



Akuna[®]

ZDROWIE

i sukces



W zdrowym ciele zdrowy duch

Wywiad z dr. Sohrabem Khoshbinem

Oskar Serca dla Akuny

Relacja z wręczenia nagród w Zabrze

dr Jaromir Bertlik

Wykład – Bycie zdrowym, czyli styl życia



5 lat AKUNY

Uroczysta Gala w Wiśle



Janusz Gabryniowski

Wykład – Szanujmy decyzje innych

1-3 szt.	10%	140,00 zł
4-11 szt.	20%	131,25 zł
12-40 szt.	25%	122,50 zł
Przekroczył 40 szt.	30%	105,00 zł

W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Pięć lat Akuny**
warsztaty w Wiśle
- 6 **Oskar Serca dla Akuny**
- 7 **Serce dla serca**
rozmowa z Jackiem Sekułą, Prezesem Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii
- 7 **Wspólna misja**
rozmowa z Mariuszem Orłowskim, Przewodniczącym Rady Nadzorczej Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii
- 8 **W zdrowym ciele zdrowy duch**
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 12 **Bycie zdrowym, czyli styl życia**
fragment wykładu dr. Jaromira Bertlika w Wiśle
- 14 **Dobre odżywianie i suplementacja**
rozmowa z lek. med. Ewą Andrzejewską
- 18 **Dwa domy**
reportaż o Cezarym Barańskim
- 20 **Ziołowa apteka**
dobroduszny cynamon
- 22 **Cynamon – przyprawa miłości**
przepisy z kuchni artystycznej
- 24 **Praca – nasza pasja**
warsztaty w Wiśle, 2 część relacji
- 25 **Trzeba uwierzyć w siebie**
rozmowa ze Zdenką Forst, współwłaścicielką firmy Akuna
- 26 **Szanujmy decyzje innych**
fragment wykładu Janusza Gabryńiewskiego w Wiśle
- 30 **Pociąg do szczęścia**
reportaż o Rafale Resińskim
- 32 **Trzeba mieć marzenia**
rozmowa z Ryszardem Cybulskim
- 34 **Jak osiągnąć sukces?**
reportaż o rodzinie państwa Karpackich
- 36 **Nominacje dla najlepszych**
warsztaty w Wiśle, 3 część relacji
- 38 **Partnerzy Akuny**
Auto-Boss, Getin Leasing, Polska Telefonii Cyfrowa, Euro Phone
- 40 **Poznajcie ich**
pracownicy biura Akuny
- 42 **Informacje biuro**
- 42 **Nominacje od września do listopada 2005**



Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*



8 W zdrowym ciele
zdrowy duch



32 Trzeba mieć
marzenia



22 Cynamon
– przyprawa
miłości



Szanowni Państwo

Pożegnaliśmy rok 2005, to odpowiednia pora na krótkie podsumowanie. Ten rok obfitował w wydarzenia, a każdy postawiony krok zbliżał Was do naszego wspólnego celu – poprawy zdrowia i osiągnięcia sukcesu. Ciężka praca w minionym roku zaowocowała wspaniałymi efektami: ciągłym wzrostem liczby naszych dystrybutorów oraz większym zapotrzebowaniem na preparat Alveo, ale co najważniejsze wzrostem świadomości na temat profilaktyki zdrowotnej.

Rok 2005 przyniósł również wiele radości i powodów do dumy. Jednym z nich było wyróżnienie naszej Akuny jako jednego z największych darczyńców wspierających budowę Polskiego Sztucznego Serca. Fundacja Rozwoju Kardiologii uhonorowała naszą firmę Oskarem Serca. Nagrodę z rąk ministra zdrowia prof. Zbigniewa Religi miałem przyjemność odebrać 10 grudnia 2005 r. w zabrzańskim Domu Kultury i Tańca.

Pragnę wszystkim Wam podziękować za Waszą pracę, dzięki której Akuna Polska otrzymała Oscara Serca. Dzięki temu każdego dnia pomagacie w ratowaniu życia, szczególnie w sytuacji, gdy zagrożone jest ludzkie serce. Dzięki Waszej pomocy bije ono coraz mocniej.

W lutym 2005 roku odbyła się Gala w Brnie, jak co roku spotkaliśmy się z naszymi partnerami spoza granic Polski. Dzięki tym spotkaniom mieliśmy możliwość wymiany doświadczeń oraz rozmowy na temat współpracy międzynarodowej. Odbyły się również dwa seminaria w Wiśle, gdzie gościliśmy twórcę Alveo dr. Sohrama Khoshbina oraz jednego z członków rady naukowej dr. Jaromira Bertlika, którzy udzielili odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Wysłuchaliśmy wykładów lekarzy polskich oraz menadżerów współpracujących z Akuną od kilku lat. Ich bogata wiedza pozwala na bieżąco poszerzać nasze horyzonty i pomaga w lepszym zrozumieniu tematów zdrowotnych.

Chciałbym przypomnieć, iż z chwilą wejścia Polski do Unii Europejskiej nie jest już wymagane zezwolenie Głównego Inspektora Sanitarnego. W myśl nowo obowiązujących przepisów świadectwo dopuszczenia do obrotu preparatu Alveo musimy uzyskać do każdej importowanej partii towaru oddzielnie.

Za chwilę zasiądziecie do lektury dziewiątego już wydania czasopisma „Zdrowie i Sukces”. Znajdujące się w nim artykuły mówią o zdrowiu i o tym, co się dzieje, kiedy go brakuje. Tematy te często dotyczą Was samych, Waszej rodziny czy też osób z Waszego otoczenia. Mam nadzieję, iż dzięki zawartym w piśmie informacjom, Wy i Wasi klienci wzbogacie się w nowe doświadczenia i uzyskacie istotną wiedzę, którą powinien posiadać każdy konsument Alveo.

Życzę miłej lektury.

Dużo uśmiechu, siły i wytrwałości w dążeniu do celu, sukcesów w pracy, tylko słonecznych dni, przyjaźni i wiele miłości życzy Wam zarząd i pracownicy Akuna Polska.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

5 lat Akuny



Pierwszy dzień warsztatów – dzień jubileuszy, wyróżnień i podziękowań



Honorowi goście: Prezes Akuna Polska Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Czechy Rene Lelek, Prezes Akuna Bułgaria Jiří Kříž, współwłaścicielka firmy Akuna Kanada Zdenka Forst, Vice Prezes Akuna Polska Bogusław Dudzik, dr Jaromir Bertlik, twórca Alveo dr Sohrab Khoshbin oraz znana aktorka Dorota Stalińska



Wykład dr. Jaromira Bertlika



Lek. med., pediatra Ewa Andrzejewska mówiła na temat roli Alveo we wspomaganie leczenia





Dla rodziny Gabryńskich jubileusz Akuny miał szczególne znaczenie. Od nich, 4 lata temu, wszystko się zaczęło...



Mariusz Orłowski i Jacek Sekuła z zabrzańskiej Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii podziękowali Akunie za pomoc i współpracę



Dr Sohrab Khoshbin obchodził w Wiśle 60 urodziny



Akuna Polska otrzymała prestiżową nagrodę – Oskara Serca



Warsztaty prowadziła Dorota Stalińska



Dla twórcy Alveo zaśpiewaliśmy „Sto lat” po góralsku

Szansa dla każdego, zdrowie dla wszystkich – pod takim hasłem, w dniach 9–11 grudnia 2005 roku, odbyły się warsztaty szkoleniowe, zorganizowane przez Akunę. Tym razem w Wiśle, w Hotelu Gołębiwskim położonym wśród malowniczych, ośnieżonych stoków gościło 700 osób. Wszyscy byliśmy świadkami wielu podniosłych wydarzeń, z których najważniejszy był jubileusz naszej firmy Akuna Polska. Już 5 lat Akuna działa na polskim rynku i gości w naszych domach! Gratulacjom i podziękowaniom nie było końca. Nie zabrakło oczywiście wspólnie zaśpiewanego „Sto lat”. Razem z nami świętowali Prezesi Akuny z Kanady, Czech, Niemiec i Bułgarii. Ta rocznica była doskonałą okazją do wspomnień,

podsumowań i planów na następne lata: „Abyśmy wszyscy spotkali się tu za pięć lat w świetnym zdrowiu i w poczuciu, że jesteśmy ludźmi sukcesu” – życzyła nam wszystkim Dorota Stalińska, która poprowadziła całą imprezę, uświetniając ją poematami i piosenkami. Pierwszy dzień warsztatów był wyjątkowy również z okazji 60 urodzin dr. Sohraba Khoshbina. „Sto lat” zaśpiewaliśmy z akompaniamentem góralskiej kapeli. Cała sala napełniła się dźwiękami skrzypiec, oklaskami i serdecznymi podziękowaniami dla twórcy preparatu Alveo. Po części uroczystej wysłuchaliśmy wykładów dotyczących tematyki zdrowotnej. Dr Khoshbin udzielił wywiadu na temat medycyny holistycznej,

dr Jaromir Bertilk mówił o potrzebie suplementacji, a lek. med. Ewa Andrzejewska o roli Alveo w profilaktyce zdrowotnej. Jacek Sekuła i Mariusz Orłowski przedstawili nam przebieg współpracy Akuny z zabrzańską Fundacją Rozwoju Kardiochirurgii. Pod koniec dnia czekała na nas wszystkich wspaniała niespodzianka – dowiedzieliśmy się, że Akuna Polska została uhonorowana Oskarem Serca. Nagrodę z rąk Ministra Zdrowia Zbigniewa Religi odebrał w Zabrzu Prezes Tomasz Kwolek. Serdecznie gratulujemy!

■ Katarzyna Mazur

Akuna pomaga w budowie Polskiego Sztucznego Serca

Oskar Serca dla Akuny



Laureaci Oskara Serca w towarzystwie gospodarzy – ministra zdrowia prof. Zbigniewa Religi oraz Jana Sarny, dyrektora generalnego Fundacji Rozwoju Kardiologii

Coroczne nagrody dla największych darczyńców na rzecz Fundacji Rozwoju Kardiologii rozdane. Wśród laureatów tej zaszczytnej nagrody znalazła się Akuna. Koncerty „Serce za serce” organizowane są od 1992 r. Ich czternastoletnia tradycja wiąże się ze znakomitymi wykonawcami: Placido Domingo, José Carreras i Montserrat Caballé, June Anderson, Michel Legrand, Chris de Burgh i wieloma innymi znanymi i lubianymi. Promocja własnej działalności, podziękowanie i uhonorowanie tych, którzy najhojniej wspierają postęp prac naukowo-badawczych nad klinicznym wdroże-

niem najnowszych metod ratowania ludzkiego życia, gdy zagrożone jest serce, to przesłanie koncertów „Serce za serce” organizowanych corocznie przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.

W sobotni wieczór 10 grudnia podczas uroczystego IV koncertu „Serce za serce” z rąk ministra zdrowia prof. Zbigniewa Religi statuetkę Oskara Serca w imieniu wszystkich Akunowiczów odebrał Prezes Tomasz Kwolek. Akuna Polska znalazła się w prestiżowym gronie firm, które najbardziej wspierają rozwój Polskiego Sztucznego Serca.

Oskar Serca przyznawany jest najhojniej wspierającym badania naukowe i prace wdrożeniowe nad polskim sztucznym sercem, biologiczną zastawką serca, robotem kardiologicznym oraz nowoczesną terapią komórkową. Uroczystości uświetniły występy zespołu „Śląsk” oraz grupy „Carrantuohill”. Koncert prowadziła Krystyna Loska.



Mariusz Orłowski, Tomasz Kwolek z małżonką, prof. Zbigniew Religa, Jacek Sekuła oraz żona prof. Religi



Rożmowa z Mariuszem Orłowskim, Przewodniczącym Rady Nadzorczej Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiologii, Pełnomocnikiem Zarządu Fundacji Rozwoju Kardiologii

Serce dla serca

Rozmowa z Jackiem Sekułą, Prezesem Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii



– Jaki jest główny cel działania fundacji?

– Wprowadzanie do praktyki klinicznej najnowszych metod ratowania ludzkiego życia, gdy zagrożone jest serce, tak można powiedzieć najogólniej. Prowadzimy działalność dwutorowo. Na polu naukowym pracujemy nad sztucznym sercem, które jest szczytowym osiągnięciem polskiej nauki na najwyższym, światowym poziomie technologicznym. Przeszczep serca niezbędny jest w przypadku całkowitej jego

niewydolności. Sztuczne serce umożliwi tysiącom pacjentów powrót do normalnego życia, z pracą zawodową, uprawianiem rekreacji i podróżowaniem włącznie. Poza tym promujemy aktywny, zdrowy tryb życia, racjonalne odżywianie i uprawianie sportów jako najskuteczniejszą profilaktykę chorób serca.

– Jakie są najnowsze dokonania w zakresie sztucznego serca?

– Unowocześniona została jednostka napędowa pompy pozaustrojowego wspomagania serca, stosowana u chorych oczekujących na przeszczep oraz tych, którym niezbędne jest czasowe wspomaganie niewydolnego serca aż do jego wyleczenia. Zaletą nowej jednostki o symbolu POLPDU-402 jest całkowicie autonomiczny układ zasilania

pneumatycznego, który pozwala na niezależną pracę, w warunkach szpitalnych. Tego typu aparatura stosowana jest w 6 polskich klinikach kardiochirurgicznych oraz w Argentynie. W Polsce zastosowano ją w ponad 160 przypadkach.

– Na doprowadzenie do rozpoczęcia seryjnej produkcji sztucznych serc i wdrożenie do powszechnej praktyki klinicznej w polskich szpitalach potrzeba około 30 mln zł. W jaki sposób fundacja stara się zdobyć te fundusze?

– Organizujemy coroczne imprezy charytatywne pod hasłem „Serce masz tylko jedno”. Na konto fundacji wpływa też część prowizji z kart Visa oraz dochód ze specjalnej linii SMS. Główne źródło finansowania to dary od naszych partnerów. Co roku organizujemy

koncerty „Serce za Serce”, podczas których pięciu najhojniejszych sponsorów nagradzamy Oskarami Serca. W tym roku taką nagrodę otrzymała m.in. Akuna. Rekomendujemy produkty niektórych naszych partnerów np. Alveo. Każdy, kto pije preparat, dokłada swoją cegiełkę do budowy sztucznego serca. W tym roku wprowadzamy na rynek pierwszy produkt pod własną marką: CHLEB DLA SERCA. Produkowany jest wyłącznie ze składników naturalnych – mąki żytniej, mąki pszennej, mąki i płatków z nasion amarantusa (polska nazwa: szarłat – zboże o niezwykłych walorach odżywczych) oraz specjalnych drożdży kwasolubnych.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Wspólna misja

– Skąd wziął się pomysł Oskara Serca i jakim firmom jest przyznawany?

– Pomysł narodził się właściwie tuż po powstaniu fundacji. Jego idea polega na tym, żeby nagradzać najhojniejszych darczyńców czymś, co jest wyjątkowe. Są też Oskary honorowe m.in. laureatem takiej nagrody jest Grażyna Torbicka, która od trzynastu już lat społecznie prowadzi nasze koncerty.

– Jak długo trwa współpraca z Akuną?

– Około trzy i pół roku. To były początki Akuny, pamiętam, że wtedy sprzedaż miesięczna wynosiła półtora tysiąca butelek. Po podpisaniu tej umowy i otrzymaniu przez firmę rekomendacji Funduszu Rozwoju Kar-

diochirurgii, sprzedaż zaczęła gwałtownie rosnąć. Ta współpraca obu stronom przyniosła dużo korzyści.

– W tamtym okresie Akuna nie była dla was finansowo bardzo atrakcyjnym partnerem. Czemu w takim razie podpisaliście tę umowę?

– Rzeczywiście nie był to dla nas atrakcyjny partner. Najniższą kwotą, jaką wpłacały na nasze konto firmy partnerskie, było 50 tys. zł. Ale dałem się przekonać do tej współpracy i do zmiany kwoty z dwóch powodów; po pierwsze sam zacząłem pić Alveo. Jacek Sekuła po spotkaniu z Jolą Bednarkiewicz, powiedział mi o ziołach. Miałem różne dolegliwości

i postanowiłem spróbować. Okazało się, że pomaga. Lepiej się poczułem, cholesterol się obniżył i normalnie spałem. Po dwóch miesiącach kuracji wyniki w porównaniu z poprzednimi były znacznie lepsze. To był jeden z argumentów, które przekonały mnie do firmy. Drugim były wyniki badań wykonanych w Kanadzie i w Polsce, potwierdzające skuteczność działania Alveo. Odeszliśmy wówczas od wspomnianej kwoty i przyjęliśmy ją w formie nie zryczałtowanej, a procentowej, z jednoczesnym zaznaczeniem, że ta formuła będzie dotyczyła również innych produktów, które firma wypuści na rynek, ponieważ byłem przekonany, że będą one prozdrowotne i skuteczne.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

W zdrowym ciele zdrowy duch



Rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem

– Firma Akuna działa od 5 lat, co Pan czuje, mając świadomość, że firma ciągle się rozrasta?

– Jestem bardzo szczęśliwy, że tak wiele ludzi stosuje Alveo. Kiedy zacząłem, byłem pewien, że w przyszłości będę miał tylu klientów. Spędziłem bardzo dużo czasu nad przygotowaniem Alveo. Przez około dwadzieścia lat gromadziłem zioła, dodając różne odmiany, mieszając je i łącząc w takich proporcjach, aby otrzymać obecny efekt. Łącząc 26 ziół udało mi się stworzyć produkt doskonały dla ludzi z różnymi problemami zdrowotnymi. Już na samym początku miałem wizję, że kiedyś będzie on używany na całym świecie. Po 5 latach jest stosowany w 10 krajach. Pewnego dnia cały

świat będzie używał Alveo, by móc poprawić zdrowie i zapobiec wielu chorobom.

– Co Pan czuje, widząc tak wiele ludzi podczas konferencji, ale także jako lekarz, profesor?

– Czuję ogromną satysfakcję. Kiedy ktoś przychodzi do mnie i mówi, że miał jakiś problem zdrowotny, zaczął stosować Alveo i teraz czuje się świetnie; jest to dla mnie nagrodą za wiele lat pracy. Powrót do zdrowia jednej konkretnej osoby jest dla mnie największym sukcesem.

– Przygotowanie Alveo trwało wiele lat. Czy kiedykolwiek miał Pan wątpliwości, że to może nie zadziałać?

– Nie, nigdy. A to dlatego, że stosowałem Alveo przez wiele lat u moich pacjentów, których leczyłem indywidualnie. Słuchałem ich relacji i obserwowałem postępy kuracji, dlatego wiedziałem, że produkt działa i że się sprawdzi na rynku. Po 20 latach spożywania Alveo przez pacjentów w mojej klinice stwierdziłem, że to właściwy czas, aby polecać preparat wszystkim.

– Wiemy, że komórka jest podstawową jednostką naszego organizmu. Pytanie wydaje się banalne – co powinniśmy robić, żeby umożliwić naszym komórkom prawidłowe funkcjonowanie?

– Zdrowie możemy zdefiniować nie jako nie posiadanie żadnej choroby, ale jako zachowanie równowagi między trzema sferami naszego organizmu: umysłową, fizyczną i duchową. W dzisiejszych czasach bardzo trudno zachować równowagę fizyczną, a wówczas nie ma równowagi między tymi trzema częściami. Aby człowiek był zdrowy, powinien zadbać o dobrą kondycję fizyczną, umysłową oraz duchową. Dbając o kondycję fizyczną powinien stawiać na wyłącznie naturalne pożywienie, unikać wszelkich dodatków i substancji konserwujących. Jeśli chodzi o sferę duchową – żyć w zgodzie z naturą tzn. unikać sytuacji stresujących.



– Bóg stworzył nas przecież zdrowymi. Kiedyś było świeże powietrze, czysta woda i naturalne jedzenie, teraz sami doprowadziliśmy do zachwiania równowagi między nami i środowiskiem. Jakiego typu zagrożenia niesie ze sobą przemysłowa cywilizacja? Jak możemy łagodzić jej skutki?

– Nowoczesna cywilizacja zmieniła tempo naszego życia. Nie chodzi tylko o budowę miast i środki transportu, ale również o sprzedaż owoców i warzyw; wyprodukowanie ich zajmuje bardzo dużo czasu, dlatego zrywa się owoce niedojrzałe, które dojrzewają po drodze w sposób sztuczny, poprzez podgrzewanie, przez to są pozbawione cennych substancji i minerałów. Człowiek kupuje je, myśląc, że uzupełni brak substancji odżywczych w pożywieniu. Drugim problemem jest chemia, której używa się na co dzień, przy uprawie owoców i warzyw stosuje się pestycydy i środki odchwaszczające, które zawierają dużo chemii. W przypadku hodowli zwierząt używa się hormonów, które magazynują się w jajkach, przetworach mlecznych, mięsie i przenikają do naszego organizmu. Kolejnym zagrożeniem jest

zanieczyszczenie powietrza, które występuje nie tylko w dużych miastach, ale niemal na całym świecie oraz środki konserwujące dodawane do naszego pożywienia. Pokarmy przetworzone, które kupujemy, zamiast gotować, wkładamy do mikrofalówki jako gotową strawę to praktycznie puste kalorie.

– Jaki wpływ na system odpornościowy ma nasz stan ducha, stan emocjonalny? Jaki jest wpływ Alveo?

– Jako istoty żyjące potrzebujemy do życia substancji pokarmowych, dzięki którym dostarczamy organizmowi niezbędnej do życia energii. Nie ma wątpliwości, że jedzenie wpływa na naszą kondycję fizyczną, ale i duchową naszego organizmu. Te stany są ściśle ze sobą powiązane, wpływają na siebie, tzn. stan duchowy przekłada się na nasz stan fizyczny. Spożywamy różne rodzaje pokarmów, np. jeśli dostarczamy organizmowi dużo węglowodanów, czujemy się zrelaksowani. Duża ilość produktów pochodzenia zwierzęcego, np. mięso wywołuje w nas złość i agresję. Wpływ odżywiania na stan umysłu jest niezaprzeczalny. Z Alveo jest tak samo. Wpływa ono na nasz stan fizyczny, ale również na stan ducha, umysłu. Pewne zioła relaksują ciało, oczyszczają umysł. W efekcie możemy zacząć myśleć pozytywnie, zachowywać się lepiej, nawet zmienić charakter,



stać się innym człowiekiem. Niektóre witaminy, np. B2, zwana witaminą charakteru, są podawane dzieciom w wieku szkolnym. Ma ona wpływać na usposobienie dziecka, powodować, że będzie się lepiej uczyło. Alveo wpływa więc również na stan ducha. Doświadczenia pokazują, że pozytywnie działa na osoby cierpiące na depresję, ale również uspokaja ludzi znerwicowanych.

– W takim razie choroby psychiczne i somatyczne są ze sobą ściśle powiązane?

– Medycyna holistyczna traktuje organizm jako całość i jego aspekty fizyczne, umysłowe oraz duchowe są wzajemnie połączone. Tak samo jest z organami – jeden organ jest odpowiedzialny za inne, jeszcze inne oddziałują na niego. Kiedy zrozumiemy powiązanie między tymi trzema aspek-

tami ludzkiego organizmu, wtedy musimy podejść do człowieka całościowo – być może jedna chora część organizmu wpływa na pozostałe. To znaczy, że w przypadku chorób psychosomatycznych nasz umysł, nasze duchowe samopoczucie jest powodowane fizyczną kondycją ciała lub odwrotnie – fizyczne dolegliwości organizmu wpływają na stronę umysłową.

– Ludziom chorym, leżącym w szpitalu, przynosi się jedzenie np. ciasto, torty itp., a to w rzeczywistości wcale nie pomaga, a nawet opóźnia powrót do zdrowia.

Mówił Pan o tym, że można nie jeść, a czuć się lepiej.

– Najlepszym przykładem są dzieci, które kierują się instynktem. Kiedy są chore, nie chcą jeść, bo organizm im to podpowiada. Energia tracona na trawienie



pokarmu może być użyta do uzdrowienia organizmu. Jeśli np. dużo zjemy, cała nasza energia zużywana jest na trawienie, jesteśmy ociężali, mamy ochotę położyć się spać, a wytwarzana w organizmie energia marnuje się. Cała krew płynie wtedy do naczyń naszego przewodu pokarmowego. W tym przypadku ciało nie ma systemu samouzdrawiania. Jeśli jesteś chory, organizm zajmuje się chorobą sam. Nie ma leku na katar czy grypę, po 6 dniach po prostu zdrowiejesz. Jeśli dziecko jest chore, nie chce jeść, matka nie powinna go do tego zmuszać. System uzdrawiania może wtedy działać, a energia nie jest zużywana na trawienie. W USA jest bardzo wiele takich klinik, np. klinika w Teksasie, gdzie jest wielu pacjentów cierpiących np. na raka. Leczy się ich, podając przez 30 lub nawet 45 dni tylko wodę, sok jabłkowy lub grejpfrutowy. Tracą wagę, ale po 15 lub 20 dniach odczuwają ulgę. Wszystko odbywa się pod nadzorem lekarzy. Do strawienia soku i wody nie potrzebujemy energii. Jest ona wówczas używana do oczyszczania organizmu i uzdrowienia systemu.

– Ludzie wiedzą, że mogą być zdrowi, ale czasem obawiają się tego, choroba daje im poczucie bezpieczeństwa. Są w specjalny sposób traktowani przez rodziny, przez rząd, dlatego

obawiają się wyjścia z choroby. Czy miał Pan takie przypadki?

– Są tacy pacjenci. Jest to problem mentalny. Miałem pacjentkę, która odczuwała ból w ręce. Stosowała Alveo przez 2–3 lata i nie nastąpiła poprawa. Porozmawiałem więc z jej rodziną i okazało się, że ta kobieta nie chciała gotować. To, co przygotowywała po prostu nikomu nie smakowało. Dlatego zaczęła mówić, że boli ją ręka, była to dobra wymówka dla rodziny, aby uniknąć przykrego dla niej obowiązku. I rzeczywiście, mentalnie sprawiła, że odczuwała ból, zrobiła to podświadomie.

– Żyjemy w trudnych czasach, kiedy młodzi ludzie nie potrafią odnaleźć żadnych wartości. Wymyślają sobie różne choroby, biorą mnóstwo leków. Boją się życia.

– Mentalnie ludzie stwarzają sobie różne wyimaginowane problemy np. nie chcą iść do szkoły, wymyślają ból brzucha i naprawdę go odczuwają. Lekarze w rzeczywistości chcą takich problemów, bo to dobry biznes. Przepisują mnóstwo leków, wypisują zwolnienia. Jest wiele psychosomatycznych i duchowych chorób. Umysł i podświadomość mają duży wpływ na nasz stan fizyczny. Jeśli udamy się do homeopaty lub doktora chińskiej medycyny, z łatwością mogą nas wyleczyć, bo patrzą również na stan ducha i umysłu. Najważniejszy jest stan ducha, potem nasza fizyczność. Wszystkie choroby pochodzą ze stanu ducha. Nie ma fizycznych chorób. Wszystko pochodzi z wewnątrz. Dlatego powinniśmy najpierw leczyć sferę ducha, umysłu. Należy



wybrać właśnie taką drogę leczenia. System medyczny musi całkowicie się zmienić.

– Dlaczego operujemy odrębnymi pojęciami „medycyna naturalna” i „medycyna klasyczna”? Kupiłam książkę o medycynie naturalnej klasycznej – „Kobieta lekarzem domowym” z poradami medycznymi dla przyszłych żon. 100 lat temu medycyna zwana klasyczną była już nazywana naturalną.

– Medycyna zaczęła od natury. Od początku historii ludzie szukali pomocy w przyrodzie – korzystali z ziół, drzew, aby się leczyć. Stopniowo znajdowali różne rodzaje ziół, zaczęli poznawać ich właściwości i opisywać je. W XIX wieku chemicy zaczęli wybierać aktywne składniki ziół, z różnych elementów tworzyć syntetyki. A więc korzenie wszystkich leków pochodzą z ziół. Dlatego medycyna ziołowa nazywana jest klasyczną. Tymczasem wszystkie leki robione są z syntetycznych materiałów. Naturalna i syntetyczna medycyna są oddzielne, bo naturalna część mówi, że nie chce chemii, aktywnych składników, ale z drugiej strony wszystkie leki robione są w laboratoriach. Dlaczego twórcy leków nie wyjdą do natury i nie wyciągną z niej aktywnych składników? Medycyna była zawsze jedna. Dwa tysiące lat temu zwana była klasyczną, ale była to medycyna naturalna.



– Pewna kobieta cierpiała na grzybicę. Okazało się, że choruje na nią od 20 lat, od momentu rozvodu jej rodziców. Lekarz wykazał, że to wydarzenie było podłożem jej choroby.

– Psychiczne problemy są ciężkie, szczególnie dla dzieci. W konsekwencji mogą być przyczyną wielu chorób. Są badania, które mówią, że większość ludzi chorujących na białaczkę ma rozwidzionych rodziców. Trauma może mieć ogromny wpływ na organizm. Zły stan ducha wpływa na stan zdrowia. Jeśli przeżywamy trudne momenty w życiu, z którymi nie radzimy sobie emocjonalnie, wpływa to również na naszą kondycję fizyczną. Osłabia się odporność organizmu, a to może sprzyjać rozwojowi choroby.

– Co to znaczy dla organizmu: być chorym przez 20 lat?

– Najlepszym sposobem pozbycia się traumy jest hipnoza. Dzięki niej możemy się pozbyć źródła problemu. Dla ciała jest to swego rodzaju szok jeśli np. liczba grzybów rośnie, to powoli zabija organizm. Tak samo szkodliwe jest branie antybiotyków. Jeśli jesteśmy w depresji, system odpornościowy jest narażony na różnego rodzaju choroby, staje się słabszy.

– Co w takiej sytuacji powinniśmy robić, tzn. kiedy czujemy się źle psychicznie, mamy problemy?

– Przede wszystkim należy się pozbyć źródła problemu, np. gdy para żyje razem i kłóci się codziennie lub ma jakiś inny problem, powinna spróbować go rozwiązać.

Jeśli się to ciągnie, ma wpływ na obie osoby, może je powoli zabijać. Widziałem wiele par, które żyją, kłócąc się codziennie. Każdy problem jest rozwiązywalny. Jeśli jego powodem jest stres, należy się go pozbyć, np. pracy, której nie lubimy. Źródło powinno być usunięte, cokolwiek to jest, bo stres zabija. Jeśli boli głowa, idziemy do lekarza, a problemy psychiczne często ignorujemy. Psychiczne problemy są tak samo ważne jak fizyczne dolegliwości i należy je traktować równie poważnie.

– Jaki jest wpływ Alveo na utrzymanie dobrego zdrowia, czy jest konieczność suplementacji organizmu?

– Żyjemy w czasach, gdy powietrze i gleba są zanieczyszczone, spożywamy owoce i warzywa z dodatkiem pestycydów, produkty zwierzęce zawierają antybiotyki i hormony, a więc chcąc nie chcąc, przyjmujemy toksyny i związki chemiczne. Przykładem może być pomarańcza – 50% jej składu powinno zawierać wapń, magnez i sporo witaminy C. W dzisiejszej odmianie praktycznie ich nie ma. Organizm potrzebuje od 100 do 200 mg witaminy C dziennie, nie jest w stanie dostarczyć jej z pożywieniem, dlatego musimy przyjmować ją dodatkowo, to samo jest z wapniem, często go potrzebujemy, jest bardzo dużo osób chorujących na osteoporozę. Powinniśmy uzupełniać nasze pożywienie suplementami, ponieważ nie jesteśmy w stanie dostarczyć tych substancji z pożywieniem.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Cykle naszego organizmu

Nasz organizm ma trzy podstawowe cykle:

- pierwszy zaczyna się od godz. 4 rano i trwa do południa, to cykl oczyszczania. W tym czasie nasz organizm usuwa pozostałości przemiany materii i toksyny. Powinniśmy wspomóc ten proces i na śniadanie zjadać świeże warzywa i owoce, ponieważ zawierają one sporo własnych enzymów, nie obciążają naszego organizmu. W tym czasie zapas energii organizm może przeznaczyć na procesy samoleczenia. Jeśli zjadamy na śniadanie szynkę, chleb, jajka i dżem, strawienie tych produktów pochłania masę energii i wprowadza zakłócenia w naturalnych cyklach organizmu.
 - drugi cykl zaczyna się od 12 i trwa do 20. W tym czasie organizm nastawiony jest na przyjmowanie pokarmów. W ciągu tych ośmiu godzin możemy zjeść obiad i kolację
 - trzeci cykl trwa od 20 do 4 rano, to cykl absorpcyjny. Jelita wchłaniają wszystkie składniki pożywienia i rozprowadzają je po ciele. To czas, kiedy śpimy, ale organizm mimo to bardzo aktywnie pracuje
- Jeśli zachowamy równowagę w cyklach, będziemy zdrowi.

Na śniadanie owoce lub warzywa

Rozmowa z Leną Osińską, dietetykiem żywieniowym, konsultantką do spraw suplementacji

– W czasopiśmie „Organizm” napisaliśmy, że najlepszy okres dla pracy żołądka przypada na godziny od siódmej do dziewiątej rano. Co to oznacza?

– Ten czas aktywności to czas najbardziej efektywnej pracy żołądka celem odtruwania, regeneracji, remontu. Wtedy pracuje on najbardziej aktywnie nad poprawą swojej kondycji, dlatego nie powinien być obciążany produktami zawierającymi białko zwierzęce. Na śniadanie najbezpieczniej jeść owoce lub warzywa, można też wypić same soki. Produkty te zawierają enzymy, dzięki czemu ich trawienie nie obciąża pracy żołądka. Owoce i warzywa zawierają cenne substancje odżywcze, które dodają nam energii, ale również wspomagają procesy oczyszczania organizmu.

– Przysłowie mówi: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Jak należy to rozumieć?

– Każdy człowiek jest inny, ma inny metabolizm, inny tryb życia i inne potrzeby, dlatego należy podejść do tego tematu indywidualnie. Śniadanie powinno być lekkie i składać się z owoców lub warzyw. Od 12 możemy sobie pozwolić na bardziej syty posiłek, w którego skład może wchodzić białko. Kolacja powinna być spożywana do 20 i to bardzo skromna. To zapewni prawidłową pracę naszego układu pokarmowego i odciąży go od trawienia nadmiernej ilości pokarmów. A co za tym idzie, pozwoli mu prawidłowo funkcjonować i da czas na bardzo potrzebną samoregenerację.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Bycie zdrowym, czyli styl życia



Naukowcy już sto lat temu stwierdzili, że lekarz przyszłości nie będzie przepisywał pacjentom leków, będzie natomiast mówił, jak dbać o zdrowie, jak prawidłowo się odżywiać i zapobiegać chorobom. Właśnie teraz żyjemy w tych czasach.

Mój wykład będzie dotyczył Alveo i Onyxu. Na początku chcę podkreślić, że Alveo i Onyx nie są lekami, ale ze względu na zapobieganie chorobom pełnią niezwykle ważną funkcję.

Złe odżywianie

Na całej planecie nie ma dwóch takich samych osób. Ponieważ jesteśmy różni, chorujemy na inne choroby. Często mają one swój początek w dzieciństwie. Kiedy nasze dziecko ma wysypkę na twarzy, musimy wiedzieć, że problem nie dotyczy tylko twarzy, ale całego organizmu. Przyczyna pochodzi z wewnątrz, najczęściej z układu pokarmowego. Nasze dziecko jest źle odżywiane. Tu nasuwa się nam pytanie: kiedy zacząć stosowanie suplementów żywieniowych? Według mnie, jak najwcześniej.

Gdy mój syn miał piętnaście lat, na jego twarzy pojawiły się wypryski. Poprosił mnie o pomoc:
– Tato, czy mógłbyś mi

polecić jakieś chińskie zioła? – zapytał. Poradziłem mu, aby otworzył lodówkę. Tam stało Alveo. Nie mógł zrozumieć, dlaczego ma pić Alveo i dlaczego ma się czuć po nim lepiej, ale powiedziałem mu, żeby po prostu pił, a ja potem odpowiem mu na wszystkie pytania. Krosty zniknęły po jakimś czasie. Cera wyglądała dobrze, ale mój syn zjadł hamburgera w fast foodzie i znów nastąpiło pogorszenie. Wtedy zrozumiał, że jeśli nie będzie się właściwie odżywiać, nie będzie zdrowy. Od tamtego czasu minęło 1,5 roku. Mój syn nadal pije Alveo i chociaż czasem zje coś w fast foodzie, wie, jak ważne jest właściwe odżywianie.

Flora bakteryjna

Około 90% problemów zdrowotnych ma swój początek w okrężnicy. Według danych statystycznych 144 tysiące Amerykanów może w tym roku zachorować na nowotwór okrężnicy. Połowa z nich umrze. Milion innych osób będzie cierpieć z powodu okrężnicy.

Czterdziestoletnia osoba nosi w jelitach około 4 kg masy, która się nie przesuwająca. Dzieje się tak dlatego, że jelito nie jest w stanie wydalacza dużej ilości toksyn, dlatego zostają one w naszym organizmie. Ta masa gromadzi się w miejscach przejściowych i przy ujściu jelita grubego, które nie

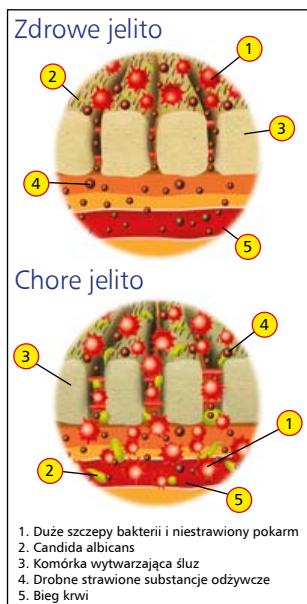
jest tylko rurą, jak wiele osób twierdzi. Tam znajduje się 85% przyjaznych bakterii, które istnieją w naszym organizmie. Te bakterie funkcjonują w nas od urodzenia i możemy je nazwać przyjaznymi. Brak równowagi między bakteriami przyjaznymi i nieprzyjaznymi może być przyczyną problemów zdrowotnych. Problemy te mogą być nabyte już w dzieciństwie. Jeśli dziecko przynajmniej raz w roku przyjmuje antybiotyki, to flora bakteryjna, która uległa zniszczeniu, potrzebuje około pół roku, aby się odbudować. Możemy sobie wyobrazić, co się dzieje, gdy dziecko otrzymuje antybiotyki cztery razy w roku. Powoduje to trwałe uszkodzenie flory bakteryjnej. I tu zaczynają się ogólne symptomy, np. zaparcie. Dziecko nie otrzymuje odpowiednich składników odżywczych i co za tym idzie, rozwija się nieprawidłowo. To dotyczy 50% wszystkich dzieci. Jeżeli w organizmie brakuje przyjaznych bakterii, kwasu mlekowego, organizm atakują drożdżaki, gronkowiec. Nic nie dzieje się z dnia na dzień. Jest to powolny proces. Na wiele chorób pracujemy bardzo długo, począwszy już od dzieciństwa, np. rozwój raka żołądka trwa około 25 lat.

Układ odpornościowy

Jak wspominałem na początku, nie jesteśmy jednakowi, ale pod pewnymi

mi względami jesteśmy do siebie podobni. Nie można powiedzieć, że choroba, na którą cierpi jedna osoba, tak samo przebiega u innej. Najpierw trzeba więc dokładnie poznać chorego, potem rodzaj schorzenia, w myśl zasady doktora Wiliama Olsera: „O wiele bardziej ważna jest znajomość osoby, która posiada daną chorobę, niż znajomość choroby, którą ma ta osoba”. Niezmiernie istotne jest, aby zastosować leczenie dobrane do każdej osoby indywidualnie.

Osobno i wszechstronnie należy podejść do problemu chorób zakaźnych. Niektórzy są na nie bardziej podatni, inni mniej. Przykładem może być ptasia grypa. W Europie i na świecie szerzy się panika, bo okazało się, że nie ma wystarczającej ilości leków na tę chorobę, że nie możemy się przed nią bronić. Ale spokojnie możemy powiedzieć, że nie potrzebujemy żadnych leków na ptasią grypę. Jedyne, co jest nam potrzebne to dobrze funkcjonujący organizm i silny układ odpornościowy. Niestety, trzeba stwierdzić, że około 75% ludzi nie ma dobrze działającego układu immunologicznego. Bo 75% ludzi nie ma zdrowej okrężnicy.



Każdy z nas ma bloki komórek, a między nimi znajdują się przestrzenie międzykomórkowe. Te przestrzenie to miejsca odżywiania się komórek. Każda komórka potrzebuje substancji odżywczych, aby funkcjonować, produkować energię. Wewnątrz komórki następują reakcje chemiczne. Do pełnego przebiegu tych procesów potrzebne są substancje, takie jak witaminy, minerały i tlen. W każdej z tych reakcji produkowane są odpady, toksyny. Aby się ich pozbyć, potrzebujemy dobrze działającego systemu transportowego (czerwonych krwinek).

Właściwe środowisko

Każdy gatunek na ziemi wymaga specyficznych czynników środowiska i człowiek nie jest wyjątkiem od tej zasady. Im bardziej środowisko jest właściwe dla danego gatunku, tym mocniejsza i lepsza jest jakość życia. Znane powiedzenie mówi: „Nie można wyhodować stokrotki w cemente”. One potrzebują do życia dobrych warunków. Tak samo nasz organizm potrzebuje odpowiedniego środowiska, aby sprawnie działać. Możemy to osiągnąć i utrzymać dzięki Alveo i Onyxowi. Codziennie jesteśmy narażeni na różnego rodzaju zapalenia i choroby. Im środowisko naszych jelit jest bardziej zakwaszone, tym łatwiej się one rozwijają. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o uzasadnieniu naszej flory bakteryjnej.

To, co jemy, ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia i może zdecydować o tym, jak przeżyjemy następne dziesięciolecia. Suplementy żywnościowe są decydującym czynnikiem w uzyskaniu i zachowaniu zdrowego ciała i umysłu.

Funkcjonowanie jelit

ZDROWE FUNKCJONOWANIE
Pożyteczne bakterie, które powlekają i chronią ścianę jelita, wraz z innymi elementami pochodzącymi z pokarmu lub z naturalnej wydzieliny jelitowej hamują szkodliwe bakterie, utrzymują balans bakteryjny i powodują optymalną ochronę zdrowotną jelita.

NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE
Brak pożytecznych bakterii i innych ochronnych elementów powoduje, że szkodliwe bakterie, drożdże, pasożyty i toksyny gromadzą się, uszkadzają ścianę jelita i niekorzystnie wpływają na jego funkcjonowanie.

1. LACTOPEROXIDASE (enzym białkowy niszczy szkodliwe bakterie) Substancje aktywne, antyoksydanty – pochodzenia zwierzęcego. Enzymy uzyskiwane z mleka. Przeciwdziałają działaniu w celu opóźnienia, zahamowania lub zapobieżenia jelczeniu albo innym procesom niszczącym na skutek utleniania.
2. BIAŁKA GLOBULINOWE Białka, które uniemożliwiają szkodliwym bakteriom przedostawanie się do jelita.
3. LACTOFERRIN (białko, które wypłukuje żelazo i uniemożliwia jego wykorzystanie przez szkodliwe bakterie, a następnie je izoluje) Naturalny przeciwdziałacz, utrzymuje właściwą równowagę flory bakteryjnej jelit, posiada przeciw-bakteryjne i przeciwwirusowe działanie hamujące rozwój chorobotwórczych mikroorganizmów oraz uodparnia organizm przeciwko stanom zapalnym.
4. Drożdże
5. Uszkodzenia jelita
6. Toksyny
7. Pasożyty
8. Zalegające toksyny
9. Szkodliwe bakterie
10. Lactobacillus acidophilus (cenne dla organizmu żywe kultury bakterii)
11. Bifidobacteria (pożyteczne bakterie jelitowe, fermentacyjne)
12. Fruktooligosacharydy (korzystnie działają na stabilizację mikroflory jelit)

Musimy mieć na uwadze, że często nie dostarczamy wszystkich substancji odżywczych, niezbędnych naszemu organizmowi do utrzymania zdrowia. To powoduje liczne następstwa, a schorzenie lub choroba jest zazwyczaj wierzchołkiem góry lodowej, podczas gdy tak naprawdę musimy zwalczać dolną część góry lodowej, niewidoczną gołym okiem. Samo leczenie objawów choroby, lub jednego tylko organu na niewiele się zda, gdy problem dotyczy całego organizmu. I zazwyczaj zaczyna się w okrężnicy. Dlatego potrzebujemy m.in. witamin, aminokwasów, minerałów, mikro- i makroelementów. Dlatego powinniśmy codziennie sięgać po Alveo i Onyx.

My sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie. Wpływamy na nie każdego dnia. Mamy wiele toksyn i musimy je właściwie usuwać. Mamy niedobory substancji odżywczych, więc musimy je uzupełniać. Każdy z nas może pomóc zdrowiu na tej planecie. Nie ma przecież osoby, która nie cierpi na żadne schorzenia. Pamiętajmy, że Alveo i Onyx są dla wszystkich tych, dla których zdrowie jest przyjętym stylem życia, a nie tylko wyjątkiem.

■ Opracowała
Weronika Kasprzak

Dobre odżywianie



Rozmowa z lek. med. Ewą Andrzejewską, specjalistką chorób dziecięcych

– Kiedy powinniśmy zacząć dbać o zdrowie?

– Zdrowie to całokształt dobrego samopoczucia: fizycznego, psychicznego, społecznego, a nie tylko brak kalectwa. Zdrowie otrzymujemy za darmo, a więc nie cenimy tego daru. Zaczynamy dbać o zdrowie dopiero, gdy zachorujemy. Bardzo ważna jest profilaktyka. Tylko 5 proc. naszych rodaków stosuje profilaktykę, a tak naprawdę o własne zdrowie powinniśmy zadbać sami. Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO następujące czynniki wpływają na nasze zdrowie: 5–10 proc. to czynniki genetyczne, one od nas nie zależą, dziedzicznym predyspozycje do pewnych chorób. Środowisko społeczne, w którym żyjemy to kolejne 5–10 proc. Medycyna naprawcza to tylko 5–10 proc. wpływu na nasze zdrowie. Sposób myślenia i umiejętność rozładowania stresu: 20–25 proc., styl życia i odżywianie to aż 50 proc. Jeśli dodamy dwie ostatnie pozycje, otrzymamy około 70 proc. i to jest właśnie potencjał, który tkwi w naszych rękach. Nasze zdrowie zależy od nas samych.

– Jakie czynniki wpływają na skrócenie naszego życia?

– Pod koniec XIX wieku średnia długość życia wynosiła 40–45 lat. Dziś średnia w Polsce wynosi ponad

70 lat. Nasze komórki są tak zaprogramowane, że moglibyśmy żyć 120–130 lat. Chodzi jednak o to, by w podeszłym wieku nie być ciężarem dla rodziny, nie jeździć na wózk inwalidzkim, nie przyjmować ogromnych ilości leków. Aby móc doczekać późnej starości w zdrowiu, trzeba o nie zadbać odpowiednio wcześniej. Na skrócenie naszego życia wpływają: nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, długotrwały stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadwaga. Bardzo łatwo się przekonać, czy mamy nadwagę – obwód pasa u kobiet nie powinien przekraczać 88 cm, u mężczyzn 102 cm. Jeśli mamy większe wymiary, powinniśmy zacząć działać. Następną przyczyną jest brak ruchu. Z mojego doświadczenia wynika, że zaledwie 10–15 proc. pacjentów, którzy się do mnie zgłaszają, znajduje czas na jakąkolwiek aktywność ruchową. Na skrócenie życia kolosalny wpływ wywiera także zły sposób odżywiania.

– Co powinniśmy w takim razie jadać, żeby zachować zdrowie?

– Amerykanie opracowali piramidę żywieniową. Jest to sposób odżywiania najzdrowszy dla osób żyjących w klimacie umiarkowanym. U podstawy tej piramidy leży właśnie ruch, na który powinniśmy poświęcać

codziennie około 30–40 min. Co powinniśmy jadać codziennie? Pieczywo gruboziarniste, kasze, 2 łyżki oliwy z oliwek, około kilograma warzyw i owoców. Orzechy, pestki z dyni, słonecznika również są bardzo wartościowe – dostarczają naszemu organizmowi minerałów, mikro- i makroelementów, ryby morskie: 3–4 razy w tygodniu, chude białe mięso, bogate w wapń produkty mleczne. Mięso czerwone powinniśmy spożywać zaledwie raz w tygodniu, a to, co tak bardzo lubimy, a więc przetwory z mąki pszennej i słodczyce najlepiej wyłączyć z jadłospisu, ponieważ nie przynoszą naszemu organizmowi żadnych korzyści.

– Czy jeśli odżywiamy się zdrowo, nasz organizm potrzebuje suplementacji?

– Badania wykazały, że suplementacja jest konieczna dla większości osób. Nawet odżywiając się bardzo zdrowo i racjonalnie, nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i minerałów. Pamiętajmy, że witaminy otrzymywane chemicznie przyswajane są zaledwie w 10–15 procentach.

– Czym Alveo różni się od innych preparatów uzupełniających naszą dietę?

– Mimo że preparat powstał w Kanadzie, w jego skład wchodzi również

i suplementacja

zioła doskonale znane i rosnące w Polsce. Są to m.in. lukrecja, dzika róża, skrzyp, koper włoski, lucerna, tymianek. Alveo działa w czterech obszarach: oczyszcza, dostarcza witamin i minerałów, tonizuje układ nerwowy, wzmacnia układ odpornościowy. Nasz organizm składa się z kilku bilionów komórek. Jeśli komórka jest zdrowa, to zdrowy jest narząd i cały organizm. Komórka powinna regularnie otrzymywać ok. 70 składników pokarmowych, tlen oraz sole mineralne. Musi wydaląć substancje odpadowe, wodę i dwutlenek węgla. I tu właśnie może pomóc Alveo, ponieważ docierając do wszystkich komórek naszego ciała, dostarcza tlen, witaminy, minerały, odżywia komórki oraz pomaga wydaląć substancje odpadowe. Regularne stosowanie preparatu sprawia, że organizm się oczyszcza i komórka chora przechodzi proces zdrowienia.

Alveo naprawia również układ trawienny. Od prawidłowo funkcjonującego układu pokarmowego zależy nasze zdrowie. Ok. 80 proc. moich pacjentów ma problemy gastryczne: zaparcia, rozregulowanie flory bakteryjnej jelit, zanieczyszczoną wątrobę, złe wchłanianie. Jeśli cierpimy na zaparcia – jesteśmy ogólnie zmęczeni, mamy bóle głowy.

– *Czy dużo osób cierpi na problemy z jelitami?*
– Około 70 proc. pacjentów ma rozregulowaną florę bakteryjną jelit. W naszych jelitach jest około 2 kg bakterii i powinna to być zdrowa fizjologiczna flora bakteryjna. Złe odżywianie, antybiotyki, sterydy, toksyny powodują, że zaczynają się namnażać bakterie patologiczne i m.in. drożdże. Pokarmem dla drożdżaków jest cukier. Wielu pacjentów mówi do mnie: „Pani doktor, ciągle mam ochotę na słodczy, to znaczy, że mój organizm tego potrzebuje”. To nie jest prawda, drożdżak się tego domaga. Kiedy zastosujemy odpowiednią

dietę tzn. wykluczmy cukier, słodczy, produkty z mąki białej, sery pleśniowe, włączmy do menu około pół litra kefirów lub naturalnych jogurtów zawierających żywe kultury bakterii (a jeśli ktoś nie może pić produktów mlecznych, to w aptekach można kupić pałeczki kwasu mlekowego), mamy szansę na pozbycie się drożdżaka. Jeśli taką dietę zastosujemy przez dwa miesiące i przez ten czas będziemy również pić Alveo, flora bakteryjna wróci do normy. Ustąpią wzdęcia, zaparcia, uczucie ogólnego zmęczenia, bóle mięśni, stawów, zaczniemy czuć się dobrze.

– *Jakie jeszcze choroby przewodu pokarmowego rzutują na nasze zdrowie?*
– Zanieczyszczona wątroba gromadzi pozostałości po antybiotykach i sterydach. Te leki są szczególnie szkodliwe, potrafią w naszym organizmie kumulować się nawet do kilku lat. Kiedy je wydalimy, zaczynamy czuć się o wiele lepiej. Jeśli przywrócimy prawidłowe wchłanianie witamin i minerałów, jesteśmy w stanie zapobiec wielu chorobom. Osteoporoza, jak to się powszechnie uważa, dotyczy już nie tylko kobiet w okresie menopauzy, chorują na nią również mężczyźni i dzieci. Niedawno robiono wśród gimnazjalistów badania sprawdzające gęstość kości. Okazało się, że około 40 proc. młodych ludzi jest zagrożonych osteoporozą. Wynika to ze złego odżywiania i wchłaniania, młodzi piją w nadmiarze coca-cola, wypłukując w ten sposób minerały i witaminy, wówczas również przewód pokarmowy źle funkcjonuje. Pijąc regularnie Alveo, przywracamy prawidłowe wchłanianie i wydalanie.

– *Ważnym narządem w naszym organizmie są nerki, jaki wpływ ma Alveo na ich prawidłowe funkcjonowanie?*

– Problemy z nerkami to utrudnione wydalanie toksyn z organizmu. Nerki możemy porównać do pralki; jeśli



Rola Alveo w profilaktyce i wspomaganiu leczenia

włożymy bieliznę i wsypimy proszek, a nie nalejemy wody, prania nie zrobimy. Również nerki bez wody nie będą prawidłowo funkcjonować. Dlatego w momencie kiedy zaczynamy pić Alveo i nerki zaczynają intensywnie pracować, ważne jest zwiększenie ilości wypijanych płynów. Głównie powinna to być niegazowana woda mineralna. Dzienna dawka to 30–40 ml na kilogram masy ciała. Jeśli nerki dobrze funkcjonują, często ustępują również dolegliwości stawowe. Przychodzą do mnie pacjenci, których wyniki nie wskazują na choroby stawów, a skarżą się na bóle, nie mogą jeździć na nartach, na rowerze. Po zebraniu wywiadu okazuje się, że taki pacjent w przeszłości chorował na anginy. W wyniku tych infekcji zostały osłabione nerki, które zaczęły gorzej oczyszczać organizm z toksyn. Toksyny, gromadząc się w stawach, dawały dolegliwości bólowe, których nie można wytłumaczyć przy pomocy medycyny konwencjonalnej. Gdy doprowadzimy do wzmocnienia nerek,

pacjent przestanie cierpieć na bóle stawów.

– Czy Alveo może nam pomóc w zapobieganiu chorobom układu krążenia?

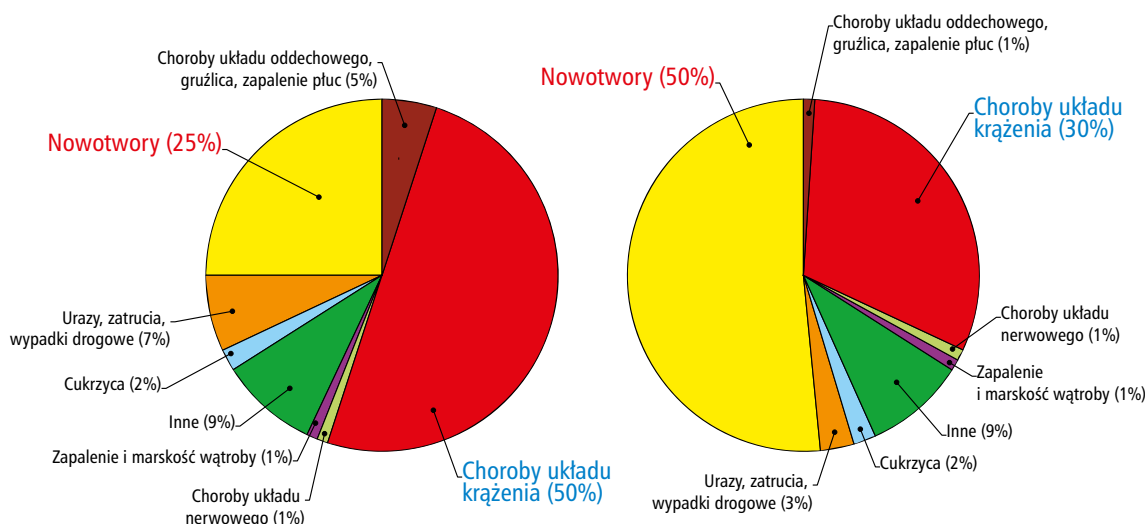
– Alveo oczyszcza układ krwionośny. Błazka miazdżycowa powoduje, że naczynie jest mniej elastyczne, słabiej się obkurcza. Kiedy taka błazka ulegnie uszkodzeniu, odrywa się skrzep, który docierając do serca powoduje zawał, do mózgu – udar mózgu. W Polsce każdego dnia dwieście osób umiera na zawał. Choroby krążenia są przyczyną 50 proc. zgonów w naszym kraju. Bardzo ważna jest profilaktyka chorób układu krążenia. Alveo poprawia elastyczność naczyń. Docierając do najmniejszych naczynek naszego ciała powoduje, że organizm jest lepiej dotleniony. Preparat doskonale sprawdza się w przypadku osób z nadciśnieniem tętniczym. Jeśli pacjent zaczyna pić Alveo w początkowym stadium choroby, może spodziewać się niemal całkowitej normalizacji ciśnienia. Kiedy

nadciśnienie jest zaawansowane i pacjent bierze leki, po kilku tygodniach picia Alveo u wielu pacjentów można zmniejszyć dawki leków. Nie można jednak odstawić leków samodzielnie. Może to zrobić tylko lekarz. Bardzo wiele osób cierpi na zaburzenia rytmu serca. Spowodowane są one często stresem, nerwicą, niedoborami witamin i minerałów. Jeśli przyczyną są właśnie takie, Alveo doskonale się tutaj sprawdza. Zmiany miazdżycowe i podniesiony poziom cholesterolu to również wskazania do zastosowania Alveo. Badania naukowe wykazały, że leczenie przerostu mięśnia serca bardzo dobrze wspiera podawanie koenzymu Q10. Jest on produkowany przez naszą wątrobę, ale z wiekiem, po 40 roku życia, wątroba produkuje go coraz mniej. Można go podawać pacjentowi w kapsułkach, ale jest to kolejny preparat chemiczny. Tymczasem Alveo stymuluje produkcję własnego koenzymu. W sposób naturalny następuje wzmocnienie mięśnia sercowego.

Przyczyny zgonów w Polsce

2000r.

Prognoza na rok 2008



Wniosek: podstawowym problemem dotyczącym zdrowia Polaków jest sprawa profilaktyki nowotworowej.

Wskazaniem do stosowania Alveo są również zaburzenia krążenia obwodowego, objawiające się zimnymi dłońmi i stopami. Mniej więcej po dwóch miesiącach kuracji widać już efekty stosowania preparatu. Alveo to również rewitalizacja i remineralizacja naszego organizmu. Około 300 chorób jest związanych z zanieczyszczeniem organizmu i niedoborami witamin i minerałów. Kiedy je dostarczymy organizmowi, następuje przywrócenie naturalnej równowagi. Dlaczego ustępują często choroby tak trudne do wyleczenia? Ponieważ organizm sam zaczyna sobie z nimi radzić. Alveo aktywizuje siły tkwiące w naszym organizmie i choroba po prostu ustępuje.

– *Zmorą dzisiejszych czasów jest stres, czy w tym przypadku może nam pomóc Alveo?*

– Alveo wzmacnia układ nerwowy i tonizuje. Stres i pośpiech są przyczyną około 90 proc. chorób przewlekłych, cywilizacyjnych. Choroby psychosomatyczne objawiają się m.in. bezsennością, nadciśnieniem, kołataniem serca, zespołem jelita wrażliwego, zaburzeniami oddychania, depresją, podwyższonym poziomem cukru i cholesterolu. Czy te choroby się rozwijają, czy nie – zależy od nas. Każdy powinien znaleźć metodę odciążania stresu, robić regularnie coś, co sprawia mu przyjemność. Alveo doskonale nam w tym pomoże. Kiedy układ nerwowy jest mocny, lepiej radzi sobie ze stresem. Kilka lat temu miałam trochę problemów, byłam przemęczona i coś zaczęło się dziać z moim sercem. Nosiłam holtera, czyli całodobowe EKG i akurat w tym dniu miałam nagranie dla telewizji z dziedziny wczesnej diagnostyki niemowląt. Odczyt na holterze wskazywał,

że w czasie tego nagrania miałam napad częstoskurczu. Wcale tego nie czułam, chociaż serce biło z częstotliwością 220 uderzeń na minutę, a norma wynosi do 80. Miałam tak bardzo rozregulowany układ nerwowy. Od trzech lat piję regularnie Alveo. Moja praca to przede wszystkim gabinet lekarski i jeszcze kilka lat temu wykład do licznej grupy słuchaczy byłby dla mnie ogromnym stresem, ale dzięki Alveo mój układ nerwowy jest na tyle silny, że nie poddaje się emocjom. Jeśli dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów, poradzi sobie ze stresem.

– *Wiele osób boryka się z różnego rodzaju alergiami, jak uporać się z tą chorobą?*

– Alveo reguluje układ odpornościowy. Plagą XXI wieku są alergie. Obecnie co trzecia osoba ma z tym problemy. Jest to związane z ogromnym zanieczyszczeniem środowiska, ze spożywaniem dużych ilości toksyn codziennie, z niepravidłowym odżywianiem. Alergie mają różne postacie: skórą, pokarmową i odde-

chową. Leczymy je głównie objawowo przez podawanie leków antyhistaminowych, sterydów oraz maści, które nie likwidują przyczyny, ale powodują, że ustępują objawy. Przyczynowe leczenie alergii to eliminacja alergenów, oczyszczenie organizmu, wzmocnienie układu immunologicznego i wtedy organizm sam poradzi sobie z alergią. Dlatego pomocne może być tutaj Alveo.

– *Jaka jest rola Alveo w profilaktyce chorób nowotworowych?*

– W Polsce dziennie nowotwór jest wykrywany u 320 osób, 220 osób dziennie z tego powodu umiera. Tylko 30 proc. Polaków ma szansę na całkowite wyleczenie (w Europie Zachodniej ponad 50 proc.) – ponieważ nowotwory w Polsce są wykrywane zbyt późno. Na rozwój nowotworów wpływają czynniki genetyczne, na to nie mamy większego wpływu, ale jeżeli jesteśmy w tzw. grupie ryzyka, powinniśmy częściej wykonywać badania profilaktyczne. Nowotwór wykryty we wczesnym stadium jest w wielu przypadkach całkowicie wyleczalny. Prawdopodobieństwo zachorowania

na chorobę nowotworową po siedemdziesiątym roku życia wzrasta kilkakrotnie. Kolejne przyczyny to palenie papierosów, długotrwały stres, nadużywanie alkoholu, długotrwałe rozmowy przez telefon komórkowy, niewłaściwa dieta. Przyczyny te powodują powstawanie nadmiaru wolnych rodników w organizmie, a one są odpowiedzialne za wiele chorób, w tym nowotworowych. Pomóc nam mogą antyoksydanty, które krążąc po organizmie wchodzić w reakcję z wolnymi rodnikami i je unieszkodliwiają. Są to witaminy z grupy A, E, C, flawonoidy, cynk, selen, żelazo, miedź. Alveo zawiera wszystkie te składniki, więc ma również działanie zapobiegające powstawaniu nowotworów. Jeśli jednak nowotwór jest wykryty, powinniśmy się zdać na medycynę konwencjonalną, a Alveo może tę terapię wspomagać. Człowiek zdrowy ma wiele pragnień – chory tylko jedno. Zakończmy ten wywiad słowami poety „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”.

■ Rozmawiała Kamila Król

Dawki profilaktyczne

Profilaktycznie możemy wypijać od 1–2 kieliszków dziennie, ale jeśli zwiększymy tę dawkę do trzech, czterech, nic się nie stanie. Alveo nie można przedawkować. Najlepiej zacząć od niskiej dawki, ponieważ może nastąpić gwałtowne oczyszczanie organizmu i pacjent może się zniechęcić. Jeśli nie ma efektów, stopniowo zwiększamy dawkę.

Dawki profilaktyczne – niemowlęta: 1–2 ml, wiek przedszkolny: 5–8 ml, wiek szkolny: 10–14 ml, dorośli: jedna, dwie miarki. Przyjęło się, że dawka profilaktyczna wynosi 0,4 ml na kilogram wagi.

Na początku picia preparatu nie tylko zapobiegamy nowym chorobom, ale też likwidujemy pozostałości po chorobach, które przeszliśmy dawniej. Pamiętajmy jednak, że Alveo nie jest lekarstwem, oczyszczając organizm, zwiększa jego zdolność do samoregeneracji. Zakładamy, że jeśli choroba trwała rok, potrzeba przynajmniej miesięcznej terapii naturalnej, by przyniosła ona znaczący efekt. Każdy mój pacjent otrzymuje ankietę zdrowotną, w której spisuje wszystkie dolegliwości i choroby, na które cierpi. Tutaj należy wymienić pewne dolegliwości wzorcowe, które dręczą pacjentów: kłopoty ze snem, podatność na stres, bóle głowy, zawroty głowy, zaparcia, bóle stawów itd. Proszę moich pacjentów, żeby w ankiecie wypisali dolegliwości i co miesiąc zaznaczali krzyżykami ich intensywność: trzema krzyżykami – duża, dwoma – średnia, jednym – mała, zero – brak dolegliwości. W ten sposób mam możliwość kontrolowania, jak działa Alveo na ich organizm i jakie przynosi efekty.

Ewa Andrzejewska

Dwa domy



Cezaremu Barańskiemu ze Szczecina dom kojarzył się z wolnością. Panował tam spokój i ciepła, rodzinna atmosfera. W kuchni unosił się zapach jedzenia, który zapowiadał, że szykuje się uczta dla podniebienia. Mama gotowała wspaniale. Po domu, poszczekując radośnie, biegają pies – Majster.

6 marca 2000 roku 14-letni Czarek dowiedział się, że ma raka. Od tej pory każda minuta spędzona z rodziną była najcenniejsza na świecie.



Szpital

W listopadzie 1999 roku Czarek zachorował na grypę. Przynajmniej tak mu się wydawało. Miał wysoką temperaturę, był apatyczny i rozdrażniony. Odczuwał ból mięśni, ból w kościach, nawet włosy go „bolały”. Lekarz rodzinny przepisał mu antybiotyki. Na grypę. – Przyjmowałem leki do marca następnego roku – mówi Cezary. – Zalecono mi również jedzenie dużej ilości jogurtów i odpoczynek. Na początku marca 2000 roku dostał skierowanie na badania. Jego lekarz

rodzinny przeszedł na emeryturę. Nową panią doktor zaniepokoiło, że od pięciu miesięcy leczenie nie przynosi pozytywnych rezultatów. W oczekiwaniu na wyniki cała rodzina krzątała się w milczeniu po domu. OB Czarka wynosiło 160 mm/godz. (norma – poniżej 10mm/godz.). WBC (ilość czerwonych krwinek) wynosiła 1,1 G/l (norma 5,6 – 11 G/l). Oprócz tego Czarek miał za mało płytek krwi. – Mama wyszła z gabinetu lekarza zapłakana – wspomina Cezary. – Rodzice zawieźli mnie do szpitala. Miałem białaczkę limfoblastyczną. Raka krwi.

Dom

– Myślałem, że będę chorował dwa tygodnie, a potem wrócę do domu. Okazało się, że zostanę w szpitalu dłużej – wspomina Czarek.

Drugi dom

W sali razem z Cezarym leżało 8 chłopców. Wszyscy mieli raka krwi. – Szybko przyjeźli mnie do

swojej „drużyny” – mówi. – Grailiśmy razem w gry, w karty, pożyczaliśmy sobie książki, wspominaliśmy „mamine” jedzenie, bo to szpitalne było okropne. Planowaliśmy, co będziemy robić, jak wyzdrowiejemy. Tylko trzech z nas miało szansę na wyzdrowienie. Patrzyłem, jak pozostałych zabierają, po kolei, do izolatki. Już nie wracali. Ja postanowiłem sobie, że się nie poddam. Nie pozwolę, żeby choroba mnie zniszczyła. Walczyłem. Rozpoczęła się chemioterapia.

– Lekarze powiedzieli mi, że potrwa 32 doby – wspomina Cezary. – Ucieszyłem się, pomyślałem, że za miesiąc będę w domu. Myliłem się; 32 doby to 32 serie chemioterapii. Leczenie w szpitalu trwało rok.

– Szpital był moim drugim domem – mówi. – Znałem każdy kąt na oddziale onkologicznym, każdą plamkę na suficie w mojej sali oglądałem tysiące razy. Leżałem opuchnięty, bez włosów, wyglądałem jak wrak człowieka. Straciłem formę, sprawność fizyczną i energię życiową. Koledzy ze szkoły zapomnieli o mnie albo nie chcieli pamiętać. Szybko przekonałem się, że moimi prawdziwymi przyjaciółmi są rodzice, brat i Majster.

Dom

Kiedy Czarek wyszedł na pierwszą przepustkę ze szpitala, był bardzo szczę-

śliwy. Nie był w domu przez dwa miesiące. Pies nie odstępował go na krok. – Chociaż byłem bardzo zmieniony, poznał mnie od razu. Lizał mnie długo po twarzy, cieszył się tak, że cała rodzina miała łzy w oczach. W czasie tego weekendu zauważyłem, że kąpiel w domu to wspólna przeżycie, że kuchnia mamy jest najlepsza na świecie, że zwyczajny spacer może pozostawić niezapomniane wrażenie. Mimo tego, że ludzie na ulicy wytykali mnie palcami. Staralem się tym nie przejmować. Wiedziałem, że ten stan minie, że znów będę mógł normalnie żyć, chodzić do kina, na siłownię, spać w swoim łóżku i rano wychodzić z psem na spacer.

Drugi dom

Jesienią 2000 roku Czarek zachorował na świnkę. Przeniesiono go do izolátky. – Byłem przerażony – tłumaczy. – Izolátka kojarzyła mi się z miejscem, z którego się nie wraca. Cztery ściany, łóżko, telewizor. Spędziłem tam dwa tygodnie. Tego było za dużo. Ważyłem wtedy 38 kg. Byłem tak osłabiony, że dostałem krwotoku z nosa. Nie mogłem go powstrzymać. Nikt nie słyszał mojego wołania o pomoc. Gdy w końcu przyszła pielęgniarka, całe łóżko i kosz na śmieci były zakrwawione. Cezary miał problemy z od-

dychaniem. Był rozdrażniony, nawet agresywny, nikogo nie rozpoznawał. Lekarze stwierdzili u niego schizofrenię. Przeniesiono go na oddział psychiatrii. – Nie pamiętam, co się wtedy działo, ile to trwało – mówi. Chemioterapia trwała do grudnia 2000 roku. Radioterapia skończyła się w połowie stycznia 2001 roku. Czarek miał jeszcze przyjmować chemię doustną przez 2 lata i 8 miesięcy, ale już w domu.

Dom

– Wierzyłem, że pokonam chorobę – mówi. – Powoli wracałem do dawnej formy. Zacząłem ćwiczyć. Na początku miałem siłę zrobić tylko jedną pompkę, z czasem zrobienie stu nie stanowiło już problemu. Chodziłem na siłownię. Jeździłem na rowerze. Nadrobiłem zaległości w szkole. Pamiętałem o zdrowym odżywianiu, przyjmowaniu leków i suplementów, aby zwiększyć swoją odporność. Lekarze powiedzieli mi, że jeśli przez pięć lat po zakończeniu chemioterapii wszystko będzie w porządku, to znaczy, że jestem zdrowy. Liczyłem czas.

Drugi dom

W maju 2003 roku Czarek miał wypadek, przewrócił się jadąc na rowerze. Połamał sobie dwa kręgi w części piersiowej. – Gdy trafiłem do szpita-



W marcu 2000 roku lekarze stwierdzili u Czarka białaczkę limfoblastyczną. Po 10 miesiącach chemioterapii nastąpiła remisja choroby.

la, wyglądałem jakbym wpadł pod ciężarówkę – wspomina. – Lekarz, który mnie przyjął, miał złe wieści. Podejrzewał, że nastąpił nawrót choroby. Zrobił mi badania, w tym punkcję szpiku kostnego. Rodzice przerażeni czekali na wyniki. Na szczęście okazało się, że to fałszywy alarm. Konieczna była jednak operacja. Mam wszczone blaszki tytanowe usztywniające kręgi w klatce piersiowej. Sześć tygodni musiałem spędzić w gorsecie.

Dom

We wrześniu 2004 roku tata przyniósł Czarkowi informację o Alveo. – Gdy minęło pół roku od zakończenia chemioterapii, postanowiłem zamienić wszystkie suplementy na jeden preparat. Szybko zauważyłem różnicę. Mój organizm zaczął się oczyszczać z nagromadzonych przez lata toksyn. Detoksykacja nastąpiła bardzo gwałtownie. Organizm wydalł toksyny z moczem, z kałem, przez skórę. Dyskomfort trwał 3 tygodnie. Gdy zacząłem pić drugą butelkę, ustąpiły bóle głowy, bóle w plecach

i klatce piersiowej. Czulem się spokojniejszy. Zauważyłem, że mam dużo energii, lepszą koncentrację i przede wszystkim zwiększyła się odporność organizmu, co w moim przypadku jest szczególnie ważne. Po raz pierwszy od wielu lat w czasie zimy nie przeziębilem się.

Dom

Cezary nadal pije Alveo. Nadrobił wszystkie zaległości w szkole. Studiuje towaroznawstwo w Akademii Rolniczej. Ćwiczy na siłowni. Chodzi z Majstrem na spacer. Docenia domową kuchnię. – Nadal odliczam czas do tych pięciu lat, o których mówił lekarz – wyjaśnia. – Wiem jednak, że się uda, że nie nastąpi nawrót choroby. Jestem spokojny. Czuję się dobrze. Mam bardzo dobre wyniki badań. Choroba nauczyła mnie, żeby się nie poddawać. Więc się nie poddam.

■ Katarzyna Mazur



Pachnie, rozgrzewa, dodaje energii

Dobroduszny cynamon



Cynamon to nie tylko znakomity dodatek do potraw, również bardzo cenny surowiec zielarski. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa bakteriobójczo. Ma również właściwości rozgrzewające, doskonale sprawdza się jako lek na przeziębienia. Jest wykorzystywany w przemyśle perfumeryjnym i kosmetyce. O jego właściwościach i zastosowaniu opowiada zielarka Grażyna Utratna.

Jednym z egzotycznych, a jednocześnie doskonale znanych w Polsce składników Alveo jest cynamonowiec cejloński. *Cinnamomum verum* należy do rodziny wawrzynowatych – Lauraceae. Jego ojczyzną są tropiki. Rośnie na Ceylonie, Jawie, w Chinach, Południowych Indiach i na Sri Lance. W środowisku naturalnym jest to wiecznie zielone, dorastające do 10 m drzewo o owalnych, skórzastych liściach oraz niepozornych białych kwiatach. Owocami cynamonowca są czarnoniebieskie, mięsiste jagody. Na plantacjach jednak na próżno szukalibyśmy potężnych drzew cynamonowca, ponieważ obie stosowane w uprawach odmiany, czyli *Cinnamomum verum* i *Cinnamomum Zeylanicum* Nees mają formę krzaczastą. To, co popularnie nazywamy cynamonem, to wysuszona, sproszkowana, pozbawiona

zewewnętrznej warstwy kora z gałęzi cynamonowca, zawierająca minimum 1,2% olejku eterycznego. Ten właśnie cynamonowy proszek jest powszechnie używany we wszystkich kuchniach świata jako przyprawa. Ale to nie tylko znakomity dodatek do potraw, również bardzo cenny surowiec zielarski. Zawiera działające leczniczo fenylopropany, garbniki, terpeny i olejek eteryczny. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego, przyspiesza ruch robaczkowy jelit, działa bakteriobójczo i ściągająco. Lecznicze właściwości cynamonowca są znane równie długo, jak jego właściwości przyprawowe.

Na pobudzenie apetytu warto zastosować „herbatkę” cynamonową

- Jedną łyżeczkę sproszkowanej kory zalać jedną filiżanką wrzącej wody.

- Pozostawić na 5 minut, pod przykryciem, do naciągnięcia.
 - Pić po jednej filiżance przy posiłkach.
- „Herbatka” ta ma również łagodne działanie moczopędne i poprawiające trawienie. Kora cynamonowca, dodawana do żywności, nie tylko zapobiega, ale również leczy zmętnienie soczewki oka. W medycynie ludowej cynamon był używany jako środek wczesnoporonny i wywołujący miesiączkę. Odwary stosowano w bolesnym miesiączkowaniu i zewnętrznie, do tamowania krwawienia. Jeżeli chcemy zlikwidować szpecące skórę plamy wątrobowe lub uporczywe piegi, przygotujmy mieszankę kory cynamonowej z miodem.

Maseczka cynamonowa z miodem

- Jedną czubatą łyżkę zmielonej kory cynamonowca zmieszać z dwiema łyżkami miodu.



- Smarować zmienioną skórę codziennie wieczorem przez tydzień. Zrobić pięć dni przerwy i powtórzyć kurację.
- Zrobić dziesięć dni przerwy i powtórzyć cały cykl.

Cynamon ma również właściwości rozgrzewające, doskonale sprawdza się więc jako lek na przeziębienia.

Na kaszel i katar

- Zmieszać równe części:
 - pokruszonej kory cynamonowca,
 - liści lub ziela mięty pieprzowej,
 - liści lub ziela pokrzywy,
 - kwiatu lipy.
- Jedną łyżkę mieszanki zalać w termosie dwiema szklankami wrzątku, zakręcić.
- Pozostawić na 30 minut.
- Przecedzić.
- Podzielić na 3 porcje i wypić w ciągu dnia, między posiłkami.

Napar można wykorzystać również do inhalacji przy uporczywym, nawracającym katarze i przewlekłym zapaleniu zatok.

W medycynie używana jest nie tylko suszona kora cynamonowca. Równie duże zastosowanie mają destylaty uzyskiwane z liści i kory.

Olejek tłoczony z nasion jest wykorzystywany w przemyśle perfumeryjnym, a zmielone nasiona w kosmetyce. Olejek cynamonowy ma działanie rozgrzewające, ściągające i antyseptyczne. Stosujemy go do masażu i inhalacji, w stanach wyczerpania, złego trawienia, kaszlu i kłopotów z krążeniem. Możemy stosować go w mieszankach z kolendrą, kadzidłą i olejkami cytrusowymi.

Olejek do nacierania przy przeziębieniu i grypie

- 60 ml oleju z orzechów laskowych lub oleju migdałowego.
- Dodać po 7 kropli: olejku cynamonowego, euka-

liptusowego, sosnowego i z drzewa herbacianego.

- Dokładnie rozmieszać.
- Nacierać piersi, plecy i stopy.
- Założyć skarpety i ciepło się okryć.

W sklepach z chemią gospodarczą można znaleźć coraz więcej preparatów służących do odświeżania powietrza – ja proponuję sporządzić samodzielnie mieszankę odświeżającą.

- Należy zmieszać równe ilości: kory cynamonu, anyżu, goździków, liści mącznicy, jagód jałowca, suchej skórki cytrynowej i zmielonego kłącza kosaćca.



- Składniki dokładnie wymieszać i umieścić w szklanym, matowym pojemniku.
- Aby zapach był intensywniejszy, należy potrząsnąć kilka razy otwartym naczyniem.

Mieszanka nie tylko bardzo długo zachowuje przyjemny, świeży zapach, ale jednocześnie pochłania zapachy, których chcemy się pozbyć. Gdy zajdzie potrzeba, można dodać do mieszanki kilka kropli olejku któregoś z roślin wchodzących w jej skład.

Niestety cynamon, a właściwie olejek eteryczny zawarty w korze, liściach i owocach, może powodować alergię. Ze względu na bardzo silne działanie olejku cynamonowego nie

zalecam go również osobom z wrzodami żołądka, dwunastnicy oraz kobietom w ciąży. Natomiast wszystkim, szczególnie w okresie zimowym, polecam kompot z jabłek z cynamonem. Doskonale rozgrzewa i zapobiega przeziębieniom.

W sklepach jest ogromny wybór mydeł – tańsze, droższe i oczywiście wszystkie nafaszerowane chemią. Proponuję wykonanie własnego mydełka opartego na naturalnych składnikach.

Mydełko oczyszczające

Do produkcji mydła z odpadów używa się sody

kaustycznej, ale ponieważ jest to środek bardzo niebezpieczny, proponuję użyć jako podstawy do produkcji naszego mydełka zwykłego, bezwonnego, białego mydła.

- 20 dkg utartego, białego mydła,
- 3 łyżeczki zmielonych płatków owsianych lub suszonych zmielonych migdałów,
- ½ szklanki naparu z nagietka,
- ½ szklanki naparu z rozdrobnionej kory cynamonowca,
- 5 kropli olejku cynamonowego.

Utarte mydło, napar z nagietka i napar z cynamonowca należy bardzo wolno podgrzewać na parze, w emaliowanym

naczyńku, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką – używamy nowej łyżki i przeznaczamy ją już tylko do tego celu. Gdy składniki się połączą, odstawiamy z ognia i trochę schładzamy, dodajemy płatki owsiane lub zmielone migdały oraz olejek cynamonowy. Bardzo dokładnie mieszamy, aby jak najlepiej połączyć składniki. Przygotowaną masę wlewamy w metalowe, natłuszczone olejem migdałowym foremki do ciastek i suszymy. Wyjęte z foremek mydełka trzeba zawinąć w ligninę lub bawełniane szmatki i odłożyć na miesiąc w suche miejsce.

Mydełko powinno być stosowane do wieczornego mycia. Doskonale złuszcza martwy naskórek, a cynamon, rozszerzając naczyń krwionośnych, poprawia odżywienie i dotlenienie skóry, pozwalając jej pozbyć się toksyn.

Uwaga: mydełko nie powinny stosować osoby ze skłonnością do pęknięcia drobnych naczyń krwionośnych, u których na twarzy pojawiają się tzw. pajęczki. Osoby z takimi problemami powinny zastąpić napar z cynamonu i olejek cynamonowy naparem z koszyczków rumianku, dodając 10 kropli potrójnej wody różanej.

- Serdecznie pozdrawiam
Grażyna Utratna

Na Państwa pytania odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 19–22 pod numerem telefonu 022-423-36-65 oraz na stronie internetowej www.aptekanatury.com

Cynamon – prz



Śnieg za oknem, a w domu pachnie grzany winem, koniecznie z dodatkiem cynamonu. No i chyba nic tak nie poprawia humoru, jak wyjęta prosto z pieca szarlotka z cynamonem!

– W kuchennej szufladce z przyprawami cynamon warto mieć zawsze – twierdzi Ewa Liguz-Borowiec, mistrzyni sztuki kulinarnej, znana organizatorka przyjęć. – Warto dodawać go do potraw zwłaszcza zimą, bo jest to przyprawa, która rozgrzewa. Używany do dań gorących poprawia krążenie krwi, pobudza, dodaje energii. Ale nie tylko. Cynamonowy zapach wprowadza wszystkich w cudowny nastrój. Ta wyjątkowa, magiczna przyprawa pachnie po prostu miłością i ciepłem, a tego nigdy dość. Chińczycy sypią cynamon do większości potraw, my dodajemy go głównie do dań na słodko. A szkoda,

bo znakomicie pasuje i do ryby, i do wieprzowiny, jagnięciny, drobiu, świetny jest do duszonych warzyw, rzecz jasna – do owoców, ciast i deserów. Nie bójmy się tej magicznej przyprawy. Zaparzmy czasem cynamonową kawę, a w Dzień Zakochanych podajmy ukochanemu walentynkowe wino. Efekt murowany, bo cynamon to doskonały afrodyzjak!

Ryba w sosie cynamonowym? Albo cynamonowy kurczak? Kto by pomyślał? A jednak! Ewa Liguz-Borowiec, znana mistrzyni sztuki kulinarnej, prezentuje nam wyśmienite i oryginalne dania z dodatkiem tej niezwyklej przyprawy. Zapewnia, że cynamonowy zapach wprawi domowników w cudowny nastrój, doda energii i rozanieli.



Kurczak w marynacie cynamonowej

Filet z piersi kurczaka.
Marynata: 1 łyżeczka utartego cynamonu, 2 łyżeczki musztardy Dijon, 1 łyżka miodu, ½ łyżeczki mielonej papryki, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz. Składniki marynaty wymieszać. Filety pokroić w paski, zalać marynatą. Odstawić na 20 minut. Upiec lub usmażyć. Podawać z warzywami lub zieloną sałatą, cząstkami cytryny i pomarańczy.

Ryba w sosie pomidorowo-cynamonowym

Filet z dowolnej ryby morskiej, sól, cytryna.

Sos: 3 pomidory, cebula.

Marynata: 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżka miodu, biały pieprz, papryka słodka mielona, po 5 łyżeczek octu jabłkowego i oliwy z oliwek, sól, koperek.

Rybę pokroić w grube paski, skropić cytryną, posolić, odstawić.

Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w plastry, cebulę drobno posiekać.

W garnuszku zagotować składniki marynaty. W naczyniu do zapiekania ułożyć plastry pomidorów, na nich rybę, posypać cebulką, koperkiem, zalać gorącą marynatą i zapiec w piekarniku. Podawać z selerowym puree i marchewką z pomarańczą.

Pasta korzenna

100 g czarnych oliwek, 50 g kaparów, mała puszka filecików anchois, 3 ząbki czosnku, ½ szklanki oliwy z oliwek, sok z cytryny, ½ łyżeczki zmieszanych w równych częściach przypraw: cynamonu, goździków, gałki muszkatołowej, imbiru, pieprzu, 1 łyżeczka musztardy francuskiej. Wszystkie składniki zmiksować. Pasta jest dobra jako zimny sos do ryb lub pieczywa.



yprawa miłości



Kawa z cynamonem
½ l mleka kokosowego, tabliczka gorzkiej czekolady, 6 łyżeczek kawy mokka, laska cynamonu. Wszystko zagotować mieszając. Chwilę potrzymać na małym ogniu i rozlać do filiżanek.

Grzeszne jabłka



Dorodne, czerwone jabłka równej wielkości. **Rodzynki, orzechy, łyżka masła, 1 łyżka miodu, cytryna, laseczki cynamonu.** Cytrynę sparzyć, skórkę zetrzeć. Jabłka wydrążyć i skropić środki sokiem z cytryny. Rodzynki, połamane orzechy, miód, masło, skórkę cytrynową wymieszać,

doprawić sokiem cytrynowym i zmielonym cynamonem. Otrzymaną masą nappełnić jabłka, ułożyć w naczyniu do zapiekania, zamiast ogonka wetknąć kawałki cynamonu i piec ok. 30 minut.

Sałatka pomidorowo-marchewkowa

Pomidory, marchewka, cebulka, bazylia. Pomidory pokroić w plastry, ułożyć dachówkowato na talerzu. Cebulkę drobno posiekać, wymieszać z bazylią, oliwą z oliwek, solą, pieprzem, odrobiną brązowego cukru i cynamonem. Rozłożyć na pomidorach. Marchewkę obrać, zetrzeć

na tarce, ułożyć na cebuli. Skropić łyżeczką oliwy z oliwek, posypać szczyptą cynamonu.

Danie na śniadanie
Kilka suszonych śliwek i moreli, kubeczek jogurtu naturalnego, cynamon. Śliwki i morele namoczyć w szklance gotowanej

wody. Gdy zmiękną, zmiksować z jogurtem i szczyptą cynamonu. Można dodać łyżeczkę miodu, najlepiej w fazie namaczania owoców.

Wino walentynkowe

Butelka dobrego białego wina, 2 laski wanilii, 4 duże kawałki cynamonu. Wanilię rozkroić, miąższ i cynamon zalać winem. Niech stoi i czeka na specjalną okazję, bo działa jak afrodyzjak.



Ciasteczka owsiane

Płatki owsiane – 3 szklanki, masło – ½ kostki, miód – ½ szklanki, woda – ½ szklanki, cynamon – 1 łyżeczka, rodzynki – 2 szklanki, orzechy – 1 szklanka. Rozpuścić masło z miodem i wodą, dodać resztę składników, wymieszać. Uformować ciasteczka i piec w temp. 200 st. do lekkiego zrumienienia.

Budyń jabłkowo-ryżowy

½ szklanki brązowego ryżu, 2 szklanki soku z jabłek, ½ łyżeczki soli, 1 łyżeczka oleju, 2 łyżki rodzynków, 1 ½ szklanki pokrojonych jabłek, 2 łyżki miodu, cynamon, orzeszki ziemne. Ryż, sok, olej, rodzynki wymieszać, gotować na małym ogniu przez 40 minut. Dodać jabłka, miód, gotować jeszcze 10 minut. Wyłożyć na półmisek, posypać orzeszkami i cynamonem.

Poranny napój „pomiśosny”

Gruszka, banan, ½ szklanki mleka kokosowego, ½ łyżeczki cynamonu. Owoce obrać i pokroić na kawałki. Wszystkie składniki zmiksować blenderem.



Praca – nasza pasja

Drugi dzień warsztatów w Wiśle poświęcony był pracy. Wysłuchaliśmy wykładów specjalistów do spraw marketingu, ludzi, którzy dzięki swojej pracy odnieśli olbrzymi sukces i dziś w Akunie znajdują się na pozycjach Vice Presidentów. W związku z jubileuszem Akuny wszyscy opowiedzieli nam, jak przebiegały początki ich współpracy z firmą i podzielili się swoimi doświadczeniami. Ich rady na pewno ułatwią nam dalszą pracę i pomogą w osiągnięciu sukcesu oraz stabilizacji finansowej. Janusz Gabryńewski mówił o tym, że do swojej pracy należy podchodzić świadomie i poważnie. Marek Wawrzeńczyk podzielił się informacjami na temat praktycznych szczegółów,

które są tak samo ważne jak przygotowanie merytoryczne. Ryszard Cybulski uczył, jak rozwiązywać problemy, z którymi na co dzień borykamy się, pracując w systemie MLM. Ostatni wykład, prowadzony przez Krzysztofa Opalę, dotyczył awansów na pozycje menadżerskie. Po południu mieliśmy przyjemność wysłuchać przedstawicieli firm współpracujących z Akuną Polska. Poznaliśmy oferty, które specjalnie dla nas przygotowały firmy Getin Leasing i Era. Miłym zwieńczeniem tej części warsztatów było przekazanie kluczyków do samochodów tym, którzy przystąpili do programu „Auto”. Tomasz Kręćichwost wręczył jedenastu osobom kluczyki do Forda, a Tomasz

Piątek przekazał czterem osobom kluczyki do Volvo. Gratulujemy! Wszyscy uczestnicy warsztatów mieli okazję zapoznać się z nowym czasopismem Akuny pt. „Organizm”. Pierwsza część tego czasopisma to sto stron fachowej wiedzy na temat funkcjonowania i pracy układu pokarmowego. Omówione tam tematy dotyczą szeroko pojętego odżywiania, zarówno odżywiania organizmu jak i odżywiania wewnątrzkomórkowego. Czasopismo zostało przygotowane tak, aby poszerzało wiedzę z tego tematu i stanowiło doskonały materiał do pracy.

■ Katarzyna Mazur



Katarzyna Piotrowska zaprezentowała nowe czasopismo Akuny pt. „Organizm”. Pierwszy numer dotyczy układu pokarmowego i odżywiania



Prezes Tomasz Kwolek podsumował pięć lat działalności Akuny w Polsce



Ryszard Cybulski miał dwie okazje do świętowania – urodziny i nominację na Vice Presidenta



Wykład Janusza Gabryńewskiego



Zdenka Forst w towarzystwie dr. Sohraba Khoshbina, dr. Jaromira Bertlika, Rene Lelka – Prezesa Akuna Czechy oraz Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika – Prezesów Akuna Polska



Janusz Gabryniowski w swoim wykładzie wiele uwagi poświęcił programowi zniżek



W wykładach uczestniczyli również przedstawiciele Akuny z innych państw



Trzeba wierzyć w siebie

Rozmowa ze Zdenką Forst, współwłaścicielką firmy Akuna

- **Pięć lat Akuny w Polsce. Co to znaczy dla Pani?**
- Dla mnie to ogromna satysfakcja i radość. Akuna w Polsce bardzo prężnie się rozwija, wiele osób odzyskało zdrowie i ma stabilizację finansową.
- **Co zdecydowało o sukcesie firmy?**
- W Polsce firma jest w bardzo dobrych rękach. Polscy Prezesi mają duże doświadczenie i dobrze kierują firmą. Jednak w naszej branży najważniejsi są ludzie. Twórcy Akuny wcześniej pracowali w marketingu. Znali jego tajniki i słabe punkty. Dlatego plan marketingowy, który stworzyli, jest bardzo przyjazny dla ludzi i daje im możliwości rozwoju. Poza tym rzeczywistość się zmieniła, co sprzyja założeniu firmy. Ludzie nauczyli się szanować zdrowie.
- **Co jest najważniejsze w pracy w firmie?**
- Systematyczna praca. Wiara w to, co się robi i w to, że się uda. Trzeba też lubić tę pracę, bo tylko wtedy można odnieść sukces.
- **Akuna odnosi sukcesy nie tylko w Polsce...**
- W Polsce postępy są ogromne, tu Akuna jest najbardziej aktywna. Nie wiem, dlaczego tak jest. Może dlatego, że Polacy są nowoczesni i otwarci z natury. Lubią zdrowie i pieniądze, a dzięki współpracy z Akuną można zyskać jedno i drugie.
- **Co ma zrobić ktoś, kto chce zacząć pracować w Akunie, ale obawia się, że jest za późno, by dołączyć?**
- Nigdy nie jest za późno! Zawsze można zacząć. Wszystko zależy od ciebie. Tylko trzeba poświęcić temu swoją uwagę i czas.
- **Jak osiągnąć sukces w tej firmie?**
- Trzeba jeździć na spotkania i uczyć się, jak pracować z Alveo. Trzeba podejść do tego rzetelnie i nie poddawać się zbyt szybko. Trudności życiowe nas hartują i dodają siły. Doświadczenie trudnego startu daje poczucie zrozumienia ludzi i życia w ogóle.
- **Mówi pani, że najlepszym uniwersytetem jest życie. Jak radzić sobie w trudnych chwilach?**
- Na pewno nie załamywać się. Ja nigdy nie byłam w depresji, nie mam na nią czasu, muszę pracować, nie mam wyboru. Dzięki temu jestem szczęśliwa i zdrowa.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Marek Wawrzeńczyk z prowadzącą Dorotą Stalińską

Szanujmy decyzje



Od czterech lat jestem związany z firmą Akuna, z preparatem Alveo i z ludźmi, którym kiedyś zaproponowałem zdrowie i możliwości finansowe. Związany nie umową, lecz sercem.

Co według mnie jest najważniejsze w mojej pracy? Jak przedstawiam produkt? Jak omawiam możliwości osiągnięcia stabilizacji finansowej?

Najważniejsze, aby potraktować swoje zajęcie poważnie i świadomie. Trzeba przygotować właściwy schemat postępowania i konsekwentnie go realizować. I nie bać się zadawania pytań. Inaczej nigdy nie poznamy odpowiedzi. A gdy usłyszymy „nie”, uszanujmy to.

Schemat

Powiedzenie, że preparat jest dobry, to za mało. Informacja, jaką przekazemy, jest ziarnem, które może wykiełkować i wydać plon po miesiącu lub po kilku latach. Często człowiek wraca

po dłuższym czasie i mówi: „Wiesz, ja spróbuję”. A gdy zaczyna pić, mówi: „Mógłbyś mi jeszcze raz przedstawić te możliwości finansowe?”. Dzieje się tak, bo to ziarno gdzieś w nim tkwi, bo przekazujemy informację, a nie zmuszamy czy namawiamy. Proponujemy zdrowie i możliwości finansowe, a nasz rozmówca, podejmuje decyzję. Musimy ją uszanować, bez względu na to, jaka jest. Aby przekazać informacje, należy mieć swój pakiet i Alveo do prezentacji.

To niektórym wydaje się upokarzające, bo muszą „chodzić z teczką”. Ale od dawna wiadomo, że jeden obraz jest wart więcej niż tysiąc słów. Jeśli osoba zobrazuje sobie wiedzę, którą otrzymała, więcej zapamięta.

Wstęp

Przygotowałem prezentację, obrazy, które pokazują rozmówcy. Od czterech lat stosuję ten sam schemat, wszystko jest ułożone po kolei i po kolei omawiane. Po wejściu, zaraz po przedstawieniu się, należy ustalić, co chcemy przekazać: „Mam dla pana informacje na temat zdrowia i możliwości finansowych. Żeby je przedstawić potrzebuję ok. 40 minut. Czy dysponuje pan tym czasem?”. Jeśli nasz rozmówca ma tylko 15 minut, dopijmy kawę i ustalmy inny termin. Inaczej musielibyśmy powiedzieć

co trzecie słowo (o ile tak potrafilibyśmy), ale czy wtedy ten pan coś zrozumie? Potrzebujemy 40 minut. Ustalmy, kiedy rozmówca będzie nimi dysponował. To jest ważne również dlatego, że jeżeli ktoś powie, że ma 40 minut, to nie wyjdzie po 10 minutach. Ustalenie czasu rozmowy da nam szansę przeprowadzenia jej do końca. A wtedy nasz rozmówca dostanie pełną informację i będzie mógł świadomie podjąć decyzję, czy to go interesuje, czy nie.

Zioła

Prezentację zaczynamy od wiadomości o ziołach. Wszyscy mamy je w ramach naszego pakietu. Alveo, to ekstrakt wodny 26 roślin, z których każda ma działanie lecznicze. Są one połączone po kilka ziół; w grupach ich działanie jest większe niż każdego zioła z osobna (działają synergicznie). Poszczególne grupy ziół oddziałują na poszczególne narządy i funkcje, a więc działają kompleksowo na cały nasz organizm.

Dr Khoshbin

Musimy przedstawić twórcę preparatu. Nie chodzi o omawianie życiorysu czy stanu rodzinnego, ale o to, co go skłoniło do pracy nad Alveo? Jak ta praca przebiegała, ile zajęła czasu?

Badania

Dobrze jest omówić wyniki badań. Są one potwierdze-

Schemat prezentacji

1. Zioła
2. Dr Khoshbin z okładki kwartalnika
3. Badania z Kanady
4. Instytut roślin
5. Chromatograf
6. GIS
7. ECOMED Toruń
8. ISO Kanada
9. GMP Kanada
10. Dwa przykłady wyników
11. Program zniżek
12. Promocja Auto
13. Dwa pytania

Wyższe innych

niem, że Alveo to efekt lat pracy badawczej i obserwacji klinicznych. Następnie przedstawiamy badania Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu, które wykazały, że Alveo posiada trzy grupy środków aktywnych biologicznie. Ale zanim którakolwiek z tych grup zacznie działać, Alveo oczyszcza nasz organizm z toksyn. Następnie środki rewitalizujące i remineralizujące na powrót pozwalają naszemu organizmowi czerpać wszystkie potrzebne witaminy i minerały z przewodu pokarmowego, uzupełniają braki składników odżywczych w naszym organizmie. Dalej trzeba powiedzieć o grupie środków immunomodulujących, a więc wzmacniających nasz układ odpornościowy. Alveo korzystnie wpływa też na układ nerwowy – działa tonizująco. Dzięki badaniom przeprowadzonym na chromatografie mamy dowód, że w Alveo znajdują się wyżej wymienione związki.

Certyfikaty

Dla naszego rozmówcy istotne jest, czy Alveo posiada atesty. Pokazujemy więc zezwolenie Głównego Inspektora Sanitarnego, który dopuszcza Alveo na polski rynek. Wielu złośliwych mówiło, że Alveo ma atest tylko do 15 grudnia 2005. To nieprawda. W momencie wejścia Polski do Unii Europejskiej, każda partia

Alveo, która trafia do Polski, posiada certyfikat. Następnie mówię o tym, że na Międzynarodowych Targach Medycyny Naturalnej ECO-MED w Toruniu preparat zajął 1 miejsce w kategorii: naturalny preparat leczniczy. W Kanadzie Akuna posiada certyfikat kontroli jakości produkcji i zarządzania ISO 9001:2000, certyfikat GMP. Wszystko to potwierdza nam, że preparat jest bardzo dobry i bezpieczny.

Przykładowe wyniki

Dla każdego konsumenta najistotniejsze będzie to, jak on poczuje działanie preparatu? Dla przykładu podajmy dwa wyniki badań i powiedzmy o własnych doświadczeniach i o tzw. pogorszeniu pierwotnym, które nie jest wynikiem działania Alveo, ale efektem szoku naszego organizmu na początek oczyszczania. U wielu osób objawia się to wzmożoną pracą jelit, może wystąpić krótki dyskomfort. Należy o tym uprzedzić. Wystąpienie tych objawów, będzie tylko potwierdzeniem, że Alveo zaczyna działać.

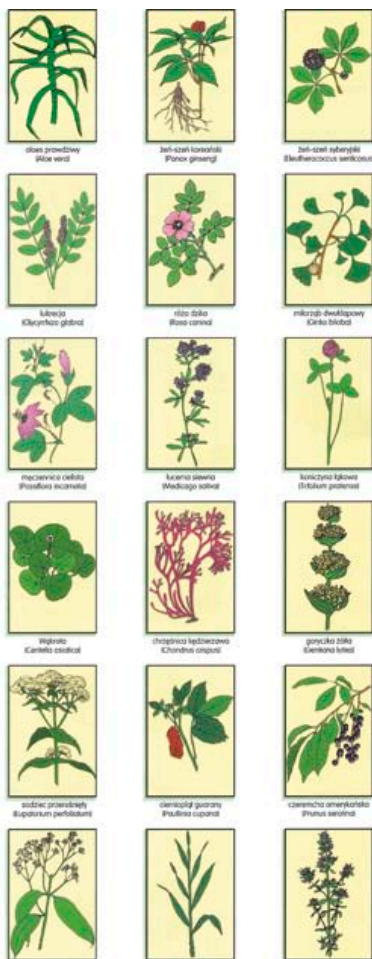
Program zniżek

Kiedy przekazaliśmy pełną informację o Alveo, należy powiedzieć kilka słów na temat ceny i na temat możliwości nabycia tego preparatu i przeprowadzenia 3–4 miesięcznej, podstawowej kuracji. Na wiele chorób pracujemy bowiem latami, więc nie łudźmy się, że

szybko usuniemy przyczyny chorób. Żeby ustalić podstawowy okres zażywania Alveo, który daje możliwość przywrócenia w organizmie stanu równowagi, ważne są nie tylko subiektywne odczucia, ale także wyniki analityczne, które ulegają pozytywnym zmianom. Należy omówić program zniżek. Cena detaliczna 175zł. Preparat dla osoby dorosłej wystarcza na 32 dni, a więc dzienna miarka kosztuje 5,4zł. Cena porównywalna do paczki papierosów, działanie już nie. Mówimy, że można przystąpić do programu zniżek (60 zł rejestracja raz na całe życie) i wtedy już ten podstawowy 3–4 miesięczny okres zażywania Alveo jest znacznie tańszy. Ludzie boją się cokolwiek podpisywać. Trzeba zaznaczyć, że ta umowa do niczego nie zobowiązuje, daje jedynie prawo do nabywania preparatu taniej. A to, jak nasz rozmówca będzie z tego prawa korzystał, to już jego wybór – czy raz na miesiąc, czy raz na pół roku. I tak 1–3 butelki 10% taniej, 4–11 butelek 20% zniżki, 12–31 butelek 25% taniej, 32–60 butelek 30% zniżki, a powyżej 60 sztuk – możliwość kupowania Alveo z 40% zniżką.

Na pierwszym spotkaniu nie będziemy wchodzić w szczegóły planu marketingowego i awansów na pozycje menadżerów, bo te 40 minut to jest bardzo ograniczony





niezmiernie gorzki, smród słodkowy, sok winogronowy lub naturalny olejek migdałowy, woda destylowana.

czas. Zaproponujmy jednak, że istnieje możliwość posiadania 40% zniżki. Wtedy, przy kolejnym spotkaniu, konsument zapyta nas, co znaczy ta możliwość. Dalej pokazujemy program zniżek dokładniej. Czteromiesięczna kuracja to wydatek 700zł i każda kolejna butelka zawsze będzie w cenie detalicznej. Przystępując do programu zniżek, raz na całe życie płacimy 60zł i mamy prawo do kupowania Alveo taniej. Wtedy pytam mojego rozmówcę: „W jakiej cenie będzie miał pan te 4 butelki?” To jest pierwszy moment, kiedy on spojrzął na program zniżek. Gdy powie, że za 560zł, to naprawdę zobaczy tę zniżkę. I każda następna butelka naliczana w sposób narastający będzie w coraz niższym cenie. Nie każdy zaczyna od razu od 4 sztuk, pokazujemy więc inną możliwość. W tym

momencie wyjmuję broszurę „Zioła”. Omawiam ją kartka po kartce. Na końcu jest wykaz chorób, których przyczyną Alveo usuwa z naszego organizmu. Alveo nie leczy tych chorób! To nie jest lek! Ono usuwa przyczyny ich powstawania. To jest ważny moment rozmowy; pytam mojego rozmówcę, czy widzi w gronie swoich przyjaciół, znajomych, ludzi, którzy mają wymienione w broszurze dolegliwości. Jeśli mówi „Nie, wszyscy moi znajomi są zdrowi”, to albo ich nie zna, albo nas nie poważnie traktuje. To jest sygnał, żeby na tym etapie zakończyć rozmowę. Jeśli mówi, że tak, pytam dalej: – Czy kiedy pan poczuje działanie Alveo, to wiedząc, że pana znajomi mają wymienione w broszurze dolegliwości, powie pan im, że jest preparat, który może im pomóc?

– Oczywiście.
– To pomożemy panu w przekazaniu tej informacji (człowiek, który zaczął pić Alveo nie ma jeszcze wiedzy na temat preparatu). Kiedy trzej pana znajomi świadomie podejmą decyzję, że interesuje ich ten preparat i kupią chociażby po 1 sztuce, to pana grupa ma w sumie cztery sztuki. Wtedy pana kolejne Alveo, mimo, że tak naprawdę będzie to dopiero drugie, jest 20% tańsze. A różnica marży powoduje, że w rzeczywistości jest 30% tańsze (nie kupując w sumie 32 sztuk Alveo). Dalej pytam, czy ci przykładowi trzej znajomi, którzy zaczęli pić Alveo i poczuli jego działanie, czy oni mają w swojej grupie znajomych z dolegliwościami wymienionymi w broszurze? I jeżeli tak, to, gdy będą chcieli, im również pomożemy przekazać informację dalej. Wszystkie ich zakupy będą się sumowały, a więc już za chwilę nasz rozmówca będzie miał Alveo prawie za darmo. Prawie, bo za pracę, którą jest dzielenie się informacją z innymi i pomaganie im w osiągnięciu takiej pozycji finansowej, która pozwoli im w sposób godny żyć. Ta przekazywana informacja to jednocześnie czas nauki, a nasz rozmówca zdobywa w ten sposób praktyczną wiedzę, dzięki której pomoże innym pić preparat taniej. Pokazujemy dalej, w jaki sposób można mieć Alveo z 40% zniżką. A taka zniżka pozostaje na całe życie. Dalej pokazuję mojemu rozmówcy, że kiedy on dochodzi do zniżki 40% (co było wynikiem zakupów jego, jego znajomych i ich znajomych), to za chwilę również ci przykładowi trzej znajomi dojdą do zniżki 40%, bo wkrótce w ich grupie wypite zostaje 60 butelek Alveo. Za chwilę kolejny i następny, etc. I pod względem finansowym to przedsięwzięcie tak naprawdę od tego momentu dopiero się

zaczyna. A kiedy człowiek był z nami na tych kilkunastu spotkaniach, zrozumiał, czym jest Alveo, jakie możliwości daje Akuna, podzielił się tą informacją ze znajomymi, pomógł im osiągnąć zniżkę 40%, wtedy oni osobiście zamawiają towar bezpośrednio z Akuny, a za tę pracę, od każdej zamówionej przez nich sztuki Alveo, dostanie od firmy Akuna wynagrodzenie za zorganizowanie tego rynku. Akuna, zamiast płacić za reklamę w radio i telewizji, wypłaca premię wszystkim osobom, które przyczyniły się do zbudowania rynku konsumentów, do podzielenia się informacją. Wiele osób mówi, że ci, którzy zaczęli 4 lata temu, mają dobrze, bo oni są pierwsi, a reszta na nich pracuje. To jest efekt nieświadomości, bo nikt nie może być w marketingu pierwszy. Nieważne, kto kiedy „zapisał się”, ważne ilu osobom pomógł? Ile osób nauczył nieść tę pomoc dalej? Jeżeli ktoś przystąpił do programu zniżek pięć lat temu, kiedy firma powstała i nikomu nie przekazał tej informacji, nie ma żadnego wynagrodzenia, mimo że był wcześniej niż inni. Dziś w Polsce wypija się ok. 65 tys. sztuk Alveo miesięcznie. To tylko mała dzielnica Warszawy, a co z resztą kraju? Człowiek przystępując do programu zniżek ma dostęp do wszystkich krajów, w których działa firma i premię dostawać będzie od każdej wypitej sztuki Alveo w jego grupie, niezależnie od tego, w jakim kraju została ona kupiona.

Program Auto

Firma Akuna oprócz premii proponuje nam program Auto. Kiedy grupa zaczyna wypijać 450 sztuk w miesiącu (na początku dla każdego brzmi to abstrakcyjnie), firma Akuna, poprzez dofinansowanie, pomoże nam w zakupie samochodu. Więc auto może być zupełnie gratis, jako dodatek do tego,

co i tak robimy. Bardzo ciężko było mówić o promocji Auto, kiedy w Polsce nie jeździł żaden samochód Akuna. Pierwszy samochód mieliśmy przyjemność odebrać, razem z małżonką, w lipcu 2002 roku. A już w sierpniu 2002 kolejna osoba odebrała swój samochód. Teraz przed Hotelem Gołębiowskim, w trakcie warsztatów w Wiśle, parkuje kilkadziesiąt samochodów z logo naszej firmy. Jest to dowód, że Akuna daje możliwości, które mogą być udziałem każdego, pod warunkiem, że podejmiemy do tego świadomie i profesjonalnie. Przygotujemy się, ułożymy swoją teczkę.

Dwa pytania

Na końcu prezentacji musimy zadać rozmówcy podstawowe pytanie: „Czy widzi pan celowość sięgnięcia po ten preparat dla siebie, dla swoich najbliższych?” Jeżeli zakończymy nie pytając, nigdy nie będziemy wiedzieli, jaka była jego decyzja. Mogą być tylko trzy odpowiedzi:

„Tak, nie, zastanowię się.” Jeżeli nasz rozmówca chce się zastanowić, zapytajmy, ile potrzebuje czasu? Często słyszę odpowiedź: „Proszę zadzwonić za trzy tygodnie.” Ten preparat ma pomóc w zdrowiu, a jeżeli ktoś będzie trzy tygodnie o tym myślał, rozboli go głowa. Wtedy proponuję, że zadzwonię następnego dnia, po rozmowie. Jeżeli ktoś potrzebuje więcej czasu, mogę się z nim skontaktować za dwa dni. Ale jeżeli, po 48 godzinach, nie chce podjąć decyzji, to już nigdy jej nie podejmie. Dwa dni to maksymalny czas, kiedy on może jeszcze pamiętać, o czym rozmawialiśmy. Oczywiście może powiedzieć, że to go nie interesuje. Mówię wtedy: „Szanuję pana decyzję, ale gdyby coś się zmieniło, to proszę o telefon do mnie.” Dobrze jest podać wtedy telefon zapisany na naszej ulotce „Zioła”. Zamknęliśmy tę rozmowę, zostawiając ulotkę. To jest inwestycja.

Być może ten pan niedługo do nas zadzwoni, dlatego, że nie byliśmy nachalni. Bo co z tego, że będę mistrzem sprzedaży, będę używał przeróżnych socjotechnik i dziś sprzedam mu Alveo? Jakich mogę używać socjotechnik, żeby codziennie rano wślizgnąć się do jego domu i wlać mu Alveo do buzi? To musi być jego świadoma decyzja. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, to należy zadać drugie pytanie – „W jakiej cenie chce pan pić Alveo, detalicznej czy ze zniżką?” Często jest tak, że osoba mówi, że pierwszą butelkę chce za 175zł. Wtedy nie udowodnimy wyższości programu zniżek nad ceną detaliczną. Uszanujemy decyzję: „Proszę bardzo, ale jak pan pamięta, podstawowa kuracja to co najmniej 3-4 miesiące, a więc w przyszłym miesiącu wrócimy do tej rozmowy, a te 175zł, które dziś pan przepłacił między ceną detaliczną, a 10% zniżki, przy drugim Alveo zwrócę panu

na poczet opłaty rejestracyjnej.” Nasz rozmówca usłyszał, że zdeponował u nas swoje pieniądze, że chcemy coś mu zwrócić, bo przecież marża nie jest naszym celem. Często przy drugiej sztuce, on faktycznie zrozumiał, o co chodzi w programie zniżek. My naszą postawą powodujemy, że albo grupa konsumentów się rozrasta, albo jesteśmy tylko dobrymi sprzedawcami Alveo. Jeżeli powiedział, że chce pić w cenie ze zniżką, wyjmijmy umowę: „Potrzebuję pana imię, nazwisko i numer PESEL”. Człowiek wyciąga dowód i tak się kończy rozmowa. Nie bójmy się zadać pytania, bo nie pytając nie poznamy odpowiedzi. I nauczymy się podstawowej rzeczy – szanujemy decyzje innych. Wtedy jest szansa, że oni też nas uszanują i w przyszłości będą naszymi partnerami.

■ Opracowała Katarzyna Mazur

Cena detaliczna: 175 zł

Start z AKUNĄ: 60 zł

Program zniżek

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

Wyjątki

Jednorazowo 20 szt.*	30%	122,50 zł
Jednorazowo 60 szt.	35%	113,75 zł

* – dotyczy Triangle

Pociąg do szczęścia

Widzę go z kartonikiem pod pachą, jak stoi na peronie. Zaraz przyjedzie pośpieszny do Poznania. Osiem godzin podróży. Tak skończy się piątek. Kolejny spędzony w drodze. Sobota – prezentacje i znów niedziela, gdy będzie wracał do Ostrawy. Przyjedzie do domu. Pełen złych przeczuć usiądzie w fotelu i pomyśli, że rano musi znów iść do tej beznadziejnej roboty. Ale, jak na ironię, to przecież owe smutki pchnęły go pięć lat temu na tamten peron, do pociągu z Ostrawy do Polski. Wyruszył w drogę, by zmienić swoje życie.

Co to znaczy, kiedy człowiek nie lubi swojej pracy? Rafał wie to, jak nikt inny. Na jej poszukiwanie wyruszał nie raz. Jak na poszukiwanie skarbu. Dziś nikt nie zliczy kilometrów, które przemierzył w poszukiwaniu czegoś, co mógłby ukończyć. Jak on szukał pracy, tak ludzie szukają szczęścia albo miłości. A on po prostu chciał robić to, co by sprawiało mu radość. W poszukiwaniu pracy i stabilizacji najpierw trafił do Niemiec. Myślał, że tam zostanie. Po paru latach musiał wrócić. Domu w Niemczech nie znalazł, ale to tam pokochał kobietę, Czeszkę, która została jego żoną. Za żoną wyruszył szukać szczęścia w jej ojczyźnie. Tam zaczął pracować jako renowator wnętrz i drzwi. Nie

przypuszczał, że niebawem znów ruszy w drogę. Tym razem do Polski. Że z kartonikami ziołowego preparatu będzie przemierzał setki kilometrów z Ostrawy do Poznania i Szczecina za rodziną. Przez rok. Jak ciężki był to czas, czuje dopiero teraz.

– Wytrzymałem tylko dzięki jednej myśli – mówi dziś. – Wiedziałem, że mam super produkt, coś dobrego, coś, czego w Polsce nie znają. I, że jeśli ja nie chwycę tej szansy, zrobi to ktoś inny. Mówi, że trafił do Akuny z powodów zdrowotnych. Ale wie też, że wszystko, co mu się przytrafiło, to nie jest kwestia przypadku. Czasem zastanawia się, co by było, gdyby nie jego determinacja? Praca renowatora wykończyłaby jego organizm, to pewne. Lakier, farby, opary toksycznych substancji chemicznych... To wszystko spowodowało ciężkie zapalenie węzłów chłonnych. Wciąż czuł się, jakby miał grypę. Pieczenie oczu, temperatura znacznie poniżej normy, co świadczyło o tym, że organizm był mocno osłabiony, nie miał siły walczyć. Chory, wyczerpany człowiek, który na życie nie ma siły. Był dopiero 32-letnim, ale już schorowanym facetem, gdy ktoś powiedział mu o Alveo. Właśnie kończył się sierpień 2000 roku. – Czułem, że ten preparat może odbudować mój organizm, ale nie sądziłem,

że odmieni całe moje życie – wyznaje. – Pomyślałem, że to znak. Człowiek, który złożył mi propozycję pracy, wiedział, że jestem Polakiem. Alveo miało właśnie wejść na polski rynek. Potrzebował ludzi, by wiedzę o preparacie rozpowszechnić nad Wisłą. Nie zastanawiałem się długo, pomyślałem: Jeśli mi pomoże, to będę miał argument, że to produkt naprawdę dobry. Postanowiłem spróbować. Początki nigdy nie są łatwe, ale moje były wyjątkowo trudne. Miałem wejść z Alveo na polski rynek, przedstawić go ludziom, pozyskać kontakty, ale jedynymi ludźmi, z którymi pozostawałem w kontakcie, to była moja rodzina. Mama, gdy usłyszała cenę preparatu, powiedziała tylko: „W Polsce nikt Alveo pić nie będzie. Za drogi.” Byłem załamany.

Łzy na peronie

Mimo to postanowił spróbować. Choć nie było ani ulotek, ani materiałów, które pomogłyby mu uwiarygodnić jego słowa, zdeterminowany ruszył w trasę. Pierwszą umowę podpisał dopiero na siódmym spotkaniu...korzystając z kontaktów sąsiadki. Z kartonu, z którym wracał do Ostrawy, ubyły zaledwie dwie butelki. – Stałem na peronie i płakałem z żalu i bezsilności – wyznaje. – Moje powroty do domu były pełne bólu. I strachu, co będzie, jeśli nie uda?

Myslałem też, że to jest ponad moje siły. Jechałem 700 km, z kartonami w ręku, tylko po to, by usłyszeć: Nie, dziękuję, nie jestem zainteresowany. Bardzo pomogła mi żona, bratnia dusza. To jej wiara sprawiła cuda. By rozkręcić działalność, pożyczyl pieniądze od teściowej ze Słowacji. Dała swoje wszystkie oszczędności. – Za pierwsze zarobione pieniądze kupiłem starego favorita, co pozwoliło mi zabierać do Polski więcej butelek. Brnąłem w to coraz dalej, ale czułem, że po zainwestowaniu tyłu środków, po długach, które zaciągnąłem u ludzi, muszę to robić, nie miałem

która zajmowała się naturalnymi metodami leczenia – pamięta. – Spotkałem się z nią przez przypadek, będąc z prezesami na spotkaniu w Łodzi. Ona, dla świętego spokoju, kupiła ode mnie trzy kartony miętowego. Polecilem jej, by rozpropagowała ten preparat wśród cukrzyków. Niebawem zadzwoniła z cudowną wiadomością: „Ludzie mówią, że to rewelacja! Chcę 60 butelek.” Z Bogusiem Dudziem ruszyliśmy natychmiast z Alveo do Joli. W Lesznie na głównym skrzyżowaniu żuk uderzył w nasz samochód. Rozbita tylna szyba. To cud, że nie pękła żadna z butelek! Zakleiliśmy szybę folią i ruszyliśmy dalej. Jeszcze

ści. Uważają, że pieniądze niszczą, że przez sam fakt ich posiadania stajemy się gorsi. To bzdura. One dają radość, jeśli wiesz, że stać cię na coś, o czym marzysz, że tym samym spełniasz marzenia swoich bliskich. Pieniądze dają ci spokój, wolność i poczucie bezpieczeństwa. Ci, którzy poznali Rafała mówią, że jego determinacja w działaniu na rzecz wprowadzenia Akuny do Polski sprawiła, że uszczęśliwił wielu ludzi. Że dzięki niemu mnóstwo osób ma dziś satysfakcjonującą pracę. Że zmieniając swoje życie zmienił los tysięcy ludzi. – Ludzie boją się zaryzykować, bo nie wierzą. Ani w siebie, ani w siłę swoich

stać na ten produkt. Ludzie muszą tylko wykonać pewną prostą czynność. Wypić, poczuć działanie preparatu i przekazać tę wiedzę dalej. Ile jeszcze osób o tym produkcie nie wie! Wśród nich są i ci na rozdrożu, załamani, bo nie wiedzą, co ze swoim życiem zrobić. Powiedz im, że masz coś fajnego, coś, dzięki czemu mogą być szczęśliwi jak ty. Przykładowo Kasia Dziura na Gali w Wiśle powiedziała mi, że dzięki Akunie jest zdrowa i ma zdrowe dzieci. Akuna zmieniła jej życie i dała pieniądze. Takich ludzi są dzisiaj w Akunie setki.

Z widokiem na góry

Gdy wreszcie stanął na nogi i spłacił długi, otworzył butelkę szampana. Smak tego wyjątkowego trunku czuje do dziś. Bo to jest smak wygranej, smak zwycięstwa. Wypili tego szampana razem z żoną, która nawet na chwilę nie przestała wierzyć, że mu się uda. Choć bardzo się bała. – Jeżeli wiesz, że rano możesz wstać z sercem wolnym od problemów, z radością, z uśmiechem to znaczy, że jesteś szczęśliwym człowiekiem – mówi Rafał. – Ja jestem. Czuję spełnienie. Spokój. Dziś podróż z Ostrawy do Polski to przyjemność. Tamto czasem wydaje mi się tylko złym snem, który jednak warto było, żeby się przysnił. Polski system, oparty na tworzeniu zadowolonych z produktu i finansów grup konsumentów, sprawdził się i przynosi efekty również w innych krajach, na Ukrainie i w Niemczech. Bo to jest system dla każdego. Dla Rafała to teraz czas spełniania marzeń. Wierzy, że wraz z rodziną zamieszka kiedyś w chacie z widokiem na góry. Spełni się, to pewne, bo bardzo wierzy, bo chce.

■ Zofia Rymaszewicz



wyjścia. Bałem się tylko, że psychicznie nie wytrzymam, że się załamie, że przy którymś niepowodzeniu rzucę to wszystko. Co wtedy będzie? Frustracja i długi, z których już nie wyjdę.

Miętowe na szczęście

Przełom nastąpił nagle. Zauważył, że coraz więcej ludzi wraca do niego po kolejne butelki. Przychodzą i mówią, że Alveo im pomaga, że pijąc preparat czują się lepiej. Zrozumiał, że to, co robi, ma sens. – Wtedy na mojej drodze pojawiła się Jola Bednarkiewicz,

sto kilometrów. Była zima, minus 20 stopni...

Upór i konsekwencja

Tym, którzy dopiero zaczynają pracę w Akunie mówi dziś: – Warto! Warto spróbować. Na końcu drogi zawsze jest nagroda. Jeśli masz marzenie i dążysz do niego, ono się spełni – uważa. – Ja naprawdę chciałem zmienić swój los. Chciałem być szczęśliwym człowiekiem. Oczywiście, praca w Akunie sprawiła, że dziś mam pieniądze. Ale kiedy mówię o tym, widzę, że ludzie mają dziwne pojęcie o zamożno-

marzeń – mówi. – Jestem najlepszym przykładem na to, że w życiu nie ma rzeczy niemożliwych. A trudne chwile nie powinny nas załamywać. One nas hartują, dzięki nim czujemy się silniejsi. I nigdy nie należy mówić, że jest na coś za późno. Zawsze jest czas, by zmienić swoje życie. Każdy, kto przychodzi po mnie, ma łatwiej. W Polsce podpisanych jest 50 tys. umów, to o czymś świadczy. Jestem przekonany, że wszyscy w Polsce mogliby pić Alveo. To, czy będą pić, to już tylko ich wybór! Dzięki systemowi zniżek każdego

Jeśli tylko masz wizję



Rozmowa z Ryszardem Cybulskim, specjalistą do spraw marketingu, w firmie Akuna na pozycji Vice Presidenta

– *Dlaczego Akuna?*
– Bo ma ogromną przyszłość. A działalność w Akunie związana jest z dziedzina wellness. Idzie wyżej demograficzny. Na to, żeby żyć zdrowo, na dobre samopoczucie ludzie chcą wydać setki milionów dolarów. Skoro zatem istnieje odpowiedni rynek – powstał produkt. Produkt potrzebny każdemu człowiekowi, produkt, który oczyszczając organizm powoduje, że bez trudu przyjmujemy wiele makro- i mikroelementów niezbędnych do życia.

– *Nie wszyscy ludzie to rozumieją... Tymczasem zasady działania Akuny są proste.*
– System pracy w Akunie polega na tworzeniu dobrych relacji między ludźmi i współpracy niezależnych biznesów. Sukces osoby jest wprost proporcjonalny do czasu poświęconego innemu człowiekowi. Oczywiście nie wszyscy podejmą decy-

Zasada jest prosta. Jeśli wymarzyłeś sobie biznes, to szukasz ludzi, którzy potrafią wymarzyć to samo. Nie chcesz tych, którzy wiecznie narzekają: „Ja się do tego nie nadaję! Nie mam tego czy tamtego.” Czy szukając dyrektora do swej firmy, zatrudnisz tego, który marzy, by być woźnym? Szukasz wizjonerów takich jak ty.

zję, by wejść w ten system. Ale każdy ma możliwość podjęcia takiej decyzji.

– *Kto się na to zdecyduje?*
– Ci, którzy mają motywację do działania, ci którzy mają marzenia. Bo to silne marzenia najczęściej motywują człowieka.

– *Co oferuje taki system pracy?*

– Wolność. To system współpracy małych niezależnych przedsiębiorstw. Nie ma szefów, nie ma podwładnych. Jeden człowiek i mała grupa konsumentów – najczęściej rodzina i znajomi. Każdy z tej małej grupy może również tworzyć swoją małą grupę konsumentów i stopniowo powstaje sieć takich grup konsumenc- kich. W budowaniu rynków dla klasycznych biznesów biorą często udział media: TV, radio, gazety. W multilevel marketingu tę rolę pełnią konsumenci i za tę pracę firmy im płacą. Zakres działania zależy tylko od

nas. Przekazujemy i uczymy przekazywać informację. Skuteczność oddziaływania i pomagania ludziom w realizowaniu takich zadań decyduje o sukcesie w multilevel marketingu. Trzeba pamiętać, że w multilevel marketingu (w przeciwieństwie do klasycznego biznesu) zarządzamy ludźmi nie na zasadzie umów cywilno-prawnych, ale za pomocą narzędzi, które umożliwiają inspirowanie człowieka do działania.

– *Co to za narzędzia?*

– Osobowość człowieka, jego charyzma, zaufanie innych ludzi. W tym momencie każdy człowiek, będąc niejako przywódcą moralnym, otacza się pewną grupą ludzi, która chce czerpać z jego wiedzy i doświadczenia. I on, udzielając im pomocy, tworzy „stosunek” pracy. W klasycznym biznesie człowiek, który zatrudnia ludzi, wymaga od nich pracy i tę pracę kontroluje. W tym biznesie ja od ludzi nie wymagam pracy, to ludzie sobie ją sami

wytwarzają, a ja mogę im tylko wskazać drogę, żeby nie popełniali tych błędów, które ja popełniałem i żeby jak najskuteczniej realizowali swoje zamierzenia. Przy tym wierzę, że będą je realizować lepiej i jeszcze lepiej, ponieważ będą chcieli osiągnąć taki poziom, o którym sobie zamarzą. A jeśli zrealizują sobie te cele, to i ja przez to zostaną wynagrodzeni. A to wynagrodzenie jest w, by tak rzec, w boskim wymiarze czymś niezwykłym, bo jeśli człowiek robi dla drugiego człowieka coś dobrego, to to dobro zostanie wynagrodzone.

– *Ludzie myślą ten system z systemem bezpośrednich sprzedaży.*

– *Żeby móc w ogóle porównać, co jest czym, należałoby jedno i drugie zdefiniować: co to jest system bezpośrednich sprzedaży, a co to jest multilevel marketing. Musimy pamiętać, że jeśli ja tobie sprzedaję towar, który kupuję od firmy, z którą współpracuję, to jest to bezpośrednia sprzedaż. Celem bezpośredniej sprzedaży jest uzyskanie jak największej liczby klientów, zwykle z poleceń. Tak działają na przykład agenci ubezpieczeniowi. Dla mnie nie jest ważne, by ludzie pozyskiwali jak największą liczbę klientów, tylko żeby zechcieli tych, których znają, poinformować o produkcie i zachęcić do informowania następnych. Ważniejsze jest, by tworzyły się sieci grup konsumenckich. Nie jest dobre w tym biznesie, gdy pojedyncze osoby tworzą dystrybucję na wielką skalę.*

– *Czyli przez to, że tworzy się grupę konsumencką, stwarza się sytuację, że każdy konsument w pewnym momencie może podjąć decyzję, że stanie się to jego pracą?*

– *Pamiętam, gdy zaczynałem śpiewać w amatorskim zespole chóralnym,*

pierwszym utworem, który usłyszałem na próbie było „Stabat Mater” Krzysztofa Pendereckiego. Stwierdziłem, że nie po to się do chóru zapisałem, żeby takie kakofonie wyśpiewywać. Po wielu latach, gdy skończyłem akademię muzyczną, ten utwór Pendereckiego „dyrygowałem” na dyplomie... Do pewnych rzeczy człowiek dojrzewa, ale wielkie sprawy tworzą ludzie, którzy mają nieprzeciętne wizje.

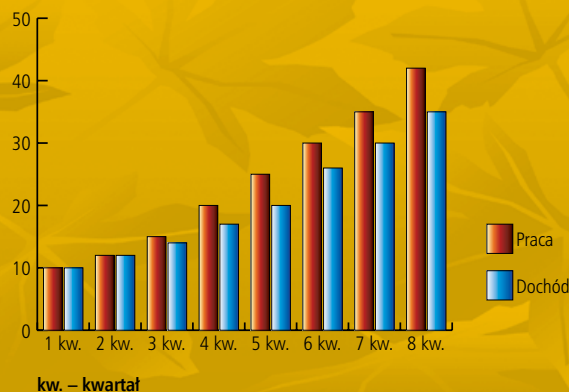
– *Wizje to jedno, ale oprócz tego trzeba się pewnie nieustannie kształcić.*

– *Mimo wszystko wizja to priorytet. Bo jest ona najsilniejszym napędem. Jeśli masz wizję, że chciałbyś być kimś, kto bardzo dużo w życiu zrobi, to to będzie twoim napędem, w tym kierunku też będziesz się kształcić. Natomiast fakt posiadania ogromnej wiedzy nie zawsze czyni z ciebie przywódcę. Różni są ludzie np. w jakimś urzędzie miasta dwoje ludzi z tym samym wykształceniem. To samo stanowisko i pensja. Zakładamy, że ich sprawy osobiste są OK. Jeden zachowuje się zupełnie inaczej niż drugi. Jeden jest radosny, lubi ludzi, drugi – introwertyk, ponurak, wiecznie niezadowolony. Ale tę inność trzeba uszanować. Człowiek, który odmawia współpracy, nie jest moim wrogiem. To jedynie człowiek, który podjął określoną decyzję.*

– *Podczas wykładu mówiłeś, że wiele osób nie ma świadomości tego, jak długo trzeba pracować na zyski w tym biznesie.*

– *W klasycznym biznesie trzeba założyć podstawową rzecz – poziom życia człowieka zależy od zarobionych pieniędzy, ale też od zdolności wykonywania pracy. Utrata tej zdolności powoduje w życiu człowieka totalną katastrofę.*

Klasyczne zarabianie



W naszym biznesie jest tak, że późniejsza zdolność wykonywania pracy, by generować dochody, jest bez znaczenia.

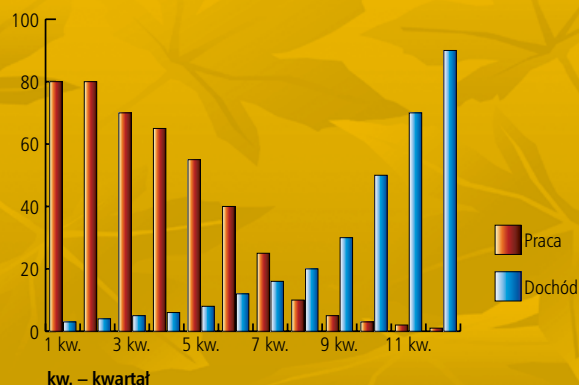
– *Dlaczego?*

– *Bo ludzie, którzy zaczynają z nami współpracować, mogą duplikować nasze poczynania. Tylko w dwóch wypadkach nie będą tego robić. Jeśli to, co robimy jest niemożliwe do skopiowania – to po pierwsze. Po drugie, jeśli każemy ludziom robić coś, czego sami nie robimy. Wtedy ludzie tego nie skopiują. Natomiast, jeśli każdy z tych ludzi powtórzy nasze dobre działanie, firma, która z nami współpracuje, będzie miała coraz większy rynek zbytu. Na ten cel z części wartości towaru przeznaczają się pieniądze na marketing. Według planu marketingowego wynagradza się ludzi za skuteczną pracę. Zakła-*

dając pewne stałe parametry, ludzie którzy wykonają identyczną pracę, zarobią te same pieniądze. Nie ten więcej zarabia, kto jest na szczycie, bo ma tzw. wysługę lat. Każdy sam określa zakres swojej pracy, jej czas i wynagrodzenie. Decyzja jest w jego rękach. Jeśli rynek skutecznie działa, firma mu będzie dożywotnio płacić za obrót tego rynku, czyli za pracę, którą wykonał. Zasada jest prosta. Jeśli wymarzyłeś sobie biznes, to szukasz ludzi, którzy potrafią wymarzyć to samo. Nie chcesz tych, którzy wiecznie narzekają: „Ja się do tego nie nadaję! Nie mam tego czy tamtego.” Czy szukając dyrektora do swej firmy, zatrudnisz tego, który marzy, by być woźnym? Szukasz wizjonerów takich jak ty.

■ Rozmawiała
Katarzyna Piotrowska

MLM



Jak osiągnąć sukces?

Dla Michała Karpackiego z Łodzi sukces to wydanie płyty, dla Arkadiusza pierwszy milion przed trzydziestką. Dla Jana Karpackiego, ich taty, to praca w Akunie, satysfakcja i perspektywy rozwoju. Dla Krystyny Karpackiej sukces to szczęście synów i to, że może wspierać chłopców i męża. Bez niej nie daliby sobie rady. Dla nich wszystkich sukces nie miałby znaczenia, gdyby zabrakło im zdrowia.



Sukces Michała

Pierwszy występ Michała miał być żartem. Koledzy z klasy namówili go, aby zaśpiewał na zakończenie roku szkolnego. Wychodząc z domu zabronił mamie przyjeżdżać do szkoły. Wstydził się. Tego dnia, na próbie, po raz pierwszy usłyszał swój głos.

– Zaskoczyła mnie jego barwa i brzmienie – wspomina. – To było fantastyczne. Zrezygnowałem z pastiszu, postanowiłem zaśpiewać „na serio”, najlepiej jak umiem. Poprosiłem mamę, aby jednak przyjechała. Gdy wyszedłem na scenę, patrzyło na mnie tysiąc osób. Wszyscy słuchali w skupieniu. Gdy skończy-

łem, reakcja publiczności przeszła moje oczekiwania. Owacje na stojąco, gratulacje i duma w oczach mamy. Zrozumiałem, że chcę śpiewać.

Od tamtego dnia minęło 5 lat. Kariera muzyczna Michała potoczyła się szybko. Festiwale piosenki, na początku lokalne, potem ogólnopolskie. Nagrody i wyróżnienia. Występy w programach telewizyjnych – „Szansa na Sukces”, „Jestem, jaki jestem”, w końcu „Idol”.

Na castingu do „Idola” (2003/2004) zgłosiło się dziesięć tysięcy osób. Michał dostał się do finałowej dziesiątki.

– To była wspaniała zabawa – wspomina. – Doskonaliłem umiejętności wokalne, aktorskie, uczyłem się pracy z kamerą. Zajęcia odbywały się codziennie, przez 3 miesiące. Stres i emocje, które temu towarzyszyły, były dużym obciążeniem. Pamiętam, jak kiedyś w trakcie programu „na żywo” nagle gdzieś się zgubiłem, wprawiając wszystkich w przerażenie. Byłem zmęczony i zasnąłem zaplątany w kotarę za sceną. W „Idolu” Michał zajął czwarte miejsce. Szybko

pojawily się propozycje koncertów, kontrakty. Czuję się przemęczony, miał nadwężony głos, ale był szczęśliwy i podekscytowany. Śpiewał mimo zapalenia krtań.

– Tata zawsze powtarzał mi, że prawdziwy sukces jest wynikiem ogromnego nakładu pracy. Po „Idolu” zrozumiałem, co miał na myśli. Chociaż robiłem to, co kocham, byłem wyczerpany i przepracowany. Czuję, że mój organizm jest wyniszczony, jeszcze przez pół roku po programie wracałem do dawnej formy.

Michał musiał znaleźć sposób na to, aby szybciej regenerować siły. Wiedział, że nawet największy sukces nie będzie go cieszył, jeśli zabraknie mu zdrowia i – co za tym idzie – możliwości dalszej pracy.

W maju 2004 roku tata znalazł rozwiązanie.

– Zaczęłem pić Alveo z myślą o tym, że oczyszczę organizm z toksyn i uzupełnię niedobory witamin – mówi Michał. – Szybko zauważyłem, że mam więcej energii i lepiej się wysypiam. Mój organizm jest dożywiony, więc łatwiej znoszę długotrwałe wysiłki.



Mam większą odporność i nie choruję na zapalenie gardła. I najważniejsze – po koncercie mój głos łatwo się regeneruje.

Od półtora roku Michał śpiewa w zespole „Provokacja”.

– Chcemy sprowokować do słuchania muzyki i do spełniania marzeń – tłumaczy.

– Moje marzenia właśnie się spełniają; wkrótce w sklepach pojawi się nasza płyta. Jest zatytułowana „Mam czas”, została nagrana dzięki firmie Akuna i moim rodzicom. Oni zawsze powtarzają, że jeśli czegoś bardzo pragnę, na pewno to osiągnę.

Sukces Arkadiusza

– Już w dzieciństwie przekonałem się, że tylko ja mogę być dla siebie szefem. Wyrzucono mnie z harcerstwa za „zbyt daleko idącą samodzielność” – wspomina. – Myślałem, że to zaleta...

W wieku 18 lat Arkadiusz został radnym dzielnicy, potem przez półtora roku pełnił funkcję skarbnika osiedla. Przez pięć lat zajmował się działalnością w młodzieżowych strukturach jednej z partii politycznych. Wraz z kolegą otworzył i prowadził firmę odzieżową. Teraz pomaga rodzicom w prowadzeniu firmy i kończy studia – stosunki międzynarodowe. Napisał pracę magisterską z zakresu network marketingu.

– Inspiracją był dla mnie system marketingowy Akuny. Arkadiusz nie wyobraża sobie, że mógłby nie mieć pierwszego miliona przed trzydziestką. Teraz ma 24 lata.

– Po 35 roku życia chcę być finansowo wolnym człowiekiem – mówi. – Nie mam na myśli wygranej na loterii. Zamierzam osiągnąć sukces dzięki własnej pracy. Ale na pewno nie będzie to praca na etacie.

Postanowiłem wziąć swój los we własne ręce. Tego nauczył mnie tato. Dzięki niemu jestem na najlepszej drodze, aby zrealizować te plany. Wiem, że sukces można odnieść w każdej dziedzinie. Najważniejsze jest, aby nie dążyć do celu kosztem siebie, bliskich i swojego zdrowia. Dorastając patrzyłem, jak pracują moi rodzice. Dla nich najważniejsze jest, aby wierzyć w to, co się robi, mieć pasję i kierować się sercem. Nauczyłem się, że trzeba dbać o dobrą atmosferę w pracy, szanować współpracowników i... siebie. Wiem, że sukces przytłoczony zdrowiem nie będzie pełny.

W maju 2004 roku tata polecił mi Alveo. Powiedział, że preparat pozwoli mi pozbyć się kłopotów z migdałkami. Szybko zauważyłem poprawę. Jestem bardziej odporny, nie przeziębiam się. Poza tym mam więcej energii. Mogę bardziej pomóc rodzicom w firmie i mam jeszcze siły i chęci do rozwijania własnych zainteresowań.

Sukces rodziców

Jan Karpacki zajmował się produkcją, eksportem, prowadził sklepy i hurtownie. Pracował w branży ubezpieczeniowej, był jednym z najlepszych szkoleniowców w Łodzi. Ma dużą wiedzę w dziedzinie network marketingu. Propozycje współpracy i nowe oferty

marketingowe trafiają do niego często. W 2004 roku postanowił wycofać się z dodatkowych zajęć.

– Chciałem skupić całą uwagę na rodzinnej firmie. Moja praca nie była stresująca ani męcząca, nie dawała mi jednak satysfakcji. W maju 2004 roku Katarzyna i Krzysztof Kulaziński zaprosili mnie na spotkanie w sprawie preparatu Alveo i współpracy z Akuną. Spotkanie prowadził Krzysztof Opala. Możliwości, które przedstawił, zainteresowały mnie. Kupiłem jedną butelkę Alveo. Moi synowie mieli problemy z gardłem, żona – nawracające zapalenie torebki stawowej, mnie dokuczało nadciśnienie. Efekty działania Alveo zobaczyliśmy na tyle szybko, że już w czerwcu kupiłem 60 butelek. Nie miałem żadnych wątpliwości, że wśród moich znajomych znajdę konsumentów preparatu. Moi przyjaciele i współpracownicy to ludzie, dla których dobra kondycja jest bardzo ważna. Bez niej nie mogliby pracować. Wiedziałem, że Alveo ich zainteresuje. Pomoże im pozbyć się dolegliwości i cieszyć

się zdrowiem. Poza tym uświadomiłem sobie, jakie możliwości finansowe daje system marketingowy Akuny.

Po roku współpracy z firmą Jan jest na pozycji Dyrektora Regionalnego. Udało mu się stworzyć prężnie działającą grupę w Niemczech. Jeździ tam na spotkania nawet dwa razy w miesiącu. W swojej grupie ma już w obrocie tysiąc butelek preparatu miesięcznie.

– Bez wsparcia żony i Artka nigdy bym tego nie osiągnął – mówi Jan. – Oni przejęli moje obowiązki w firmie, więc mogę całą uwagę skupić na pracy w Akunie. To daje mi komfort, jakiego potrzebowałem i perspektywę na przyszłość. Widzę, jak ciężko pracują moi synowie. Cieszę się, że razem z żoną możemy im pomóc. Dajemy im możliwości rozwoju, pokazujemy, jak osiągnąć sukces i stabilizację finansową. Ale przede wszystkim uczymy ich, że żadna praca nie daje satysfakcji, kiedy człowiek jest chory. Dlatego, tak jak my, w trosce o swoje zdrowie i sukces, codziennie rano wypijają miarkę Alveo.

■ Katarzyna Mazur



Do tego numeru, specjalnie dla Państwa, dołączyliśmy płytę, która zawiera:

- kilka utworów z debiutanckiej płyty Michała Karpackiego (finalisty programu „Idol”) i zespołu Provokacja pt. „Mam czas”
- nie publikowane dotąd, archiwalne zdjęcia z życia firmy Akuna
- praktyczne informacje, certyfikaty i materiały szkoleniowe, które ułatwią Państwu pracę
- elektroniczną wersję czasopisma „Network magazyn”

Nominacje dla najlepszych



Vice President Dorota Stasicka



Vice President Elżbieta Dudzik z rodzicami



Vice President Ryszard Cybulski z Prezesem Bogusławem Dudzikiem

Uroczysta gala była również okazją do wręczenia nominacji. Najlepsi współpracownicy Akuny odebrali z rąk Prezesów Akuna Polska pamiątkowe dyplomy i podziękowania za trud włożony w rozwój firmy. Ten moment wzbudził wiele emocji i wzruszeń, dla wielu osób był ukoronowaniem ich pracy i dowodem na to, że dzięki wiedzy, wytrwałości i systematyczności można osiągnąć sukces. Przyłączamy się do serdecznych gratulacji.



Anna Cieślak odebrała nominację na Dyrektora Sieci Międzynarodowej z rąk Prezesa Bogusława Dudzika



Nominacje na pozycję Dyrektora Sieci Krajowej odebrali – Katarzyna Dziura, Ewa Foeller-Makohin, Leona Osińska, Paweł Borecki i Roman Dudziński



Dyrektorzy Sieci Regionalnej: Barbara Bachera, Artur Bańczerowski, Halina Białous, Zbigniew Białous, Wiesław Błażejczyk, Małgorzata Borowik, Jolanta Bryk, Cezary Chamera, Justyna Chęcińska, Alina Chochowska, Aleksander Donat, Rafał Dudziński, Magdalena Dziura, Jolanta Gąsiorowska, Maria Golas, Grażyna Herman, Ryszard Iwaniuk, Radosław Jakubczak, Robert Janicki, Arkadiusz Jaskulski, Maria Jurasieńska, Ewa Juszczyk, Wiktor Juszczyk, Anna Kielbowska, Józef Kijowski, Walenty Kłosek, Maria Jadwiga Koniak, Wiesława Koszofko, Izabela Krawczyk, Daniel Kuczkowski, Danuta Ewa Lipkowicz, Jarosław Lubicz-Zapaśnik, Teresa Łaciak, Elżbieta Łuczak, Mirosław Łyszczarz, Hanna Małachowska, Jolanta Małek, Marcin Marciniak, Agnieszka Mencil, Jan Mikołajew, Przemysław Musidlak, Stanisław Musielak, Irena Nowak, Irena Nowińska, Genowefa Opalińska, Andrzej Tadeusz Piechowicz, Zdzisław Pilecki, Katarzyna Piotrowska, Maciej Piskorek, Maria Teresa Pniewska, Adriana Rajchert, Dorota Rajzer, Joanna Rusin, Anna Rutkowska, Władysława Smoroń, Maciej Sobański, Jadwiga Sperka, Marta Spychała, Joanna Stasiurka, Monika Strzelec, Marek Sumiślawski, Janina Szawerda, Mieczysław Szotek, Ewa Szukalska, Anna Tomczewska, Wojciech Urbaczka, Leszek Walas, Robert Wasielewski, Blanka Anna Wielińska, Elżbieta Hanna Wielińska, Teresa Wittenbeck, Tadeusz Wolnicki, Ryszard Zatylny

Wspólna zabawa

Po wykładach i nominacjach nadszedł czas świętowania i zabawy. Program wieczoru obfitował w liczne atrakcje. Pierwszą z nich był występ Kingi Opali. Wokalistka pięknym, aksamitnym głosem zaśpiewała standardy jazzowe. Zaskarbiła sobie uznanie i sympatię całej publiczności. Michał Karpacki (finalista „Idola”) z zespołem „Provokacja” zaprezentował nam m.in. utwory z debiutanckiej płyty pt. „Mam czas”. Płyta została wydana dzięki wsparciu firmy Akuna Polska i już wkrótce ukaże się w sklepach. Trzecim wykonawcą tego wieczoru był dobrze nam znany zespół „Troya”. Wszyscy artyści zadbali o stworzenie niepowtarzalnej atmosfery. Szampańska zabawa i tańce trwały do późnych godzin nocnych. W trakcie wieczoru odbyła się loteria, której jak zawsze towarzyszyły duże emocje. Świętowaliśmy również urodziny Rafała Resińskiego i Ryszarda Cybulskiego. Nie obyło się bez tortu i hucznego „Sto lat”. Dodatkową atrakcją dla uczestników warsztatów był pokaz sztucznych ogni z okazji obchodów 5-lecia Akuny. Na chwilę niebo nad hotelem zajaśniało wszystkimi barwami. Wśród białych szczytów gór sztuczne ognie mieniły się tysiącami kolorów i wzorów. Wszyscy podziwialiśmy je z zachwytem, zapominając nawet o mrozie.

■ Katarzyna Mazur



Debiut sceniczny Kingi Opali



Michał Karpacki z zespołem „Provokacja” zaprezentował m.in. utwory ze swojej nowej płyty



Urodzinowy tort dla Rafała Resińskiego i Ryszarda Cybulskiego wręczył Prezes Tomasz Kwolek



Prezes Akuna Niemcy Bogdan Pytlik i Ania Mazurkiewicz z biura Akuny w Niemczech



Szczęśliwi zwycięzcy loterii w towarzystwie Prezesów Tomasza Kwolka, Bogusława Dudzika i Bogdana Pytlika



Zespół „Troya” swoją muzyką porwał wszystkich do tańca



Wspaniała zabawa trwała do późna

Auto-Boss



Firma Auto-Boss rozpoczęła swą działalność w 1983 r. od usług blacharsko-lakierniczych w Bielsku-Białej. W 1994 r. w wyniku umowy z Ford Distribution Sp. z o.o. stała się Autoryzowanym Dealerem Forda. Od tamtej pory prowadzi działalność w zakresie sprzedaży i serwisowania samochodów oraz sprze-

daży części zamiennych. W ciągu kilku lat Auto-Boss uzyskał czołowe miejsce w sprzedaży samochodów na rynku bielskim i uplasował się w czołówce dealerów Forda w Polsce. Firma została uhonorowana kilkoma prestiżowymi nagrodami: The Chairmans Award – nagroda dla najlepszego dealera w Polsce w kategorii obsługi klienta, Solidny Partner – nagroda przyznawana przez Business Foundation. Następne sukcesy to pierwsza lokata w Polsce pod względem liczby sprzedanych produktów finansowych Ford Credit/Ford Bank, wyróżnienie za ponadprzeciętny wkład w rozwój i szkolenie kadr, a w 2005 r. trzecie miejsce w rankingu sprzedaży samochodów Ford w Polsce.

Ford i Volvo

Zajmujemy się sprzedażą nowych samochodów osobowych Ford i Volvo, dostawczych (Centrum Pojazdów Dostawczych Forda), samochodów używanych, wynajmem pojazdów. Prowadzimy także usługi finansowania zakupów – kredyty i leasing. Salon i serwis samochodów Volvo znajduje się w Bielsku-Białej przy ul. Prusa 30, a salon i serwis Forda przy ul. Warszawskiej 299.

Akuna

Współpraca z firmą Akuna Polska Sp. z o.o. zaczęła się w 2002 r. od zakupu 3 samochodów przez właścicieli firmy. W wyniku bardzo dobrej obsługi Akuna i Auto-Boss podpisały długoterminowe

porozumienie w zakresie dostawy i serwisu samochodów Ford. Od momentu otrzymania autoryzacji Volvo porozumienie to zostało rozszerzone również na tę markę.

Nasza firma bez wątpienia nie mogłaby osiągnąć tak dobrych wyników obsługi i sprzedaży bez współpracy z Akuną. Wszyscy partnerzy Akuna Polska są dla nas klientami wyjątkowymi. W najbliższym czasie zamierzamy im zaoferować jeszcze lepsze usługi serwisowe poprzez uruchomienie współpracy w ramach Klubu Specjalnych Klientów Biznesowych Serwisu (BSC).

■ Tomasz Kręcichwost, specjalista ds. sprzedaży samochodów

W ciągu 3 lat naszej współpracy na polskie drogi wyjechało 229 Fordów i 14 Volvo z charakterystycznym logo Akuny.		
2002		10 samochodów Ford
2003		32 samochody Ford
2004		79 samochodów Ford
2005		108 samochodów Ford
2005		14 samochodów Volvo

Getin Leasing



Firma Getin Leasing S.A., która wchodzi w skład Getin Holding S.A., rozpoczęła swoją działalność w 1997 r. Getin Holding jest spółką notowaną na Warszawskiej Giełdzie Papierów Wartościowych, inwestującą w firmy i instytucje z sektora usług finansowych. Do grupy należą m.in. Getin Bank z siedzibą w Katowicach, Powszechny Dom Kredytowy, RB Expert, Dom Bank – Hipoteki po pro-

stu, Open Finanse – Doradcy Finansowi oraz Fiolet S.A. Siedziba oddziału Getin Leasing S.A. w Katowicach mieści się przy ul. Mikołowskiej 100A.

Getin Leasing i Akuna

Naszą ofertę kierujemy głównie do małych i średnich przedsiębiorstw, zapewniając im rozwój poprzez szybki i efektywny dostęp do finansowania w postaci usług leasingowych. Współpraca z firmą Akuna Polska polega przede wszystkim na finansowaniu samochodów dla osób, które spełniają wymagania zawarte w programie

„Auto”. Specjalnie dla współpracowników Akuny nasza procedura została skonstruowana tak, aby już przy jednym pełnym miesiącu prowadzenia działalności gospodarczej można było uzyskać finansowanie. Nasza oferta jest w pełni dopasowana do oczekiwań współpracowników Akuny, co jest wynikiem wnikliwych analiz, przeprowadzonych wspólnie z Zarządem firmy Akuna Polska. Wskazana osoba otrzymuje finansowanie środka trwałego poprzez leasing, z określoną ratą miesięczną. W zależności od stopnia awansu i aktualnej promocji, dużą część kosztów finansowania pokrywa Akuna Polska. Zadbaliśmy też o to, aby wszyscy korzystający z naszej oferty mogli otrzymać konkretną

symulację leasingu w siedzibie Akuny. W roku 2006, zgodnie z ustaleniami z Zarządem firmy Akuna Polska, planujemy wprowadzić na preferencyjnych warunkach, dla sprawdzonych i solidnych partnerów firmy Akuna Polska i Getin Leasing, następujące produkty: kredyty samochodowe, kredyty hipoteczne oraz kredyty inwestycyjne. Nasi specjaliści odpowiedzą na wszelkie Państwa pytania i rozwieją wątpliwości pod numerem telefonu: 032 608 37 11, bądź poprzez kontakt mailowy: katowice@getinleasing.pl. Zapytania prosimy kierować z dopiskiem „Akuna”.

■ Jacek Malik, dyrektor oddziału Getin Leasing w Katowicach

Dlaczego Akuna?



Rozmowa z Bogdanem Miterą, dyrektorem Regionu Sprzedaży Polskiej Telefonii Cyfrowej

– *Dlaczego zdecydowaliście się Państwo na współpracę z Akuną?*

– Operator Era jest nastawiony zarówno na utrzymanie swoich Klientów, jak i na pozyskiwanie nowych, a do takich należy na pewno firma Akuna. Jeden z naszych Autoryzowanych Doradców Biznesowych – Grzegorz Kocimski dotarł do firmy, przedstawił propozycję i korzyści wynikające ze współpracy dla obu stron.

– *Jakie korzyści płyną z tej współpracy?*

– Korzyści są obopólne. Zarówno dla Ery, jak i dla samej Akuny. Era pozyskała nowego, rzetelnego i rozwojowego Klienta. Akuna Polska wraz z całą

strukturą dystrybucyjną, decydując się na ujednolicenie operatora, korzysta z bardzo atrakcyjnej oferty. Ważną rzeczą jest fakt, że środowisko Akuny ma wpływ na jakość tej oferty i jej rozwój. O wysokości upustów decyduje łączna liczba kart SIM, która zostanie zakupiona w ramach tej oferty. Im więcej podmiotów korzystających z tej propozycji, tym wyższe upusty, większe możliwości.

– *Do kogo jest skierowana oferta i czy każdy kto współpracuje z Akuną może z niej korzystać?*
– Oferta jest skierowana do firmy Akuna Polska oraz wszystkich Partnerów współpracujących z Akuną i posiadających zarejestrowaną, aktywną działalność gospodarczą.

■ Rozmawiała Anna Szulc



Korzystna korporacja



Rozmowa z Iwoną Kowalską, kierownikiem Sekcji Sprzedaży Biznesowej Agenta Euro Phone

– *Co to jest sieć korporacyjna?*

– Promując ofertę, podkreślamy główny jej atut – sieć korporacyjną. Sieć korporacyjna to przede wszystkim duże oszczędności, gdyż za rozmowy między numerami firmowymi płacimy istotnie mniej. Oprócz tego polecamy Darmową Sieć Firmową dla osób bardzo dużo dzwoniących w ramach sieci korporacyjnej. To jeszcze większe oszczędności, bowiem połączenia pomiędzy numerami firmowymi są bezpłatne. Po przekroczeniu 2000 minut na połączenia w Darmowej Sieci Firmowej na jednej karcie SIM, opłaty będą naliczane zgodnie z cennikiem usługi Sieć Korporacyjna.

– *Co zrobić, żeby do niej przystąpić?*

– Każdy współpracownik Akuny, korzystając z oferty dla Akuna Polska, jest automatycznie włączony do sieci korporacyjnej i korzysta z tanich połączeń w ramach sieci Akuna.

Skorzystanie z usługi Darmowa Sieć Firmowa jest natomiast każdorazowo deklarowane przy podpisywaniu umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych.

– *Dlaczego warto być w korporacji?*

– Dlatego, że korporacja to duża oszczędność. Dlatego, że sieć korporacyjna Akuna to nie tylko narzędzie komunikacji, ale przede wszystkim narzędzie prowadzenia biznesu bez żadnych ograniczeń. Decyzja o przystąpieniu do sieci korporacyjnej Akuna to bardzo dobry wybór, ale aby był on skuteczny i przyniósł zamierzone oszczędności,

należy ofertę propagować w swoim najbliższym środowisku. Przypominam, że tanie połączenia korporacyjne mamy tylko z tymi Partnerami Akuny, którzy już skorzystali z oferty sieci Era dla Akuna Polska.

– *Gdzie można uzyskać informacje na temat możliwości skorzystania z oferty?*

– Zapraszamy Państwa na stronę internetową Akuny: www.akuna.pl gdzie znajduje się dokładna instrukcja dla zainteresowanych, jak również bezpośredni kontakt telefoniczny do naszych Autoryzowanych Doradców Biznesowych.

■ Rozmawiała Anna Szulc

Pracownicy biura Akuna Polska Poznajcie ich!

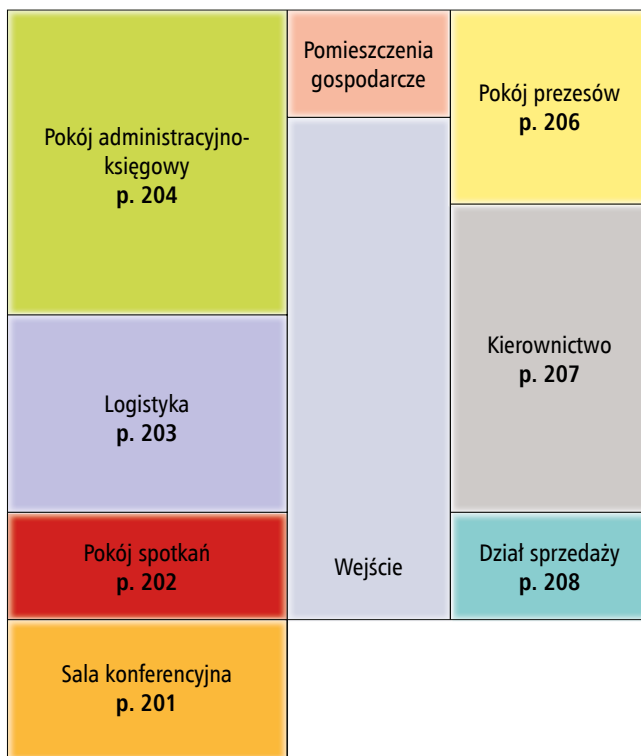
Kontaktujemy się z nimi codziennie – przez telefon czy przez internet, ale dobrze znamy jedynie ich głosy. Pracownicy biura Akuna Polska. Są młodzi, energiczni i zaradni. Zawsze służą pomocą i dobrą radą. Dzięki nim możemy mieć pewność, że każde zamówienie zostanie zrealizowane na czas, każda sprawa pomyślnie załatwiona i każdy problem rozwiązany. Są uśmiechnięci i serdeczni. Wszyscy zgodnie twierdzą, że najbardziej w swojej pracy cenią miłą i rodzinną atmosferę. Jacy są prywatnie? O czym marzą? Jakie są ich pasje? I najważniejsze – jaka twarz kryje się za dobrze znanym nam głosem? Z okazji pięciolecia Akuny uchylamy rąbka tajemnicy.



Bogusław Dudzik, lat 37 (dudzik@akuna.pl). Wiceprezes Akuna Polska. Tomasza Kwolka zna od przedszkola, razem kończyli studia (mgr inż. górnictwa) i razem pracowali, aby wprowadzić firmę Akuna na polski rynek. Jego pasje to przede wszystkim sport – tenis ziemny, hokej, narty, żeglarstwo, ale także praca z ludźmi i historia drugiej wojny światowej.



Tomasz Kwolek, 36 lat (kwolek@akuna.pl). Prezes Akuna Polska. W Akunie od samego początku, od 2000 roku. Z wykształcenia mgr inż. górnictwa. Jego pasje to jazda w Subaru Impreza, udział w amatorskich samochodowych wyścigach górskich i w wyścigach równoległych, a od zeszłego roku również żeglarstwo i golf.



Aneta Gawrońska, 29 lat (zamowienia@akuna.pl). Do grona współpracowników biura dołączyła w lipcu 2004 roku. Po pięciu latach pracy w hipermarkecie złożyła wypowiedzenie w piątek, by już w poniedziałek zacząć pracę w Akunie. Razem z Olą realizuje zamówienia. W wolnych chwilach nadrabia zaległości w domu, sprząta, gotuje i chodzi na zakupy. Pokój 203

Aleksandra Komańda, 25 lat (zamowienia@akuna.pl, 694 475 677). W Akunie pracuje od marca 2005 roku – przyjmuje zamówienia i realizuje wysyłki. Jest domatorką, chciałaby mieć domek z ogródkiem i w wolnych chwilach zajmować się sadzeniem i pielęgnowaniem kwiatów, warzyw i owoców. Pokój 203

Wioletta Stojek, 26 lat (wiola@akuna.pl). W biurze Akuny pracuje od kwietnia 2005 roku. Zajmuje się wystawianiem faktur do zamówień. W swojej pracy dba o dobre kontakty z klientami i współpracownikami. Jej pasją jest podróżowanie, w przyszłości chciałaby zwiedzać egzotyczne kraje. Pokój 203



Marek Dudzik, 32 lata (marek@akuna.pl). W firmie od maja 2000 roku. Zajmuje się reprezentowaniem firmy w kontaktach z instytucjami, urzędami i współpracownikami – jest prokurentem spółki Akuna Polska oraz redaktorem naczelnym kwartalnika „Zdrowie i Sukces”. Prywatnie szczęśliwy mąż ukochanej Eli. Marzy o wybudowaniu domu w Polsce. Pokój 207



Remigiusz Celej, 23 lata (webadmin@akuna.pl). Od stycznia 2005 roku jest odpowiedzialny za redakcję strony internetowej Akuny. Zajmuje się także administrowaniem forum internetowego. Jego pasją są komputery i informatyka. Jest studentem dziennikarstwa i komunikacji społecznej w Bytomiu, dlatego po pracy zajmuje się głównie nauką. Pokój 204



Agnieszka Kołton, 23 lata (umowy@akuna.pl). Pracę w biurze Akuny zaczęła w kwietniu 2005 roku. Jej zadaniem jest rejestracja umów i nominacji na pozycje menadżerskie. Lubi spacerować i wycieczki samochodowe. Po pracy stawia pierwsze kroki jako kierowca – przygotowuje się do zdania egzaminu na prawo jazdy. Pokój 204



Beata Paciej, 23 lata (beata@akuna.pl, 602 126 526). Od czerwca 2004 roku zajmuje się stacjonarną obsługą klientów. Realizuje zamówienia bezpośrednio w biurze Akuny. Studiuje zaocznie zarządzanie na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Uwielbia podróże. Ostatnio odwiedziła Egipt, gdzie najbardziej podobało jej się ... upalne słońce. Pokój 208



Magdalena Tabor, 25 lat (finance@akuna.pl, 694 475 678). W biurze Akuny pracuje od czerwca 2004 roku. Do jej zadań należy rozliczanie i wypłata premii prowizyjnych oraz przyjmowanie towaru do magazynu. Jest studentką rachunkowości na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Wolny czas najchętniej spędza w kinie lub w domu przy dźwiękach ulubionej muzyki. Pokój 204

Anna Zegarek, (rozliczenia@akuna.pl, 602 129 529). Od stycznia 2005 roku zajmuje się rozliczaniem wpłat bankowych i faktur. Wolny czas spędza spacerując z ukochanym psem – dobermanem Rokim. A gdy pogoda nie sprzyja spacerom, relaksuje się oglądając filmy. Pokój 204



Mariusz Stawicki, szef biura. 28 lat (biuro@akuna.pl, 694 475 676). W biurze Akuny pracuje od października 2004 roku. Jego zadaniem jest wprowadzanie informacji dotyczących zakupów do komputerowej bazy danych. Jest prawą ręką prezesów Akuny. Charyzmatyczny, serdeczny i zawsze pomocny. Jego pasją są komputery i żeglarstwo. Po pracy może odpocząć w zaciszu domowych pieleszy u boku żony. Pokój 207

Matylda Cerek, 25 lat (mati@akuna.pl, 668 163 263). W biurze od grudnia 2003 roku. Oficjalnie zajmuje się relacjami dystrybutorskimi, w praktyce – wszystkim. Jest pomocną dłońią prezesów Akuny, współpracowników biura oraz wszystkich dystrybutorów i klientów firmy. Dzięki jej zaradności i sumiennoci nie ma nie załatwionej sprawy. Każdą wolną chwilą cieszy się razem z mężem i synkiem Marcelim. Pokój 207



Rafał Szafranec, 38 lat. Pracę w magazynie Akuny zaczął 1 maja 2004 roku. Podobnie jak Paweł zajmuje się pakowaniem i wydawaniem towaru. Przez dziesięć lat był mechanikiem samochodowym. Chociaż teraz, momentami, praca jest cięższa, nie narzeka. Cieszy się, że pracuje bez stresu, w spokoju, w miłej, rodzinnej atmosferze. Magazyn

Paweł Kalinowski, 23 lata. Od marca 2005 roku jest pracownikiem w magazynie Akuny. Zajmuje się wydawaniem towaru oraz pakowaniem i przygotowywaniem do wysyłki materiałów reklamowych. Siedem dni w tygodniu spędza w tym samym budynku. Pięć dni poświęca na pracę w Akunie, w weekend dwa piętra wyżej zajmuje się nauką – studiuje mechatronikę. Magazyn

Biuro – aktualności i informacje. Nominacje

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

Biuro:	Dział faktur biurowych:
0 602 126 326	0 602 126 526
0 602 126 726	Dział zamówień:
Dział finansowy:	0 694 475 677
0 694 475 678	Relacje dystrybutorskie:
0 602 129 529	Matylda Cerek
Dział umowy – nominacje:	0 668 163 263
0 602 129 629	

Posiadamy cztery numery telefonów:

032/ 2569138
032/ 2049697
032/ 6085532
032/ 6085533

Pod każdy z nich można zadzwonić lub wysłać fax. Zgłasza się automat. Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe połączenia będą przełączane do biura.

Sprostowanie

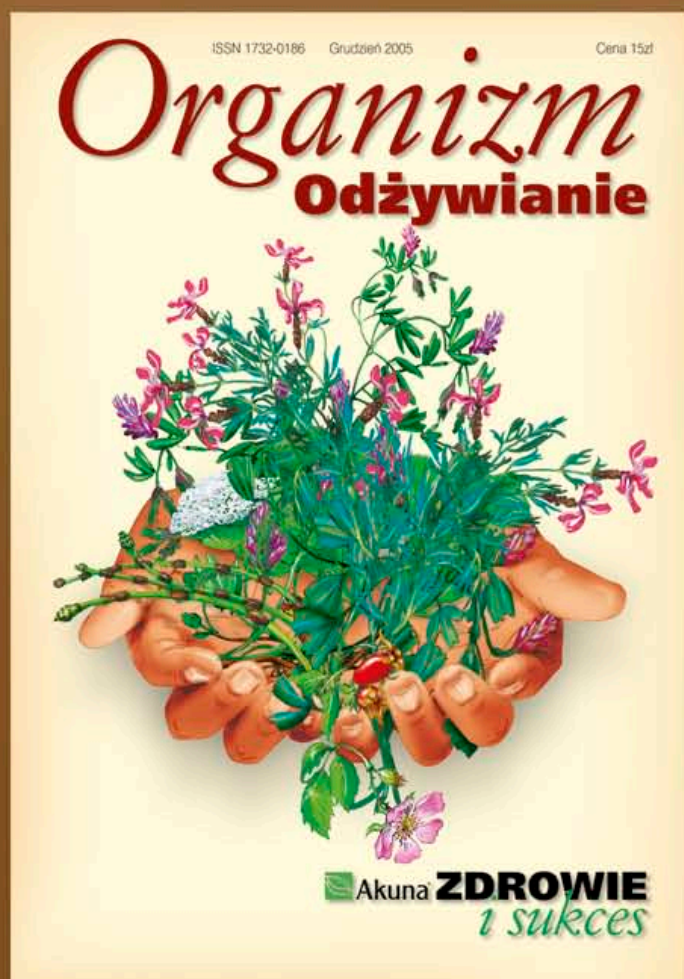
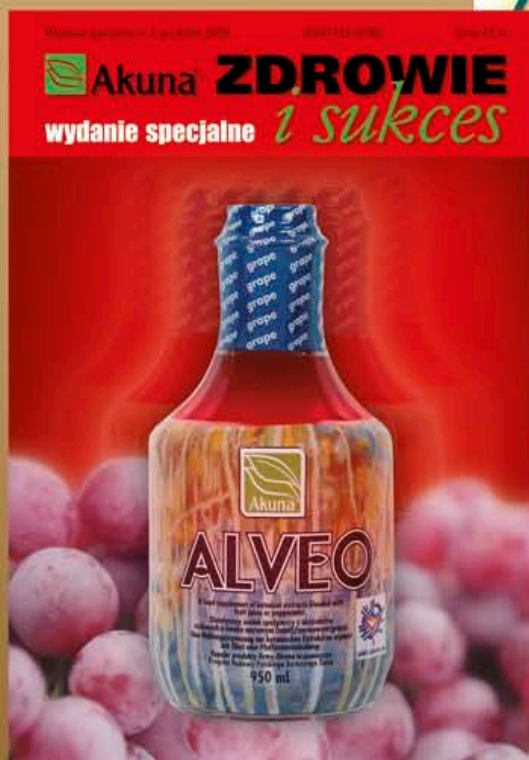
W tekst Leny Osińskiej „Fenomen wody”, który ukazał się w specjalnym numerze kwartalnika „Zdrowie i Sukces” – „Organizm”, wkradł się błąd. Wartość zera bezwzględnego wynosi 273,2°C, a nie jak napisaliśmy 73, 2°C. Za pomyłkę przepraszamy.

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
Sekretarz redakcji: Anna Szulc
Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek
Zespół redakcyjny: Marcin Kasprzak, Weronika Kasprzak, Aleksandra Krot, Kamila Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Beata Nowacka, Anna Nowakowska, Marta Rybakowicz, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska
Tłumaczenie z języka angielskiego: Marta Kowalczyk
Korekta: Nina Nowakowska
Zdjęcia: Agencja Prasowa Pasja
Ilustracje: Witold Vargas – Fotosystem

Oficjalna strona internetowa: www.akuna.pl

Zapraszamy do korzystania z naszego forum internetowego pod adresem: forum.akuna.pl

Już w sprzedaży:
Wydanie
specjalne nr 3
z ekstra
dodatkiem
Odporność



NOWOŚĆ

Czasopismo
Organizm
– 100 Stron
fachowej wiedzy
o układzie
pokarmowym
i odżywianiu