



Akuna®

# ZDROWIE

## 1 sukces



## Homeostaza, czyli jak być zdrowym

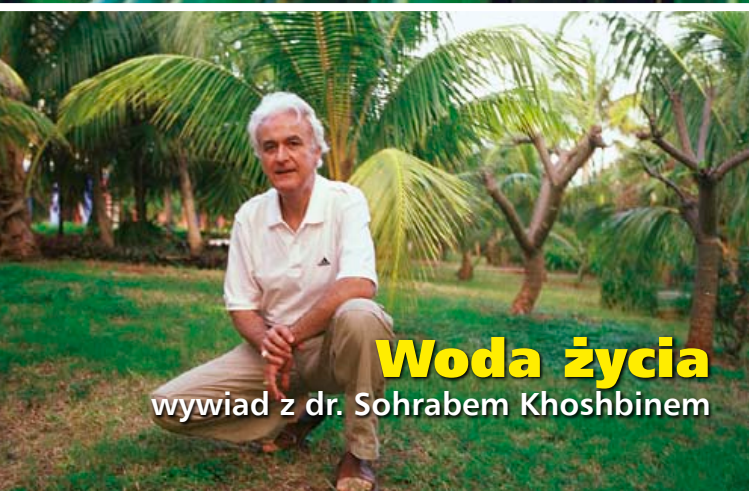
wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem

## Dlaczego trzeba marzyć

mówią Leokadia i Janusz Gabryńscy

## Ojciec i syn

historia Grzegorza i Zbigniewa Kamińskich



## Woda życia

wywiad z dr. Sohrabem Khoshbinem



## Serce dla serca

ogólnopolska akcja charytatywna

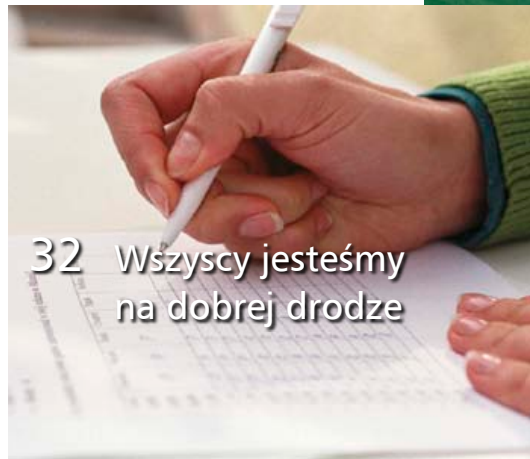


# W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Serce dla serca**
- 6 **Polskie Sztuczne Serce**  
program budowy
- 7 **Oddychanie a Alveo**  
rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczką
- 8 **Piekę pyszny strudel**  
historia Bronisława Stuchlika z Cieszyna
- 10 **Woda życia**  
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 12 **Żegnaj smutku**  
reportaż o Krystynie Nowak
- 14 **Homeostaza, czyli jak być zdrowym**  
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 16 **Chwila o piątej nad ranem**  
reportaż o Izabeli Kramarskiej
- 18 **Zdrowie w naszych rękach**  
rozmowa z lek. med. Ewą Andrzejewską
- 20 **Moją siłą jest rodzina**  
reportaż o Krystynie Noras
- 22 **Aloes**  
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 24 **Wiosna na tacy**  
kulinarna rubryka Ewy Liguz-Borowiec
- 26 **Ojciec i syn**  
historia Grzegorza i Zbigniewa Kamińskich
- 30 **Pierwsza lekcja**  
wywiad z Leokadią i Januszem Gabryńskimi
- 32 **Wszyscy jesteśmy na dobrej drodze**  
jak zaplanować czas pracy radzą Anna i Grzegorz Rutkowscy
- 34 **Warto przeczytać**  
wydawnictwa firmy Akuna
- 36 **Gala Night**  
relacja z gali w czeskim Brnie
- 39 **Pierwsze urodziny**  
rocznica Akuny w Niemczech
- 40 **Kuba**  
podróże z Akuną
- 42 **Informacje – biuro**
- 42 **Nominacje od grudnia 2005 do lutego 2006**



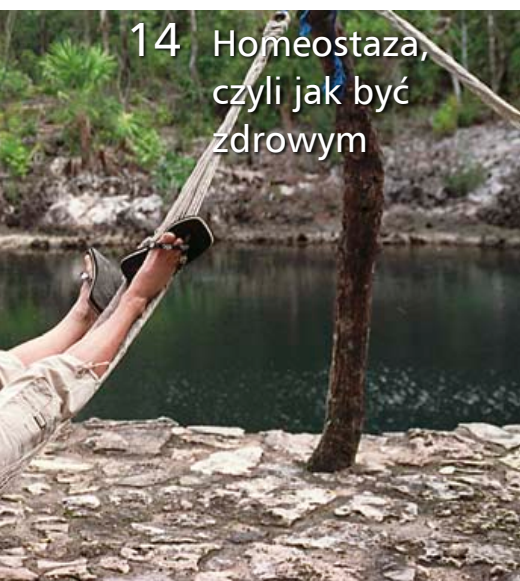
16 Chwila o piątej nad ranem



32 Wszyscy jesteśmy na dobrej drodze

# Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

## 14 Homeostaza, czyli jak być zdrowym



### *Szanowni Państwo*

*Choroba to ból, niepokój, bezsilność, brak poczucia bezpieczeństwa, nieprzespane noce. To pogrzebanie marzeń, łzy, zmartwienia, długi, utrata złudzeń, brak nadziei. To szpital i kolejka do lekarza, patrzyenie w punkt, depresja. Niepewne jutro, pusty portfel, nerwy i brak apetytu. Niechęć do pracy, do ludzi, do jedzenia, do życia. Strach.*

*Zdrowie to słońce, radość, siła, potencja, miłość, uśmiechnięte dziecko i spełnione marzenia. Przyjaźni ludzie, bezpieczeństwo i wieczna młodość. To szczęście, wakacje, podróże, sens życia, odwaga, energia, spokój. Piękno. To wieczne święto.*

*Akuna to firma, uczciwość, dobre relacje, zdrowa kondycja, czas, mnóstwo czasu. Czas cenniejszy niż złoto i ziola cenniejsze niż złoto i czas razem wzięte. To darowane szczęśliwe godziny z rodziną. To prawda i szczęśliwi ludzie. To człowiek, który jest najważniejszy. Akuna, czyli praca, która daje radość, to spełnienie, dobra wola. Chęć działania. Dobre decyzje, poczucie godności i bycie potrzebnym. To pomoc drugiemu. Partnerstwo. Konsekwencja. Odpowiedzialność. Sens działania i dobro. Budowanie i rozkwit. Odrodzenie i wolność. To wiosna życia.*

*Pij Alveo. Poczuj jego działanie. Podziel się.*

*Akuna. Zdrowie. Wszystko.*

*Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska*

## 18 Zdrowie w naszych rękach



Zakłady produkcyjne Akuna Health Products Inc. w Kanadzie po raz kolejny otrzymały certyfikat GMP (Good Manufacturing Practice). Jest on przyznawany firmom, które w wyjątkowy sposób dbają o wysoką jakość produkcji i finalnych produktów. Certyfikat jest również gwarancją tego, że surowce użyte do produkcji Alveo poddawane są stałej kontroli i są pod szczególnym nadzorem. Certyfikat drukujemy na ostatniej stronie.



# Serca dla serca



polskie sztuczne serce



Honorowym gościem akcji był Minister Zdrowia – prof. Zbigniew Religa



Bogusław Dudzik przekazał na ręce Jana Sarny – dyrektora Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii czek na 100 tys. złotych!

Serce. Ciche albo waleczne, gołębie albo lwie, z kamienia albo z piernika, na dłoni albo w plecaku. Serce to przyjaźń, troska, opieka. Serce to miłość. Jest „pierwszy znak, gdy serce drgnie”. Jest „Dumka na dwa serca”. Czasem „Dwa serca, dwa smutki”, niekiedy „Uciekaj moje serce”. Zazwyczaj jednak „Moje serce to jest muzyka”, bo „ Byłaś serca biciem”. Serce można złamać, można się nim też podzielić... Sztuczne serce. Aparat zastępujący pracę serca, wyłączony z krwioobiegu. Sztuczne serce. Życie dla czterech tysięcy chorych, co roku czekających na przeszczep.

18 marca, w sobotnie przedpołudnie, w budynku TVP, wszyscy stawili się z sercem na dłoni. Pod hasłem „Serce masz tylko jedno” po raz trzeci odbyła się tam ogólnopolska akcja charytatywna na rzecz Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Imprezę poprowadzili aktorzy – Kasia Cichopek i Borys Szybc.

Organizatorzy – Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii z Zabrze, TVP S.A. oraz radio RMF FM – wykazali się ogromnym sercem. Celem akcji była promocja zdrowego trybu życia i profilaktyki chorób serca oraz zbiórka funduszy, które zasilą Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca. W programie wzięli udział wszyscy ci, którym pomoc innym jest bliska sercu. Honorowym gościem był Minister Zdrowia – Zbigniew Religa. Przybyli przedstawiciele Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii: dyrektor Jan Sarna, twórca



Gospodarze programu – Kasia Cichopek i Borys Szybc



Polskiego Sztucznego Serca – Roman Kustosz i Mariusz Orłowski – Prezes Rady Nadzorczej Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiologii. Także artyści polskiej sceny muzycznej nie pozostali bez serca. Posłuchali głosu serca i wzięli udział w plebiscycie na najpiękniejszą polską piosenkę z sercem, m.in. Edyta Górniak, Ewa Bem, Joanna Liszowska, Beata Kozidrak, Grzegorz Markowski, Mieczysław Szczęśniak, Stanisław Soyka, Szymon Wydra. Widzowie telewizyjnej jedyńki i słuchacze radia RMF mogli zagłosować tak, jak dyktowało im serce. Każdy głos oddany w plebiscycie zasilił konto Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Po podliczeniu głosów okazało się, że najbliższa sercu Polaków jest piosenka pt. „Dumka na dwa serca” w wykonaniu Edyty Górniak i Mietka Szczęśniaka. Aktorzy popularnych seriali telewizyjnych poprowadzili aukcję Darów Serca. Wszystkie licytowane przedmioty znalazły swoich właścicieli – ludzi wielkiego serca. Pieniądze z licytacji zasiliły konto fundacji.

Stanisław Soyka, jak zawsze przy fortepianie. Tym razem zaśpiewał piosenkę pt. „Uciekaj moje serce”



„Dumka na dwa serca” w wykonaniu Edyty Górniak i Mietka Szczęśniaka – tę piosenkę z sercem Polacy kochają najbardziej

Miłą niespodzianką było pojawienie się w studiu piekarzy, którzy postanowili przez żołądek trafić do naszych serc. Zarówno publiczność, jak i goście zostali obdarowani pachnącym „Chlebem dla Serca” zawierającym dobroczynną substancję odżywczą, skwalen (pochodzącą z Ameryki Południowej mąkę z amaranthusa).

Wśród dobroczyńców na rzecz fundacji nie mogło zabraknąć również firmy Akuna. Prezes Bogusław Dudzik przekazując na ręce dyrektora Jana Sarny czek na kwotę 100 tys. złotych, z głębi serca podziękował wszystkim konsumentom Alveo. Każdy z nas, wypijając rano miarkę preparatu, nie tylko dba o swoje zdrowie, ale też przyczynia się do powstania całkowicie wszczepialnego, sztucznego serca, które tysiącom pacjentów umożliwi powrót do zdrowia i normalnego życia. W ten sposób codziennie dzielimy się sercem z tymi, którzy tego najbardziej potrzebują.

W trakcie programu udało nam się zebrać łącznie ponad pół miliona złotych, ale to jeszcze nie koniec akcji! Możemy pomagać przez cały rok – płacąc kartą Inteligo z Sercem, wysyłając SMS-y i dzwoniąc na numer specjalnej infolinii i oczywiście – pijąc Alveo. W ten sposób możemy pokazać, że dobro innych ludzi leży nam na sercu.

SMS na nr 7511: 6,10 zł (z VAT) /SMS

Linia charytatywna:

0 400 407 400

4,95 zł (z VAT) /połączenie.



Na widowni byli współpracownicy i przyjaciele firmy Akuna. Na zdjęciu Jan Brykczyński z żoną Katarzyną oraz Danuta Wawrzeńczyk



# Polskie Sztuczne Serce

W Polsce na skutek przebytych zawałów i chorób serca ok. 4 tys. osób rocznie kwalifikuje się do transplantacji serca. Szansę na przeszczep od naturalnego dawcy otrzymuje tylko 1 na 10 chorych. Statystycznie więc codziennie w polskich szpitalach umiera 9 z 10 osób potrzebujących pomocy. Możliwością uratowania kolejnych osób jest budowa Polskiego Sztucznego Serca.

Polskie Sztuczne Serce to jedno z najważniejszych osiągnięć polskiej nauki. Prace nad implantowaną protezą serca prowadzi Pracownia Sztucznego Serca Instytutu Protez Serca Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii. Polskie Sztuczne Serce będzie całkowicie wszczepialnym urządzeniem wielkości pomarańczy, zasilanym mikroskopijnym akumulatorkiem, doładowywanym bezprzewodowo poprzez skórę, z zasilacza wielkości pagera, noszonego przy pasku. Umożliwi to tysiącom pacjentów powrót do normalnego życia.



Prof. Zbigniew Religa – twórca Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca



Kupując „Chleb dla Serca” dbamy o swoje zdrowie i dokładamy swoją cegiełkę do budowy Polskiego Sztucznego Serca

Prof. Zbigniew Religa ocenia, że potrzeba około 30 mln zł i 5 lat na zakończenie prac badawczych Nad Polskim Sztucznym Sercem i wdrożenie go do powszechnej praktyki klinicznej. Zbieraniem funduszy na rzecz programu zajmuje się Grupa Gospodarcza Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii, która prowadzi kampanię promującą Program Budowy Sztucznego Serca. Media, instytucje, firmy, prywatne osoby – każdy może pomóc. Pieniądze zbierane są poprzez akcje charytatywne, koncerty, licytacje. Od listopada 2005 roku możemy również zasilić konto fundacji kupując „Chleb dla Serca”, który jest produkowany wyłącznie z naturalnych składników (mąki żytniej, mąki pszennej, mąki i płatków z nasion amarantusa oraz kwasolubnych drożdży).

■ Katarzyna Mazur

Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca obejmuje cztery główne elementy, związane z etapami rozwoju projektu. Dotyczą one kolejno powstających wersji systemu wspomaganie serca o symbolu POLCAS:

1. Pozaustrojowy system wspomaganie serca POLCAS-EXT, składający się z pneumatycznej, poliuretanowej komory POLVAD-MEV oraz klinicznej, przewoźnej jednostki napędowej POLPDU-402. Przeznaczony jest do krótkoterminowego i przedłużonego wspomaganie serca, dla jego regeneracji bądź transplantacji.
2. Częściowo implantowalny system wspomaganie serca POLCAS-IMPL, składający się z wszczepianej do ciała pacjenta pneumatycznej komory POLVAD-IMPL, współpracującej z przenośną jednostką napędową POLPDU-501. Wykorzystanie unikatowej technologii pokrywania poliuretanowego podłoża nanowarstwami związków tytanu zapewni możliwość przedłużenia czasu wspomaganie do ok. 2 lat. Wysoce biogodne powierzchnie komory pozwolą, by pozostała ona w ciele pacjenta dłużej, bez ryzyka degradacji materiału konstrukcyjnego pod wpływem kontaktu z krwią i tkankami. W tej wersji systemu poziom bezpieczeństwa i komfortu pacjenta pozwoli na prowadzenie wspomaganie w warunkach pozaszpitalnych.
3. Implantowalna komora wspomaganie lewej strony serca POLHIVAD, wszczepiana w całości do ciała pacjenta, za wyjątkiem wymiennych baterii, pozostających na zewnątrz. Jest urządzeniem o napędzie elektrohydraulicznym, przeznaczonym do długoterminowego wspomaganie serca.
4. Całkowicie implantowalna, pełna proteza serca POLHITAH, przeznaczona do długoterminowego lub permanentnego zastępowania biologicznego serca pacjenta.



Współpracownicy Akuny gorąco kibicowali całej akcji

# Oddychanie a Alveo

Rozmowa  
z lek. med.  
Wojciechem  
Urbaczką



– Jaką rolę w naszym organizmie odgrywa tlen?

– Utrzymanie homeostazy ustrojowej polega na optymalnym odżywianiu wszystkich komórek (różnych narządów). Kiedy dostarczymy im optymalnej ilości witamin, makro- i mikroelementów i minerałów, komórki zaczną dobrze pracować. Doprowadzi to do idealnej pracy narządów, a w konsekwencji do idealnej współpracy między narządami (harmonii ustrojowej). Ważne jest także dostarczenie do komórek odpowiedniej ilości substancji energetycznych (glukozy) oraz odpowiedniej ilości tlenu niezbędnego w ich metabolizmie. Tlen jest niezbędny dla ich życia. Zazwyczaj oddychanie postrzegamy jako wdychanie i wydychanie przez nasz organizm powietrza przez płuca. Należy jednak uzmysłowić sobie, że to pojęcie zawężone. Oddychanie naszego organizmu to nie tylko wymiana tlenu i dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych naszych płuc. Oddychanie to szereg procesów, które doprowadzają do optymalnego natlenowania komórek.

– Co to znaczy dotlenić organizm?

– Pierwszy etap oddychania to wymiana gazów (tlen i dwutlenek węgla) w pęcherzykach płucnych (oddychanie zewnętrzne). Następnie transport tych gazów drogą krwi. Rolę

transportową spełniają tu czerwone ciała krwi (erytrocyty). Kolejnym procesem jest wymiana tych gazów między krwią i tkankami naszego organizmu. Proces ten kończy się optymalnym odżywianiem komórkowym, polegającym na procesach utleniania w tkankach. Zewnętrznymi jego objawami są: pobieranie tlenu i wydalenie dwutlenku węgla oraz wydzielanie ciepła. Jeżeli którykolwiek etap tej drogi będzie zaburzony, niedotlenione tkanki spowodują gorszą pracę różnych narządów, a w konsekwencji doprowadzi to do dysharmonii narządów i zakłócenia homeostazy.

– Czym grozi tzw. niedotlenienie organizmu?

– Choroby układu oddechowego są zmorą XXI wieku, mają przewlekły przebieg i dotyczą także ludzi młodych. Płuca są narządem najbardziej narażonym na działanie zanieczyszczeń środowiska, a także na dym tytoniowy. Choroby układu oddechowego są obecnie najczęstszą przyczyną absencji chorobowej. Zajmują piąte miejsce na liście przyczyn zgonów po schorzeniach układu sercowo-naczyniowego, nowotworach oraz zatruciach i urazach. 10% łóżek szpitalnych w kraju zajmują chorzy cierpiący na choroby układu oddechowego. W przebiegu tych chorób nie ma mowy

o dostarczeniu odpowiedniej ilości tlenu do komórek naszego organizmu. Procesy wymiany gazów w pęcherzykach płucnych nadzoruje centralny układ nerwowy. Jeżeli będziemy żyli w ciągłym stresie, wpłynie to (poprzez regulację mózgową) na zaburzenia wymiany tlenu i dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych, co w konsekwencji doprowadzi do niedotlenienia wszystkich narządów naszego organizmu.

Jeżeli transport tlenu przez naczynia krwionośne będzie zaburzony, ucierpią na tym nasze komórki, bowiem ich metabolizm zostanie zaburzony. Dojdzie do tego, kiedy pojawią się problemy z transportem tlenu przez czerwone ciała krwi (np. niedokrwistość) lub zły stan naczyń krwionośnych (patologiczna droga transportu tlenu).

– Jaką rolę w dotlenieniu odgrywa Alveo?

– Rola Alveo w dotlenieniu poszczególnych narządów jest znacząca. Po okresie odtrucia naszego organizmu, Alveo powoduje dostarczenie do komórek poszczególnych narządów optymalnej ilości witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych, dzięki czemu doskonale funkcjonują. Oczyszczając naczynia krwionośne, oczyszcza drogę transportową tlenu do poszczególnych narządów naszego ustroju. Tak więc pomagając w prawidłowym dotlenianiu wszystkich komórek, może doprowadzić do pełnej harmonii ustrojowej – homeostazy.

■ Rozmawiała Anna Szulc



# Piekę pyszny strudel

Bronisław Stuchlik z Cieszyna nie lubił nikomu sprawiać kłopotu. Zawsze przedkładał potrzeby innych nad swoje. Prowadził bardzo aktywne życie, pracował na kilku etatach, pomagał dzieciom, zajmował się wnukami. Jego pasją było sprawianie przyjemności innym. Na przykład przed urodzinami wnuka organizował przyjęcie niespodziankę. Dwa miesiące wcześniej układał menu, rozdziałł zadania, przygotowywał prezenty. A że doskonale zna upodobania i marzenia swoich bliskich, wie, jaki prezent sprawi im najwięcej radości. W przeddzień imprezy Bronisław zamykał się w kuchni i wyczarowywał słodkie pyszności, np. strudel według własnego przepisu. Uszczęśliwiając bliskich, zapominał o sobie i swoim zdrowiu, które w ciągu 75 lat życia często sygnalizowało mu, że nie wszystko jest w porządku.



Bronisław nie przejmował się chorobami, które go nękały. Można nawet powiedzieć, że je bagatelizował. Do lekarza chodził sporadycznie. Nie chciał martwić swoich bliskich, zabierać im czasu. Najgorsza rzecz, jaka mogła mu się przytrafić, to fakt, że jest od kogoś zależny. Na cukrzycę chorował 20 lat. Nie był insulinozależny, regularnie przyjmował leki i mierzył poziom cukru we krwi. Dna moczanowa doskwierała mu od 7 lat.

– Zaczęło się od bólu nóg i palców u stóp – wspomina Bronisław. – Początkowo podejrzewałem, że to przemęczenie. Ból nie ustępował i musiałem pójść do lekarza. Przepisał mi leki. Przez jakiś czas miałem spokój.

## Wypadek

W lutym 1999 roku Bronisław prowadząc samochód, stracił przytomność. Wpadł do rowu. Na szczęście nie odniósł żadnych obrażeń. Gdy odzyskał świadomość, postanowił nie martwić najbliższych. Poprosił tylko o pomoc w wyciągnięciu samochodu z rowu. Otrzeptał się, poprawił ubranie i ... pojechał dalej. Miał zawieźć deklaracje do urzędu skarbowego. Razem z córką prowadził wtedy biuro podatkowe. Zięć Bronisława, lekarz, nalegał, aby wyjaśnić przyczynę wypadku.





– Następnego dnia pojechałem do lekarza, żeby nie robić Jackowi przykrości – uśmiecha się Bronisław.  
– Dostałem skierowanie na badania. Okazało się, że miałem udar. Zaniki świadomości występowały już wcześniej, ale nikomu o tym nie mówiłem. Ten ostatni był najpoważniejszy. Całe szczęście, że konsekwencje nie były tragiczne.

## Emerytura

Bronisław przestał jeździć samochodem, żeby nie zrobić nikomu krzywdy. Uznał, że musi zrezygnować z pracy i prowadzić spokojniejszy tryb życia. To była dla niego trudna decyzja. Wiedział jednak, że wnuki i domowe zajęcia doskonale zapełnią mu wolny czas. Ponieważ był świetnym organizatorem, planował każdy kolejny dzień. Poniedziałek to dzień prania – Bronisław sam pierze swoje rzeczy, tak że pościel. Wtorek – uprane i wysuszone rzeczy trzeba wyprasować i pouklądać. Środa to dobry dzień np. na porządky w regale. Filiżanki trzeba umyć, wytrzeć, a potem ułożyć tak, żeby cieszyły oczy pana domu i gości. Czwartek – może spacer i szachy z wnukami? Zuzia (13 lat), Paweł (8 lat) i Franek (6 lat) mają szczęście, że dziadek mieszka razem z nimi. Mogą codziennie przyjść do niego, pooglądać z nim telewizję, pobawić się. No i jest jeszcze czekolada, która zawsze leży w tym samym miejscu, połamana na małe kawałki, gotowe rozplynać się w ustach, gdy rodzice nie widzą.

## Po co żyć?

Gdy w 2001 roku zmarła żona Bronisława, załamał się. Dręczyła go myśl, że jest ciężarem dla swoich dzieci, że do niczego się nie nadaje. Przestał planować, organizować przyjęcia, robić prezenty. Stracił chęć do życia.

## Przepis na strudel

Bazą jest ciasto francuskie (można kupić gotowe, zamrożone). Rozwałkując ciasto, smarujemy je masłem, będzie potem bardziej puszyste. Posypujemy placek bułką tartą. Układamy na nim jabłka pokrojone w cienkie plasterki (jeśli użyjemy utartych jabłek, ciasto będzie zbyt wilgotne). Na wierzchu rzędami układamy wiśnie (najlepsze są te z wiśniówki domowej roboty), orzechy, rodzynki, suszone śliwki i figi. Zawijamy ciasto, tworząc kolorową roladę. Pieczemy 45 minut w średnio nagrzanym piekarniku. W trakcie pieczenia kilka razy polewamy ciasto roztopionym masłem. Strudel najlepiej smakuje na ciepło, podany z bitą śmietaną, oczywiście ubijaną własnoręcznie...

Na początku 2005 roku trafił do szpitala. Pogorszył mu się wzrok. Za oknem Bronisława stoi tablica informacyjna. Pewnego dnia stwierdził, że nie może odczytać tego, co jest na niej napisane. Operacja oka, problemy urologiczne, męczący kaszel, ból w piersiach, otorbione płuca – ciągle pojawiały się kolejne problemy. Stan Bronisława był ciężki. Organizm zaczął o sobie przypominać. Gdy lekarze wykryli w płucach zmiany nowotworowe, Bronisław nie chciał się leczyć. Odmówił przeprowadzenia szczegółowych badań. Bał się, że będzie ciężarem dla rodziny. Wolał nie myśleć o sobie. W grudniu 2005 roku czuł się bardzo źle. Miał problemy z poruszaniem się. Chodził, wspierając się laską, potem konieczny był balkonik. Do łazienki szedł 15 minut, chociaż znajdowała się tylko 10 metrów dalej. Przez cały czas towarzyszył mu męczący kaszel. – Tato nie chciał brać leków ani chodzić do lekarza – mówi Małgorzata, córka Bronisława. – Nie wiedzieliśmy, jak go przekonać, że ma dla kogo żyć i walczyć o zdrowie. W jaki sposób mu pomóc?

## Przełom

Koleżanka przyniosła Małgorzacie ulotkę o Alveo. „Może to zainteresuje tatę” pomyślała Małgosia. Bronisław zapoznał się z ulotką i poprosił o butelkę preparatu. Zaczął pić dwie miarki

dziennie, od 10 grudnia. Po dwóch tygodniach jego stan bardzo się pogorszył. Przestał chodzić. Stracił apetyt, duszności utrudniały oddychanie. Utrzymywała się wysoka gorączka. Małgorzata przestraszyła się. Czuli się odpowiedzialni za stan taty. Interesowała się medycyną naturalną, refleksoterapią i przypuszczała, że u taty nastąpi detoksykacja, ale nie wiedziała, że będzie tak silna. I do końca nie była pewna, czy to rzeczywiście oczyszczanie organizmu. Bronisław uparł się, że chce pić preparat dalej. Po drugiej butelce Małgorzata zgłosiła się do Grzegorza Kamińskiego. Miała poprowadzić jego księgowość i przypadkiem dowiedziała się, że współpracuje z firmą Akuna. – Spotkaliśmy się 30 grudnia – wspomina Małgosia. – Gdy podzieliłam się z Grzegorzem swoimi obawami, zorientował się, że nie mam pełnej informacji o Alveo.

Przedstawił mi preparat i rozwiął moje wątpliwości. Zasugerował, żeby tata zwiększył dawkę preparatu do trzech miarek dziennie. Kilka dni później nastąpił przełom. Bronisław zauważył, że kaszląc odpluwa krwią.  
– Spluwałem do wiaderka, które stało przy łóżku – wspomina. – Było pełne krwi. Nie miałem jednak siły wstać i opróżnić go, byłem wycieńczony. Zasnąłem. Gdy córka znalazła wiaderko, przeraziła się. Bronisław spał jednak spokojnie, więc nie chciała go budzić. Następnego dnia czuł się dużo lepiej. Ból w klatce piersiowej zmalował, kaszel ustępował.

## Strudel

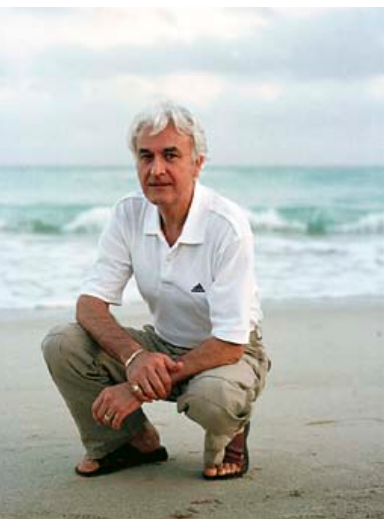
Dwa tygodnie później Bronisław wstał z łóżka. Małgorzata zastała go, planującego urodziny wnuka. – Dookoła wisiała wyprana bielizna – wspomina. – Byłam zła na tatę, że za bardzo forsuje organizm, ale też bardzo cieszyłam się, że odzyskuje dobrą formę. Bronisław pije już 6 butelek Alveo. Zimą większość czasu spędził w domu. Był jeszcze za słaby, żeby spacerować. Franek i Paweł dotrzymywali dziadkowi towarzystwa. Grał z nim w karty, w szachy, oglądali telewizję. A gdy mieli ochotę na słodkości, prosili dziadka, żeby upiekł strudel.

■ Grażyna Michalik





# Woda życia



O roli wody w naszym organizmie, oczyszczaniu i wiosennej regeneracji mówi dr Sohrab Khoshbin

– Woda dla organizmu jest najważniejsza?

– Około 60-65% ciała to woda, to znaczy, że jest ona bardzo ważna dla organizmu. Dlatego, kiedy dostarczamy mniej wody, ciało zatrzymuje ją wewnątrz. Nazywamy to kumulacją wody, co oznacza, że w organizmie jest jej za mało, dlatego ciało chce zachować wodę, by ją wykorzystać do różnych procesów. Woda jest właściwie najważniejszym czynnikiem pośredniczącym w organizmie, ponieważ pomaga rozkładać witaminy i minerały, ma również udział w trawieniu, nie możemy nic zrobić bez wody. Jest ona życiem. Gdziekolwiek znajdziecie wodę, oznacza to, że jest tam życie.

– Jaka woda jest najlepsza?

– Jest to woda z odwróconej osmozy. To sposób, w jaki woda jest filtrowana; zamiast przepuszczania jej przez filtr z góry na dół, zasysa się ją z dołu na górę. Jeśli chcemy korzystnie dla organizmu oczyścić wodę, najlepszym sposobem jest właśnie

odwrócona osmoza. Taka woda ma wiele zalet: jest bardzo czysta, zatrzymuje minerały potrzebne dla naszego organizmu. Przez filtr przechodzą minerały, które mogą być rozłożone, strawione i wchłonięte przez nasz organizm. Jednocześnie zaś nie przedostają się bakterie chorobotwórcze. Inny rodzaj to woda destylowana. Jest dobra tylko do oczyszczania. To czysta woda, nie zawiera żadnych minerałów, wypłukuje toksyny. Można oczyścić nią organizm. Jest to najlepszy sposób na oczyszczenie np. tętnic. Nasze ciało potrzebuje dwóch, trzech dni, by się oczyścić przy pomocy wody destylowanej. Należy też wspomnieć o wodzie mineralnej. Jej jakość zależy od rodzaju minerałów w niej zawartych, dlatego jest to tak ważne, jakiej wody używamy. Powinniśmy zwrócić na to uwagę, gdyż czasami minerałów może być za mało. Woda może też zawierać bardzo dużą ilość minerałów (woda wysokozmineralizowana), a duża zawartość minerałów znacznie obciąża

pracę nerek. Optymalna dla naszego zdrowia to woda niskozmineralizowana z niewielką ilością minerałów, które łatwo się w niej rozpuszczają i mogą być maksymalnie wykorzystane przez nasz organizm.

– Ile wody powinniśmy pić na dobę?

– Nasze ciało składa się w 60-65% z wody, to znaczy że dorosły człowiek powinien wypijać osiem – dziesięć szklanek wody. Możemy powiedzieć, że na każde 10 kg wagi potrzebujemy 1 szklankę wody.

– Wiele osób nie pije wody. Uważają, że samo Alveo im wystarczy. Czy to poprawne myślenie?

– Organizm potrzebuje wody, gdyż jak wspomniałem, oczyszcza ona organizm i pomaga pozbyć się toksyn. Alveo jest stworzone również, by oczyszczać organizm i jednocześnie dostarczać witamin i minerałów. Jeśli organizm jest zanieczyszczony toksynami, zaburzony zostaje proces wchłaniania. Gdy oczyszczamy organizm, powinni-



śmy pić wodę – to bardzo ważne. Oczyszczanie to zawsze woda. Jeśli stosujemy Alveo, ciało ma się pozbywać toksyn i potrzebny jest środek pośredniczący, który pomógłby zabrać zanieczyszczenia z organizmu. Przez pierwsze dwa lub trzy dni organizm daje sobie radę z eliminowaniem toksyn, ale potem może się poddać, gdy nie ma wystarczającej ilości wody. Bez

– wszystko się odradza. Jest to szczególnie ważne po złym odżywianiu w czasie zimy. Dla oczyszczenia organizmu używamy różnego rodzaju ziół, tych, które rosną na wiosnę. Najlepszą kombinacją ziół jest Alveo. Jedne zioła oczyszczają wątrobę, inne żołądek, ale mieszanka 26 ziół zawartych w Alveo jest najlepsza właśnie na wiosnę. Jedna miarka Alveo dwa razy

daje nową duszę. Ma wpływ na umysł, mózg i całe ciało. Onyx zawiera wapń i magnez. Preparaty z tymi minerałami możemy kupić w sklepie, ale nie wywierają one odpowiedniego wpływu na organizm. Nie zawierają wystarczającej kombinacji witamin, aby mogły być wchłonięte. Dużo ludzi zażywa np. węglan wapnia w kapsułkach, przyjmują je przez 20 lub 30 lat, co często wywołuje odwrotny efekt. Te osoby i tak skarżą się na osteoporozę. Onyx ma inne zadanie niż Alveo, ale jest to indywidualna sprawa, komu jest bardziej potrzebny Onyx, a komu Alveo. Nie ma jednej recepty dla wszystkich.



odpowiedniej ilości wody, mimo spożywania Alveo, toksyny nadal mogą utrzymywać się w organizmie. Wówczas korzyści z picia Alveo są tylko częściowe. Dlatego zawsze polecam w czasie używania Alveo picie wody. Pół godziny przed śniadaniem i pół godziny przed obiadem. To jest najlepszy sposób oczyszczania organizmu.

dziennie oraz picie dużych ilości wody, najlepiej dziesięć szklanek dziennie, to najlepsze oczyszczenie organizmu wiosną. Taką kurację możemy kontynuować przez miesiąc lub dwa.

*– Wiosną nasze ciało się odradza. Jakie procesy zachodzą wtedy w naszym organizmie i jak Alveo może pomóc?*

– W zimie zawsze używamy więcej wysokoenergetycznego pożywienia. Jemy np. dużo mięsa i dużo tłuszczu, gdyż są źródłem tak potrzebnej w tym okresie energii. Zazwyczaj właśnie wiosną służy oczyszczaniu. Tak jest również w naturze



*– Zimą jedzenie jest bardzo ubogie. Jakich składników odżywczych brakuje w naszym organizmie, nawet jeśli pijemy Alveo?*

– Wiele osób nie wie, jaka jest różnica między Alveo i Onyxem. Zapotrzebowanie na minerały i witaminy jest indywidualną kwestią każdego człowieka i dlatego nie mogę dać ogólnego

przepisu dla wszystkich. Niektórym brakuje wapnia, magnezu, a inni potrzebują innych minerałów. Właśnie zimą ludziom brakuje przede wszystkim wapnia i magnezu.

Jest duża różnica między Alveo i Onyxem. Alveo pomaga oczyszczać organizm i można powiedzieć, że

*– Czym objawia się brak magnezu i wapnia?*

– Brak wapnia i magnezu to połamane, miękkie paznokcie, łamliwość kości i wypadające włosy. To ogólne objawy w większości przypadków.

*– Jak rozpocząć powrót do zdrowia, co zrobić, by się nie zniechęcić?*

– Trzeba działać stopniowo. Nawet stosowanie mało obciążających ćwiczeń fizycznych przez pięć lub dziesięć minut dziennie wpływa na nas bardzo korzystnie. Stopniowo należy ten wysiłek zwiększać. Powinniśmy też zmienić sposób odżywiania, jeść świeże warzywa. Powoli wyrabiać zdrowe nawyki. Pamiętaj o piramidzie jedzenia – najmniej tłuszczu i oleju, najwięcej produktów z dołu piramidy, zawierających proteiny i węglowodany. Można do tego przywyknąć, jestem tego najlepszym przykładem - jem dużo warzyw, ryb, a na śniadanie owoce. Po pięciu miesiącach jesteśmy już do takiego żywienia przyzwyczajeni i nie można tego zmienić.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska





Dla Krystyny Nowak ze Swarzędza bardzo trudny okres zaczął się w sierpniu 2004 roku. Dokuczało jej nadciśnienie. Straciła apetyt, miała problemy z bezsennością. Zасыpiała tylko wtedy, gdy wzięła tabletki nasenne. W ciągu dnia próbowała łagodzić stres ziołowymi herbatkami. Często, gdy nikt nie słyszał, płakała, by odreagować napięcie. Potem ocierała łzy i jechała do szpitala. Na oddziale neurologicznym leżał jej mąż – Władysław, na onkologicznym syn – Krzysztof.



### Niedotlenienie mózgu

– Władek zatrzymaj się – krzyknęła Krystyna. Kobieta na przejściu dla pieszych była przerażona. Samochód jechał prosto na nią.  
– Gdybym nie zareagowała, Władek przejechałby ją – wspomina Krystyna.  
– Był nieświadomy tego, co robi. Ocknął się dopiero, gdy usłyszał mój głos. Nie wiedział, gdzie jest ani dokąd jedzie. Dojechaliśmy do domu powoli, ja mówiłam Władkowi, co ma robić. Byłam jego oczami. Władysław przeszedł dwa zawały, ma wszczepione bajpasy. Dostał skierowanie do szpitala, na neurologię. Okazało się, że ma zapchaną tętnicę szyjną i niedotleniony mózg. Krystyna opiekowała się mężem, uśmiechając się przez łzy.

# Żegnaj smutku

### Nowotwór

Krzysztof był po drugiej sesji chemii. Wycieńczony, opuchnięty. Schudł 6 kilogramów w ciągu miesiąca. Nie chciał jeść. Wymiotował. Miał wrażenie, jakby w żołądku zalegał mu ciężki kamień. Ogolił się na tyso, bo nie mógł znieść widoku wypadających włosów. W marcu 2004 roku lekarze

wykryli u niego guz jądra. Kilka miesięcy wcześniej zauważył jakieś zmiany, ale zbagatelizował je. Dopiero straszliwy ból zmusił go do pójścia do lekarza. Guz był złośliwy. Usunięto go operacyjnie.

W sierpniu 2004, na wizycie kontrolnej, okazało się, że Krzysztof ma dziesięciokrotnie powiększone markery





– nastąpiły przerzuty do płuc. Został skierowany na chemioterapię. Krystyna była przerażona, denerwowała się, nie mogła spać. Krzysztof ją pocieszał:  
 – Mamo, jestem za młody, żeby umrzeć. Mam dopiero 37 lat. Wszystko będzie dobrze, zobaczysz. Po drugiej sesji chemii lekarz poprosił Krystynę na rozmowę.  
 – Obawiam się, że pani syn nie przeżyje wszystkich sześciu sesji – powiedział spokojnie. Krystyna zamarta. Wydawało jej się, że się przesłyszała. Lekarz wyjaśnił jej, że Krzysztof dostaje największą możliwą dawkę chemioterapii, ze względu na przerzuty do obu płuc. Jego organizm jest bardzo wyniszczony, ale nie ma innej możliwości, jak tylko podawać chemię dalej. Inaczej na pewno nie przeżyje. A tak pozostaje jeszcze nadzieja.

## Nadzieja

Krystyna zacisnęła zęby. Nie dawała nic po sobie poznać. Tłumiła emocje, chociaż miała ochotę krzyknąć i płakać.  
 – W ciągu jednej nocy wypadło mi bardzo dużo wło-

sów i posiwiałam – wspomina. – Gdy zadzwonił do mnie Krystian Otto z propozycją spotkania w sprawie preparatu Alveo, myślałam tylko o synu i mężu – mówi Krystyna. – Poprosiłam, żeby zadzwonił za tydzień, kiedy Krzysiek będzie po kolejnej chemii, a Władek wyjdzie już ze szpitala. – Spotkaliśmy się 30 września. W spotkaniu uczestniczyła również Joanna Sumarska, która opowiedziała mi o preparacie. Zanim skończyła mówić, wiedziałam już, że mój syn i mąż powinni pić Alveo. Wzięłam cztery butelki preparatu. Krzysztof zaczął pić 3 miarki Alveo dziennie, Władek dwie, ja piłam po jednej.  
 – Trzy dni później zapytałam syna, jak jego żołądek – wspomina Krystyna. – A wiesz mamo, że to dobre pytanie – powiedział. – Nawet nie zauważyłem, kiedy przestał mnie boleć. Zgodnie z zaleceniami Krzysztof nie pił Alveo w czasie przyjmowania chemii. Ale widać było, że po każdej następnej sesji organizm szybciej się regenerował. W październiku chemioterapia zakończyła się. Mimo obaw lekarza przyjął wszystkie sześć sesji. Zaczął normalnie jeść.

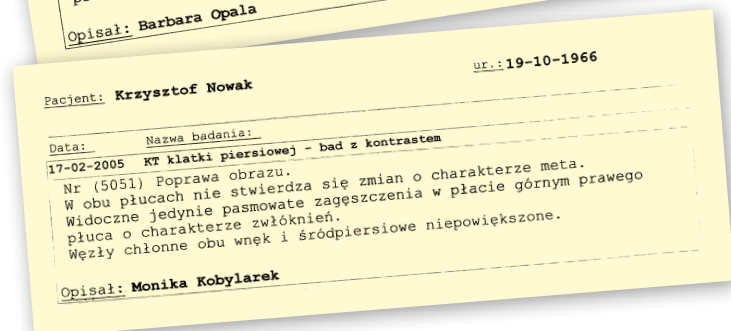
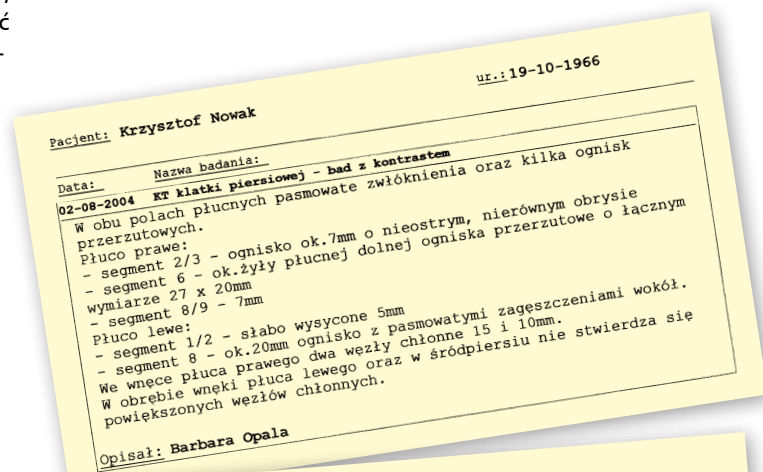
W ciągu miesiąca przytył 6 kilogramów, dokładnie tyle, ile stracił na początku terapii. Zaczęły mu odrastać włosy.

## Regeneracja organizmu

Lekarze uznali, że należy usunąć martwe pozostałości zmian nowotworowych z płuc Krzysztofa. Na początku listopada 2005 zoperowali prawe płuco, w grudniu lewe. Lekarka przyznała się później Krystynie, że druga operacja nie była konieczna, bo na stole operacyjnym okazało się, że w lewym płucu nie ma żadnych zmian. Niestety, lekarze bazowali na wyniku tomografu z sierpnia, nie przeprowadzono aktualnych badań przed operacją. Krystyna była zła, że niepotrzebnie narazili jej syna na dodatkowy stres. Cieszyła się jednak, że jego organizm wzmocnił się na tyle, że sam uporał się z problemem. Czują, jakby spadł jej z serca wielki ciężar. Wiedziała, że jej syn będzie zdrowy.  
 – Krzysiek podziękował mi za pomoc – uśmiecha się Krystyna. – Powiedział, że Alveo uratowało mu życie.

Od czasu operacji minęło prawie półtora roku. Krzysztof jest rencistą drugiej grupy (zaraz po wykryciu nowotworu przyznano mu rentę pierwszej grupy). Już nie może się doczekać, kiedy wróci do pracy. Wolny czas poświęca na remont domu, gotowanie i spacer z psem. Chociaż włosy już dawno mu odrósły, nadal krótko się strzyże – z przyzwyczajenia. Władysław lepiej śpi, ma więcej energii. Po konsultacji z lekarzem zmniejszył liczbę przyjmowanych tabletek z siedmiu, do trzech zestawów dziennie. Nie ma problemów z koncentracją. Nagłe utraty świadomości już się nie powtórzyły.  
 – Ja jestem spokojniejsza, nie mam problemów z bezsennością – tłumaczy Krystyna. – Chociaż lekarze mówili, że nadciśnienia nie da się wyleczyć, już nie muszę brać leków. Znowu często się uśmiecham. Jestem szczęśliwa, że to wszystko mamy już za sobą.

■ Weronika Kasprzak





# Homeostaza, czyli jak być zdrowym

O powrocie do stanu homeostazy i symptomach choroby, których nie należy lekceważyć mówi dr Jaromir Bertlik

– Mówi się, że Alveo pomaga powrócić do stanu homeostazy. Co to oznacza?

– Najkrócej mówiąc, jest to równowaga organicznych reakcji w naszym ciele, kiedy woda jest odpowiednio rozprowadzana, a tlen, minerały i składniki odżywcze są w stanie równowagi. Jeśli osiągniemy homeostazę, jesteśmy zdrowi, jeśli tę równowagę zaburzymy, mamy więcej kwasów w organizmie, a mniej tlenu lub wody. Homeostaza zmienia się wewnątrz komórek organizmu. Ta zmiana może przebiegać w dwojaki sposób. Jeśli zbyt wiele minerałów i składników odżywczych ucieka z komórki, ona się kurczy i odczuwamy ból. Możemy go odczytywać jako zapotrzebowanie

na pewne ważne minerały. Na przykład sód ma jon dodatni, a potas ujemny. Te dwa minerały utrzymują ściany komórki rozpostarte jak balon (w ciągłym napięciu). Jeśli w naszym organizmie utrzymuje się równowaga, komórka jest zdrowa i nie pojawiają się żadne problemy. Jeśli minerały tracą elektryczne lub elektromagnetyczne jony, pozytywne lub negatywne, komórka się kurczy. Gdy komórka traci jakość, także jej główna membrana (błona komórkowa) traci swoje napięcie, a wtedy więcej minerałów z pozytywnymi lub negatywnymi jonami dostaje się do środka, komórka staje się rozdęta, opuchnięta i tak właśnie się czujemy. Mała komórka jest wypełniona dużą ilością wody, by móc utrzymać równowagę pozytywnych i negatywnych jonów.

– Zaczynamy pić Alveo, czujemy się lepiej, regulują się procesy przemiany materii, łatwiej się wypróżniamy, ale proces powrotu do zdrowia trwa bardzo długo. Ile czasu może zająć nam ponowne osiągnięcie homeostazy?

– Nie ma określonej odpowiedzi, ile czasu zajmie powrót do równowagi. Różnimy się od siebie. Jesteśmy w różnych stadiach homeostazy. Ktoś może potrzebować jednego miesiąca, ktoś inny roku. To indywidualna sprawa.

– Osoby, które mają pięćdziesiąt lat, przeżyły część życia w stresie, jedząc w drodze i późnym wieczorem, pijąc dużo kawy. Cierpią na nadciśnienie, mają kłopoty z sercem i krążeniem, nierówny poziom cukru, żylaki i wrzody żołądka. „Pracowali” na obecny stan zdrowia i stąd ich obecna kondycja. W jakim stopniu Alveo pomoże im w powrocie do zdrowia?

– Musimy zrozumieć, że Alveo jest bardzo pomocne, aby przywrócić stan homeostazy w organizmie, ale sam preparat to za mało. Ludzie myślą, że pijąc Alveo mogą dalej prowadzić taki tryb życia, jaki wiedli przedtem. Dzięki Alveo na pewno będą mieli więcej energii, gruczoły hormonalne będą produkowały hormony i będą odczuwali poprawę. Ale jeśli ktoś prowadzi stresujący tryb życia, odżywia się źle, nie ćwiczy, Alveo pomoże w mniejszym stopniu, zaś proces rekonstrukcji homeostazy przedłuży się. Jednak jeśli ograniczymy jakiś aktywność fizyczną, wyeliminujemy złe nawyki żywieniowe, będziemy czuć się lepiej i przyspieszymy powrót do równowagi.

– Osoby, które wcześniej zajęte były pracą, rodziną, zaczynają myśleć o swoim zdrowiu i nagle orientują się, że tak wiele rzeczy należy zmienić. Jakie powinny być etapy tych zmian, żeby



się nie zniechęcić i nie wyrządzić sobie szkody?

– Pierwszy krok według mnie (ma wielu zwolenników) to oczyszczenie systemu z toksyn. Zaczynamy powoli, zmieniając dietę. Należy stosować Alveo, aby oczyścić układ trawienny. Wiemy, że 90% chorób wywodzi się z problemów z układem trawiennym. Trzeba najpierw eliminować przeładowanie toksynami, a jeśli organizm będzie w stanie trawić odpowiednio, trzeba zmienić sposób żywienia. 80% dziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce. Zdrowa dieta i jeden lub dwa litry wody dziennie, bez gazu, bo gazowana woda zmienia poziom kwasów w żołądku i zaburzony zostaje proces trawienia. Powinniśmy pić wodę oprócz innych napojów: soków, herbaty i kawy. Należy zmienić styl życia, unikać stresów i myśleć pozytywnie. Odpoczynek w czasie weekendu, wakacje, różne sposoby na relaks i dużo snu. Potem można zacząć ćwiczenia i nasza kondycja się poprawi.

– *Zmieniamy styl życia, mamy dużo ruchu, pijemy wodę itd. i dzięki temu czujemy się lepiej. Możemy zadać sobie wtedy pytanie, po co więc Alveo?*

– Alveo używamy do oczyszczenia systemu trawiennego i aby uniknąć zapalenia. Im stajemy się starsi, tym bardziej

się zmieniamy. Każdego dnia nasz organizm ulega ciągłemu zakwaszeniu, doprowadzając do kwasicy komórek naszych organów. Długotrwałe zakwaszenie organizmu prowadzi do rozwoju poważnych chorób, np. nadciśnienia, miażdżycy, cukrzycy, osteoporozy, nowotworów oraz zmian zwyrodnieniowych. Powinniśmy więc dążyć do stałego odkwaszania ustroju, by doprowadzić do prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej. Alveo wspomaga enzymatyczne reakcje, funkcje trawienne organizmu i pozwala utrzymać prawidłową florę bakteryjną na odpowiednim poziomie. Dlatego powinniśmy stosować Alveo zawsze. Mieszanka 26 ziół:

- działa przeciwzapalnie
- stymuluje homeostazę
- pomaga oczyścić system trawienny
- pomaga odbudować sprzyjającą organizmowi „dobrą” florę bakteryjną.

– *Czy kiedyś ludzie byli zdrowsi? Jak wyglądało życie około 50 lat temu lub przed wojną?*

– Dawniej ludzie znali zioła, wiedzieli, jak z nich korzystać, by oczyścić organizm i jak pomóc zdrowiu. Dziś możemy żyć dłużej niż nasi przodkowie, ale wiemy, że oni mieli zdrowszą żywność.

To, co spożywamy obecnie, zawiera dużo toksyn, jest modyfikowane genetycznie i nafaszerowane konserwantami chemicznymi. Obecnie często czujemy się zdrowo, bo zażywamy różne leki. Medycyna pomaga nam rozwiązywać problemy. Mamy do wyboru dużo leków i możemy zlikwidować symptomy choroby, na przykład ból głowy eliminujemy pigułką. W efekcie możemy mieć kiedyś kłopoty z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Rak i cukrzyca także nie biorą się znikąd.

– *Dużo osób ma problemy ze zdrowiem. Są otyli, tysiącej, nie mają sił witalnych. Jak osoby obciążone tymi problemami mogą sobie poradzić?*

– Bardzo łatwo jest odpowiedzieć, ale trudniej wprowadzić w życie. Najważniejsza jest decyzja. Czasami brak mocy, by podjąć tę decyzję, zmienić coś, zrobić coś dla siebie.

Dużo problemów ze zdrowiem pochodzi z dysfunkcji gruczołów hormonalnych. Wszystkie gruczoły powinny produkować odpowiednią ilość hormonów. Jeśli tak się nie dzieje, możemy doświadczyć wielu symptomów, które mieszczą się w kategorii dysfunkcji organizmu (ale nie chorób). Ludzie czują się zmęczeni, wypadają im włosy, cera robi się brzydka, paznokcie stają się łamliwe – małe symptomy pokazują, jak pracują gruczoły naszego organizmu. Nikt nie wie, co się dzieje, bo wyniki badania krwi są dobre, ale osoba czuje się chora.

Powracamy do homeostazy w komórkach. System trawienny otrzymuje składniki odżywcze jako pierwszy i przez niego docierają do organów. Każda pojedyncza komórka potrzebuje składników odżywczych, jonów. Mózg wysyła informacje o dostarczaniu tych składników. Jeśli centralny system nie pracuje odpowiednio, nie jest w stanie wysłać składników odżywczych tam, gdzie trzeba i wtedy czujemy się źle.

– *Byłam na szkoleniu z pierwszej pomocy. Lekarz mówił, że najwięcej czasu (85%) od zawału do interwencji lekarza zajmuje decyzja, czy zadzwonić po pogotowie. Dlaczego ludzie boją się dzwonić, obawiają się lekarzy, szpitala?*

– Ludzie boją się czegoś nowego. W szpitalu czują się źle i czują się chorzy, i nie mają siły walczyć z chorobą. Należy zacząć zmieniać nawyki jeszcze przed ukończeniem 50 lat. Trzeba uczyć młode pokolenie, jak zapobiegać chorobom. Poważne choroby nie powstały z niczego. Najwięcej szans na bycie zdrowymi mają dzieci, którym wpaja się razem z podstawowymi zasadami reguły zdrowego życia. Z łatwością mogą się przyzwyczaić do picia codziennie jednej miarki Alveo. One mają szansę być zdrową generacją, ale to w dużym stopniu zależy od nas, czy tą wiedzę będziemy chcieli im przekazać.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska





# Chwila o piątej nad ranem

Życie Izabeli Kramarskiej z Kostrzyna to worek nieszczęść i chorób. Uratowała ją miłość. Alveo pomogło stanąć na nogi.

Izabela Kramarska urodziła się na nowo 10 sierpnia 2005 roku. W wieku 60 lat. Trzy miesiące wcześniej zaczęła pić Alveo. Preparat przyniósł do domu córka. Jedno opakowanie, potem drugie... Nawet nie sądziła, że to dzięki niej mama zacznie żyć na nowo. Że będzie szczęśliwa. Mąż Izabeli, Marian mówi, że jak przypomni sobie czas sprzed roku, to choćby go ze skóry obdzierali, będzie się zapierał rękami i nogami, że nie ma nic ważniejszego w życiu nad zdrowie. – Możesz być biedny, możesz nie mieć pieniędzy – twierdzi – ale jak nie masz zdrowia, to wszystko diabła warte.

Kłopoty zdrowotne jego ukochanej żony Izabeli zaczęły się niewinnie. Od przeziębienia po kąpieli w jeziorze.

– Czułam się źle – wspomina Iza. – Ciągłe tylko pić i siusiu, pić i siusiu... Dziwne objawy nie ustawały, złe samopoczucie zdało się trwać w nieskończoność. Lekarze mówili, że to grypa, oskrzela, brak odporności. Okazało się, że to coś zupełnie innego...

## Kotyska w domu

Badania wykazały podwyższony poziom cukru. Wkrótce już brała 60 jednostek insuliny dziennie. A to dopiero zdawał się być początek jej kłopotów. Kardynalny błąd lekarza spowodował śmierć dziecka miesiąc po porodzie. Izabela ledwo podniosła się z tragedii. Dwa lata później matka poleciła jej lekarza, który mógł pomóc jej donosić ciążę i urodzić zdrowe dziecko.

– Mówiła, że ona sama urodziła mnie dzięki jego pomocy. Pamiętam, że ojciec – opowiada – postanowił dać mi drugie imię po swojej zmarłej siostrze. Słyszałam, że to przynosi pecha – nosić imiona zmarłych... Ale wtedy miałam nadzieję, że ten lekarz, którego poleciła

mi mama, i mnie pomoże. Że dopisze mi szczęście. Bardzo chciałam urodzić zdrowe dziecko.

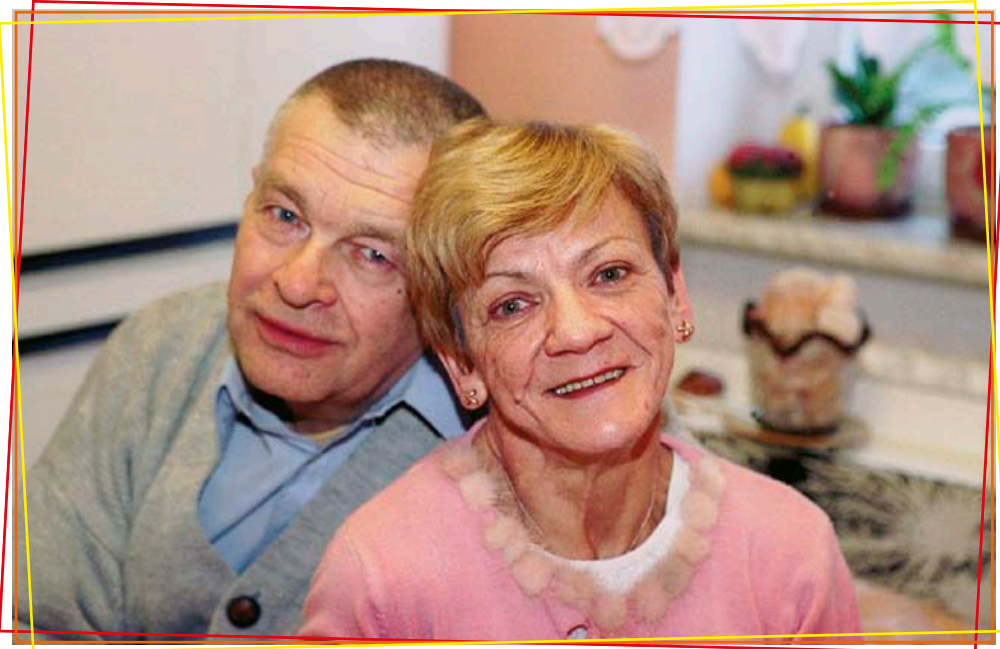
Tak bardzo chciała, że aż się spełniło. Wkrótce mąż wniósł do domu kotyskę. Dla swojej córki – Edytki. Dziś Edytka to już Edyta. Ma 37 lat i trzech synów. Po ciąży Izabela czuła się dobrze, szybko nabrała sił. Przyjmowała insulinę dwa razy dziennie, łącznie 70 jednostek. Lekarze powiedzieli: – Dieta przy cukrzycy to podstawa.

Starła się dietę trzymać. Raz dobrze, raz źle. Takie jest życie. Zaczęły się kolejne kłopoty ze zdrowiem. Lekarze mówili: – Tak to jest z cukrzycą. Nie lubi samotności.

Przyplątała się gruźlica. W wyniku operacji usunięto jej lewe płuco. Właśnie skończyła 37 lat. Powikłania pooperacyjne miały się ciągnąć latami. Lekarz, który przeprowadzał zabieg, zaraził ją gronkowcem złocistym. W konsekwencji jego beztraski przez 23 lata Izabela żyła z 45-centymetrowym drenem, przez który odchodziła ropa z chorej komory pooperacyjnej. Ten czas to największy koszmar jej życia. Uziemiona ciąglą zmianą opatrunków, dyskomfort, strach, by nie zarazić rodziny. Do tego żaden z lekarzy nie potrafił jej pomóc.

– Tak musi być – mówili, kiwając nad nią głowami.





Nie pomogły też wizyty u bioenergoterapeutów. Antybiotyki tylko wycieńczyły, osłabiły organizm.

## Tylko sen

W tym czasie pochowała najpierw matkę, niebawem ojca. Ta śmierć była takim stresem, takim przeżyciem, że pogorszyła jej stan. Szpitale, leki, mężowska troska i oddanie córki – wszystko na nic. Izabela nie chciała niczego, mogła tylko spać, tygodniami nie wychodząc z łóżka. Nie chciała jeść ani pić, ani żyć. Zwłaszcza że pojawiły się kłopoty z oddychaniem. Wkrótce znów trafiła do szpitala. Na oddział płucny. – Trochę mi żonę podreperowali, ale psychicznie wciąż czuła się źle – wspomina Marian. – Byłem wściekły, że nie mogę jej pomóc. I wtedy przyszła Edytka z Alveo. Powiedziała: „Spróbuj mammo!” I mama spróbowała. I pije do dziś. – Nie wahałam się ani chwili, bo w zioła to ja wierzyłam całe życie, mieliśmy je nawet w ogródku, na łące kiedyś zrywałam – mówi Izabela. – Zdecydowałam się pić Alveo, bo przecież zioła jeszcze nikomu nie zaszkodziły.

Piła miesiąc, drugi. Po 3 miarki dziennie. A 10 sierpnia, pamięta to dokładnie, poczuła ochotę na życie. – Wstała z łóżka! – śmieje się mąż Izabeli. – Po kilku miesiącach niebycia samo wstanie to już było coś! Chciała się umyć, jeść, wyjść na słońce. Z godziny na godzinę, z dnia na dzień miała coraz więcej energii. – Poziom cukru się obniżył, dziś biorę 14 jednostek rano i 6 wieczorem insuliny dziennie – dodaje Izabela. – Mąż śmiał się, że jak tak dalej pójdzie, to przestaną ją brać w ogóle. A mnie po prostu wreszcie zachciało się żyć. Życie Izabeli zmieniło się diametralnie. Dała się nawet namówić na wczasy nad morzem. A namówił ją wnuk. Wdychała jod, poznawała ludzi, spacerowała, wpatrując się w piękno fal. Od długiego czasu nie była tak bardzo szczęśliwa. Kiedy pyta ją dziś, co jest najpiękniejsze w życiu, mówi: – Chwila o piątej nad ranem, gdy wszystko budzi się do życia. W wielkiej ciszy natury. Niedawno obudziła się tak i ona.

## Kochać żonę

Najważniejsza w tym wszystkim była dla niej dobroć, tro-

ska i pomoc męża. Bez jego miłości nie dałaby rady. Tylko Marian wzrusza ramionami: cóż to nadzwyczajnego, że on kocha swoją żonę. Są już 40 lat razem. Tyle przeżyli złego i dobrego. A przecież wypełniają tylko przysięgę małżeńską, ślubowali sobie na śmierć i życie, i dopóki śmierć ich nie rozłączy. – A nawet jak i ta przyjdzie – wtrąca Marian – to i tak jedno pójdzie za drugim... – Kochający mąż to skarb, to wszystko, szczęście to mało, to dar boży. On jest wszystkim dla mnie. Motorem ta miłość jest, siłą napędową do życia... Wiesz, że musisz żyć – mówi Izabela. Marian jest żoną zachwycony. Że odzyskała dawną

energię. Nawet jej trochę tej werwy zazdrości, więc też pije Alveo. Zwłaszcza że pomaga mu w nadciśnieniu, ale też chce, jak mówi, za Izabelą nadażyć. Alveo rozjaśnia umysł, wszystko nabiera innego znaczenia, barwy. Zresztą dodatkowe butelki preparatu to już nie problem. Kiedyś kupili ich 18 po najwyższej cenie, 175 zł za butelkę. Postanowili trafić na producenta ziół, żeby kupować bez pośredników. Córka z wnukiem odnaleźli stronę internetową Akuny. Zadzwonili. Niebawem w ich domu pojawili się państwo Rutkowscy, którzy wyjaśnili zasady systemu zniżek. Wcześniej nikt ich o tym nie poinformował. Dziś mają w swojej grupie liderów. I preparat za darmo. Wszystko się ustabilizowało. Wróciło do normy. A nawet wypiękniało.

Marian chce już zapomnieć o bezradności, jaka go ogarniała, gdy nie mógł pomóc kobiecie, którą kocha. Gdy ona gasła na jego oczach. – Jedyne co czułem, to złość! – pamięta. – Na cały świat. Że nikt nie może nic zrobić.

W marzeniach urządzają swój domek nad jeziorem. Cztery pokoiki czy dwa, spierają się. A w pękatach butelkach po wypitym Alveo trzymają domowej roboty wino.

■ Zofia Rymaszewicz







# Zdrowie w naszych rękach

O chorobach cywilizacyjnych i powrocie do zdrowia mówi lek. med. Ewa Andrzejewska

– Co to znaczy choroba cywilizacyjna i czym się charakteryzuje?

– Choroby cywilizacyjne to takie, które rozwijają się w organizmie latami i do których, w większości przypadków, tak naprawdę przyczyniamy się sami. Większość Polaków nie dba o swoje zdrowie, nie stosuje żadnej profilaktyki, a przeciętne około 70 proc. zdrowia zależy od nas. Zanieczyszczenie środowiska, nieprawidłowe odżywianie, stres, brak ruchu, smog elektromagnetyczny – wszystkie te czynniki wpływają negatywnie na nasze zdrowie. Jest prawie pewne, że u osób mających dużą nadwagę po wielu latach pojawią się problemy ze stawami, kręgosłupem, istnieje też duże prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia, choroby wieńcowej, problemów z oddychaniem. Większość palaczy po kilkunastu lub kilkudziesięciu latach palenia choruje na astmę, zespół POCHP (przewlekła obtura-

cyjna choroba płucna), ma zaburzenia krążenia (choroba Burgera), część zachoruje na nowotwór płuc. Osoby, które żyją w przewlekłym stresie i nie robią nic, aby ten stres rozładować, dotkną tzw. choroby psychosomatyczne, objawiające się nadciśnieniem, kołataniem serca, problemami z oddychaniem, bólami brzucha, bólami głowy, depresją.

– W jaki sposób można zapobiec tym chorobom?

– Aby nie bolał nas kręgosłup i stawy, aby mieć zdrowe serce i nie mieć nadwagi powinniśmy przynajmniej 3-4 razy w tygodniu poświęcić 30-40 minut na ruch: intensywny spacer, pływanie, taniec itp. Gdybyśmy prowadzili odpowiedni tryb życia (prawidłowe odżywianie, sport, umiejętność radzenia sobie ze stresem), do większości chorób przewlekłych moglibyśmy nie dopuścić. Obecnie 50 proc. zgonów w naszym kraju jest spowodowanych chorobami układu krążenia. Większość tych osób mogłaby żyć dłużej, gdyby prowadziła inny tryb życia. Mogę powiedzieć, że w znacznym stopniu stoimy przed możliwością wyboru „swoich chorób”, które dotkną nas w przyszłości.

– W jakiej kondycji jest organizm, który „pracował” na chorobę latami – np. u osób, które od 30 lat chorują na cukrzycę lub od 15 lat mają problemy z nadciśnieniem?

– Zanim choroba da o sobie znać w postaci objawów somatycznych, może w naszym organizmie rozwinąć się latami. Cukrzyca i nadciśnienie to tzw. „cisi zabójcy” – niszczą naczynia osoby chorującej, a ona nic o tym nie wie. W naszym kraju na cukrzycę choruje około 2 mln osób, a około 5 mln na nadciśnienie, ale uważa się, że mniej więcej podobna liczba osób nie wie, że cierpi na te choroby i nie leczy się. Nadciśnienie nie powstaje z dnia na dzień, organizm się przyzwyczaja do stopniowej zmiany ciśnienia i nie daje żadnych sygnałów. Górna granica normy ciśnienia wynosi 140/90 mm Hg – jeśli przekroczy tę wartość, należy zacząć leczenie. To samo dotyczy cukrzycy. Po czterdziestym roku życia powinniśmy przynajmniej 3-4 razy w roku mierzyć ciśnienie i raz w roku sprawdzać poziom cukru. Jeśli w rodzinie były przypadki podobnych chorób, to nawet częściej.

– Często lekceważymy sygnały, które wysyła nam organizm. Zaczynamy leczenie dopiero w poważnym stanie, np. po zawale, wylewie. Jak rozpoznać początkowe symptomy choroby i których sygnałów nie powinniśmy lekceważyć?

– Nasz organizm wysyła nam sygnały, które świadczą, że dzieje się coś złego. Często je niestety lekceważymy. Głównym takim sygnałem jest ból. Jeśli ból się powtarza, to należy przeprowadzić odpowiednie badania diagnostyczne, a nie przyjmować leki przeciwbólowe. Zespół przewlekłego zmęczenia,





wypadanie włosów, problemy z paznokciami, sucha lub wilgotna skóra, wysypki, nadmierne pragnienie, obrzęki, nieprawidłowe wypróżnienia, problemy ze snaniem, częste przeziębienia to sygnały, że w organizmie dzieje się coś złego. Powinniśmy w tym momencie udać się do lekarza i poddać się badaniom diagnostycznym, aby wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje. Często jednak wyniki badań są prawidłowe, a pacjent źle się czuje. Przyczyną może być zanieczyszczenie organizmu toksynami oraz niedobór witamin i minerałów. Na pacjenta należy spojrzeć w sposób całościowy, czyli holistyczny.

– *Od czego zacząć proces powrotu do zdrowia?*

– Aby poprawić stan zdrowia, leczenie należy rozpocząć od procesu oczyszczania organizmu i dostarczenia potrzebnych wszystkim komórkom naszego ciała składników odżywczych. W przypadku chorób przewlekłych, cywilizacyjnych proces powrotu do zdrowia, a czasem tylko poprawy stanu zdrowia, może trwać nawet kilka miesięcy. Zależy to od wieku pacjenta, stopnia zaawansowania choroby, ilości przyjmowanych leków, ogólnej kondycji organizmu.

– *Jaką rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa Alveo?*

– Alveo działa na nasz organizm wielokierunkowo. Oczyszcza na poziomie komórkowym, dostarcza witamin i minerałów, działa

tonizująco i podnosi odporność. Może być doskonałą profilaktyką chorób cywilizacyjnych. Toksyny do naszego organizmu dostają się codziennie (zanieczyszczona żywność, woda, powietrze) i często organizm nie może poradzić sobie sam z tak dużą ich ilością. Alveo stosowane regularnie pomaga na bieżąco usuwać toksyny i nie dopuszcza do ich gromadzenia się. Nawet przy najbardziej prawidłowym odżywianiu, ze względu na dużą ilość chemii w pożywieniu, nasz organizm nie dostaje wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Istnieje konieczność suplementacji, ale należy szukać preparatów naturalnych. I takim właśnie preparatem jest Alveo. Działanie tonizujące ziół zawartych w preparacie powoduje, że zmniejsza się napięcie układu nerwowego po dniu pełnym stresów. Sprawny układ odpornościowy broni nas przed infekcjami. Alveo powinniśmy pić, kiedy jeszcze nie mamy problemów ze zdrowiem.

– *Co to znaczy: ozdrowieńcze pogorszenie - jakie objawy mogą być efektem detoksykacji, a co powinno nas zaniepokoić?*

– W początkowym okresie stosowania Alveo, kiedy organizm oczyszcza się z toksyn, możemy liczyć się z przejściowym pogorszeniem samopoczucia. Mogą pojawić się bóle głowy, luźne stolce, nasiliły się zmiany skórne oraz „odezwwać” kontuzje, których doznaliśmy w przeszłości. Nie należy się tym niepokoić. Aby zmniejszyć nasilenie



tych dolegliwości, należy wypijać codziennie ok. 30-40 ml/kg masy ciała wody niegazowanej, aby przyspieszyć proces eliminacji toksyn z organizmu. Po kilku dniach dolegliwości ustąpią. Jeśli niepokojące nas objawy nie ustępują, należy skontaktować się z lekarzem, bo np. luźne stolce mogą być wynikiem infekcji lub zatrucia pokarmowego, a nie oczyszczaniem organizmu z toksyn.

– *Co to znaczy, że Alveo jest metodą wspierającą - jakie jeszcze inne działania powinniśmy podjąć?*

– Jeśli stosujemy Alveo jako wspomaganie leczenia, może się okazać, że po pewnym czasie można będzie

zmniejszyć dawki stosowanych leków. Przypominam jednak, że leków nie można odstawiać samodzielnie, może to zrobić tylko lekarz. Sami możemy odstawić jedynie leki przeciwbólowe. Osoby poważnie chore powinny traktować Alveo jako terapię wspomagającą i pozostać nadal pod kontrolą lekarza prowadzącego. Jeśli po kilku miesiącach picia Alveo stan zdrowia ulega poprawie, należy kontynuować terapię, aby ten efekt poprawy utrzymać. Sama piję regularnie Alveo od trzech lat i czuję się bardzo dobrze.

■ Rozmawiała Anna Szulc





# Moją siłą jest rodzina

Rodzina. Duży stół. Wspólne, codzienne obiady. Zapach ciasta dobiegający z kuchni. Wnuki bawiące się obok. Kwiaty na Dzień Mamy, laurka na Dzień Babci. Wyjazdy do domku w górach. Poranne rozmowy przy kawie. Oglądanie telewizji. Rodzina. Świadomość, że gdy starsza siostra spędzi dwa miesiące w szpitalu, młodsza będzie jej zwilżać spierzchnięte usta i codziennie nasmaruje ją maścią, żeby nie powstały odleżyny.



Krystyna Noras z Imielina była w domku letniskowym, opiekowała się wnukami. Co roku przyjeżdżali tutaj, aby odpocząć. Dzieci bawiły się w lesie. Ona schyliła się, żeby wyczyścić prysznic i poczuła przeszywający ból głowy. Gdy nie ustępował, poszła do siostry, która mieszkała 200 metrów dalej. Poprosiła o pomoc. Teresa dała jej dwie aspiryny, nic innego nie miała w apteczce. Krystynie udało się zasnąć. Następnego dnia, gdy sąsiad zmierzył jej ciśnienie (220/140mm Hg), pojechała do szpitala. Panią doktor zaniepokoiło, że u Krystyny wystąpił lekki paraliż lewej strony ciała. Miała wykrzywione trzy palce lewej dłoni. Lekarka zaleciła tomograf. Po badaniu Krystyna trafiła prosto na oddział neurochirurgii. W głowie miała dwa tętniaki. Jeden z nich pękł. Nastąpił krwotok podpajęczynówkowy. Była sobota, 20 sierpnia 2005 roku. Dwa miesiące wcześniej Krystyna skończyła 66 lat.

## Pożegnaj się z cicią

Lekarze mówili, że 80% pacjentów umiera w trakcie takiej operacji. Ci, którzy przeżyją, często są sparaliżowani, nie mówią, mają problemy ze wzrokiem, zaburzenia świadomości. Nawet, gdy Krystyna przeżyje pierwszą operację, jest jeszcze drugi tętniak. – Lekarze prosili, żebym nie robiła sobie zbyt dużych nadziei – mówi Maria, druga siostra Krystyny. – Zadzwoniłam do swojej córki Ani: „Musisz przyjechać, zobaczyć się z cicią, na wszelki wypadek”. Operacja trwała 8 godzin. Krystyna przeżyła, ale nikt nie wiedział, co będzie dalej. Lekarz poprosił Anię i Marię do sali. – Uszczypnął cicię w rękę, żeby pokazać nam, że nie reaguje – wspomina Ania. – A ona poruszyła ręką, chociaż była pod wpływem silnych środków przeciwbólowych. Lekarz uszczypnął ją w nogę. Znowu drgnęła. Próbował nam wytłumaczyć, że to

o niczym nie świadczy, ale my wiedziałyśmy, że wszystko będzie dobrze.

## Czułam się kochana

Krystyna nigdy wcześniej nie była w szpitalu. Rzadko chorowała. Teraz miała spędzić siedem tygodni, leżąc na szpitalnym łóżku. Czekala na drugą operację. – Marzyłam o powrocie do domu – wyjaśnia Krystyna. – Leżałam w jednej pozycji i patrzyłam na ten sam szary kawałek ściany. Nie wiem, jak bym to przeżyła, gdyby nie rodzina. Maria przyjeżdżała codziennie. Przez siedem tygodni. – Parkingowy w szpitalu już z daleka witał mnie uśmiechem – mówi. – „Siostra już czeka” wołał. Reszta rodziny również odwiedzała Krystynę bardzo często. – Czułam, że mogę na nich liczyć – tłumaczy Krystyna. – Wiedziałam, że mnie kochają. To dodawało mi sił. Pacjenci leżące obok zazdrościli mi tego, że co dzień ktoś pyta mnie, jak się czuję, trzymam







# Aloes

Już starożytni doceniali lecznicze i kosmetyczne właściwości tej niezwyklej rośliny. Kleopatra używała kosmetyków opartych na wyciągach z aloesu. Egipcscy kapłani leczyli jego sokiem poparzenia słoneczne, miejsca po ukąszeniach owadów i zwierząt, stosowali go również w chorobach oczu oraz jelit. Z biegiem lat lista właściwości aloesu powiększała się. Dziś nie sposób go przecenić. O wszechstronnym zastosowaniu aloesu opowiada zielarka Grażyna Utratna.



W IV wieku p.n.e. do rąk Aleksandra Wielkiego, króla Macedonii, trafił materiał o pięknej, fioletowej barwie, przywieziony przez zamorskich kupców. Król, oczarowany niezwykłym kolorem, zakupił cały transport barwionej na fioletowo tkaniny. Kupcy zacierali ręce na myśl o następnych zyskach, ale nie przewidzieli jednego. Aleksander zamiast kupować materiał, zgromadził wojsko i podbił Sokorę – wysepkę na Oceanie Indyjskim, na której rośla Aloe perryi – odmiana aloesu, z której pozyskiwano ten piękny fioletowy barwnik. W ten sposób rozpoczęła się kariera aloesu. Aloes to wiecznie zielony sukulent należący do rodziny liliowatych. Rośnie na piaszczystych i kamienistych, ubogich w wodę terenach Półwyspu Arabskiego oraz obszarach wschodniej i południowej Afryki. Aktualnie znamy około 350 gatunków aloesu, wiele z nich wykorzystuje się w farmacji i kosmetyce. Jego przemysłowe uprawy znajdują się na terenie Indii, Chin, Ame-

ryki Środkowej i Australii. W krajach o umiarkowanym klimacie, takich jak Polska, stał się popularną rośliną doniczkową. Aloes wytwarza liczne korzenie, z których wyrasta prosta, rozgałęziająca się ku górze łodyga. Liście są grube, mięsiste, uzbrojone na brzegach w drobne, ostre kolce. Pod skórzastą, błyszczącą powierzchnią liścia znajduje się duża ilość jasnego, galaretowatego soku, który po wysuszeniu stanowi surowiec leczniczy. Ta niezwykle roślina zawiera 20 z 22 niezbędnych człowiekowi do życia aminokwasów, ogromne ilości minerałów – cynku, magnezu, miedzi, sodu, potasu, manganu i wapnia. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, bakteriobójcze, regenerujące błony śluzowe i skórę. Sok aloesu wpływa hamująco na rozwój niektórych nowotworów. Jest skutecznym środkiem pobudzającym perystaltykę jelita grubego, delikatnie przeczyszczającym i żółciopędnym, a jego gorzki

smak zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. Domowe przetwory z liści aloesu są całkowicie bezpieczne, skutecznie leczą nieżyt, zapalenie oraz wrzody żołądka, jelit czy dwunastnicy. Stosujemy je w reumatycznych bólach stawów, nerwobólach, kurczach mięśni i dychawicy oskrzelowej. Zewnętrznie do przemywań i okładów na owrzodzenia, oparzenia (także słoneczne), wysypki, odleżyny, świąd, pęknięcia skóry (również tej zrogowaciałej na piętach), na odmrożenia i blizny, afty oraz zapalenie śluzówki jamy ustnej. Sok z aloesu stosuje się na choroby oczu, do przemywań przy zapaleniu spojówek i rogówki, zmianach zwyrodnieniowych, zmętnieniu rogówki. Po przeszczepach rogówki znacznie przyspiesza zdrowienie i poprawia efekty zabiegu chirurgicznego. Możemy nim również leczyć zapalenie sromu i zapalenie odbytu. Przeciwwskazaniami do używania przetworów z aloesu są krwotoki macicy, menstruacja, zapalenie



## Przepis 1

Jeżeli chcemy wyleczyć wrzody żołądka, dwunastnicy lub owrzodzenie jelita grubego, zrobimy **wino aloesowe**. 50 dag przygotowanych liści miksujemy i mieszamy z ½ litra czerwonego wina gronowego, dodajemy 50 dag miodu i 1 kieliszek spirytusu. Bardzo dokładnie mieszamy i odstawiamy w ciemne miejsce na 5 dni, następnie przecedzamy przez gęste sitko lub gazę, przelewamy do butelek i przechowujemy w lodówce.

Pijemy zawsze godzinę przed jedzeniem. Przez pierwszy tydzień: 3 razy dziennie po jednej łyżeczce. Następnie przez 4 tygodnie: 3 razy dziennie po łyżce stołowej. Przez kolejne 4 tygodnie: 3 razy dziennie po jednej łyżeczce. Robimy 10 dni przerwy i powtarzamy kurację.

## Przepis 2

Aby przygotować sobie **susz z liści aloesu**, nie podlewamy rośliny przez około 2 tygodnie. Następnie dokładnie myjemy liście i usuwamy kolce oraz skórkę. Kroimy na 2-centymetrowe odcinki i suszymy. Dokładnie wysuszone liście mielimy na proszek, który tak jak wszystkie przetwory z liści aloesu, przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu. Proszek z suszonych liści przyda się nam np. do leczenia ropnych stanów zapalnych spojówki, przy schorzeniach i przeschczeniach rogówki. Szczyptę proszku zaparzamy 1 litrem wrzątku. Odstawiamy na 20 minut do naciągnięcia. Bardzo dokładnie przecedzamy. Jak najczęściej przemywamy oczy. Taka porcja powinna nam wystarczyć na 2 dni.



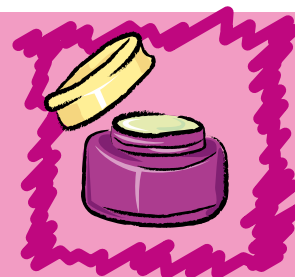
## Przepis 3

Na ropiejące rany stosujemy **nalewkę na świeżych liściach aloesu**. Jeden duży, przygotowany jak do wina, liść aloesu tniemy na drobne kawałki i zalewamy 1,5 szklanki 45% alkoholu. Odstawiamy na 3 dni w ciemne miejsce, następnie przecedzamy. Przechowujemy w chłodnym, ciemnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Używamy do okładów i przemywań. Jeżeli musimy działać natychmiast, to do momentu przygotowania nalewki użyjemy do okładów naparu z suchych liści.

## Przepis 4

Wspaniałym kosmetykiem zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn jest **glicerynowy wyciąg z aloesu**: 150 g liści, przygotowanych jak do wina, pociąg na kawałki. Dodać 150 ml wody i zmiksować, następnie dodać 225 ml gliceryny. Całość jeszcze raz zmiksować i odstawić na 24 godziny, pamiętając, że musi stać w ciemnym pojemniku bez dostępu światła. Wszystko przecedzamy przez bardzo gęste sitko, miążgę roślinną wyrzucamy, natomiast płyn zlewamy do butelki i przechowujemy w lodówce. Jest to doskonały środek łagodzący podrażnienia po goleniu. Panie natomiast mogą go używać jako toniku do skóry wrażliwej na słońce oraz skłonnej do przesuszania.



## Przepis 5

Kiedy zima osłabi nasz organizm, przygotujmy na wzmocnienie **miód aloesowy**. Należy dokładnie rozgnieść 150 g przygotowanych jak do wina liści aloesu, dodać 300 g miodu i wolniutko ogrzewać aż do wrzenia. Odstawić do następnego dnia i ponownie ogrzewać, doprowadzając do wrzenia. Przecedzić przez gęste sitko do słoika. Przechowywać w lodówce.

Zażywać po 1 łyżeczce rano na czczo i na godzinę przed obiadem. Kuracja jest wskazana właśnie na wiosnę, aby pomóc organizmowi oczyścić się z nagromadzonych przez zimę toksyn i zregenerować siły vitalne.

wrostka robaczkowego, zapalenie pęcherza moczowego i kłębuszków nerkowych. Stosując wysuszony, sproszkowany sok aloesowy, należy bezwzględnie przestrzegać zalecanych dawek preparatu. Przedawkowanie może być niebezpieczne, dlatego warto skonsultować się np. z zielarzem.

Do celów leczniczych używamy liści z krzewów co najmniej trzyletnich. Przed zbiorem liści należy roślinę przesuszyć, zaprzestając podlewania latem na 1 tydzień, zimą na 2 tygodnie. Liści nie należy ścinać, tylko delikatnie obrywać, aby nie uszkodzić łądzyki rośliny. Następnie umieścić na 10 dni w lodówce.

Potem usuwamy ostrym nożem kolce i w miarę możliwości, zewnętrzną, skórzastą powłokę liścia. Uzyskujemy w ten sposób gąbczasty, przesączony

galaretowatym sokiem miąższ, nadający się do dalszego przetworzenia.

■ Wystąpiła Katarzyna Mazur

Na pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy, w godzinach 20.00–22.00 pod numerami telefonów (022) 423 36 65 i 506 855 175 oraz na stronie internetowej <http://www.aptekanatury.com>



# Wiosna na tacy

Wiosna. I znów chce się żyć! Kupujemy żółte tulipany. Rozglądamy się za zielenią sałaty. Zaraz rozczuli nas zapach szczypiorku, mięty, melisy. Rozweseli czerwień rzodkiewek. Wszystko nabierze kolorów i słonecznego światła. Wraz z całą przyrodą z zimowego snu obudzi się również nasz organizm. Robimy plany i postanowienia – zrzucimy pięć kilogramów, zapiszemy się na basen, na jogę...



– To doskonały czas, aby wsłuchać się w potrzeby naszego organizmu – mówi Ewa Liguz-Borowiec, mistrzyni sztuki kulinarnej. Wiosna podaje nam na tacy obfity bukiet warzyw i ziół. Pomogą nam one uzasadnić florę bakteryjną, przyspieszą oczyszczenie organizmu z toksyn, są wspaniałym źródłem antyoksydantów i enzymów, które stymulują pracę wątroby i nerek. Dzięki warzywom odciążymy układ pokarmowy, a wtedy

on sam pokaże nam, co jest dla niego najlepsze. Obudzimy naszą wewnętrzną intuicję. Wiosną zrezygnujemy z wysoko przetworzonej żywności, konserwantów, ograniczymy ilość zjedanego mięsa, cukru, soli, zamienimy margarynę na masło. Zadbajmy o to, aby nasza dieta była bogata w naturalne składniki, pełne wartości odżywczych, a szybko poczujemy przyływ wiosennej energii.



## Ogródek sałat

młode listki mlecza / do 13cm długości/  
kilka młodych listków pokrzywy  
liście kilku gatunków sałat  
rukola  
świeży ogórek  
ser kozci  
pestki dyni  
orzechy włoskie  
sos winegret

Pestki dyni uprzyżyć na suchej patelni, podobnie postąpić z orzechami. Wszystkie listki umyć, odsączyć, ułożyć w salaterce. Ogórek pokroić w półplasterki, wymieszać z sałatą, dodać orzechy, sos i jeszcze raz wymieszać. Ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Na wierzchu rozkruszyć kozci ser, posypać prażonymi ziarnami dyni i świeżo zmielonym pieprzem.



## Cykorcia w kremie pomidorowym

4 cykorie  
1,5 łyżki masła  
1,5 łyżki mąki  
1 szklanka śmietanki  
4 duże pomidory  
łyżeczka przecieru pomidorowego  
tymianek, bazylija, szczypiorek  
sól, pieprz i odrobina cukru do smaku

Cykorie włożyć na 3 minuty do osolonego wrzątku. Blanszowane przełożyć do żaroodpornego naczynia. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć nasiona i pokroić w kosteczkę. Zioła umyć i posiekać.

W rondelku rozgrzać masło, wsypać mąkę, smażyć chwilę mieszając. Zdjąć z ognia, wlać śmietankę i przecier, dobrze wymieszać, najlepiej trzepaczką różgową i gotować dalej. Gdy zacznie gęstnieć, dodać pomidory, zioła, przyprawić solą, pieprzem i cukrem. Dusić na małym ogniu jeszcze kilka minut. Gotowym kremem zalać cykorie i zapiekać bez przykrycia w średnio gorącym piekarniku ok. 30 minut. Podawać gorące.



## Grządka warzywna

4 pęczki szpinaku  
1 mały kalafior  
2 pęczki młodej marchewki  
0,5 kg ziemniaków  
20 dag pieczarek  
10 dag żółtego sera  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
8 jajek przepiórczych  
4 jajka  
3 łyżki masła  
2 łyżki dobrego oleju  
koperek, pietruszka, tymianek  
sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa

Ziemniaki ugotować, wystudzić i pokroić w cieniutkie plasterki. Zagotować wodę z solą i cukrem i kolejno gotować marchewkę i kalafior. Powinny pozostać jędrne. Gdy ostygną, rozdrobnić. Ugotować jajka przepióreczkie. Szpinak grubo pokroić. Ser zetrzeć na tarce. Na patelni rozgrzać masło, włożyć szpinak, poddusić, przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Zdjąć z patelni i wymieszać z serem. Pieczarki podsmażyć z posiekaną cebulą. Naczynie do zapiekanki wysmarować obficie olejem, ułożyć ziemniaki, posypać gałką muszkatołową, następnie ułożyć połowę szpinaku, jajka przepióreczkie, marchewkę, kalafior i resztę szpinaku. Na wierzchu powinny być pieczarki. Jajka roztrzepać, posolić, wymieszać z ziołami i zalać zapiekanke. Włożyć do gorącego piekarnika na ok. 30 minut. Tę zapiekanke można przygotować również z mrożonek.



## Zielona zupa

1 brokuł  
garść szpinaku  
4 ziemniaki  
wędzony łosoś  
łyżka masła  
sok z cytryny  
koperek  
sól, pieprz,  
gałka muszkatołowa

Brokuł podzielić na różyczki, łodygę obrać i pokroić na małe kawałki. Obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki, brokuły i szpinak wrzucić do wrzątku i ugotować. Kilka brokułowych różyczek odłożyć, resztę zupy zmiksować. Dodać masło, przyprawić solą, pieprzem, cytryną i gałką muszkatołową. Gorącą zupę rozlać na talerze, włożyć odłożone brokuły i kawałeczki łososia. Posypać koperkiem.

## Omlet ze szparagami

8 dorodnych szparagów  
3 łyżki świeżego masła  
4 łyżki śmietany  
1 surowe żółtko  
6 jaj  
3 łyżki wody mineralnej  
sól, pieprz, garść różnych ziół / koperek, pietruszka, szczypiorek, tymianek/

Szparagi obrać, odciąć zdrewniałe końce i ugotować w małej ilości osolonej wody. Pokroić na kilkunastocentymetrowe kawałki. Na patelni rozgrzać 2 łyżki masła, dodać szparagi. Podduszamy je tak, żeby się nie zarumieniły. W garnuszku roztrzepujemy dokładnie śmietanę z żółtkiem, solą i pieprzem. Zalewamy tym szparagi i pod przykryciem podgrzewamy, aż krem stanie się gęsty. Na omlet roztrzepujemy widelcem jaja z dodatkiem 3 łyżek wody mineralnej, solimy. Na solidnej, silnie nagrzanym patelni roztopiamy łyżkę masła i wlewamy jajka. W czasie smażenia omletu przechylamy patelnię na wszystkie strony, by masa równomiernie się rozłożyła. Gdy spód jest rumiany, a wierzch ścięty, zsuwamy omlet na talerz, pokrywamy go szparagami i posypujemy ziołami.



# Ojciec i syn

Nowa praca oddała mu utraconą wolność. Uważa jednak, że gdyby nie życiowe porażki, nie umiałby jej docenić. Dziś ma inne podejście do ludzi niż kiedyś. Lepiej ich rozumie. W czerwcu osiągnął pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. Dziś uważa, że Alveo broni się samo. Wystarczy zasiać ziarno. A ono samo urośnie.

## Historia Grzegorza

Swoim życiem Grzegorz Kamiński z Cieszyna, choć ma niespełna 30 lat, mógłby obdzielić kilka osób. Bo życie Grzegorza to pasmo sukcesów, porażek, klęsk, radości, smutków, łez i szczęścia. I choć wiele złego go spotkało, wszystko dobrze się skończyło, jak w amerykańskim filmie. Najważniejsze jest szczęśliwe zakończenie.

Zaczął pracować w wieku 17 lat. Jako muzyk postanowił zarabiać graniem na imprezach okolicznościowych (wesela, bale, studniówki itp.). Robota ciężka, ale wdzięczna, no i bardzo dobrze płatna. Szybko wyrobił sobie dobrą markę. Bo grał inaczej niż wszyscy, ambitny repertuar, nie żadne tam disco polo, a walce Straussa, muzykę tyrolską, arabską, francuską. Do tego wszystkiego jodłował, co wzbudzało zachwyty. Był czas, gdy na tych weselach pracował sam – człowiek orkiestra, pełen energii, utalentowany, niezależny od nikogo chłopak.

Przyszły pierwsze pieniądze, uczciwie zarobione ciężką pracą, a to daje ogrom-

ną satysfakcję i pewność siebie. Dwa lata później do współpracy zaprosił kolegę. Dobra sława zespołu, którym kierował, rozeszła się błyskawicznie. Pieniądze spływały jak manna z nieba. Zainwestował w sprzęt i zaprosił do wspólnej pracy większe grono przyjaciół. Cieszył się, że mógł im pomóc, zwłaszcza że niektórzy byli studentami na utrzymaniu rodziców. Życie jak w Madrycie, można powiedzieć. Przez tydzień odpoczywał, w weekendy pracował jak wół. Bardzo odpowiadał mu ten układ. A dobra passa zdawała się go nie opuszczać, interes kwitł pięknie i szybko. Wkrótce nie tylko grał, ale też założył agencję zajmującą się kompleksową oprawą imprez okolicznościowych. Robili wszystko. Od muzyki poprzez fotografię, wideorejestrację, a także catering. To był chyba szczyt jego sukcesu. Bywały miesiące, gdy zarabiał 14 tys. Myślał, że tak będzie wiecznie, zaczął nawet z lekka zadzierać nosa. Gdy głosił: „Cokolwiek się zdarzy, dam sobie radę, moja dobra passa mnie nie opuści”, ojciec ostrzegał go, by nie zapominał o pokorze. Bo w życiu jest tak: jak ci coś idzie za dobrze, to uważaj. Nie uważał. Był za bardzo szczęśliwy, zbyt pewny siebie.



## Krucha przyjaźń

Tymczasem koledzy, którym pomógł, na boku pozakładali swoje biznesy, wspinając się na jego pomysłach i jego muzycznym sprzęcie jak po drabinie. Przyjaźń, która była motorem działania, okazała się nieprawdziwa i krucha.

Wszystko powoli zaczęło brać w łeb. W tym niełaskawym czasie ktoś zaproponował mu przejęcie sklepu komputerowego.

Ponieważ pieniądze z imprez nie były już tak duże, zaryzykował. I to ryzyko było, jak mówi, „zakajdankowaniem się we własnym więzieniu”.

Duże pieniądze przeznaczył na remont sklepu. Interes nie przyniósł spodziewanych rezultatów. Zrobił krok naprzód, który okazał się krokiem w tył. Miał już wszystkiego serdecznie dość. Żał do kolegów, którzy zrobili go w konia, zadbali o siebie, zapominając o nim, wykorzystując jego zaufanie i naiwność. Kobieta, z którą był pięć lat, odeszła. Sytuacja finansowa z dnia na dzień była coraz gorsza. Załamał się. Resztką sił postanowił ratować się z tego stanu, którego wcześniej nie znał. Zaczął pracę w branży finansowo-ubezpieczeniowej, jako doradca.

I jak to on, ledwo zaczął, już pierwsze sukcesy. Został liderem na całą Polskę. Pierwszy sukces i od razu poczuł się, jakby urosły mu skrzydła. Otworzył biuro. Ale to był błąd. Bo wpakował pieniądze, które miały się nigdy nie zwrócić. Przez to nieszczęsne biuro przemiełło się, jak mówi, 2 tys. osób. Przeprowadził tysiące rozmów kwalifikacyjnych. Był jeszcze szczęśliwym posiadaczem nowego opla zafiry – dla dwudziestolatka szczyt marzeń. Sprzedał go. Zamienił biuro na większe. Był strasznie twórczy, tak



mówi, wspominając tamten czas. Gdyby pracował sam, może wszystko potoczyłoby się inaczej, ale wiedział, że aby awansować, trzeba mieć ludzi. Z drugiej strony zdawał sobie sprawę, że gdy pracował sam z własnymi klientami, miał większy zysk, gdy uczył ludzi, zarabiał o wiele mniej. Błędne koło.

## Jak zepsuty zlew

W tych trudnych czasach wspominał okres, gdy był szczęśliwym człowiekiem. Gdy był wolny. Teraz tkwił w więzieniu, które sam sobie wybudował, w swojej prywatnej celi. Praca w finansach nie dawała mu satysfakcji, jakiej by oczekiwał. Pracował po 12 godzin dziennie. Był zmęczony, sfrustrowany, rozdrażniony. Nie miał czasu ani na wakacje, ani na marzenia, ani na windsurfing – jego pasję. Robota pożerała go w całości. Stracił całą radość życia. Właściwie nie istniał. Zniszczył samego siebie. Nie wiadomo tylko: przez głupotę czy dobroć? Co chwilę mówił: „Czas z tym skończyć”. Ale iskierka nadziei tliła się gdzieś tam jeszcze i kazała – nie wiedzieć czemu – w tym

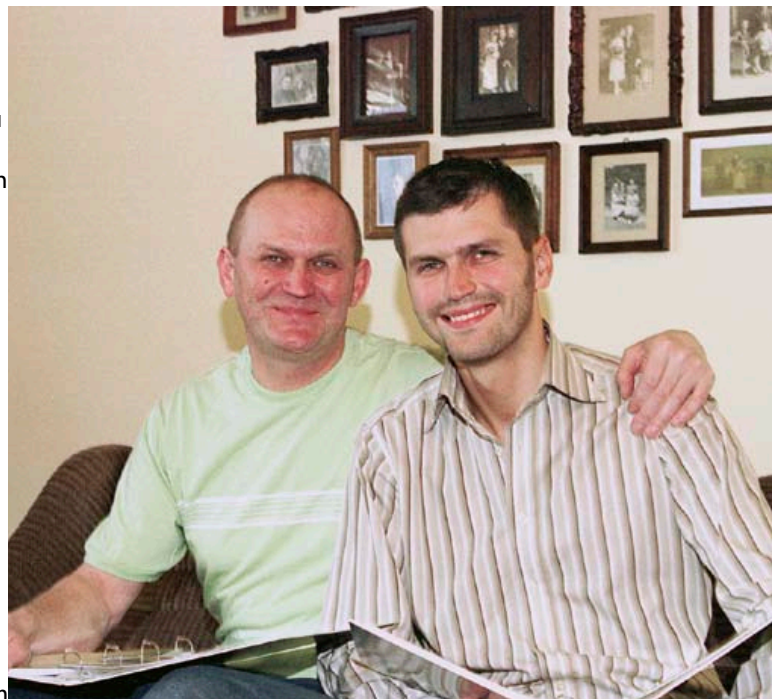
tkwić. I to po same uszy. Ale coraz częściej kieszenie i konto były puste. Któregoś dnia wziął do ręki kalendarz i postanowił zapisywać wszystkie wydatki: żarówka, naleśniki, herbata, benzyna... Okazało się, że zarabia 2 tys. – wydaje 5. Fajnie się brało, ale oddawać nie było z czego. Jeden kredyt, drugi, debet w banku, długi na parę lat. Musiał przenieść się do rodziców, bo nie stać go było na płacenie czynszu. Zatkął się jak zepsuty zlew.

Był zdruzgotany.

Dawniej ojciec potrzebował pieniędzy na rozwój firmy, więc sprzedał swój samochód i pożyczył ojcu pieniądze.

Ojciec nie mógł szybko spłacić, ale to nie było ważne. Spłacił.

Teraz to Grzegorz potrzebował auta. I ojciec się zrewanżował, oddając mu swoje. W tym czasie znów wracał myślami do dawnych lat. Kiedy nigdy nie był dla rodziców ciężarem. Kiedy wszystko było







inaczej. Czuł, że kłopoty go przybijają. Że jest już innym człowiekiem. Że wszystko jest „na nie”. Że świat mu się zawalił. I że z tych gruzów się nie podniesie. W tym czasie poznał Beatkę, która okazała się być światełkiem w tunelu, wtedy jedynym dla niego promyczkiem nadziei i radości na co dzień, podtrzymywała go na duchu i motywowała do działania mówiąc: „Jesteś jeszcze młody i mimo wielu złych doświadczeń i tak dokonałeś wielkich rzeczy, po prostu nie spotkałeś jeszcze na swojej drodze osoby, która by tobą właściwie pokierowała”. Któregoś dnia wpadła mu w ręce książka, którą pięć lat wcześniej dostał od kolegi na urodziny – „Bądź szczęśliwy”. Kiedyś śmiał się z takich porad, dziś zapragnął tej pomocy. Po przeczytaniu, nabrał chęci do pracy, do życia. Wszystko postanowił zacząć od nowa. Miał 26 lat.

### Bingo!

Minął rok. Któregoś dnia u Teodora Małka spotkał Marka Wawrzeńczyka,

którego znał wcześniej z innej firmy. Ten opowiedział mu o Alveo. Przedstawił program działania. Choć Grzegorz nie rozumiał go zbyt dobrze, postanowił kupić karton Alveo. Ledwo to zrobił, już pomyślał: „Ale ze mnie idiota, znowu w coś się pakuję”. Gdy przyniósł karton do domu, a rodzina dowiedziała się, ile kosztuje jedno opakowanie – załamała ręce. Był grudzień. Święta. Najsmutniejsza gwiazdka w jego życiu. Bez prezentów, bez radości. Dziękując opłatkiem, ojciec życzył mu, by wyszedł z długów.

Wkrótce mama, która od dawna miała kłopoty ze zdrowiem, dostała silnych bólów nerek. Badania, urolog, łyż strachu. Bała się, że to może być nowotwór. Okazało się, że na nerkach są torbiele. Gdy zaczęła pić Alveo, parcie na pęcherz było jeszcze większe niż zwykle. Grzegorz skontaktował się z Markiem Wawrzeńczykiem, który wyjaśnił, że preparat dociera do przyczyny choroby. Oczyszcza organizm i to może być tego efekt. Niebawem, odwiedzając kolegę, znów natknął się na Marka.

„Wiedziałem, że wrócisz” – usłyszał. Grzegorzowi podobało się, że swoimi projektami nie naciskał, nie mamił, ale starał się po prostu rozmawiać. Zapytany, kto w rodzinie powinien pić Alveo, odpowiedział: „Właściwie wszyscy”. Wziął kolejne butelki preparatu. Mamie zmniejszyły się kłopoty z pęcherzem, jemu poprawiło się krążenie, wreszcie przestał mieć wciąż zimne stopy. Wierzył w działanie preparatu, ale nie chciał pracować w Akunie. Myślał, że ta praca polega na chodzeniu od drzwi do drzwi i mówieniu ludziom o ziołach. Ale gdy zrozumiał program zniżek, postanowił spróbować

pomóc innym i sobie.

Podjęciu decyzji pomógł jeszcze inny fakt – dowiedział się właśnie, że zostanie OJCEM.

Pomyślał, że to jest znak od Boga, że należy coś zmienić w swoim życiu.

Poszedł do znajomej – opowiedzieć o Alveo. – Bingo! Do następnej. – Bingo! Na zaufanie ludzi pracował kilka dobrych lat. Teraz zbierał tego owoce.

W tydzień spakował swoje „więzienie” do kartonów i zamknął Biuro Doradztwa Finansowego.

Postanowił zająć się Alveo. To była najważniejsza decyzja w jego życiu. Nie załuje jej. Nowa praca oddała mu utraconą wolność. Uważa jednak, że gdyby nie porażki, nie umiałby jej docenić. Dziś ma inne podejście do ludzi niż kiedyś. Lepiej ich rozumie. Dziś uważa, że ten produkt broni się sam. Wystarczy zasiać ziarno. A ono samo urośnie.

W czerwcu osiągnął pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. Równolegle budował cztery struktury.

To rezultat rocznej pracy. Co mu dała praca w Akunie? Poczucie bezpieczeństwa, satysfakcję, wolność, zdrowie i szczęście w rodzinie. Łzy, ale tym razem łyż szczęścia – to symbol ostatnich świąt. Odzyskał wiarę i pewność siebie, dziś nie złamią go żadne niepowodzenia. Przyjmie je z pokorą i spokojem.

W pracę zaangażował się już ojciec Grzegorza, dwie klientki ma nawet jego babcia! Do swoich koleżanek mówi: „Ty, dzioucha! Tyś to powinna pić!”

### Historia Zbigniewa Kamińskiego, ojca Grzegorza

Przynajmniej, że do Alveo podchodził sceptycznie. Może jak większość mężczyzn? Ale jego dolegliwości alergiczne kazały mu spróbować preparatu. Bo też nie było nic



innego, co pomogłoby uporać się z dolegliwościami, jakie męczyły go od 25 lat. Zaczęło się od jego pobytu nad morzem w tamtym czasie (1980r.). Wyszedł z wody, a ciało miał od stóp do głów pokryte pęcherzami. Wizyty u lekarzy ciągnęły się przez lata. Maści, kremy i tabletki. Wszystko na nic. Podrażnienia i wypryski odnawiały się. Kiedy zauważył, że zioła pomogły żonie, postanowił spróbować. Po wypiciu pierwszej butelki ciało obsypały plamy, ale po miesiącu wszystko zniknęło. Półtora miesiąca później znów to samo, tym razem po dwóch miesiącach picia zniknęło na dobre. Od niedawna Zbigniew zawodowo zajął się współpracą z firmą Akuna.

## Idea picia ziół

Z wykształcenia jest technikiem elektromechanikiem. Długo pracował w zawodzie. Od młodości wspinał się po szczeblach aż do stanowisk kierowniczych, jego życie było bardzo spokojne i poukładane.

W 1990 roku, za namową ojca, wraz z bratem wzięli w dzierżawę młyn gospodarczy. Szło dobrze przez pięć lat. Aż nastąpił krach, nad którym nie dali rady zapanować. Wszystko wzięło w łeb. Zaczęły pęcznieć

koszty, coraz trudniej było spłacać kredyt wzięty na młyn. Żeby się ratować, kupowali mąkę w hurtowni, pakowali, sprzedawali. Ale to nie starczyło na zbyt wiele. W ostatnich miesiącach zarabiali zaledwie na ZUS. Próbowali sprzedać młyn, też nie obyło się bez kłopotów. W końcu Zbigniew postanowił rzucić to wszystko i zajął się Alveo. Błyskawicznie pozyskał ludzi do idei picia ziół. Najbardziej ucieszyło go, że tak szybko widać efekty tej pracy. Ludzi, którzy odzyskują kondycję, których życie zaczyna wra-

cać do normy. A tych osób, z tygodnia na tydzień, jest coraz więcej. W tygodniu Zbigniew organizuje z reguły dwa spotkania. To jest minimum, uważa. Podstawą, żeby osiągnąć cokolwiek. Za żoną powtarza, że nigdy nie myśleli o tym, by zarobić jakieś wielkie pieniądze. Po latach kłopotów finansowych chcieli, by starczyło im na zwyczajne życie. Żona Zbigniewa motywuje go do pracy. Uważa, że najważniejsze to widzieć szybki efekt swoich starań. A takie efekty są. Życie pokazało, że to był dobry kierunek.

Zbigniew, co podkreśla na każdym kroku, jest niezwykle dumny ze swojego syna. Uważa, że Grzegorz jest wytrwały, nie da się zniechęcić. Jednocześnie uczy się od niego, że trzeba iść z duchem czasu i nie poddawać się. Co nadaje sens życiu? Zastanawiają się teraz obaj. Może wzajemna pomoc? Że można na kogoś liczyć? Wiedzą, że na pewno najważniejsze jest podjęcie decyzji. I że nie należy się bać, że można utracić to, czego się nie ma.

■ Zofia Rymszewicz





# Pierwsza lekcja



O tym, dlaczego trzeba marzyć i jak realizować swoje cele mówią Leokadia i Janusz Garbyńscy

– Zła sytuacja życiowa, brak stabilizacji finansowej powodują często, że przestajemy myśleć o planach i marzeniach...

– To smutna prawda. Życie nas przytłacza, stajemy się sfrustrowani, niezadowoleni. Ale kiedy zapominamy o marzeniach, przestajemy do nich dążyć. A jak można dojść do celu, nie wiedząc, dokąd się idzie?

Jeśli mamy świadomość, że chcemy coś osiągnąć, to musimy do tego konsekwentnie dążyć. Tylko wtedy nasze marzenia się spełnią. Jeżeli człowiek nie sprecyzował, co chce osiągnąć w Akunie, to do niczego nie dojdzie. Pierwszym celem w Akunie może być Alveo za darmo. I to nie tylko cztery preparaty (czas podstawowej kuracji), ale przez całe życie. Następnie chcemy mieć dodatkowe 500zł do swojego wynagrodzenia albo 1500zł i więcej. A wynagrodzenie w Akunie otrzymujemy za dzielenie się z drugą osobą

informacją o produkcie i o możliwościach finansowych, które doprowadzają nas do wolności i niezależności. Żeby przekazać informację, musimy ją wcześniej przyswoić. W ten sposób zaplanowaliśmy pierwszy etap. Najpierw marzenia, cel, a potem działanie. Jeżeli ktoś chce być stomatologiem – najpierw musi dostać się na uczelnię, potem zdać na drugi, trzeci, czwarty, piąty rok, następnie skończyć studia, odbyć staż itd.

– Bywa, że ludzie nie widzą wyjścia z trudnej sytuacji. Łatwo się mówi: „Musisz coś zmienić”...

– Ale to prawda. Nic się nie zmieni w naszym życiu, jeżeli my sami nie zmienimy sposobu myślenia, nie podejmiemy decyzji o zmianie. Kiedy ktoś podjął decyzję, że chce pić Alveo ze zniżką lub za darmo, nie wystarczy, że będzie siedział w fotelu i marzył o zdrowiu i niezależności. Musi zapytać swojego sponsora, jak to osiągnąć. Sponsor wskaże mu drogę – najpierw trzeba nauczyć się mówić o preparacie, programie zniżek, o możliwościach, jakie daje nam Akuna. Ta informacja musi być kompleksowa, nie można mówić o Alveo, pomijając możliwości finansowe, ponieważ wiele osób chciałoby pić preparat, ale cena jest dla nich barierą. Na początku program zniżek umożliwia im osiągnię-

cie tego celu. Niektórzy chcą mieć dla siebie za miesiąc drugi preparat z 30 % zniżką, więc wystarczy, że w ciągu miesiąca wspólnie przekazemy informację o Alveo i możliwościach, jakie daje Akuna, kilku ich znajomym. Ale są i tacy, którzy chcieliby mieć drugi preparat za darmo, dla całej pięcioosobowej rodziny. Tutaj nakład pracy musi być dużo większy – zarówno naszego sponsora, jak i nasz.

– Każdy z nas usłyszał kiedyś informację o preparacie po raz pierwszy. Dowiedzieliśmy się od naszego sponsora, że możemy zadbać o zdrowie swoje i najbliższych, że możemy pić Alveo za darmo oraz że możemy mieć dodatkowe wynagrodzenie, często większe od podstawowej pensji. Bywa tak, że zanim podejmiemy decyzję, chcemy się poradzić...

– To bardzo ważne, do kogo się zwrócimy. Często doradzają nam ludzie, którzy nie mają pojęcia, o tym, że MLM jest sposobem na życie w wolności i niezależności. Oni bez względu na wiek, wykształcenie czy pozycję, powiedzą nam, że to zły pomysł. Traktujemy ich jako ekspertów, chociaż w tej dziedzinie nimi nie są. Czy zdarzyło ci się iść po poradę prawną do lekarza? Nie; pójdziesz do prawnika. Nierzadko prosimy o radę ludzi, którzy nic w swoim życiu nie osiągnęli i nie wierzą, że mogą coś

osiągnąć. Kierując się ich opinią, zawracamy z drogi, którą wcześniej obraliśmy. Tymczasem powinniśmy słuchać fachowców, tych, którzy osiągnęli coś w dziedzinie, która nas interesuje. Ich sukcesy niech będą dla nas drogowskazem.

– *Jak rozpoznać ludzi, którzy marzą i chcą swoje marzenia realizować?*

– Mają jasno określone cele i wyznaczone zadania, które realizują w życiu. Jest wyraźna różnica między osobą, która mówi, że chce zmienić swoje życie, a tą, która rzeczywiście je zmieni. Możemy to zauważyć już w pierwszym etapie współpracy z Akuną – kiedy prosimy o zrobienie listy osób, do których pójdziemy z informacją i o zaplanowanie czasu pracy. Nikt nie zrealizuje swoich marzeń, jeżeli nie będzie wiedział, kiedy chce je zrealizować. Jeśli osoba mówi, że chce pracować, ale nie robi listy i nie określa czasu pracy, wiemy, że nie osiągnie swojego celu. Ludzie, którzy podjęli decyzję o zmianie, mają do kogo pójść z informacją i wiedzą, w jakim czasie to zrobią.

– *Mamy gotową listę i wytyczony czas pracy. Co dalej?*

– Zaczynamy konsekwentnie działać. Te przykładowe dziesięć godzin pracy w tygodniu powinno być zapisanych w kalendarzu, to tak, jakbyśmy chodzili do szkoły. Wyobraźmy sobie, że zapisujemy się do szkoły MLM. Zajęcia trwają dziesięć godzin tygodniowo przez np. pół roku. Jeżeli konsekwentnie poświęcimy ten czas na MLM, to po pół roku, będziemy wiedzieli, czym jest Multi-level-marketing. Jeśli nie będziemy uczęszczali do szkoły, nie będziemy mieli żadnej wiedzy ani wyników. Ale wtedy nie możemy stwierdzić, że

MLM jest nieskuteczny. Możemy jedynie powiedzieć, że zapisaliśmy się do Akuny, ale nadal nie wiemy, na czym polega praca w firmie, bo nie wywiązaliśmy się z naszych zadań.

Kiedy coś zaplanujemy, powinniśmy być konsekwentni. Systematyczność pomoże nam osiągnąć sukces. Jeżeli po jednym spotkaniu, drugie przeprowadzamy dopiero po trzech miesiącach, to faktycznie jest to nasze pierwsze spotkanie, bo nic nie pamiętamy i mamy te same lęki, co wcześniej. Ale jeżeli robimy spotkania systematycznie, np. jedno codziennie, to trema bardzo szybko mija, mamy już coraz lepszą wiedzę, znamy coraz więcej odpowiedzi na pytania. Pracujemy nad sobą, uczymy się, znamy prezentację, możemy samodzielnie przekazywać informację. Kolejnym etapem jest nauczenie się, jak uczyć innych ludzi. Tych, którzy podejmą decyzję, że też chcą zmienić swoje życie.

– *Dlaczego ważna jest wiara we własne możliwości?*

– Każdy z nas może być wolny, kochać i realizować własne marzenia, pod warunkiem, że w to wierzy. Człowiekowi nic w życiu nie wychodzi, jeśli on tak myśli i w to wierzy. Jeżeli uważam, że do czegoś się nie nadaję, to już na starcie jestem na przegranej pozycji. Kiedy chcemy nauczyć się jeździć na rowerze, wierzymy, że nam się uda. Wiemy, że możemy się przewrócić, że możemy pozdierać sobie kolana, ale wierzymy w to, że się nam uda. Wsiadamy na rower, przewracamy się, znowu wsiadamy i znowu przewracamy, ale po jakimś czasie dopieiliśmy swego – jeździmy! Sukces jest często następstwem wielu porażek, jeżeli po pierwszej porażce ustajemy w działaniu, nigdy nie osiągniemy sukcesu.

Nie warto się poddawać po jednym nieudanym spotkaniu, przecież daliśmy sobie szansę (10 godzin tygodniowo przez pół roku). Kiedy wiemy, co nam nie wyszło, możemy to skorygować. Po powrocie do domu, powinniśmy się zastanowić, gdzie popełniliśmy błąd. I już jesteśmy mądrzejsi. Wiemy, czego unikać następnym razem. Ale kiedy po nieudanym spotkaniu stwierdzimy, że się do tego nie nadajemy, możemy zapomnieć o realizacji marzeń.

A wystarczy uwierzyć w siebie, dać sobie szansę i odpowiednią ilość czasu. Powiedzieć sobie: „Jak to? Ja się do tego nie nadaję? Ja wszystko mogę! Osiągnę to. Nie wiem jeszcze, w jakim czasie, ale na pewno będę konsekwentnie dążył do celu.” Nie można myśleć

jak przeciętny człowiek i jednocześnie osiągać wielkich rzeczy. Trzeba mieć wielkie myśli, żeby móc je wdrażać w życie. W Akunie wdrażamy w życie poszczególne etapy, nikt od razu nie osiąga tu pozycji Vice Presidenta, wolności i niezależności. Najpierw planujemy Alveo za darmo, potem zniżkę 40%, a następnie dodatkowe wynagrodzenie. I konsekwentnie nasze założenia realizujemy.

Pamiętajmy, że każdy z nas może być wolny, kochać, być niezależny, pod warunkiem, że w to wierzy i realizuje założenia, które sobie zaplanował. A więc zostań wolnym i niezależnym człowiekiem, realizując powyższe etapy.

■ Rozmawiała  
Katarzyna Piotrowska





Nawet w słowniku słowo „sukces” jest po słowie „praca”

# Wszyscy jesteśmy na dobrej drodze



Jak zaplanować swój czas pracy, radzą Anna i Grzegorz Rutkowsy

Na początku musimy sobie uświadomić, że nie możemy zarządzać czasem, tak jak nie możemy zarządzać słońcem czy księżycem. My możemy zarządzać sobą. Jeżeli nasza kariera zawodowa nie przebiega tak, jakbyśmy tego chcieli, musimy zdać sobie sprawę, że problem tkwi w nas.

Często nie uświadamiamy sobie tego, ponieważ winą obarczamy okoliczności zewnętrzne. Wiele osób mówi: „Nie mam czasu”, „Nie mam znajomych”, ale to są tylko wymówki. 90% całego sukcesu to określenie naszego celu. Kiedy już go poznamy – znajdziemy czas, okoliczności i wszelkiego rodzaju okazje, żeby ten cel osiągnąć.

## Jasno określony cel

Cel powinien być konkretny, wymierny, indywidualny i realny (KWIR). Moim celem życiowym była finansowa niezależność. Gdy zaczęliśmy pracę w Akunie, codziennie powtarzałam sobie, że chcę osiągnąć sukces. Po tygodniu umysł zaczął mi podsuwać tak fantastyczne rozwiązania, że razem z Grzegorzem zapisywaliśmy je na kartce. Realizacja tych pomysłów to już tylko 10% sukcesu. Podpisując z kimś umowę, musimy poznać jego cele. Muszą one być ambitne, jednym z najgorszych błędów jest wyznaczenie sobie zbyt niskich celów, powinny one być ambitne i realne. Cele można podzielić na krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe. Krótko- i średnioterminowe powinny prowadzić do tych długoterminowych. Jeżeli ktoś chce zarabiać sześć tysięcy złotych po pół roku, ale jest w stanie przeprowadzić jedno spotkanie tygodniowo, uczciwie go

uprzędam, że to za mało. Dwie godziny pracy w ciągu tygodnia (spotkanie – ok. 45 minut i dojazd) to jest osiem godzin pracy miesięcznie. Jakie powinno być wtedy nasze wynagrodzenie?! Na etacie pracujemy około sto siedemdziesiąt godzin miesięcznie. Gdy poświęcimy tyle czasu na pracę w Akunie, osiągniemy sukces. Poza tym, jeżeli ktoś będzie robił jedno spotkanie tygodniowo, zapomni prezentację. Ten, kto będzie przeprowadzał systematycznie dwa, trzy czy cztery spotkania dziennie, po dwóch miesiącach będzie miał już dużą wiedzę i będzie mógł pracować samodzielnie. Naszej pomocy będzie potrzebował głównie na warsztatach. Kiedy ktoś podjął decyzję, że chce z nami współpracować, proszę, aby zrobił „listę stu”. Wspólnie weryfikujemy listę, tak aby na spotkanie zaprosić właściwe osoby. Kiedy lista jest gotowa, planujemy czas pracy.

## Jak zaplanować sobie czas pracy?

Tym, którzy rzeczywiście chcą pracować, do zaplanowania czasu pracy wystarczy kalendarz. Ja wyjmuję swój kalendarz i pokazuję danej osobie, kiedy mam wolne. Umawiamy się, że pracujemy razem dwa dni w tygodniu, np. w poniedziałki i wtorki. I wtedy jestem do jej dyspozycji.

Jeżeli ktoś podpisuje umowę i mówi, że chce z nami pracować, bierzemy za niego odpowiedzialność. Wyszkolenie jednej osoby zajmuje około dwóch miesięcy, dopiero wtedy zaczynamy pracować z następnymi. Oprócz tego pomagamy tym, które już pracują samodzielnie. Raz w miesiącu spotykamy się z czołowymi menedżerami, omawiamy problemy, nowe promocje etc. Nie zapominamy też o spotykaniu się z naszym sponsorem, raz na trzy miesiące. Na warsztatach nasz sponsor powtarza dokładnie to samo, co my mówimy ludziom, z którymi pracujemy. W ten sposób swoim autorytetem, większym doświadczeniem potwierdza, że wszyscy jesteśmy na dobrej drodze, aby osiągnąć sukces.

## Z iloma osobami pracujemy jednocześnie?

Nie należy pracować tylko z jedną osobą, ponieważ nie zapełni ona naszego czasu pracy. My współpracujemy z trzema osobami, które się uczą. Nie wolno pracować z większą liczbą osób, ponieważ nie będziemy w stanie poświęcić im wystarczającej uwagi. Pracując z trzema osobami jednocześnie, mamy możliwość zaplanowania pracy tak, aby dla każdej przeznaczyć dwa dni w tygodniu (jeden dzień mamy wolny). Niektórzy mogą pracować w weekendy, inni łączą pracę w Akunie z pracą na etacie – im odpowiadają spotkania wieczorami. Jeżeli ktoś mieszka daleko, przyjeżdżamy do niego na trzy dni i pracujemy od rana do wieczora (pięć spotkań dziennie). Jeżeli ktoś pracuje na etacie, może przeprowadzić dwa spotkania dziennie. Wraca do domu, je obiad i zaczynamy pracę. Optymalne godziny to 18.00

i 20.00 lub 19.00 i 21.00. Dwie godziny odstępu są niezbędne: ok. 45 minut – spotkanie, dojazd, ewentualne korki.

Inna osoba może pracować tylko w weekendy, więc zaczynamy od piątku – 17.00, 19.00, 21.00. W sobotę spotkania są o 10.00, 12.00 i 14.00. Potem jest przerwa na obiad i kolejne prezentacje – 17.00 i 19.00. W niedzielę również pięć spotkań i podsumowanie. W ten sposób w ciągu trzech dni odbyliśmy trzynaście spotkań.

Jeżeli osoba, z którą pracujemy, szybko się uczy, po dziesięciu spotkaniach jest już gotowa samodzielnie przeprowadzić prezentację. Mija jakiś czas, grupa się rozbudowuje, dana osoba, dobrze czuje się w Akunie, więc podejmuje decyzję, że rezygnuje z pracy na etacie. Wtedy musi określić swój następny cel i zaplanować, jak go osiągnąć, zaczynając od ustalenia planu pracy. Kiedy Grzegorz zrezygnował z pracy na etacie, żeby zająć się Akuną, codziennie pisałam mu plan dnia – mówi Ania - a on konsekwentnie go realizował. Teraz wiemy, z kim będziemy pracowali przez najbliższe dwa miesiące, ale ramowy czas pracy mamy



określony na dwa tygodnie do przodu. Trzy dni przed spotkaniem osoba, z którą pracujemy, potwierdza nam, że spotkania są aktualne. To bardzo ważne, aby szanować swój czas i swoją pracę.

Na stronie internetowej Akuny jest tabelka planowania czasu pracy. Pomaga nam ona w pracy z ludźmi, którym się wydaje, że nie mają czasu, bądź wydaje im się, że pracują w Akunie. Proszę, aby zaznaczyli, ile czasu poświęcili na Akunę. Jeśli ktoś mówi, że pracował dwie godziny dziennie, ale oglądał stronę internetową Akuny lub dyskutował na forum, tłumaczę mu, że to nie jest praca, ale marnowanie czasu. Lepiej, aby go poświęcił

na swoją edukację lub na spotkania.

## Praca i sukces

Akuna funkcjonuje tak, że sami wybieramy swoich współpracowników. Kierujemy się podobnymi poglądami i wartościami. Dlatego nasze środowisko zawodowe skupia się wokół ludzi, z którymi dobrze się czujemy, z którymi chętnie zjemy obiad i porozmawiamy, nie tylko o pracy. Jeśli z kimś nie znajdujemy nici porozumienia, nasza współpraca nie przyniesie efektów.

Jeżeli nasz sponsor osiągnął w Akunie sukces, my też powinniśmy go osiągnąć. Dwa lata temu rozpoczęliśmy współpracę z firmą Akuna. Nasz sponsor Ryszard Cybulski przyznał wtedy, że kiedy on zaczął, nie wiedział, czy mu się uda – wspomina Grzegorz - ale skoro on odniósł sukces, my jesteśmy o krok bliżej, bo możemy skorzystać z jego wiedzy i doświadczenia. Dodał, że gwarantuje nam, że osiągniemy niezależność finansową, pod warunkiem, że będziemy systematycznie pracować. Bo jeżeli chcemy osiągnąć nadzwyczajny sukces, musimy podjąć nadzwyczajne działania. – Nawet w słowniku słowo „sukces” jest po słowie „praca” – podsumował.

■ opracowała  
Katarzyna Mazur



# Warto przeczytać

Wszystkim, którzy pragną pogłębić swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej oraz współpracy z firmą Akuna polecamy nasze czasopisma.



## Wydania Specjalne Zdrowie i Sukces

To czasopisma, zawierające wywiady z lekarzami, rehabilitantami, specjalistami z zakresu zdrowia i urody. To rzetelna wiedza, poparta wynikami badań, a także subiektywnymi odczuciami pacjentów, którym udało się powrócić do zdrowia i dobrej kondycji. Ponadto w Tematycznym Dodatku „Odporność”, dołączonym do trzeciego numeru Wydania Specjalnego, znajdziemy ważne i potrzebne informacje na temat funkcjonowania układu odpornościowego, czyli wszystko to, co powinniśmy wiedzieć, aby zachować zdrowie przez cały rok!

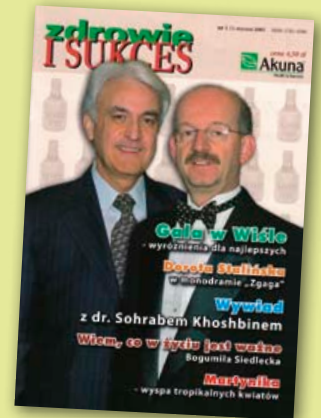
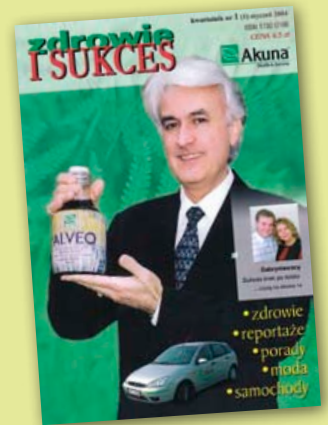


## Organizm

To wydawnictwo dla tych, którzy chcą poszerzyć swoje wiadomości o układzie pokarmowym i odżywianiu. Sto stron fachowej wiedzy okraszonej poradami, anegdotami i ciekawostkami. Czytając „Organizm” dowiemy się, jak zbudowany jest układ pokarmowy i co zrobić, aby prawidłowo funkcjonował. Dzięki zawartym w czasopiśmie praktycznym wskazówkom będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywianie wewnątrzkomórkowe.

# Zdrowie i Sukces

Kwartalnik Akuna towarzyszy nam już od 2004 roku. Do tej pory ukazało się 10 numerów! Na łamach każdego z nich publikujemy tematy związane z szeroko rozumianym pojęciem zdrowia. Przekazujemy informacje z życia firmy, nowe wydarzenia, promocje i ciekawostki, a nasi specjaliści z zakresu Multi-level-marketingu dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem.



## Bardzo pomocne w pracy



Ulotka „Alveo” to synteza informacji na temat preparatu oraz możliwości, jakie daje jego regularne stosowanie.

Ulotka „Wasza droga do sukcesu” zawiera przejrzyste wiadomości o planie marketingowym oraz korzyściach, które niesie ze sobą współpraca z firmą Akuna.



Broszura „Zioła” zawiera podstawowe informacje na temat Alveo, jego skład oraz opis właściwości wszystkich ziół zawartych w preparacie. Krótki wywiad z twórcą preparatu dr. Khoshbinem rozwieje najczęściej nurtujące nas wątpliwości, a skrócony opis badania przeprowadzonego przez Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich będzie potwierdzeniem tego, że Alveo jest produktem bezpiecznym, który ułatwia odzyskanie i utrzymanie stanu homeostazy w organizmie.





Nowi Vice Prezydenci w towarzystwie właścicieli Akuny.  
Od lewej: Rene Lelek, Cezary Bednarkiewicz, Jolanta Opala,  
Jan Brykczyński, Ryszard Cybulski, Zdenka Forst, Ivo Stoklasa,  
Elżbieta Dudzik, Michael Forst, Dorota Stasicka



Zdenka Forst i Leokadia Gabryniowska



Elżbieta Dudzik za uzyskanie pozycji Vice Prezydenta  
odbiera gratulacje od Prezesa Tomasza Kwołka



Akuna Polska Top 10 Team. Od lewej: Elżbieta  
Jędrzejczyk, Ewa Foeller-Makohin, Ryszard Eichler,  
Barbara Łupicka, Roman Dudziński, Alicja Olma,  
Anna Jarecka, Elżbieta Dudzik w towarzystwie  
prezesów Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika

Taka gala odbywa się raz do roku! W Czechach, w Brnie spotykają się współpracownicy Akuny z całego świata. To doskonała okazja, aby świętować sukces tych, którzy w ciągu ostatniego roku osiągnęli najwięcej. 4 lutego 2006 roku po raz kolejny byliśmy świadkami tego podniosłego wydarzenia. Właściciele firmy Akuna – Zdenka i Michael Forst gorąco podziękowali tym, którzy dzięki swojej systematycznej pracy uzyskali nominacje na pozycje menedżerskie oraz laureatom rankingów TOP 10 i TOP 5. W tym roku mamy szczególnie powód do dumy, ponieważ w rankingu TOP 5 znajduje się aż troje Polaków. Gratulujemy z całego serca! Po oficjalnej gali odbył się bankiet, na którym wyjątkowym zainteresowaniem cieszyły się tradycyjne czeskie knedliki. Wśród licznych atrakcji na szczególną uwagę zasługuje wystawa fotografii z egzotycznej podróży na Kubę. Wśród gratulacji i życzeń dalszej owocnej pracy, przy dźwiękach muzyki w wykonaniu gwiazd polskiej i czeskiej sceny, bawiliśmy się do białego rana. Przecież sukces tych najlepszych to także sukces każdego z nas!



Troje Polaków wyróżnionych w Top 5 2005 – Leokadia  
Gabryniowska, Marek Wawrzeńczyk i Julian Kowalski





Pierwszy Vice President w 2006 roku – Jan Brykczyński. Gratulujemy!



Teresa Hołtra oraz Małgorzata Cieślak po odebraniu nominacji na pozycje Dyrektorów Sieci Międzynarodowej



Julianowi Kowalskiemu na gali towarzyszyła ukochana żona – Grazyna



Wśród uczestników gali dużo entuzjazmu wzbudziły przeboje zespołu The Beatels w wykonaniu czeskiego zespołu – Beatels Revival



Leokadia i Janusz Gabryniwscy



Sukces Vice President – Doroty Stasiczkiej to także sukces jej męża i współpracowników



Występ Michała Karpackiego i zespołu Provokacja jak zwykle porwał wszystkich do zabawy



Antoni Cieślak w towarzystwie córek, przyjaciół i współpracowników





Dr Sohrab Khoshbin wraz z gośćmi z zagranicy – ambasadorem RPA w Czechach – Panią Dube oraz Andre Wiliamsem Curtisem z USA



Jolanta i Krzysztof Opala – razem pracują i razem świętują sukcesy



Rozmowy na wysokim szczeblu: Marek Wawrzeńczyk, Jan Brykczyński, Jan Szynczewski oraz Janusz Gabryniowski



Dr Jaromir Bertlik z bratem





11 lutego br. Akuna Deutschland obchodziła swoją pierwszą rocznicę. Dla większości uczestników gali była to pierwsza okazja, aby poznać swoich współpracowników na rynku niemieckim. Wśród zaproszonych gości byli Prezesi Akuny Polska, członkowie VIP Clubu, Vice Presidenci z Polski i Czech. Wszyscy gratulowali partnerom z Niemiec pierwszych sukcesów oraz chętnie dzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem. Marek Wawrzeńczyk poprowadził wykład na temat tego, jak prawidłowo rozpocząć współpracę z Akuną.



Szczęśliwi zwycięzcy Superloterii: Małgorzata Ambrozewicz, Martin Thomann, Manfred Schumacher, Georg Kostowski i Gregor Malcann



Współpraca VIP-ów z Polski i ich partnerów z Niemiec jest wyjątkowo udana



Wykład Marka Wawrzeńczyka cieszył się dużym zainteresowaniem

W trakcie spotkania Prezes Akuna Deutschland – Bogdan Pytlik podsumował pierwszy rok działalności firmy. Wręczył długo oczekiwane, bo pierwsze, nominacje na pozycje menedżerskie oraz szczytne tytuły gwiazd poszczególnych miesięcy i Gwiazdy Roku 2005. Podziękowaniom nie było końca. Zwieńczeniem oficjalnej części gali była Superloteria Akuny Deutschland z atrakcyjnymi nagrodami pieniężnymi. Potem wszyscy długo rozkoszowali się grecką kuchnią, winem i oczywiście urodzinowym tortem z logo Akuny. Życzymy dalszych sukcesów!



Grażyna Sas-Suppert uhonorowana została tytułem Gwiazdy Roku 2005. Na zdjęciu w towarzystwie Prezesa Akuna Deutschland Bogdana Pytlika i szefowej biura – Ani Mazurkiewicz



Nominowani na pozycje menedżerskie – Małgorzata Ambrozewicz, Martin Thomann, Iwona Rzetkowska, Tomasz Brandt, Wanda Hukiewitz, Richard Binkowski, Grażyna Sas-Suppert, Manfred Schumacher, Martin Binkowski, Gregor Malcann, Małgorzata Brandt – oraz Bogdan Pytlik i Ania Mazurkiewicz

## Pierwsze urodziny

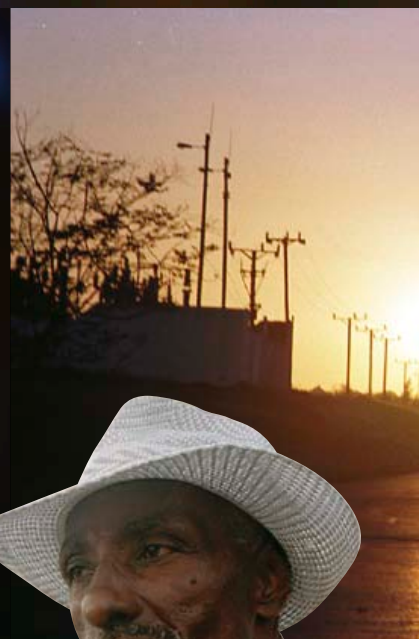


Goście honorowi z Polski





Jak wulkan gorąca? Nie tylko. Roztańczona rumbą i salsa. Upojna od daiquiri i mojito. Pyszna jak smażone banany. Słodka jak guarapo. Pociągająca jak kubańskie cygara. Zabawna jak podróż rikszą. Romantyczna jak jazda cadillackiem. Dostojna jak Edificio Bacardi. Wzruszająca jak pocałunek z delfinem. Męska jak bar Hemingwaya. Kobieca jak biust młodej Kubanki. Niezapomniana jak promenada Malecon. Życzliwa jak rybacy w Batabano. Wystrzałowa jak wódka z rumem. Biedna jak robotnicy w fabryce cygar. Ciężka jak zbiory tytoniu. Niebezpieczna jak krokodyl. Rozległa jak plantacja trzciny cukrowej. Podniecająca jak tutejsza bohema. Wiecznie żywa jak Che. Naiwna jak kubańska sztuka. Egzotyczna jak świeże homary. Koronkowa jak wystrój mieszkań. Soczysta jak zbiór ananasów. Tajemnicza jak wiejska casita w górach. Niezapomniana jak malownicza droga do Santiago. Seksowna jak afro-kubańscy tancerze. Gościenna jak ludzie tutaj. Rozleniwiona jak śpiące psy na ulicach. Nieprzewidywalna jak Fidel. Rozśpiewana jak gitara. Niezwykła jak katedra w Hawanie. Namiętna jak styl życia mieszkańców tutaj. Szokująca jak kraty w oknach. Silna jak ocean. Staroświecka jak ciuchcia w cukrowniach. Rozczulająca jak hawański błękit balkonów. Kategoryczna jak „rewolucja albo śmierć”. Zapierająca dech w piersiach jak chispa-tren. Pełna marzeń, które mimo wszystko się spełniają. Byliśmy tam. Po raz pierwszy i ostatni, choćby miało tych pobytów być jeszcze wiele. Żaden już nie będzie taki sam, jak ten w styczniowy dzień, kiedy powitała nas Kuba otwartymi ramionami i sercem pełnym nadziei. Dając nam z siebie to, co najlepsze...



# Kuba







# 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.



Z radością informujemy, że do grona państw współpracujących z Akuną 4 marca br. dołączyła Turcja. To już dwunasty kraj, który otwiera gościnnie dla nas swoje granice. Siedziba biura mieści się w jednym z najpiękniejszych miast Turcji – w malowniczym Istambule. Uroczystego otwarcia biura Akuny Turcja dokonał Prezes – Rifki Korkmaz. Jesteśmy pewni, że nasza współpraca zaowocuje wieloma wspólnymi sukcesami. Życzymy powodzenia!

## 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: Weronika Kasprzak, Aleksandra Krot, Kamila

Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Beata

Nowacka, Anna Nowakowska, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj,

Wanda Sowińska

Tłumaczenie z języka angielskiego: Marta Kowalczyk

Korekta: Nina Nowakowska

Zdjęcia: Agencja Prasowa Pasja

Oficjalna strona internetowa: [www.akuna.pl](http://www.akuna.pl)

Zapraszamy do korzystania z naszego forum internetowego pod ad

resem: [forum.akuna.pl](http://forum.akuna.pl)







**Natural Health Product GMP Certificate of Compliance**  
**Certificate No: 0001175**

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

**Exporting (certifying) Country: CANADA**

**Name of Applicant: AKUNA HEALTH PRODUCTS INC.**

**Address: 5115 SATELLITE DRIVE  
 MISSISSAUGA  
 ONTARIO  
 L4W 5B6  
 CANADA**

**SITE INFORMATION:**

Authorized Activities	Site Address	Site Licence Number	Date of Expiry
Manufacturing Packaging Labelling	Akuna Health Products Inc. 5115 Satellite Drive Mississauga, ON L4W 5B6	300021	Aug. 16, 2006

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

Address of certifying authority:

Natural Health Products Directorate  
 2936 Baseline Road, AL 3300B  
 Ottawa, Ontario K1A 0K9



Date: January 23, 2006

*K. Reinhard*  
 Manager, Submission Management Division