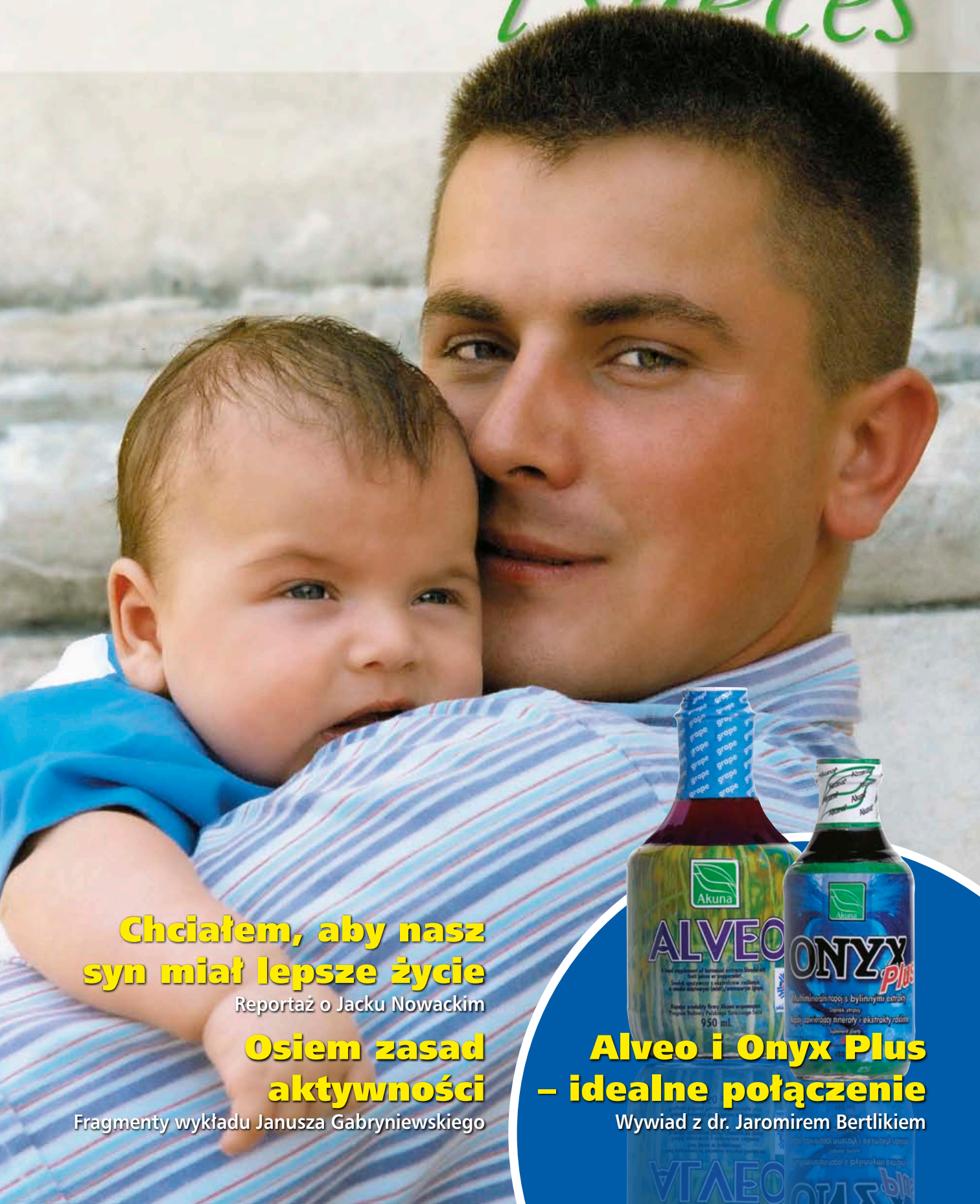


 Akuna® **ZDROWIE**
i sukces



**Chciałem, aby nasz
syn miał lepsze życie**

Reportaż o Jacku Nowackim

**Osiem zasad
aktywności**

Fragmety wykładu Janusza Gabryńiewskiego



**Alveo i Onyx Plus
– idealne połączenie**

Wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem

W numerze

- 3 Słowo wstępne
- 4 **Alveo i Onyx Plus – idealne połączenie**
Wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 8 Nasze miejsce na ziemi
Reportaż o rodzinie Poznarów
- 12 **Ruch sposobem na młodość**
Rozmowa z dr. Witoldem Furgalem, Sekretarzem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej
- 16 Woda to siła
Reportaż o Mirosławie Zubrzyckiej
- 18 **Życie – mój maraton**
Wywiad z Barbarą Prymakowską
- 22 Ćwicz z Barbarą Prymakowską
- 24 **Lawenda – Pachnący dom**
Porady zielarki Grażyny Utratnej
- 26 **Kuchnia – konfitury, soki, marynaty**
Przepisy Ewy Liguz-Borowiec
- 28 **Szczęście za kierownicą**
Rozmowa ze Zbigniewem Łaciszem
- 32 **Akademia bezpiecznego życia**
Jak nauczyliśmy się jeździć z Akademią Bezpiecznej Jazdy
- 34 **Ktoregoś dnia żona powiedziała: Jesteś na dobrej drodze**
Reportaż o Jacku Nowackim
- 38 Lipcowe warsztaty Akuny w Wiśle
- 40 **Uwierz w siebie!**
Fragmety wykładu Krzysztofa Opali
- 42 **Przedsiębiorczości można się nauczyć**
Fragmety wykładu Pawła Boreckiego
- 44 **MLM jako forma przedsiębiorczości**
Fragmety wykładu Jana Brykczyńskiego
- 48 **Dlaczego Akuna?**
Fragmety wykładu Ryszarda Cybulskiego
- 50 **Osiem zasad aktywności**
Fragmety wykładu Janusza Gabrynińskiego
- 52 Wista – nominacje
- 54 **Alveo pod lupą**
Wywiad z Wiolettą Dziubą i Tomaszem Grzanką z sanepidu
- 56 **W dobrych rękach**
Biuro Akuny, czyli kto jest kim
- 58 **Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje**



4 Alveo i Onyx Plus – idealne połączenie



18 Życie – mój maraton

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*



28 **Szczęście
za kierownicą**



44 **MLM jako forma
przedsiębiorczości**



Szanowni Państwo

Żadna najlepsza myśl, żadna najwspanialsza idea nie przyniesie efektów, jeśli nie będzie poparta działaniem. Ale żeby było działanie, musi być aktywność. Żeby była aktywność, musi być ruch. A ruch to sport. Barbara Prymakowska – bohaterka reportażu „Życie – mój maraton” mówi, że ludzie, którzy uprawiają sport, są zawsze pogodni, uśmiechnięci. Są silniejsi. Łatwiej im rozwiązywać codzienne problemy. Bo sport wyzwala w nas siłę, każe wierzyć, że się uda, uczy nas optymizmu. Ale i systematycznej pracy, także tej nad sobą. W zdrowym ciele, zdrowy duch – każdy to wie. Musimy pamiętać o tym, zwłaszcza my, którzy zajmujemy się promocją zdrowia. Nie tylko odpowiednia dieta, nie tylko profilaktyka, nie tylko Alveo. Także aktywność fizyczna, ruch. To jest dopiero przepis na zdrowe życie. Ale zdrowe życie to też życie spokojne, radosne i twórcze. Do tego niezbędne są dobre relacje z ludźmi. I systematyczna praca.

Każdy chciałby żyć w świecie swoich marzeń. Zamiast zmieniać wszystko wokół, prościej zacząć zmiany od samego siebie. Efekty takiej pracy nad sobą odczuł bohater innego tekstu – Jacek Nowacki. Dzięki systematycznej, pełnej pasji pracy osiągnął sukces, spełnił swoje marzenia. Zrozumiał, że w Akunie nie najważniejsze są pieniądze, ale to, kim człowiek się staje i jakie przemiany w nim zachodzą. Efekty pracy nad sobą widać też w postawach innych osób, które zechciały nam o sobie opowiedzieć. Bo wydanie, które dziś trafia do rąk Państwa, to opowieść o tym, że każdy może zadbać o siebie i osiągnąć sukces. Naprawdę – każdy. Może na początek krótka gimnastyka, 15 minut dziennie... Konsekwentne działanie przynosi efekty. Zawsze.

*Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska*



NOWY PAKIET DYSTRYBUCYJNY

Odświeżona szata graficzna. Praktyczny format.

Już dostępny jest NOWY PAKIET DYSTRYBUCYJNY, czyli wszystko, co powinieneś wiedzieć, aby rozpocząć współpracę z firmą Akuna. W nim: informacje na temat firmy, wszystko o Alveo i Onyx Plus, praktyczne porady dotyczące planu marketingowego oraz porady biznesowe i najważniejsze druki.



Minerał – znaczy zdrowie

Minerały odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu na równi z witaminami i innymi substancjami odżywczymi. Nasz organizm nie potrafi ich wytworzyć, musimy więc dostarczać mu je wraz z pożywieniem. Z różnych powodów nie jesteśmy w stanie zapewnić dostatecznej ich ilości. Dlatego ważne jest przyjmowanie suplementów, które zawierają łatwo przyswajalne dla organizmu minerały. O to, dlaczego potrzebujemy minerałów i dlaczego Onyx Plus jest doskonałym rozwiązaniem, aby je dostarczyć do naszego organizmu, zapytaliśmy dr. Jaromira Bertlika, doradcę w dziedzinie zdrowego żywienia, prowadzącego klinikę medycyny naturalnej i wykładowcę Instytutu Medycyny Naturalnej w Toronto.

Dlaczego w nowoczesnym świecie tak ważne jest stosowanie suplementów diety?

Odpowiedź jest taka sama dla wszystkich, ale posłużymy się tutaj przykładem dzieci. Jeśli wychowujecie lub wychowywaliście dziecko, wiecie jak ciężko jest skłonić je do prawidłowego odżywiania. Za każdym razem, kiedy maluch włącza telewizor, jest bombardowany reklamami napojów słodzonych, cukierków i przekąsek (np. chipsów). Restauracje oferujące fast foody kuszą dzieci najnowszymi zabawkami dołączanymi do porcji dziecięcych i miejscem, gdzie mogą się bawić. Wydaje się, że nie ma ucieczki od dzisiejszej fastfoodowej kultury. Tymczasem właśnie podczas intensywnego wzrostu w okresie dzieciństwa odpowiednia dieta jest najważniejsza. Z pewnością jesteście świadomi tego, że młody organizm potrzebuje białka,

aby budować mięśnie i inne tkanki, pełnowartościowych tłuszczów, aby rosnąć i węglowodanów, które dostarczają energii. W procesie rozwoju, który zachodzi w młodym organizmie, niezbędne jest także dostarczanie mu witamin i minerałów. To samo dotyczy reszty osób dorosłych. Większość substancji odżywczych organizm pobiera z jedzenia, które spożywamy, o ile nasz przewód pokarmowy funkcjonuje prawidłowo.

DLACZEGO FAST FOOD NĄŻYWANY JEST „ŚMIECIOWYM JEDZENIEM”?

Dania fast food są wysokokaloryczne, zawierają mnóstwo cholesterolu, szkodliwych kwasów i sodu. Są głównym źródłem „złego” tłuszczu (izomerów „trans” kwasów tłuszczowych). Niewielka nawet porcja dostarcza organizmowi ogromnej ilości kalorii z minimalną zawartością substancji odżywczych, dlatego szybko znowu odczuwamy głód. Oszukany organizm domaga się bowiem „paliwa”. Dania są tłuste. Fast foody zawierają w większości tłuszcze nasycone, które przyczyniają się do rozwoju chorób serca i układu krążenia. „Złe tłuszcze” mają ponadto działanie rakotwórcze. Fast foodów powinny bezwzględnie unikać kobiety w ciąży i matki karmiące. Hamburger od czasu do czasu nie zrobi nam wprawdzie krzywdy, ale jeśli jesteśmy rodzicami, takie odstępstwa mogą zacząć przyzwyczajając nasze dzieci do „śmieciowego jedzenia”, które bardzo im smakuje. Dołóżmy więc starań, aby dziecko zrozumiało, że takie przekąski nie są niczym modnym, a place zabaw są wszędzie – nie tylko przy tego typu restauracjach.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że aby zachować zdrowie i dobrą kondycję, trzeba jeść dużo owoców, warzyw, ryb, zrezygnować z tłustych, smażonych potraw, należy ćwiczyć i unikać życia w stresie. A jaką rolę pełnią w naszym życiu minerały, jak mogą nam je ułatwić i czym może grozić ich niedobór? – pytamy dr. Jaromira Bertlika.

Kto powinien stosować suplementy diety?

Jak powiedziałem wcześniej, WSZYSCY powinni uzupełniać dietę o suplementy. Podstawowym powodem jest ochrona zdrowia, stymulowanie energii i wytrzymałości. Firmy produkujące żywność oferują często jedzenie o niskiej jakości, w którym brakuje ważnych składników odżywczych, jest za to pełne sztucznych barwników i toksyn. Nasz organizm musi obecnie pracować znacznie intensywniej niż 50 lat temu, aby strawić pokarmy, które dzisiaj spożywamy.

IDENTYCZNE Z NATURALNYM

Taki napis oznacza, że produktowi, który kupujemy, nadano smak i zapach chemicznie, ale z zachowaniem identycznego składu naturalnego. Nie są to wprawdzie związki dla naszego organizmu nieznanne, ponieważ spożywamy je także w naturalnych produktach, ale ich stężenie bywa inne. To może powodować alergie pokarmowe, zwłaszcza u dzieci. „Sztucznie barwione i aromatyzowane” nie kryje w sobie żadnych tajemnic. Znaczy to dokładnie to, co znaczy – do produktu dodano inne składniki niż występujące naturalnie w tym, który on udaje. Zamiast długich i trudnych chemicznych nazw, na opakowaniach stosuje się oznaczenia E. Benzoesan sodu, najbardziej rozpowszechniony konserwant, najprawdopodobniej mający działanie rakotwórcze i powodujący chorobę wrzodową, ukrywa się pod numerem 211. Przeciętny mieszkaniec Unii Europejskiej zjada rocznie około 2 kilogramy dodatków do żywności. Listę dopuszczonych do spożywania E oraz informację, co się za nimi ukrywa, można znaleźć w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 27 grudnia 2000 roku w sprawie wykazu dopuszczalnych ilości substancji dodatkowych i innych substancji obcych dodawanych do środków spożywczych lub używek, a także zanieczyszczeń, które mogą znajdować się w środkach spożywczych lub używkach (<http://www.abc.com.pl>). Najlepiej oczywiście kupować żywność nieprzetworzoną zamiast gotowych produktów czy półproduktów.

Dlaczego mamy problemy z przyswojeniem niezbędnych składników pokarmowych?

Niemal każdy doświadcza obecnie problemów z układem pokarmowym, spora liczba ludzi cierpi na przeróżne

stany zapalne i inne kłopoty trawienne. 90% problemów zdrowotnych bierze swój początek właśnie w układzie pokarmowym. Niedobór bakterii probiotycznych, nadużywanie leków, stres, szybkie tempo życia – to wszystko wpływa na zmiany w przewodzie pokarmowym i reakcje chemiczne, które tam zachodzą – nie przebiegają prawidłowo.

BAKTERIE PROBIOTYCZNE

Są to pożyteczne dla nas organizmy, które dbają o równowagę organizmu i systemu immunologicznego. W układzie pokarmowym znajduje się ich około 100 bilionów. Jeśli równowaga między „dobrymi” a „złymi” bakteriami zostaje zachwiana poprzez stres, niewłaściwe odżywianie czy leczenie antybiotykowe, wpływ tych pierwszych osłabia się, co może spowodować w konsekwencji poważne zagrożenia dla naszego zdrowia. Bakterie probiotyczne są odpowiedzialne za wytwarzanie niekorzystnych dla bakterii chorobotwórczych warunków, w których te ostatnie nie mogą się rozwijać. Pierwszymi symptomami zachwiania równowagi są problemy żołądkowe – m.in. biegunki i zaparcia.

Jeśli chcemy dostarczyć naszemu organizmowi wszystkich substancji, których potrzebuje, to od czego powinniśmy zacząć?

Nie ma prawidłowej odpowiedzi na tak zadane pytanie. Od czego powinniśmy zacząć... Nasz organizm dziennie potrzebuje 91 ważnych składników odżywczych – 60 minerałów, 16 witamin, 12 niezbędnych aminokwasów i 3 niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (zwane witaminą F). Jeśli mam coś zasugerować, to przede wszystkim jestem pewien, że musimy zadbać o prawidłowe działanie naszego układu pokarmowego. Wtedy organizm będzie w stanie wchłaniać niezbędne składniki pokarmowe z żywności, którą mu dostarczamy. Jeśli jednak mam powiedzieć od czego zacząć, to powiedziałbym – od wody. Jeśli miałbym wskazać na produkt z AKUNY, to pierwsze byłoby z pewnością ALVEO. I na koniec, jeśli miałbym powiedzieć, którego minerału potrzebujemy najbardziej, to odpowiedź brzmi: magnez. Czyli Alveo + Onyx. Ten zestaw zaspokoi nasze zapotrzebowanie na substancje odżywcze, których może brakować w pożywieniu.

MINERAŁY

Związki mineralne są niezbędnymi składnikami decydującymi o zdrowiu, prawidłowym rozwoju i sprawności fizycznej. Nasz organizm nie ma możliwości ich wytworzenia, należy więc dostarczać mu je z zewnątrz. Codzienny stres, wysiłek fizyczny, picie alkoholu czy kawy zmniejsza, a nawet wyczerpuje zapasy minerałów, które tworzy nasz organizm i dlatego tak ważne jest codziennie ich uzupełnianie. Do najważniejszych minerałów należy wapń, który jest budulcem kości i szklivi. Wapń odpowiada również za przewodzenie impulsów nerwowych i skurcze mięśni. Bierze udział w procesie regulacji krzepnięcia krwi, rytmu serca, ciśnienia. Niedobór wapnia prowadzi do odczuwania zmęczenia, migren, próchnicy, bezsenności, chorób serca, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, udarów, nowotworów, osteoporozy. Kiedy brakuje nam wapnia, organizm zaczyna pobierać go z kości. Stają się one wtedy bardzo kruche. Wchłanianie wapnia z pożywienia zależy od tego, w jakim sąsiedztwie go spożyjemy. Nasz



organizm łatwiej go przyswoi z pokarmami zawierającymi białko, laktozę czy witaminę D. Kolejny minerał na liście niezbędnych składników odżywczych, zwany pierwiastkiem życia, to magnez. Jest on niezbędny dla działania ponad 300 enzymów w organizmie, odpowiada za metabolizm glukozy i bierze udział w produkcji białek. Ma wpływ na prawidłowe skurcze mięśni, prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i układu nerwowego. Skutkami niedoboru magnezu są zaburzenia wzrostu, zaburzenia psychiczne, depresja, zaburzenia pracy serca, nerwowość, bolesne skurcze mięśni, schorzenia układu krążenia, kłopoty z oddychaniem, mrowienie, bezsenność. W sytuacjach skrajnych może dojść do oczopląsu i psychoz. Spożywanie alkoholu powoduje utratę magnezu. Jego wchłanianie z pożywienia utrudnia natomiast nadmierne przyjmowanie witaminy D, wapnia, białka oraz wiele leków. Dlatego bardzo ważne jest zbilansowanie ilości przyjmowanego magnezu i wapnia.

WITAMINY

Są organicznymi związkami chemicznymi, które odpowiadają za regulację wszystkich procesów życiowych naszego organizmu. Dzięki nim możemy bronić się przed zagrożeniami z zewnątrz oraz prawidłowo funkcjonować.

AMINOKWASY

Niezbędnymi (egzogennymi) nazywa się te aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć. Musimy więc dostarczać je z pożywieniem. Ich brak powoduje zaburzenia, a może doprowadzić do poważnych dolegliwości. Do niezbędnych aminokwasów należą fenyloalanina (ważny składnik w produkcji kolagenu – podstawowego białka dla organizmu), izuleucyna (ważna w regulacji poziomu cukru, jej brak powoduje zbyt niski poziom cukru we krwi), leucyna (kontroluje poziom cukru we krwi), lizyna (ważna przy budowie białek, jej brak powoduje rozdrażnienie, zmęczenie, anemię, wypadanie włosów), metionina (ważna w leczeniu chorób reumatycznych, wspomaga układ trawienny, wzmacnia mięśnie, pomocna w zwalczaniu osteoporozy), treonina (ważny składnik kolagenu i elastyny), tryptofan (łagodzi stres, pomaga kontrolować wagę, wykorzystywana w produkcji serotoniny i melatoniny, których brak powoduje depresję i zaburzenia umysłowe), walina (pobudza, reguluje metabolizm mięśni, regeneruje tkanki).

NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe to te, których nasz organizm nie wytwarza i musimy je dostarczać z pożywieniem. Ich źródłem są tłoczone na zimno oleje i większość orzechów. Potrzebujemy ich, gdyż są między innymi składnikiem budulcowym komórek i obniżają poziom cholesterolu we krwi. Ich brak powoduje zahamowanie wzrostu, zmiany skórne i wypadanie włosów, zmiany alergiczne, gorszą pracę mięśnia sercowego.

Jaka jest rola Alveo w polepszeniu zdolności wchłaniania?

Alveo jest skomponowane z wielu ziół, które mają wspierające właściwości lecznicze. Pomagają one produkować enzymy trawienne, które są bardzo ważne w procesie wchłaniania pożywienia. Zioła wykazują działanie przeciwzapalne, poprawiają funkcjonowanie wątroby, stymulują produkcję żółci i pomagają usuwać toksyczne substancje z jelit. Wspomagają również rekonstrukcję bakterii probiotycznych w układzie pokarmowym i mają ogromny wpływ na wzmocnienie systemu immunologicznego. Należy także zwrócić uwagę na to, że kompozycja ziół pomaga wytwarzać organizmowi immunoglobuliny (inaczej: przeciwciała), białka odpowiedzialne za odporność organizmu.

Mówi się, że Alveo dostarcza organizmowi substancji odżywczych – jakich substancji i w jakich dawkach?

Zacznę od końca. Nie ma zaznaczonej ilości substancji odżywczych, ponieważ Alveo nie jest preparatem mającym je dostarczać do organizmu. Alveo zostało stworzone po to, aby wspomagać układ pokarmowy, wzmacniać odporność i dostarczać energii. Ale doskonale wiemy, że każde z ziół dostarcza substancji odżywczych. W Alveo to witaminy i minerały oraz niezbędne aminokwasy, które są podstawą struktur białkowych.

Jak powinniśmy dawkować Alveo?

Zapobiegawczo 1 dawka odpowiada 28 ml wystarczy. Niemniej jednak większość ludzi powyżej 40. roku życia potrzebuje od 3 do 6 dawek, w zależności od tego, na jakie dolegliwości cierpi. Czyli, można powiedzieć, że średnia to 3 dawki dziennie. Osoby aktywnie uprawiające sport, aby dodać sobie energii, też mogą przyjmować 3 miarki dziennie. Ci, którzy chorują na przewlekły nieżyt żołądka, mogą wspomagać się 6 miarkami Alveo.

Wiele osób zastanawia się, czy przyjmowanie Alveo wystarcza, czy powinniśmy stosować coś jeszcze. Czy Alveo powinno się brać razem z preparatem Onyx?

Przyjmowanie Alveo z pewnością nie wystarczy. Powinniśmy zadbać jeszcze o wiele innych aspektów. Musimy zmienić swoje złe nawyki, do których należy między innymi objadanie się, spożywanie tłustego i smażonego jedzenia, picie alkoholu. Powinniśmy zacząć ćwiczyć, pić znacznie więcej wody, wygospodarować sobie czas na odpoczynek i w końcu potrzebne są nam również inne ważne substancje odżywcze, minerały i witaminy. Obecnie na rynku pojawił się Onyx Plus – preparat wielominerałowy połączony z ziołami. Onyx Plus jest nam potrzebny także po to, abyśmy jak najszybciej odzyskali równowagę naszego organizmu i mogli cieszyć się zdrowiem.

Jakich możemy oczekiwać rezultatów, przyjmując Onyx Plus?

Powinniśmy pić Onyx Plus, by nasz organizm lepiej funkcjonował, szczególnie, gdy stajemy się starsi i tracimy na jakości procesów życiowych. Każdy organizm jest jednak inny i ktoś, kto pije Onyx Plus, odczuje poprawę po trzech tygodniach, inny po miesiącach lub latach. Jednak osoby żyjące w stresie mogą po krótkim czasie (od trzech do sześciu tygodni) dostrzec złagodzenie napięcia. Są ludzie, u których zdiagnozowano znaczne ubytki masy kostnej. Po rocznym picciu preparatu Onyx odnotowano dużą poprawę. Efektów przyjmowania Onyx Plus nie odczuwamy bezpośrednio, ale unikniemy konsekwencji, jakie może powodować niedobór minerałów.

Czy Onyx Plus uzupełnia działanie Alveo?

Wzajemnie się wspierają. Alveo oczyszcza przewód trawienny. Następuje lepsze wchłanianie minerałów zawartych w Onyx Plus, szybciej docierają do miejsca przeznaczenia: tkanek, kości, mięśni. Minerale są niezbędne do prawidłowej pracy hormonów, a Alveo pomaga przenosić je do wszystkich organów, szczególnie do mózgu i reguluje ich poziom w organizmie.

Czym jest Onyx Plus?

Onyx Plus jest suplementem z naturalnych ziół, połączonych z najważniejszymi dla naszego organizmu minerałami. Zioła są w tej kombinacji bardzo ważne, ponieważ zwiększają przyswajanie przez organizm minerałów. Substancje są rozcieńczone w wodzie, soku jabłkowym i grapefruitowym. Preparat zawiera melasę. Onyx Plus dostarcza organizmowi wapń

(calcium lactate gluconicum) i magnez w stosunku 1:2. Formułę taką zastosowano, aby wspierać jak najlepiej pracę mięśni – ich skurcze i rozkurcze. Badania wykazują, że magnez jest potrzebny w większych dawkach, aby zapobiegać drżeniu i skurczom mięśni podczas dłuższych okresów aktywności fizycznej. Działa naturalnie uspokajająco zarówno na układ nerwowy jak i krwionośny. Bolesne skurcze mięśni mogą być spowodowane wysokim poziomem molekuł wapnia w mięśniu. Magnez działając w połączeniu z innymi mechanizmami komórkowymi usuwa nadmiar wapnia z mięśnia, przez co pomaga mu wrócić do stanu rozluźnienia. Onyx Plus poleca się przy skurczach mięśni, bezsenności, nerwowości, stanach napięcia nerwowego, napięciu przedmiesiączkowym, paradontozie, osteoartretyzmie, osteoporozie i wspomagająco dla mięśni przy dużym wysiłku fizycznym.

Jaka jest różnica między preparatami Onyx Plus i Onyx?

W Onyx Plus wapń i magnez są lepiej rozpuszczone, dlatego w butelce nie ma osadu, jak działa się to w przypadku preparatu Onyx. Minerale są lepiej przyswajane przez organizm, z wyżej wymienionych powodów. Zastąpiliśmy też miód melasą, aby ci, u których występuje nadwrażliwość na miód, mogli przyjmować preparat. Melasa jest wartościową substancją zawierającą wiele ważnych minerałów m.in. wapń, magnez, miedź, żelazo. Zawiera też sporo witamin, zwłaszcza z grupy B.

MELASA

Melasa jest produktem ubocznym, powstającym podczas wytwarzania cukru z buraków cukrowych lub trzciny. Poleca się zastępowanie nią cukru dla kobiet w ciąży, dzieci, sportowców, osób cierpiących na schorzenia trzustki. Nie jest poddana tyłu procesom obróbki, co cukier.

Jak powinno się przyjmować Onyx Plus? Wcześniej mówiliśmy o tym, że powinno się zażywać preparat popołudniami, zmieszany z wodą i sokiem z cytryny, aby organizm lepiej go przyswoił. Czy ta zasada nadal jest aktualna?

Najlepiej przyjmować Onyx Plus po południu w szklance wody, pół godziny przed posiłkiem. Nie ma potrzeby dodawania soku z cytryny, ponieważ Onyx Plus zawiera kwas cytrynowy, który wspomaga wchłanianie minerałów. Zwykle stosuje się pół miarki (15 ml) Onyx Plus, nie częściej niż dwa razy dziennie.

Czy można przedawkować Onyx Plus?

Ponieważ Onyx Plus zawiera dużą dawkę magnezu, który wzmacnia perystaltykę jelit, zwiększenie dawki ponad normę może spowodować biegunkę. Ci, którzy cierpią na zaparcia, mogą jednak sobie na to pozwolić, aby wspomóc pracę jelit.

Czy sportowcy powinni stosować suplementy zawierające minerały? Jeśli tak, to dlaczego?

Podczas aktywności fizycznej pocimy się. W pocie znajduje się wiele ważnych minerałów i wody. Przemiana materii u osób bardzo aktywnych jest szybsza. Aby pokryć te straty, trzeba stosować naturalne suplementy.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska



Nasze miejsce na ziemi



Okolice Preczowa (koło Będzina) potrafią zaciekać, a nawet zachwyć swoim prostym i surowym pięknem. Sędziwe dęby wśród pól wyrastają na tle malowniczego pejzażu. Jego wschodnią rubież stanowi rzeka Czarna Przemsza. Gdzieś tam stoi dom typowej polskiej rodziny, która wybrała sobie ten zakątek na „swoje miejsce na ziemi” i jak to z Polakami bywa, stoczyła nawet o niego walkę. Trudno wyobrazić sobie, jak potoczyłaby się historia, którą za chwilę opowiemy, gdyby pewnego wieczora do rąk jednej z naszych bohaterek nie trafiło pismo, z którego dowiedziała się o istnieniu firmy Akuna i jej produktu Alveo.

Była sobie rodzina

Ta rodzina to bardzo żywy organizm. Tradycyjna, trzypokoleniowa. Anna i Karol Poznar, ich trójka dzieci: Agnieszka, Aleksandra i Adam oraz mama Anny, Krystyna Wierzbowska. Rezolutne są zwłaszcza panie, chętnie przekrzykujące się i wpadające sobie w słowo. Prym wie dzie jednak gospodyni, Anna Poznar, z niesłychaną pogodą rozprawiająca czy to o swoich licznych przypadłościach zdrowotnych, czy też o kolejach losu swojej rodziny.

– Oczywiście, że czuję się w życiu spełniona – zaczyna z uśmiechem Anna.

– Mam przecież troje wspaniałych dzieci. Dwie córki, bliźniaczki (26 lat), zupełnie do siebie niepodobne. Na festiwalu bliźniąt w Szczecinie w 2000 roku wygrały nawet konkurs na najmniej podobne bliźniaki. Nasz syn Adam skończył 15 lat.

Dzieci zdecydowanie udane. Nieco gorzej z marzeniami i planami zawodowymi. Kiedy kończyła wydział kulturoznawstwa na Uniwersytecie Śląskim marzyła się jej praca w telewizji lub w jakiejś znaczącej placówce kulturalnej. Obietnice wykładowców co do wspaniałych

Kłopoty zdrowotne były – można by rzec – specjalnością rodziny Poznarów. Różne schorzenia z uporem czepiały się jej członków, nigdy jednak nie przepłoszyły z domu nad Czarną Przemszą dwóch królujących tam wartości. Chęci do życia i optymizmu.

perspektyw jakoś nie chciały się spełniać, a o swoje prawa szybko upominało się życie małżeńskie i obowiązki matki. Anna uzupełniła więc wykształcenie o dyplom wychowawcy przedszkolnego, pedagoga w nauczaniu początkowym oraz bibliotekoznawcy.

Testament babki „zielarki”

Nad tą rodziną, niby swoiste memento, unosi się duch babki Anny, wspomnianej przez nią i jej mamę, Krystynę z nutą nostalgii, ale i pogodnej irytacji zarazem.

– Kiedy wspominam babcię, zawsze widzę ją parzącą jakieś zioła – śmieje się Anna. – Była prawdziwą fanatyczką ziołolecznictwa i w ogóle medycyny naturalnej. Całe Szczekociny, gdzie mieszkaliśmy, uzdrawiała swoimi specyfikami. Serwowała nam mieloną kozieradkę, sok z ziemniaków, tartą rzepę...

– Tarta rzepa miała nas ustrzec przed chorobami woreczka żółciowego – wtrąca śmiejąc się Krystyna. – Na złość mojej mamie nie jadłyśmy jej, więc... obie mamy wycięte woreczki, zaś moja matka zmarła, mając ponad 90 lat i nigdy nie miała z tym kłopotów.

– Można powiedzieć, że babcia skutecznie zraziła nas do ziół – kontynuuje Anna. – Może była zbyt gorliwa, a może my zbyt uparte – śmieje się. – No, ale pozostawiła coś w rodzaju testamentu, do którego się stosujemy. Trochę późno to zrozumieliśmy, ale lepiej późno niż wcale. A kłopoty ze zdrowiem zaczęły się wcześniej. Już na początku małżeństwa Anna miała wycinany guzek z piersi. Z przerażeniem oczekiwała na wyniki badań histopatologicznych, od których miało zależeć, czy konieczne będzie usunięcie jej całej piersi. W 1993 roku przyszło ostre zapalenie trzustki, a wkrótce potem zakażenie wirusami ostrego zapalenia wątroby, typu B i C, więc znów pobyt w szpitalu w Będzinie,

a potem długotrwała i straszliwie uciążliwa kuracja przy pomocy zastrzyków z interferonu.

– Zwalczyłam chorobę, ale mój organizm był strasznie wyniszczony, a jej skutki wciąż mnie nękały – opowiada Anna. – Schudłam, ważyłam zaledwie 50 kilogramów i prawie wyszły mi włosy. Nie mogłam jeść, po każdym posiłku pojawiały się wymioty z żółcią. Mężczyła mnie zgaga i kilogramami tykałam leki. O wypiciu niewielkiej choćby ilości alkoholu w ogóle nie mogło być mowy. – Uznaliśmy, że to stan normalny – wpada jej w słowo córka, Aleksandra, studentka IV roku historii. – Że to pozostałości po chorobie, z której mama cudem się wykaraskała i że będzie musiała z tym już żyć. Problem w tym, że mama jest osobą pogodną, ekstrawertyczną, chce żyć pełnią życia i nie raz zdarzyło się jej z rozpędu zjeść lub wypić coś niedozwolonego. Skutki jednak natychmiast dawały znać o sobie.

Zdrowie i...

– Moje spotkanie z „Akuną” to raczej dzieło przypadku – opowiada Anna. – Pod koniec grudnia 2005 roku koleżanka podrzuciła mi Wydanie Specjalne pisma „Zdrowie i Sukces” i zwróciła uwagę na artykuł o rodzinie Juszczyków, a konkretnie o Wiktorze, któremu preparat o nazwie Alveo pomógł zwalczyć chorobę wywołaną wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Ponieważ sama, jak wspominałam, wciąż odczuwałam skutki tej samej choroby, tekst bardzo mnie zaciekawiał.

Kontakt z rodziną Juszczyków udało się nawiązać dość szybko i już w styczniu pierwsza butelka Alveo trafiła do rąk... Krystyny.

– Zostałam królikiem doświadczalnym – śmieje się starsza pani. – Nie było wyjścia, bo Alveo dostałam w prezencie. A jak się już rzekło, było na kim wypróbować preparat. Pierwszy działanie Alveo odczuł – dosłownie – na własnej skórze też Anny, chory na zapalenie tej, tak widocznej części ciała. Po jakimś czasie ciemnoczerwone wypryski i nacieki po prostu znikły, mimo że wcześniej opierały się maściom i środkom farmakologicznym. Sąsiadka teściów, która również zainteresowała się ziołami i zaczęła pić Alveo, zadziwiła wkrótce swojego lekarza, bowiem z jej woreczka żółciowego... ulotniły się kamienie.

– Podobnie jak córka, jestem z zawodu nauczycielką i 32 lata swego zawodowego życia spędziłam w szkole – opowiada Krystyna. – Moje kłopoty ze zdro-

wiem zaczęły się już na studiach, kiedy doznałam ogólnego zakażenia organizmu. Od chorego zęba. Miesiąc szpitala i tony polykanych tabletek. „O wątrobę będziemy martwić się później” – słyszałam, jak mówili lekarze. No i martwiłam się, przez resztę życia.

Życie Krystyny, podobnie jak jej córki, upływało na zmaganiu się ze wzburzoną w przewodzie pokarmowym żółcią. Stała dieta, bóle, wymioty. Potem usunięcie pęcherzyka żółciowego i inne bolesne zabiegi (jak np. sondy żołądka). Kosztowne leczenie farmakologiczne. I jeszcze przyszł czas, kiedy trzeba było zaniedbać swoje zdrowie, bo ciężko zachorował mąż (zmarł w 2000 roku).

– Kiedy córka opowiedziała mi o Alveo, od razu przypomniała mi się moja mama. Miałam taki uraz do tego rodzaju środków, że z początku nawet nie chciałam o tym słyszeć. Nawet nie przeczytałam ulotki, którą mi przyniosła. Ale kiedy już się przemogłam... Alveo piję regularnie od maja, a od niedawna też Onyx. Z początku nie wyglądało to różowo. Czułam się gorzej, dolegliwości nawet się nasiliły. Odstawiałam preparat, brałam go nieregularnie. Dopiero przykład innych skłonił mnie do wznowienia przyjmowania Alveo, a początkowe złe reakcje organizmu okazały się nieuchronnym skutkiem ubocznym jego detoksykacji. Jednak warto było to przetrwać, bo efekty działania preparatu poprawiły jakość mojego życia. Teraz mogę pić kawę, jem potrawy smażone, pieczone, z ogniska i z grilla. Nie męczę się podczas pracy w ogródku, którą tak lubię. Kiedyś skoszenie połowy trawnika było ponad moje siły, teraz bez trudu koszę cały i dziarskim krokiem, wcale niezmęczona, idę do domu.

– Babci chyba najbardziej doskwierała ta dieta, która nie pozwalała jej uczestniczyć, tak w pełni, w różnych imprezach koła emerytów. Przykro tak nie móc skosztować kiełbasek z ogniska, kiedy cię częstują – wtrąca ze śmiechem Aleksandra, jedna z bliźniaczek.

Sama też, mimo młodego wieku, nie mogła do niedawna pochwalić się żelaznym zdrowiem. Dużo chorowała jako dziecko, miała wycinane migdałki i wyrostek robaczkowy. Już jako dorosła kobieta zaczęła cierpieć na dolegliwości związane z nieprawidłową przemianą materii i niewydolnością nerek. Podczas upałów puchła jej twarz i nadgarstki (było to spowodowane złą gospodarką płynami w organizmie). Do Alveo przeskonała się, obserwując pozytywne skutki picia tego preparatu.



Mama



Tata



Babcia



Adam



Agnieszka



Ola

Nie lepiej przedstawiała się sprawa jej siostry, przebywającej obecnie w Londynie, absolwentki Turystyki i Rekreacji w Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej w Katowicach. Agnieszka zmagala się ze skutkami refluksu, czyli niedomykalności żołądka. Choroba powoduje cofanie się treści żołądkowej do przełyku i nadżeranie jego ścianek przez kwasy żołądkowe, co skutkuje puchnięciem przełyku i trudnościami z przelżywaniem. Schorzenie to leczy się operacyjnie, a od pacjenta wymaga się przestrzegania drakońskiej diety. Dziewczyna miała też od dzieciństwa kłopoty z zatokami, a już w Londynie nabawiła się dodatkowo tamtejszej odmiany kilkudniowej alergii (high fever), objawiającej się katarrem, drapaniem w gardle i łzawieniem. – Zaczęło się mało przyjemnie – wspomina Agnieszka. – Z nosa zaczęła mi się

wydobywać ropa w kolorze zielonym. Takie zielone grudki, okropność. Ale teraz o kłopotach z zatokami zaczęłam stopniowo zapominać. Niejako na marginesie dodajmy, że żyła z uporczywymi, codziennymi właściwie, bólami głowy, które uśmierzała przy pomocy kilku tabletek przeciwbólowych. Od kiedy bliźniaczki piją Alveo, ich problemy zdrowotne właściwie się skończyły. – To nie może być przypadek, że ten preparat tak nam wszystkim pomaga – entuzjazmuje się Aleksandra. – Różne schorzenia, różny wiek osób stosujących. A poza tym wszyscy, poza ustąpieniem dolegliwości, dostrzegają w swoim organizmie pozytywne zmiany. Więcej energii, lepszy sen, większa sprawność fizyczna. Ja na przykład mam za sobą zabieg korekty przegrody nosowej. Wada przegrody to podobno, wbrew pozorom, poważny problem. Dotknięty jest nim genetycznie



znaczny procent populacji rasy białej. Lekarze twierdzą, że to poważnie utrudnia oddychanie i tym samym dotlenienie organizmu. Nie chcieli mi się w to wierzyć, ale nierozwiązany problem wadliwej przegrody nosowej to czasem 10 lat życia mniej. Normalna operacja, przy pełnej narkozie. Przed operacją przyjąłem uderzeniową dawkę Alveo i Onyxu (piję Onyx od lipca). I co? Zupełny brak bólu głowy i wymiotów po wybudzeniu z narkozy, fenomenalne gojenie się rany, brak opuchlizny. To potwierdził lekarz, który mnie prowadził. Był zdumiony i bardzo chwalił Alveo.

Najbardziej sceptyczny (to podobno reguła) był z początku Karol. On i drugi mężczyzna w rodzinie (15-letni syn Adam) należą do najzdrowszych jej członków, (choć chłopiec też cierpi na alergię). Karol sam przynajmniej, że bodźcem, który kazał mu zrewidować swoje poglądy, była śmierć bliskiego kolegi – rówieśnika.

– Jego zawał, który okazał się śmiertelny, kazał mi inaczej spojrzeć na moje życie i zdrowie – mówi Karol. – Ja, podobnie jak on, przytyłem, nie dbałem o dietę i kondycję. Mam nadciśnienie. Odkąd piję, za namową żony, Alveo, skoki ciśnienia podlegają mniejszym wahaniom. Wziąłem się nie tylko za zmianę własnego trybu życia, ale też za propagowanie zdrowego stylu życia. I daje mi to dużo satysfakcji.

...sukces?

Poprawa stanu zdrowia to w przypadku rodziny Poznarów tylko jedna strona ich przygody z Akuną. Druga była nie mniej ciekawa i dramatyczna.

Chińczycy twierdzą, że wszystkie nieszczęścia biorą się z pragnień. Anna na pewno nie przyznałaby im racji. Pragnienia ją napędzają i co ważniejsze, potrafi ona zarażać nimi otoczenie. Tak było z domem, który sobie wymarzyła.

– Nie zważając na to, że zdrowie wciąż się sypało, przeforsowałam swój plan budowy domu – opowiada przejęta. – Miałam już dość mieszkania w bloku. Wychowałam się w Szczekocinach, nad Pilicą, w pięknym otoczeniu. A tu 20 lat mieszkania w bloku – po prostu dusiłam się. Pomyśleliśmy, że warto wykorzystać ulgę budowlaną, która właśnie miała być likwidowana. Mąż znał się na rzeczy, jest przecież konstruktorem budowlanym, więc fachowy nadzór

mieliśmy też z głowy. Po pracy codziennie jeździłam szukać odpowiedniej działki. Wymarzone miejsce znalazło się – w pobliżu dwóch akwenów wodnych: Pogorii 3 i Pogorii 4 (sztucznych, stworzonych w dawnych wyrobiskach kopalni piasku), niedaleko rzeki Czarna Przemsza i w wygodnej odległości od trasy szybkiego ruchu.

Zdrowie – jak sama stwierdziła – nadal się „sypało”. Budowa trwała podczas kuracji interferonowej (1999 r.). Przeprowadzkę (2001 r.) organizowała Anna, mając wysoką gorączkę. Karol w tym czasie przebywał głównie poza domem – tego wymagała jego praca.

– Mąż poza domem, ja chora, a dziecko pod moją opieką, dom jeszcze w proszku, bo nie ocieplony – wspomina Anna.

– Ale byliśmy szczęśliwi, bo spełniały się nasze marzenia. Mnie trzymały przy życiu piosenki czeskiego barda Jaromira Nohavicy... Jednak kryzys, który miał nadejść, powalił nas na łopatki. To jest, raczej powaliłby, gdyby nie...

W 2000 roku ujawnia się poważna wada biodra u Anny. Zapewne nie bez wpływu było tu dźwiganie ciężarów na budowie. Jedynym rozwiązaniem jest wszczęcie endoprotezy stawu biodrowego. Niestety, lekarze źle zszywają mięśnie i operacja wymaga aż dwóch poprawek: w 2003 i 2004 roku. Rezultat jest taki, że komisja ZUS w Sosnowcu kwalifikuje Annę do pierwszej grupy inwalidzkiej (czasowo) i uznaje jej niezdolność do pracy, a nawet do samodzielnej egzystencji. Przynajmniej jej renta wynosi raptem 700 zł. Karol ulega mniej więcej w tym samym czasie wypadkowi – ma skomplikowane złamanie stawu kolanowego, co również ogranicza jego możliwości zawodowe.

I na dodatek, pożyczają większą sumę pieniędzy sąsiadom, którzy również budują dom. Ich otwartość i szczerą chęć niesienia pomocy niestety nie wychodzą im na dobre. Sąsiedzi okazują się oszustami i znikają wkrótce, oczywiście „zapominając” oddać pożyczoną sumę. Do tego spłaty kredytu... Problemów narodziło się zbyt dużo w jednym czasie. Zbyt dużo, by ocalić marzenia.

– Doszło do tego, że z bólem serca postanowiliśmy sprzedać nasz dom – wspomina Anna. – Od 6 lat wszystkie wolne środki szły na spłatę kredytów i wykańczanie domu. Od 10 lat nie byliśmy na urlopie. Pieniądze i sposoby ich zdobywania kończyły się, wydatki rosły, przyszedł moment, kiedy stanęliśmy pod ścianą. Zgłosił się nawet chętny do kupna, dawał dobrą cenę, ale na szczęście wstrzymaliśmy się z decyzją. Akuna

przyszła w odpowiednim momencie, a wraz z nią nadzieja.

Nowy sposób na życie

Dziś w propagowanie informacji o Alveo zaangażowana jest praktycznie cała rodzina. I to nie tylko w celu uregulowania sytuacji materialnej. Praca dla Akuny staje się w coraz większym stopniu sposobem na życie.

– Akuna i jej produkt pozwoliły przetrwać nam zimę – mówi Karol. – Przeszliśmy zaciągając pożyczki, pracowaliśmy ciężko, ale to przynosiło coraz wyraźniejsze efekty. A to nas jeszcze bardziej motywowało. Jak już powiedziałem, ja znalazłem w tym misję dla siebie – propagowanie zdrowego stylu życia.

Motorem całego przedsięwzięcia jest oczywiście Anna. Jak zwykle, zaraża wszystkich swoim zapałem i optymizmem. Zdobyła już pozycję Lidera Dywizji. Pije Onyx i czuje się coraz silniejsza. Po spotkaniu z wycieczką z Kirgistanu, którego była pilotem, ma nadzieję, że z informacją o Alveo dotrzemy również do tego dalekiego kraju. W pracę zaangażowały się obie córki. Aleksandra, która marzy o pracy naukowej na uczelni, wierzy, że Akuna zapewni jej niezależność finansową i komfort potrzebny do prowadzenia badań. W tej chwili, jako jedna z najzdolniejszych studentek na roku, pobiera stypendium naukowe w wysokości 250zł.

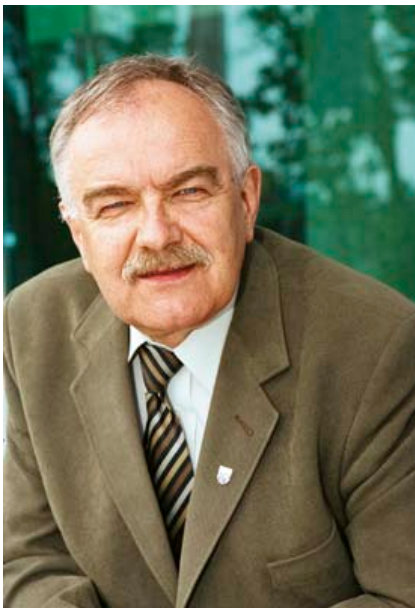
Agnieszka, mimo że dobrze powodzi się jej w Londynie, a nawet zaczęła propagować informację o ziołach na tamtejszym gruncie, marzy o powrocie do Polski i ufa, że praca dla Akuny zapewni jej takie perspektywy, że dalszy pobyt za granicą nie będzie konieczny.

Po pół roku w grupie konsumenckiej stworzonej przez rodzinę Poznarów jest już 95 osób. W czerwcu tego roku dochody całej rodziny podwoiły się w porównaniu do grudnia ubiegłego roku. Dzięki Akunie.

– Moja rodzina ma tradycję nauczycielską – mówi pani Anna. – Panował w niej zawsze duch posłannictwa, zrozumienie, że nasza praca musi być gorzej opłacana, że powołanie, że poświęcenie... Nadal jestem pełna podziwu dla takiej postawy, ale już nie uważam, żeby powodzenia materialnego należało się wstydić. I nie wierzę, by było ono w sprzeczności z życzliwością i otwartą postawą wobec innych ludzi. W sprzeczności z ideą pomagania innym. My pomagamy innym i jednocześnie budujemy swoją przyszłość.

■ Robert Purzycki

Ruch sposobem na młodość



O dobrodziejstwach aktywności fizycznej, odkwaszeniu organizmu i związku sprawności fizycznej z kondycją psychiczną mówi dr Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

Dlaczego w naszym życiu tak ważny jest ruch?

Aktywność fizyczna zapobiega procesom starzenia organizmu. Kiedy „przemijamy”, zmieniają się wszystkie parametry fizjologiczne. Zmienia się wartość tętna, masa ciała, parametry morfologiczne związane z gospodarką biochemiczną organizmu, zużywają nam się stawy i mięśnie. Serce, które jest głównym motorem wszelkich przemian w organizmie, jeśli nie jest poddawane regularnemu wysiłkowi, nie uczestniczy w procesie tzw. adaptacji powysiłkowej. Ruch potrzebny jest po to, by organizm nadal uczestniczył w przemianach zwanych anabolicznymi (związanymi ze wzrostem tkanek organizmu), żeby jednocześnie nie dopuścić do przemian katabolicznych (związanymi z rozkładem i zanikaniem materii organicznej). W każdym przedziale wiekowym, a szczególnie między 10 a 18 rokiem życia w okresie pokwitaniowym, kiedy występują procesy tworzenia, ujawniają się tak zwane odrębności psychosomatyczne, które należy respektować. Niektórzy trenerzy, wykorzystując je, bardzo często eksploatują młodzież, zmuszając ją do biegów średnich i długich w wieku przedpokwitaniowym, tj. 11–13 lat, gdyż wówczas ze względu na małą masę ciała maksymalne pochłanianie tlenu w ml/kg osiąga parametry takie, jak u zawodnika wysokiego wyczynu – 70 ml O₂/kg. Tak nieprawidłowo eksploatowany organizm młodego człowieka ulega nadmiernemu zużyciu. Ogromne więc znaczenie ma kontrola wszystkich procesów zachodzących podczas wysiłku (nie przeszkadzającego jednak biologii), poprzez badania medyczne i fizjologiczne oraz przestrzeganie bezwzględnie zaleceń

medycznych związanych z poszczególnymi dyscyplinami sportu. Rozpoczęcie treningu wyczynowego jest możliwe wówczas, gdy organizm jest przygotowany i nie będzie narażony na różne kataklizmy związane z nadmiernym ruchem. Trening musi odbywać się etapami. Celem jest, w zależności od dyscypliny, wypracowanie wytrzymałości, szybkości, siły, jak również techniki.

Wydaje nam się, że najmniej rusza się grupa wiekowa naszych rodziców, czyli 50-60-latków, a obecnie jest cała grupa 30-40-latków, którzy pracują przy biurkach, a poruszają się praktycznie tylko samochodem. Co się dzieje w ich organizmach przy takim trybie życia?

Następuje deprecjacja wszystkich procesów fizjologicznych. Organizm praktycznie nie ma możliwości czerpania z tych rezerw, które są potrzebne, aby mógł być zdrowy. Na przykład siedzimy przy komputerze – po kilku godzinach fizycznej bezczynności mamy problem z kręgosłupem szyjnym, piersiowym, bolą nas barki, później obserwujemy zaniki mięśni, po pewnym czasie pojawiają się problemy ze wzrokiem. Jeśli nie wkomponujemy tutaj wysiłku fizycznego, wystąpi obniżenie wydolności organizmu. Taka pozycja, kiedy mamy klatkę piersiową schowaną w ramiona, kiedy nie ruszają nam się kończyny dolne, powoduje zanik mięśni pośladkowych, mięśni brzucha. Nie możemy się fizycznie, nie poddajemy wysiłkowi układu krążenia i oddechowego, nie podnosi nam się tętno. Nie ma tego, co w sporcie nazywamy interwałem czyli: praca, wypoczynek, gotowość do pracy, znowu praca itd. Oprócz tego, jeśli więk-

szkość dnia spędzamy w pozycji siedzącej, mamy problem nie tylko z odpornością fizyczną, ale też z psychosomatyczną. Beczynność wywiera negatywny wpływ na funkcję całości organizmu, a przede wszystkim na układ krążenia, oddechu, endokrynologiczny i układ ruchu.

A jaka jest zależność pomiędzy dobrą kondycją psychiczną a ruchem?

Kondycja fizyczna i psychiczna są ze sobą nierozdzielnie związane. Zmęczenie fizyczne ma odbicie w zmęczeniu psychicznym. I odwrotnie. W odnowie biologicznej zwracamy uwagę na korelację między zmęczeniem, odpoczynkiem, różnego rodzaju procesami intelektualnymi, które zachodzą w organizmie w trakcie zmęczenia fizycznego. Źle wytrenowany, czyli praktycznie niewydolny organizm oddziałuje na centralny układ nerwowy. Kiedy jesteśmy zmęczeni, staramy się uciec od każdego wysiłku. Spróbujmy wyobrazić sobie ten wysiłek, wkomponujemy go w określony przedział czasu. Regularny wysiłek fizyczny podniesie naszą sprawność psychiczną i intelektualną. Zachodzące w naszym organizmie procesy restytucji powysiłkowej,

niemożność zamiany dużej ilości kwasu mlekowego na dwutlenek węgla i wodę daje zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz niechęć do wykonywania pracy. Podnosząc swoją wydolność fizyczną, na pewno będziemy sprawniejsi psychicznie.

Co to znaczy prawidłowa aktywność fizyczna?

Jak mówili moi przyjaciele, propagatorzy mądrej aktywności fizycznej m.in. nieodżałowany Tomek Hopfer, powinniśmy ruszać się przynajmniej trzy razy w tygodniu ponad 30 minut. To właśnie po tym czasie tłuszcz zaczyna zamieniać się w masę mięśniową. W przypadku dłuższego treningu należałoby podnieść swoje tętno przynajmniej do wartości tętna tlenowego, a to jest 70 proc. wartości tętna maksymalnego. Tętno maksymalne jest adekwatne do wieku. Możemy to policzyć, odejmując od 220 nasz wiek. Siedemdziesiąt procent tej wartości to jest wysokość tętna, do której powinniśmy dążyć podczas każdego wysiłku. Jest to tzw. tętno tlenowe. Po osiągnięciu tego tętna wysiłek jest racjonalny i daje wpis pamięciowy w organizmie. Taki wysiłek powinniśmy wykonywać co najmniej trzy

razy w tygodniu. Każdy wysiłek należy poprzedzić prawidłową rozgrzewką, która składa się z dwóch części: ogólnej (bieg, rozciąganie) i specjalistycznej, podczas której przygotowujemy się do konkretnego rodzaju ruchu, który mamy wykonać. Rozgrzewka jest potrzebna, by rozciągnąć mięśnie i podnieść temperaturę ciała przynajmniej o jeden, dwa stopnie. Powinna trwać minimum 15 minut. Przerwy między poszczególnymi wysiłkami nigdy nie powinny być maksymalne, powinny trwać tyle, aby następny wysiłek zaczynać na lekkim zmęczeniu. Cykl ten, inaczej zwany interwałem: praca – przerwa – praca, jest podstawowym warunkiem podniesienia wydolności, a co za tym idzie w perspektywie uzyskania znaczącego wyniku sportowego. Często ludzie, którzy poszli raz do siłowni, na fitness, czy wykonali inny wysiłek sportowy, odczuwają bóle mięśni i zrażają się do dalszych ćwiczeń. Przychodzą do mnie pacjenci, którzy po bieganiu lub po pracy na działce twierdzą, bolą ich tzw. „korzonki”. Nic bardziej mylnego. Ot, po prostu, podczas ciągłej, nierzadko kilkugodzinnej pracy w wymuszonej pozycji mięśnie uległy zmęczeniu. Wytworzony kwas mlekowy nie rozłożył





się do dwutlenku węgla i wody, gdyż nie zachowaliśmy wspomnianego przeze mnie interwału. Zamiast więc przychodzić do lekarza, powinni pogimnastykować się lub po prostu pobiegać na świeżym powietrzu.

Jeśli ktoś przez wiele lat nie ćwiczył i nagle stwierdza, że ma bardzo złą formę, dobrze jest, żeby trafił do specjalisty, ale jeśli chce trenować sam, np. biegać, jak powinien się do tego zabrać?

Bezwzględnie potrzebny jest kontakt z profesjonalistą lekarzem lub trenerem. Należy poszukać poradni treningu zdrowotnego, gdzie lekarz zaleca badanie krwi (bada poziom hemoglobiny i czerwonych krwinek) oraz osłucha serce. Uprawianie różnych dyscyplin sportu powinno być poprzedzone oglądem lekarskim. Kilkanaście dni temu przyszedł do mnie pacjent z przebytą gruźlicą, o której nie wiedział. Dokuczały mu częste duszności. Zdrowej powierzchni w płucach było za mało na średni wysiłek. Dyscyplina sportu, którą chciał uprawiać, była dla niego niewskazana. Wielu naszych pacjentów ma także problemy kardiologiczne. Stąd też bezwzględnie należy wykonać EKG, a nierzadko monitorować serce przy pomocy badania ultrasonograficznego,

szczególnie jeśli mamy do czynienia z człowiekiem powyżej 35 roku życia. Niestety, nie wszyscy wiemy, jaki posiadamy potencjał zdrowotny. Na szczęście w Polsce coraz bliżej nam do traktowania zdrowia jako towaru. Bo zdrowie musi być towarem. Zdrowy człowiek ma możliwość wykonywania bardziej efektywnej pracy, innego wyczynu i intensywniejszego uprawiania sportu. Będąc niewydolni psychicznie i fizycznie, nie potrafimy zapewnić sobie spokojnej przyszłości.

Wracam jeszcze do pokolenia trzydziestolatków. Kiedy byli w liceum, mieli świetne wyniki sportowe, potem zaczęli karierę, minęło dziesięć lat i biorą się za sport, często ekstremalny, bo innego nie wypada im uprawiać. Czy zajęcie się sportem po tak długiej przerwie może być dla nas niebezpieczne?

Kilka dni temu trafił do mnie właśnie taki były, kiedyś świetnie zapowiadający się sportowiec, który po zakończeniu kariery przez dziesięć lat nie robił nic i teraz nagle zaczął trenować. Przyszedł z zerwanym ścięgnem Achillesa. Jeżeli nasz organizm przez dziesięć lat przywykł do braku ruchu i teraz gwałtownie tę pseudorównowagę naruszamy, zmuszając mięśnie, serce, układ oddechowy, kości do nadmiernej pracy, to natychmiast występuje tzw. przeciążenie, czy forma tzw. pseudoprzetrenowania. W Medical Tribune ukazał się mój artykuł właśnie na temat przetrenowania. Wspominam tam, że konsekwencją przetrenowania jest obciążenie nie tylko układu kostnego, serca, ale również zaburzona zostaje równowaga hormonalna organizmu. Kolejnym przykładem są narciarze, którzy bez odpowiedniego przygotowania wchodzą na stok. Kończy się to często zerwaniem więzadeł w stawie kolanowym, uszkodzeniem stawów biodrowych, uszkodzeniem kości podudzia, kości uda, złamanym podczas jazdy na snowboardzie nadgarstkiem, kośćmi przedramienia. Pojawia się też negatywna reakcja ze strony układu krążenia (dolegliwości bólowe serca, niepokój, a przy niekontrolowanym intensywnym wysiłku może dojść do zawału mięśnia sercowego). Nadwaga tych, przeciwieństwo młodych, ludzi, którzy w wieku lat 18 ważyli 70 kg, teraz zaś ważą 100 kg, powoduje zaburzenie funkcjonowania stawów biodrowych, kolanowych, ot, po prostu, ten młody jeszcze organizm „rozlatuje się”. Uprawianie sportu na nowo należy rozpocząć z szacunkiem dla własnego organizmu.

Od czego w takim razie takie osoby powinny zacząć?

Należy przygotować organizm do wysiłku. Muszą zachodzić procesy adaptacyjne, które polegają na dawkowaniu ruchu, przy stosowaniu coraz większych obciążeń, z zachowaniem tych wszystkich reguł, o których mówiłem. Takie przygotowanie powinno trwać od miesiąca do trzech. Należy też wspomnieć o tym, że mamy mechanizmy obronne. Na przykład mięśnie poprzecznie prążkowane chronią funkcje mięśnia sercowego – szybciej męczą się niż mięsień sercowy. Dlatego kiedy jesteśmy zmęczeni, odczuwamy dolegliwości bólowe – wtedy organizm grozi nam palcem: „Uważaj na swoje serce”. To jest podstawa adaptacji związanej z wysiłkiem. Minimum miesiąc powinno trwać stopniowanie obciążeń treningowych, z zachowaniem zasad zdrowego żywienia, stosowaniem odżywek (np. Alveo), które podnoszą wydolność organizmu w sposób dozwolony, nie tak, jak np. sterydy, których stosowanie grozi zawałem i zaburzeniami hormonalnymi. Dobrym rozruchem przed rozpoczęciem treningów mogą być spacery nad morzem, jazda na rowerze, pływanie, poranna gimnastyka. Kiedy stwierdzimy, że jesteśmy sprawniejsi, bardziej gibcy, że nie dostajemy już zadyszki po 100 m, możemy stopniowo zwiększać intensywność ruchu. Pamiętajmy o przerwach – gdy idziemy na plażę, po szybkim marszu odpocznijmy chwilę, zwolnijmy. Jadąc na rowerze, po pięciu minutach szybkiej jazdy zmniejszmy obciążenie i zrelaksujmy się podczas wolnej jazdy, czyli znów: praca – przerwa – praca.

Jak pod tym względem wypada Alveo, czy prowadziliście państwo jakieś badania, sprawdzające obecność środków dopingujących w preparacie?

Tak, przebadaliśmy Alveo pod tym kątem w czerwcu. Nie wykryto żadnych substancji zabronionych w sporcie. Sam preparat Alveo działa stymulująco na układ hormonalny. Jeśli nawet znajdują się tam fitosteroidy, badanie wykazało, że nie mają negatywnego wpływu na organizm. Przebadano skład preparatu i okazało się, że Alveo można polecać sportowcom. Preparat ma działanie rewitalizujące, mineralizujące. W jego skład wchodzi żywicodajne witaminy B1, B2, B6, pozwalające, żeby w organizmie po intensywnym wysiłku następował efektywny proces regeneracji powysiłkowej.

Jak działa Alveo na osoby, które mają dobrą kondycję fizyczną?

Dosyć często słyszymy, że kiedy jesteśmy wytrenowani, Alveo ma na nasz organizm wpływ dobroczynny. Kiedy dążymy do tego, żeby mieć wydolny układ krążenia, układ oddechowy, silne mięśnie i stawy, czyli uzyskać wyższy poziom wytrenowania, fitoskładniki znajdujące się w Alveo działają pozytywnie na nasz organizm. W procesie wysiłkowym specyfika ten pozwala utrwalić uzyskaną kondycję fizyczną, jak również przyczynia się do poprawienia parametrów wysiłkowych, intensywniejszego myślenia i szybszej restytucji powysiłkowej. Składniki Alveo są również naturalnymi przeciwutleniaczami i stosowanie ich nie pozwala na nadmierne zakwaszenie organizmu, czyli stosowanie Alveo powoduje utrzymanie homeostazy, dążąc do dobrostanu, jakim jest pH zasadowe.

A jak Alveo może wpłynąć na organizm sportowców, którzy uprawiają sport wyczynowo?

Takie badania jeszcze nie zostały zrobione, ale bazując na wiedzy o preparacie i jego działaniu, spróbuję odpowiedzieć na to pytanie. Otrzymujemy sygnały od sportowców, że Alveo pomaga likwidować objawy zmęczenia i wyczerpania, że ogólnie poprawia kondycję fizyczną, mamy doniesienia, że w trakcie zaburzeń sprawności fizycznej, kontuzji sportowcy szybciej odzyskują wysoką formę, organizm szybciej regeneruje się. W preparacie zawarte są przeciw naturalne składniki – każdy z osobna przyspiesza procesy restytucji powysiłkowej, czyli odnawia organizm. Alveo wpływa również na nadmierny stres. Od dawna pracujemy nad obniżeniem presji, którą sportowcy odczuwają podczas

rywalizacji sportowej, szukamy pomocy u psychologów. A to właśnie Alveo likwiduje stany napięcia nerwowego i psychicznego.

Jak Alveo wpływa na odporność naszego organizmu?

Z przeprowadzonych badań wynika, że Alveo poprawia sprawność biologiczną organizmu, ma działanie immunostymulacyjne. Składniki Alveo są silnymi naturalnymi przeciwutleniaczami. Praktycznie więc mają pozytywny wpływ na wolne rodniki w naszym organizmie.

Jakich zasad powinniśmy przestrzegać, uprawiając sport?

Bezwzględnie musimy zwrócić uwagę na to, co dzieje się z naszym organizmem w trakcie wysiłku. Wysiłek musi być kontrolowany. Musimy znać swój organizm i być w stosunku do niego pokornymi. Nadmierne męczenie się, nieustępujące dolegliwości bólowe mięśni, kości, stawów, zasłabnięcia po wysiłku, ogólny dyskomfort psychiczny i fizyczny to ostrzeżenie. Kontrolujmy się w coraz częściej tworzonych poradniach treningu zdrowotnego, u specjalistów medycyny sportowej. Ruszajmy się rozsądnie, podtrzymujmy ogólną sprawność organizmu, nie dopuśćmy, abyśmy stali się młodymi starcami, którzy nie wytrzymają presji związanej z walką o stanowisko pracy, o egzystencję. Stosujmy właściwą dietę i suplementację, wypoczywajmy. Wszystkie formy relaksacji przygotowują nas do efektywniejszego wysiłku.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Woda to siła

Mówi, że to, co osiągnęła kiedyś, te wszystkie sukcesy, medale, nauczyła ją, że cokolwiek by się działo, nawet gdy życie porządnie da jej w kość, trzeba odbić się i przeć do przodu. Historia o tym, jak Mirosława Zubrzycka ze Skarżyska Kamiennej odzyskała zdrowie dzięki pływaniu. I jak Alveo pomogło jej do pływania powrócić.

Woda jest jak przyjaciel. Łagodzi, koi smutki, utuli. Wysłucha cię, jej możesz powiedzieć, co cię boli. Woda wygładza i wtedy stajesz się mniej chropawy. Nie tylko na skórze. Woda oczyszcza, zmywa z ciebie wszystko, co złe, co nie daje ci żyć. Nasze babcie mawiały, że przed snem należy zmyć z siebie wszystkie problemy minionego dnia, wszystkie troski i czystym na ciele i duszy położyć się do łóżka.

– Kiedyś woda była moim sprzymierzeńcem, później o niej zapomniałam i moje życie stało się smutne. Szukałam jakiegoś sposobu, cudownego lekarstwa, żeby wszystko wróciło do normy, a wystarczyło się zamoczyć, zanurzyć, oczyścić... – mówi Mirosława. – Bo przecież ja jestem Wodnik.

Życie bez wody

Niechętnie podsumowuje tamten trudny czas. Rozwód, długi, kredyty, które spłaca do dziś. Z trudem wiązała koniec z końcem. Dołek finansowy i psychiczny. Na granicy depresji. Do tego bezsenność. Do pracy przychodziła nieprzytomna ze zmęczenia. Ten czas pochłonął wszystkie dobre myśli i zapasy energii, które nabierała przez ostatnie lata. Czuła się źle. Wiedziała, że musi zacząć wszystko od nowa, nie wiedziała tylko, skąd wziąć na to siły.

– Byłam strzępkiem nerwów – wspomina Mirosława. – Nic dziwnego, że odnowiły się problemy z nadciśnieniem, które dręczyły mnie przed rozwodem. Do tego pracoholizm, któremu uległam, chcąc jak najszybciej wyjść z długów. Dusiałam się po prostu. To było trzy lata temu. Wtedy spotkała doktora Wojciecha Urbaczkę. To on zaproponował jej, by sięgnęła po Alveo.

– Znałam wcześniej takie preparaty, zdarzało się nawet, że je zażywałam przez jakiś czas, ale nie czułam się po nich najlepiej, zawsze odbijało mi się ziołami, a efektów leczenia i tak nie było. Dlatego też nie bardzo wierzyłam w Alveo. Ale że szukałam jakiegoś ratunku, to i spróbowałam. Akurat zbliżały się zawody lekarzy w pływaniu. Bardzo chciałam wziąć w nich udział,

problem był jeden, nie miałam za grosz kondycji. Bo nie była już rybą w wodzie. Ani Wodnikiem. Ledwo dawała radę przepłynąć 50 metrów.

Jak oswoić przestrzeń?

Pływanie kochała od zawsze. Na basen biegała jako kilkulatka. To był trudny czas, bo całe dzieciństwo pomagała mamie opiekować się młodszym rodzeństwem, roboty miała tyle, że basen był jej jedyną radością. Był marzeniem, rajem!

Najszczęśliwsze chwile w jej życiu to te, gdy przemierzała kilometry wody na basenie, w jeziorze, w morzu. Te wszystkie pływackie maratony, w których brała udział! Na sześć! Na siedem kilometrów! Ileż to razy prześcigała faworytów!

– Morze to była dla mnie prawdziwa lekcja życia i pokory – wspomina. – Choć morza zawsze się bałam, tej otchłani bez dna. Napawało mnie przerażeniem. Wyruszyliśmy wszyscy w kolorowych czepkach, nasmarowani jakimiś smarami, niby razem, a każdy bardzo samotny w tym wyścigu. Tylko łódka majaczyła gdzieś na horyzoncie. Dookoła była ogromna, tajemnicza przestrzeń wody. To nie było przyjemne. Morze uczy, jak pokonywać lęk, jak zmagać się z nieznanym, jak oswoić przestrzeń. Płynąc musisz być świadomy tego, że tak naprawdę jesteś w tym pływaniu bardzo sam i możesz liczyć tylko na siebie. Pamiętam maraton na Jeziorze Żywieckim, jaka byłam zawzięta w tym, żeby dobrać do celu. Moje koleżanki dały za wygraną. Z zimna. Ja wytrwałam do końca. „Człowiek potrzebuje jednak drugiego człowieka – myślała sobie płynąc, nie raz. – A ja boję się otchłani, bo otchłań to pustka. A do życia potrzebne jest oparcie, towarzystwo, czyjaś bliskość, tylko że to oparcie można znaleźć jedynie w sobie.”

Mówi, że to, co osiągnęła kiedyś, te wszystkie sukcesy, medale, złote, srebrne, brązowe, to nauczyła ją, że cokolwiek by się działo, nawet gdy życie porządnie da jej w kość, trzeba odbić się i przeć do przodu.

Cenniejsze niż złoto

Po latach przyszedł czas na powrót do pływania. Kondycję udało się podreperować dzięki Alveo, które zaczęła pić w sierpniu ubiegłego roku. Dwie miarki dziennie przez dobrych kilka miesięcy pozwoliły organizmowi stanąć na nogi. Poprawiło się krążenie, ustabilizowało się ciśnienie, zaczęła wreszcie sypiać zdrowym snem. We wrześniu zgłosiła się na zawody lekarzy w Zakopanem. Rezultaty? Sześć srebrnych medali.

– Czuję się lekka, spokojniejsza, radośniejsza, powrót do pływania dodał mi

Wie, że za dużo pracuje. Jako stomatolog stoi czasem bez odpoczynku po dziesięć godzin dziennie. Musi być skrupiona, uważna, perfekcyjna. To mężczy. Ale wie też, że nie ma nic bardziej cenniejszego niż zdrowie i postanowiła bardziej zadbać o siebie.

Czuje, że regularne picie Alveo podniosło odporność organizmu. Zniknęły obrzęki nóg, które tak utrudniały jej życie, zwłaszcza funkcjonowanie w pracy. Alveo pije też jej syn Jacek. Oboje łatwiej przechodzą przeziębienia, nie ma już potrzeby przyjmowania antybiotyków.

– Kiedyś ćwiczyłam jogę – wspomina.

– Teraz czasem wracam do niej, ale chaotycznie. W moim życiu znów króluje woda. Pływanie daje mi miękkość, woda łagodzi, obmywa, chłodzi. To inna energia, inny napęd. Ja wychodzę do świata! Całe moje życie jest tu i teraz. I ono bardzo mi się podoba. Cieszę się, że osiągnęłam niezależność, że w tej samotności znalazłam oparcie sama w sobie. Teraz żyję pełnią. Na uświadomienie sobie tego potrzebowałam paru lat. Paru lat, żeby zebrać się w sobie po tych przejściach. Sama ze sobą pobylałam



wiary w siebie – śmieje się Mirosława.

– Młodsze zawodniczki przechodzą już do mojej grupy. A ja rzeczywiście, jakby mi lat ubyło, jestem jakaś lekka i nie czuję zmęczenia. Wszystkim mówię, że życie zaczyna się po pięćdziesiątce... W ubiegłym roku zdobyła swoje pierwsze po latach złoto.

Ochota na życie

W lipcu postanowiła pojechać na urlop. To miał być pierwszy urlop w jej życiu od trzech lat. Bardzo chciała, by się udał. Wróciła z kolejnym bagażem dobrych myśli.

– Z czego jestem dumna? – zastanawia się. – Jestem dumna ze swojego życia. Nie tylko z sukcesów sportowych, także z tego, kim jestem, co mam, co udało mi się osiągnąć, jak wyglądam. Wszyscy mi mówią, że właściwie mogłabym się nie przyznawać do wieku, bo nie wyglądam na 50 lat. Jest jeszcze coś, ja nigdy nie czułam się kobietą tak bardzo, jak teraz. Bo kobiecość to tyle naraz! I rodzina, i seks, i praca, i zdrowie! Kobietą jest się zawsze i nigdy nie można o tym zapomnieć. Ma wrażenie, że im więcej sportu w jej życiu, tym większą ma do życia chęć.

na tyle długo, że zdążyłam się ze sobą zaprzyjaźnić. Teraz mogę spróbować poszukać innych ludzi. A ludzie lubię, od ludzi się uczę.

Staram się być dobrym obserwatorem i wszystkiego, co los postawi na mojej drodze, z pokorą doświadczyć. Wreszcie chciałabym poznać świat. Tak, teraz będzie początek mojego nowego zwiedzania świata... Już wiem, że nie utonę.

■ Zofia Rymaszewicz



życie
- mój maraton

Na efekty zawsze trzeba trochę poczekać. Nie wolno się zniechęcać. Jeśli na początku idzie ciężko, dać sobie szansę, nie rezygnować, nie załamywać się. Nagroda za konsekwencję i wytrzymałość w końcu przyjdzie. Dobra kondycja i radość. Alveo, jak i sport, sprawia, że czuję się silniejsza – mówi kilkakrotna mistrzyni Polski w półmaratonie weteranów i na dystansie 10 km Barbara Prymakowska.

Jaką dyscyplinę sportu pani uprawia?

Właściwie nie ma sportu, którego bym nie uprawiała. Bo ja kocham sport. Po prostu. I w moich ustach to nie jest banał ani slogan. Ja tak czuję. Całe moje życie toczy się wokół sportu. Co prawda, będąc studentką, nie lubiłam lekkiej atletyki, nie znosiłam jej nawet, ale za to uwielbiałam narciarstwo zjazdowe, łyżwy, tenis, pływanie, jazdę na rowerze, choć wtedy nie było to aż tak modne...

A bieganie?

Przygoda z bieganiem zaczęła się u mnie około 50 roku życia, co w sumie jest ewenementem, ponieważ to taki wiek, kiedy kobietom raczej siada kondycja, czas klimakterium, mało która ma ochotę i siłę uprawiać sport. U mnie było inaczej. Pamiętam, były wakacje, pogoda marna na pływanie, więc zaczęłam truchtać. Rekreacyjnie. Na początku było ciężko, ale postanowiłam biegać codziennie i tak się przyzwyczaiłam, że kiedy któregoś dnia nie przebiegłam chociaż krótkiego dystansu, czułam się, jakbym nie umyła zębów. Za każdym razem poprzeczkę stawiałam sobie wyżej. Po dwóch latach, gdy biegałam już na 10 km, kolega Zdzisław Sowiżdźrał – maratończyk powiedział: „Przygotuj się do zawodów, bo całkiem dobrze sobie radzisz”. Śmiałam się: „Takie starocie jak ja nie startują w zawodach!” Zmobilizował mnie mąż, żebym jednak spróbowała. To on, gdy ja przygotowywałam się do zawodów, wykonywał za mnie obowiązki matki, żony i babci. W końcu zawiózł mnie na Mistrzostwa Ziemi Brzeskiej, gdzie wystartowałam na dystansie 10 km. Nie było dla mnie kategorii wiekowej. Musiałam startować w grupie 35-latków. Na metę przybiegłam trzecia.

Zrobiłam zupełnie przyzwoity czas, 49 minut.

Wtedy pomyślałam, żeby regularnie startować w zawodach. Te pierwsze, poważne, na 10 km to były Mistrzostwa Polski Weteranów, osiem lat temu.

Wygrałam! Jestem aktualną mistrzynią Polski. Nikt nie miał lepszego czasu na tym dystansie. Potem były jeszcze „piętnastki”, półmaratony i mistrzostwa Polski w półmaratonie weteranów. W tym roku wygrałam je po raz szósty.

Kto panią namówił do maratonu?

To było pięć lat temu. Kolega Paweł Moździerz – maratończyk, który mógłby być moim synem. Akurat odbywała się pierwsza edycja krakowskiego maratonu. Bałam się tego dystansu. To 42 km i 195 m. Przebiec tę drogę jest ogromnym wyczynem i trzeba się do tego dobrze przygotować. Zdecydowałam się, rozpisałam sobie cały cykl treningowy, a 8 maja 2001 roku na rynku przed kościołem Mariackim wystartowaliśmy. No, gdyby mi ktoś powiedział, kiedy jeszcze byłam studentką, że po tylu latach, spod tego kościoła wyruszę na ten bieg...

Znów wspierał panią mąż?

Mało tego, on mi towarzyszył. Na rowerze. Kto wie, gdyby nie jego obecność, czy przetrwałabym kryzys, który dopada maratończyków na 36 kilometrze... Wtedy przychodzi ogromne zmęczenie i zwątpienie, czy uda się skończyć bieg. Wysoka temperatura, spora wilgotność. Tak, gdyby nie on, zesłabym z trasy.

Ale udało się?

Ukończyłam bieg. Jednak przyrzekłam sobie wtedy, że już nigdy nie wezmę udziału w maratonie. To za duży wysiłek. Żle się czułam. Ale mówi się, że kto raz wystartuje w maratonie, będzie pokonywał ten dystans, póki mu sił starczy. Sprawdziło się. Kilka miesięcy później znów wystartowałam. W Poznaniu. Ale wtedy wiedziałam już, jak rozłożyć siły, jak biec, cieszyłam się na to zmaganie. Poszło mi dobrze, choć biegałam w deszczu. Mimo to ukończyłam bieg w zdrowiu. Potem były kolejne maratony. W ciągu pięciu lat przebiegłam wszystkie najbardziej prestiżowe





maratony w kraju. Wzięłam też udział w pięknym maratonie w Berlinie. To największe w Europie święto zmagania się z samym sobą, a zmagano się 35 tys. ludzi... Dobrze wypadłam, na 109 kobiet 60-letnich byłam jedyną Polką i przybiegłam dziewiąta! W czasie 4,08 godz. W tym roku biegłam XXX paryski maraton! W kategorii powyżej 50 roku życia, na 137 kobiet zajęłam 32 miejsce. Nie tak dobrze, jak w Berlinie. Ale w kraju nie mam przeciwniczki! Kobiety w moim wieku biegają dużo wolniej.

Dlaczego właściwie ludzie porywają się na tak mordercze dystanse?

Maraton to wielkie przedsięwzięcie. Najdłuższy bieg wytrzymałościowy. Tu nie chodzi tylko o zwycięstwo, ważne jest już samo ukończenie biegu. Każdy zdrowy człowiek i zaznaczam, w każdym wieku, jeśli nie ma żadnych problemów wydolnościowych, problemów z wagą oraz kostno-stawowych, jest w stanie ukończyć bieg. To daje ogromną satysfakcję. I radość! Wszystko boli, a ludzie biegną, bo to jest frajda. Zmęczenie ogromne, ale przekroczenie linii mety to jest dopiero wyczyn! Bo to równocześnie pokonanie własnych słabości, to wygranie z samym sobą.

O czym pani myśli, gdy biegnie te cztery godziny?

Czasem biegam z radjkiem, ze słuchawkami na uszach. Ale nie zawsze. To czas na różne przemyślenia, także na modlitwę, to też możliwość wytupania wszystkich stresów. Bieganie jest najprostszą formą ruchu i najtańszą... Mnie, co prawda, najbardziej cieszy narciarstwo. Zjazdowe, biegowe, na nartach pokonuję dystanse 30 km. W tym roku w Jakuszykach będę startować w najbardziej prestiżowych mistrzostwach w kraju, na dystansie 50 km. Ogromną frajdę sprawia mi też jazda na łyżworolkach. Już dwukrotnie wzięłam udział w maratonie w Poznaniu. Na łyżworolkach właśnie, w kategorii wiekowej 40-latek, byłam raz druga, raz czwarta.

Mówi się: sport to zdrowie...

Nie tylko. To też poznawanie świata, to przebywanie z ludźmi, to wymiana doświadczeń, to pokonywanie własnych słabości, to szkoła charakteru. Dlatego polecam uprawianie jakiegokolwiek sportu, nawet szybkie marsze są dobre.

Co trzeba zrobić, żeby się nie poddać, gdy już nie dajemy rady, gdy wszystko boli z wysiłku?

Na pewno się nie zniechęcać. Jeśli na początku idzie ciężko, dać sobie szansę, nie rezygnować, nie załamywać się, tylko systematycznie ćwiczyć. Po pewnym czasie przyjdzie i efekt, i radość.

Ale czasem, jak w maratonie, dopada nas kryzys...

Wtedy trzeba pomyśleć o czymś przyjemnym. Może pomóc też muzyka, czasem jej słucham w słuchawkach. Na przykład włączam piosenki, które bardzo lubię, wtedy przychodzi odprężenie i siły. Trzeba sobie wmawiać: „To minie, nie przejmuj się, przebiegniesz jeszcze jeden kilometr,

a potem drugi, kolejny..." Trzeba obracać sobie cel. Na przykład dobiegnę do tego drzewa, a jak już dobiegnę, to od razu lepiej. Wytyczać sobie małe cele i realizować je, głęboko oddychając. Po pewnym czasie kryzys mija. Bo kryzys idzie od głowy. Najpierw przychodzi zmęczenie psychiczne, potem fizyczne.

Dlaczego tak się dzieje?

Tak reaguje mózg. Przychodzą myśli: „A po co mam biec? Po co mam się tak męczyć? Na co mi to?” Ale każdy sportowiec nauczył się myśleć inaczej; że to, co robi, to jest wyzwanie. Tak bardzo nam potrzebna adrenalina.

Ponoć osoby, które systematycznie uprawiają sport, odnoszą większe sukcesy w życiu zawodowym. To takie szkolenie charakteru?

Ludzie, którzy ćwiczą, są pogodni, są uśmiechnięci. Łatwiej im rozwiązywać codzienne problemy. Sport wyzwala w nas siłę i jednocześnie uczy pokory, każe wierzyć, że się uda, uczy nas optymizmu. Ja jestem optymistką z urodzenia i dla mnie nie ma złych dni, trzeba tylko umieć czerpać radość. Musimy nauczyć się cieszyć chwilą, musimy też nauczyć się kochać swoją pracę. Wykonywać przez 30 lat coś, czego nie cierpimy, jest dramatem i przyczyną na pewno wielu chorób. Dlatego wybieramy pracę, która nas cieszy, a nie taką, która daje jedynie dobre pieniądze.

Pani lubiła swoją pracę w szkole?

Bardzo. Najbardziej wtedy, gdy udawało mi się przekonać dzieci do uprawiania sportu. Napawało mnie dumą, gdy osiągały sukcesy i gdy one były dumne, że mają panią, która też uprawia sport i jest w tym dobra.

Ale pracuje też pani ze starszymi.

Przed wszystkim uświadomiam im różne sprawy. Ludziom się wydaje, że żyjemy w takich czasach, kiedy wszystko można kupić. Jednak zdrowia nie kupi się za żadne pieniądze. A zdrowie, jeśli je utracimy, trudno odbudować. Dlatego ci, którzy wychowują dzieci, powinni dobrze je odżywiać, dbać, by zażywały ruchu; posyłanie na naukę języków nie wystarczy. Rozwój intelektualny powinien stać na równi z troską o rozwój fizyczny. Jeśli zaszczepimy miłość do sportu w jednym pokoleniu, będzie to przechodziło na kolejne. Wraz z mężem, który w narciarstwie jest prawdziwym mistrzem, uczyliśmy nasze dzieci miłości do sportu od małego. Nasze

córki, choć jedna studiowała medycynę, druga architekturę, są dobre w wielu dyscyplinach. Jeżdżą na nartach, dobrze pływają, grają w tenisa, jeżdżą konno. Sport kochają też wnuki. Siedemnaścieletni Jakub, jedenastoletni Bartek. Narty, łyżwy, świetnie pływają. Sport to ich pasja. Córki pokonywały Kasprowy w wieku pięciu lat, dziś, można powiedzieć po ich śladach, idzie nasza pięcioletnia wnuczka Sara na swoich małych nóżkach.

Poza tym, jeśli młodzież uprawia sport, nie ma czasu na narkotyki, alkohol, nie ciągną papierosy.

Przychodzą do mnie po pomoc kobiety z nadwagą. Doceniam ten krok. Bo one pozbyły się tabu, że jak mam sporą nadwagę, to już nic nie da się zrobić. Odstawiają „cudowne” wyszczuplające preparaty, nie wydają na lekarzy, chcą ćwiczyć. I słusznie. Ruch jest podstawą. Kto się nie rusza, ten nie żyje. Jednak z nadwagą nie można biegać. Bo to jak bieganie z workiem na plecach. Zaczynam nas boleć stawy, wszystko będzie szwankować, układ oddechowy, wydalniczy. Trzeba zrzucić ten balast, ale nie mogą to być głodówki. Jedynie odpowiednia dieta, dopiero później ruch.

Od czego zacząć?

To zależy, ile mamy lat. Na każdy wiek dobra jest gimnastyka. Na początku na pewno bolą mięśnie. Ale nie można odpuścić, trzeba regularnie ćwiczyć i ból zniknie. Najważniejsza jest systematyczność.

Brak ruchu to choroba?

Na pewno. Kiedy ruszamy się, lepiej funkcjonuje cały nasz organizm. Dotlenia się, sprawniej pracuje nasz układ pokarmowy, wydalniczy, hormonalny. I psychika. Życie niesie ze sobą stresy, zmartwienia. Trzeba mieć na nie sposób. Może poranny bieg? Albo basen? Rower? To dobry początek dnia. Nasz mózg odpoczywa, odpływają złe myśli. Czasem w nawale pracy trzeba wyjść, odświeżyć psychikę. Powrót z nart to na pewno lepsze wyniki krwi. Tak działa na mój organizm ruch, krystaliczne, górskie powietrze, psychika nie obciążona czarnymi myślami. Jakby ktoś podłączył akumulator. Trzeba sobie często ten akumulator podłączać. To wzmaga pozytywny stosunek do życia. Ludzie, którzy zachorowali na nowotwór, a wcześniej uprawiali sport, zwykle mężniej zmagają się ze swoją chorobą. Walczą, nie rezygnują tak szybko. To tylko taki ich 36 kilometr w maratonie życia. Jak się uprą, to go przetrwają.

Od półtora roku pije pani Alveo...

Te ziola sprawiły, że czuję się silniejsza. Nawet gdy przebiegałam maraton, po wypiciu dawki Alveo moje tętno dużo szybciej wracało do normy. Lepiej funkcjonowały nerki. Mój organizm oczyszczał się. Mimo że prawidłowo się odżywiam, unikam ciemnego mięsa, bazuję na rybach, jem dużo owoców i warzyw, piję sporo wody, ale mam 63 lata. Organizm nie pracuje już tak, jak kiedyś. Coś tam zawsze szwankuje. Układ kostno-stawowy już nie jest tak sprawny. Muszę bardziej dbać o siebie.

Co można doradzić komuś, kto chce uprawiać sport. Od czego powinien zacząć?

Jeśli w miejscu, gdzie mieszkamy, są kluby fitnessu, warto poradzić się instruktora, jaką formę ruchu sobie wybrać. Każdy rodzaj ruchu jest dobry. Choćby kurs tańca! W przyjemny sposób można szybko zgubić kalorie.

Ile czasu w tygodniu powinniśmy poświęcać na ruch?

Co najmniej 15 minut dziennie. Wystarczy poranna gimnastyka. Albo próbować szybko chodzić, nie biegać, ale truchtać. Może być też rower albo tenis. No i pływanie. Każdy powinien nauczyć się pływać. Z tego można czerpać radość!

Ostatni sukces?

20 lipca na XV Mistrzostwach Europy Weteranów w lekkiej atletyce w Poznaniu w biegu na dystansie 10 km w kategorii wiekowej 60-65 lat zajęłam 7 miejsce i byłam jedyną reprezentantką kraju w tej kategorii wiekowej.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

Barbara Prymakowska

– absolwentka krakowskiej AWF. Pracowała jako nauczyciel wychowania fizycznego przez 36 lat. Od 20 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki wyszczuplającej dla kobiet i na sali, i w wodzie. Mieszka w Tarnowie.



15 minut – na dobry początek

Sport to zdrowie. Sport to siła charakteru. Sport to radość życia. Aby to poczuć, trzeba jednak ćwiczyć. Zaczniemy małymi krokami, ale systematycznie – radzi Barbara Prymakowska instruktorka aerobiku. – Nasz organizm to doceni. Odpłaci nam dobrym samopoczuciem i sprawnym ciałem. Na początek proponuję gimnastykę. Kilka prostych ćwiczeń, które uaktywnią nasz organizm.



1a



1b

Na rozgrzewkę

1a Stojąc w rozkroku uginamy kolana. Równocześnie opuszczamy ramiona, krzyżując je, bierzemy głęboki wdech.

1b Prostujemy nogi, unosząc ramiona do góry i wykonujemy głęboki wydech.

Powtarzamy 16 razy.

Wzmacniamy mięśnie ud, ramię oraz regulujemy oddech. Jest to świetne ćwiczenie, które umożliwi koordynację pracy rąk, nóg i oddechu. A wiadomo, że głęboki i płynny oddech, to spokój nie tylko ciała, ale i ducha. To dobry sposób na rozluźnienie organizmu i relaks.

Ramiona i kręgosłup

2a Stajemy w rozkroku. Wyciągamy ramiona, proste w łokciach, do przodu, ze splecionymi palcami i wykonujemy skręty tułowia w lewo, nie odrywając stóp od podłoża.

2b Następnie robimy to samo, skręcając tułów w prawo.

Powtarzamy 8 razy.

W ten sposób napinamy mięśnie obręczy barkowej.



2a



2b

Pośladki i uda

3a Stajemy w rozkroku. Wyciągamy wyprostowane ramiona do przodu.

3b Uginamy lewą nogę i staramy się przyciągnąć piętę jak najbliższej pośladka z równoczesnym ugięciem ramion w łokciach.

Ćwiczenie powtarzamy raz na jedną, raz na drugą nogę. Osiem powtórzeń na jedną nogę.

Wzmacniamy mięśnie ramion, nóg i pośladków. Jest to dobra zaprawa przed jazdą na łyżwach, rolkach oraz przed wyjściem na stok. Modeluje mięśnie ramion, pośladków i ud.



3a



3b



4a



4b

Mięśnie skośne brzucha

4a Stajemy w rozkroku. Lewa noga ugięta, uniesiona w górę. Lewa dłoń na biodrze. Prawe ramię ugięte w łokciu, dłoń na wysokości ucha.

4b Wykonujemy zamach, starając się dociągnąć lewe kolano do prawego łokcia.

Ćwiczenie powtarzamy raz na jedną, raz na drugą nogę (8 razy na jedną nogę).

Kształtuje mięśnie skośne brzucha, wzmacnia mięśnie podtrzymujące kręgosłup w odcinku piersiowym i lędźwiowo-krzyżowym.

Kręgosłup

5a Leżymy, nogi ugięte. Unosimy głowę, łopatki i wyciągamy ramiona do przodu, liczymy do ośmiu – wydech. Opuszczamy głowę – wdech. (16 razy) Wzmacniamy mięsień prosty brzucha.

5b Leżymy obejmując ramionami kolana i staramy się dociągnąć do nich nos. (16 razy)

Rozciąganie mięśni grzbietu.



5a



5b



6a



6b

Rozciąganie

6a Stojąc w rozkroku, unosimy ramiona do góry – wydech.

6b Następnie opuszczamy tułów wraz z ramionami w dół, mocno się naciągając – wdech. Powtarzamy 8 razy.

Rozciągamy mięśnie i uspokajamy oddech. Po każdym wysiłku powinniśmy rozciągnąć mięśnie i wyciszyć organizm, to zapobiega powstawaniu kontuzji.

Pamiętajmy, że sprawny organizm jest również odporniejszy na stres. Dlatego polecam codzienne uprawianie sportu. Gimnastyka to wspaniały sposób, by zacząć.

■ Barbara Prymakowska

Pachnący dom

Już w starożytności trafiła z Persji w rejon Morza Śródziemnego i stamtąd ruszyła na podbój północnej Europy. Jest półkrzewem z rodziny wargowych (Labiatae) o wysokości od 20 do 60cm. Cały kwiatostan pokryty jest wyraźnymi włoskami. W czasie kwitnienia, od czerwca do początku września, pola lawendy wyglądają jak niebiesko-fioletowe dywany, które z daleka wabią nas ku sobie przepięknym zapachem.

Dzisiaj, szczególnie we Francji, lawenda jest uprawiana na skalę przemysłową. Wykorzystuje się ją nie tylko w przemyśle zielarsko-farmaceutycznym, ale przede wszystkim w przemyśle kosmetycznym. Lawendowe mydła, płyny do kąpieli, szampony, dezodoranty, perfumy, wody toaletowe znajdziemy na półkach w każdym domu. Serdecznie zachęcam do znalezienia miejsca dla tej pięknej rośliny w naszych przydomowych ogródkach, tym bardziej, że ma bardzo małe wymagania glebowe i jest bardzo łatwa w uprawie. Lawenda lubi miejsca odsłonięte, słoneczne, o przepuszczalnej, piaszczystej glebie. Łatwo się ją rozsadza, doskonale sprawdza się jako roślina na żywopłoty.

Bogactwo kwiatów

Do celów leczniczych zbieramy w okresie lipca i sierpnia kwiatostany, które dopiero zaczynają rozkwitać. Rozwinięte powinny być najwyżej dwa dolne okółki kwiatów. Suszymy w przewiewnym, zacienionym miejscu, w temperaturze do 35°C. Następnie należy je delikatnie pokruszyć, odrzucając szypułki. Otrzymany surowiec to kwiat lawendy (Flos Lavendulae). Przechowywać go należy w suchych miejscach i bardzo szczelnych opakowaniach, bez dostępu światła. Kwiaty lawendy zawierają około 3% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest linalol oraz jego estry (swoją zapach lawenda zawdzięcza octanowi linalilu), garbniki, trójterpeny, pochodne kumaryny, antocyjany, kwasy organiczne, fitosterole i sole mineralne.

To bogactwo stanowi o wyjątkowo szerokim zastosowaniu lawendy. Surowcem leczniczym są suszone kwiaty oraz, destylowany parą wodną, olejek lawendowy (Oleum Lavendulae). W wielu wypadkach możemy ich używać zamiennie, pamiętając, iż działanie olejku jest o wiele silniejsze.

Na zdrowie

Przetwory z lawendy pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, zwiększając łaknienie, pobudzają wątrobę do produkcji żółci, zwiększają jej przepływ przez drogi żółciowe, usprawniając, dzięki temu, trawienie i przyswajanie pokarmów. Działają moczopędnie i napotnie, rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg żółciowych, moczowych i jelit. Likwidują dzięki temu bóle brzucha, kolkę jelitową, zaparcia i wzdęcia, przywracając prawidłową perystaltykę jelit, zwiększając dopływ żółci do dwunastnicy i wpływając na regularniejsze oddawanie moczu i stolca. Olejek lawendowy wpływa bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, osłabia spontaniczną aktywność ruchową ludzi i zwierząt, zmniejsza stan napięcia nerwowego, likwiduje stany niepokoju, ułatwia zasypianie, jest wspaniałym adaptogennem. Stosowany zewnętrznie obniża wrażliwość nerwów czuciowych, dzięki temu działa przeciwbólowo i przeciwświądowo. Niszcząco bardzo wiele szczepów bakterii chorobotwórczych, w tym również tych opornych na działanie antybiotyków. Olejek lawendowy w stężeniu 4,5% zabija bakterie tyfusu, 5% gronkowca i dyfterytu, 0,2% bakterie gruźlicy. Opary olejku lawendowego niszczą w przeciągu 12 godzin pneumokoki i paciorkowce. Gdy boli nas głowa, jesteśmy poirytowani, dokuczają nam zawroty głowy czy mamy kłopoty z nieswieżym oddechem – pomoże herbata lawendowa. Lawendowa poduszeczka ułatwi zasypianie, 5 kropli olejku lawendowego dodanego do wieczornej kąpieli dziecka zapewni mu zdrowy, spokojny sen, a bukieciki lawendy włożone do szafy i szuflad ochronią nasze ubrania przed zakusami moli.

Dla wielu z nas zapach lawendy to wspomnienia z dzieciństwa, to stare domy naszych Babć i Cioć, potężne szafy i zatopione w półmroku strychy, które w dziecięcych zabawach były zaczarowaną krainą wyobraźni. Bukiety lawendy wiszące na strychu, poukładane na dnie szaf i w szufladach starych komód nadawały swoim zapachem tym wnętrzom niepowtarzalny klimat. W tych domach, zatopionych w zapachu lawendy, cichły waśnie i spory, dzieci przestawały rozrabiać, a zmęczeni i zapracowani rodzice znajdowali czas, aby wziąć je na kolana, przytulić i przeczytać na dobranoc bajkę ze starej, wyciągniętej z pokrytej lawendowym kurzem półki, książki zapamiętanej jeszcze z własnego dzieciństwa. Lawenda to naprawdę magiczna roślina. O dobroczynnym działaniu lawendy opowiada zielarka Grażyna Utratna.

Sposób na niejadka

20g kwiatów lawendy
10g owoców kolendry
5g owoców anyżu
Zioła wymieszać i wsypać do 1 litra czerwonego wina, macerować przez dwa tygodnie często potrząsając butelką, przecedzić. Pić 2–3 razy dziennie po małym kieliszku na 30 minut przed jedzeniem, jako środek wspomagający trawienie i pobudzający łaknienie. Natomiast to samo wino pite po jedzeniu zadziała rozkurczowo, żółcio-, mocz- i wiatropędnie, likwidując wzdęcia. Dla dzieci 1–3 krople, a dla dorosłych 5–6 kropli olejku lawendowego podanego na cukrze 30 minut przed jedzeniem poprawi apetyt, trawienie i usunie mdłości.

Na skołatane nerwy

50g kwiatów lawendy
50g liści mięty pieprzowej
50g liści rozmarynu
50g liści melisy
Czubatą łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie dwoma szklankami wrzątku, zakręcić, pozostawić na 15 minut, przecedzić i wlać ponownie do termosu. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po jednej szklance.

Kąpiel na spokojny sen

50g kwiatów lawendy
50g kwiatów macierzanki
50g kwiatów lipy
Zalać całość ziół 3 litrami wrzącej wody, parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Przecedzić do wanny wypełnionej w 1/3 wodą. Pozostałe po odcedzeniu zioła przełożyć do płóciennego woreczka i włożyć do wanny. Kąpiel powinna trwać około 20–25 minut.

Napar na nerwicę serca

50g kwiatów lawendy
50g liści melisy
50g liści mięty pieprzowej
50g kwiatów tarniny
Zalać 1 łyżkę ziół 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem przez 20 minut. Przecedzić, pić przed jedzeniem po 1/2 szklanki rano i wieczorem.

Maść lawendowa na suchą egzemę

Dużą garść kwiatów lawendy wsypać do 1/2 litra oliwy z oliwek. Naczynie z oliwą i lawendą podgrzewać delikatnie w kąpieli wodnej przez 2 godziny, następnie macerować przez 12 godzin. Przecedzić przez płótno. Smarować kilka razy dziennie zmienioną chorobowo skórę.

Na ukąszenia owadów

Zmieszać równe części 40% alkoholu, olejku lawendowego i miętowego. Powstała mikstura ukoi swędzenie i zlikwiduje odczyn zapalny skóry w miejscu ukąszenia.

Lawendowy olejek na oparzenia słoneczne

Gdy zbyt długo przebywamy na słońcu, może dojść do poparzeń skóry. Wtedy bardzo pomocny okazuje się olejek, który złagodzi podrażnienia i ból.
10 łyżek oliwy z oliwek
5 łyżek octu jabłkowego
1 łyżeczka jodyny
20 kropli olejku lawendowego
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodając je do siebie w podanej kolejności. Następnie przelać powstały olejek do ciemnej buteleczki. Smarować delikatnie poparzone miejsca. Gdy olejek zostanie wchłonięty przez skórę, zabieg należy powtórzyć.

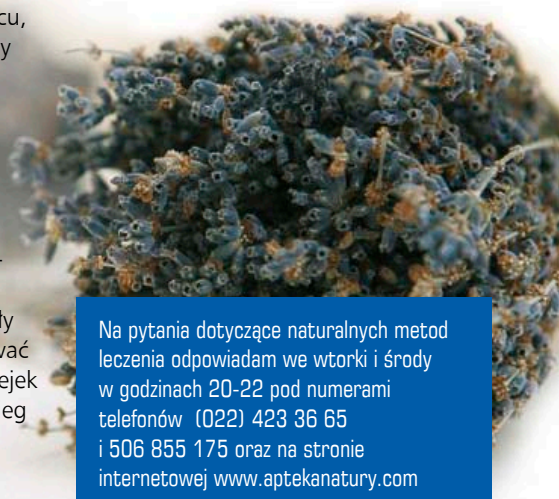
Woda toaletowa

Do stoiczka wlać 2/3 szklanki 40% alkoholu, podgrzanego w kąpieli wodnej do 35°C, wsypać 1 1/2 szklanki kwiatów lawendy i 1 szklankę płatków róży. Macerować przez 7 dni, kilkakrotnie w ciągu dnia potrząsając stoikiem. Przecedzić. Przechowywać w butelce z ciemnego szkła.

Mydło lawendowe

Rozpuścić w rondelku ustawionym na parze 20dag utartego białego mydła. Gdy mydło się rozpuści, dodawać, cały czas ucierając, 1 1/2 szklanki mocnego naparu z lawendy. Następnie odstawić z ognia i trochę schłodzić. Dodać 1/3 szklanki płatków owsianych i 10 kropli olejku lawendowego. Bardzo dokładnie wymieszać. Przebrać do posmarowanych tłuszczem foremek i wysuszyć, wyjąć z foremek i zawinąć w płatki ligniny. Pozostawić na 30 dni w suchym miejscu. Lawendowe mydło ma właściwości gojące i łagodzące. Doskonale nadaje się do pielęgnacji skóry z trądzikiem.

■ Opracował Andrzej Przybysz



Na pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20-22 pod numerami telefonów (022) 423 36 65 i 506 855 175 oraz na stronie internetowej www.aptekanatury.com

Kawałek lata na zimowe wieczory

Nic tak nie wzbudza zachwytu gości, jak herbata podana z konfiturą domowej roboty. Te konfitury... Z wiśni, czarnych porzeczek, malin, z róży... Kawałek lata na srebrnej łyżeczce.

Szczyt luksusu, dobrego smaku, maksimum pyszności. Lato już pomału kończy się. Najwyższy czas zamknąć je w słoiku, choć część, a później, gdy nadejdą chłodne, ponure dni, wyjmować po kawałku. Konfitury, soki, kompoty, ale i marynaty. Przepisy na te wszystkie delikacje gospodynie przekazują czasem z pokolenia na pokolenie. Wnuczki próbują odnaleźć w swoich konfiturach smak tych, które robiła babcia. Odżywają wspomnienia. Taka spiżarnia pokoleń. To jak album ze zdjęciami. „Konfitury babci Zosi”, „Nalewka dziadka Teofila”...

– Dzięki przetworom ze spiżarni odżywają wspomnienia – mówi mistrzyni kuchni, organizatorka przyjęć, **EWA LIGUZ-BOROWIEC** z Gdańska.

– Poza tym nie wszystko można kupić w sklepie. Nigdzie nie sprzedają galaretki z białych porzeczek z mięętą. A maryno-

wane rajske jabłuszka, które podają do mięsa? Coś takiego można wyczarować tylko w domu. Każdej gospodyni chciałabym zwrócić uwagę na dobrodziejstwo płynące z posiadania w kuchni octu jabłowego, który powinien zastąpić ocet spirytusowy. Czeszki wrzucają do wielkiego, szklanego balonu obierki z jabłek, by później zrobić ocet. Ocet owocowy, zwłaszcza jabłkowy, jest bardzo zdrowy. Przed wiekami uważano, że ma właściwości odchudzające. Nawet Byron pił wodę z dodatkiem tego octu, by wybielić sobie cerę. Czy osiągnął pożądany efekt, tego nie wiem, wiem natomiast, że ocet jabłkowy poprawia pracę przewodu pokarmowego, ułatwia przyswajanie tłuszczu. Zabija ciężkość oliwy, dlatego polecam dodawać go do sałatek.

Wspaniałą zabawą na koniec lata jest też przygotowywanie nalewek. Pigwowa z kwiatkami nagietka, orzechowa, miętotowa, z białych porzeczek... Na jesienne melancholie polecam zwłaszcza malinową. Przywołuje zapach letniego ogrodu.

Ocet jabłkowy

Do dużego słoja lub gąsiora wsypuj skórki i drobno pokrojone gorszej jakości, ale zdrowe, jabłka. Zalej to przegotowaną wodą z cukrem, a jeszcze lepiej z miodem, w proporcjach – na 1l wody 2–3 łyżki cukru lub miodu. Owoce muszą być całkowicie przykryte płynem. Przykryj słoję kilkakrotnie złożoną gazą i postaw w ciepłym miejscu, na kilkanaście dni. Gdy fermentacja ustanie, ocet zlej, przefiltruj przez watę i rozlej do butelek. Dla bezpieczeństwa pasteryzuj przez 20 minut w temp. 80 stopni. Przechowywany w zimnym pomieszczeniu nabiera mocy.

Pikle indyjskie

250g zielonej fasolki szparagowej
1 mały kalafior
300g młodej marchewki
15 malutkich ogóreczków
250g bezpestkowych winogron
kawałek dyni
3 ząbki czosnku
10 malutkich cebulek
150g soli
1l octu jabłkowego
1l wody
przyprawy: 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu w ziarnach, 1 łyżeczka gorczycy, 1/2 łyżeczki goździków, 1/2 pokruszonej gałki muszkatolowej, 1 papryczka chili, 1/2 laski cynamonu, 2 listki laurowe, 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy, 1/2 łyżeczki cukru
Warzywa umyj. Ogórki i cebulki zostaw w całości, resztę pokrój na mniejsze kawałki. Poobrywaj winogrona. Składniki ułóż w słojach, rozdzielając równo czosnek. Z wody, octu, soli i przypraw przygotuj zalewę, gotując na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Gorącym płynem zalej warzywa w słojach, dobrze zamknij i pasteryzuj ok. 40 minut.

Powidła z orzechami

1kg śliwek węgierek
1kg jabłek
1kg gruszek
1/2kg łuskanych orzechów włoskich
1kg cukru
2 łyżeczki cynamonu
Jabłka i gruszki umyj i pokrój na kawałki /bez obierania/, ze śliwek usuń pestki. Orzechy przebierz i podsmaż na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszaj, dodaj 1/2 szklanki wody, włóż do garnka z grubym dnem lub brytfanny i wsuń do gorącego piekarnika na 2–3 godziny. Drugiego dnia powidła podgrzewaj. Trzeciego dnia powidła wymieszaj z cukrem i cynamonem, dalej smaż przynajmniej przez 1 godzinę. Po tym czasie powidła powinny mieć właściwą gęstość. Ewentualnie można przedłużyć gotowanie o jeszcze 1 dzień. Te powidła ze względu na zawartość orzechów, przełożone do wyparzonych słoików radzę pasteryzować przez 15 minut.

Nalewka malinowa

1l malin
1/2kg cukru
1/2 litra dobrej czystej wódki
Maliny wsyp do słoja, dodaj cukier i postaw w ciepłym miejscu na 2–3 dni. Codziennie potrząśnij słojem, aż cukier się rozpuści. Dolej wódkę i schowaj w ciemne miejsce na 2 miesiące. Po tym czasie zlej płyn do butelki, zamknij i zapomnij na jeszcze 1 miesiąc. Pozostałe maliny zalej syropem z wody i cukru, przydadzą się do deserów.

Galaretka z białych porzeczek z miętą

1,5kg białych porzeczek
1kg cukru
garść świeżej mięty
sok z 1 limonki
Porzeczki umyj, obierz z szypulek i zasyp na noc cukrem. Nazajutrz podgrzej, włóż na sito i odcisnij sok. Miętę posiekaj. Zagotuj sok, dodaj miętę i sok z limonki. Trzymaj jeszcze chwilę na ogniu, zdejmij pianę i gorącą galaretkę wlewaj do małych wyparzonych słoiczków. Natychmiast zamykaj i odstawiaj do góry dnem. Gdy trochę ostygną, przewróć słoiki, żeby galaretka nie została przy wieczkach. Przed schowaniem do kredensu sprawdź zamknięcie. Gdy wieczko jest wklęsłe, można chować. Zamiast mięty można dodać roztarte z cukrem i cytryną płatki dzikiej róży.

■ Opracowała Beata Maj



Jeśli postawimy sobie daleki cel, także w życiu, to ma to sens, a jeśli widzimy przed sobą tylko krętą drogę i maskę samochodu, to trudno gdzieś dojechać. O bezpiecznej jeździe samochodem, zdrowiu, szczęściu, pasji życia mówi Zbigniew Łacisz z Gliwic – właściciel firmy Lanette, która prowadzi szkolenia w zakresie doskonalenia techniki jazdy, pod nazwą „Akademia Bezpiecznej Jazdy”.



Wszystko zaczęło się od marzeń...

Tak, najpierw były marzenia. O rajdach, o samochodach. Te marzenia przekazał mi chyba w genach ojciec. On też, od młodości, był fanem motoryzacji. Uczył mnie jeździć samochodem tak wcześnie, że już nie pamiętam, co było najpierw: pierwszy krok czy pierwsza jazda. Nie pamiętam momentu, w którym nauczyłem się jeździć samochodem, natomiast pamiętam, kiedy zacząłem marzyć o sportach samochodowych. Jako młody chłopak do małego rowerka wkładałem sobie kawałek tekturki, która naprężona sznurkiem powodowała, że rower chodził głośno, jak rajdówka. Często bawiłem się, trzymając przed sobą jakieś tam talerze, udając, że to kierownica. W głowie miałem zakodowane jedno – chcę się ścigać. W końcu zacząłem jeździć na motocyklu w gliwickim auto-motoklubie. Tam mnie namówiono, bym wziął udział w rajdach motocyklowych. Od tego wszystko się zaczęło. Jeździłem w systemach rajdów obserwowanych, wywodzących się z Anglii, takich, które promują technikę jazdy. Niekonieczne jest, by jechać szybko, ale by jechać umiejętnie. Potrafi się balansować motocyklem, wykorzystywać jego masę, moc, liczy się technika operowania sprzęgłem, gazem.

Kiedy zdobyłeś prawo jazdy?

Miałem szesnaście lat. Jeszcze go nie zdążyłem odebrać, gdy przydarzyła się ta dramatyczna sytuacja... Razem z ojcem wracaliśmy z wakacji w Dębках. Było to dokładnie w dniu moich urodzin, 23 sierpnia. Tuż przed wyjazdem znad morza ojciec podarował mi książkę „Szybkość bezpieczna” Sobięstawa Zasady. Tego dnia, w połowie drogi do domu, tata dostał zawału serca za kierownicą samochodu i ja – widząc jego dramatyczny stan – nie mając jeszcze prawa jazdy, siadłem za kierownicę i zawiozłem ojca do szpitala, ratując mu życie. Siedziałem godzinami przy jego łóżku. Formą rozrywki dla ojca, który odzyskiwał zdrowie, było czytanie mu na głos tego pierwszego elementarza bezpiecznej jazdy samochodem. Pan

Szczeście za kierownicą

Zasada zawarł tam wszystkie mądrości, które stały się dla mnie wskazówkami, towarzyszącymi mi całe moje życie.

Poznałeś go osobiście?

To było moje wielkie marzenie. Moi koledzy, którzy grali w piłkę, chcieli pewnie spotkać Bońka, ja chciałem pogadać z Zasadą. Spełniły się te marzenia. Ale dużo później. Bo Sobiesław Zasada jest w tej chwili szefem Polskiego Stowarzyszenia Motorowego, a moja firma jest jedną z tych, które dla pana Zasady działają. Warto było czekać.

Powróćmy do marzeń o rajdach samochodowych...

Najpierw były to rajdy bardzo amatorskie. Takimi samochodami jak syrenka, „maluch”, takie rajdy dookoła śmietnika czy trzepaka. Kiedy moja sytuacja finansowa i rodzinna się ustabilizowała, a miałem wtedy dwadzieścia parę lat, przyszedł czas na dodatkowe atrakcje w życiu – rajdy profesjonalne.

Czym się różni rajd od wyścigu?

Rajdy to impreza motoryzacyjna, która odbywa się po normalnych drogach, często podczas trwania ruchu ulicznego, ale niektóre elementy rajdu, tak zwane odcinki specjalne, są dla ruchu ulicznego zamknięte. Na tych odcinkach się ścigamy, nie widzimy konkurentów, więc jest to trochę wyścig z samym sobą. W samochodzie jest kierowca i pilot. Muszą tworzyć zgrany zespół. Wyścigi rozgrywane są na torach zamkniętych, gładkie nawierzchnie asfaltowe, kierowca jeździ sam, przejeżdżając tor setki lub tysiące razy, zna każdy zakręt – czasem walczy się o ułamki sekund. Dwanaście samochodów startuje w tym samym czasie, kto szybciej dojedzie, ten wygrywa. Według mnie, zdecydowanie mniej tu romantyzmu.

A ty jesteś romantykiem?

Trochę pewnie przesadzę, jeśli powiem, że tak. Lepiej byłoby, gdyby ktoś mnie tak ocenił. Ale rajdy samochodowe mają w sobie sporo z romantyzmu. Ten romantyzm to spotkania z ludźmi, którzy też kochają ten sport. Jeździmy po terenie, w górach, w lasach, spotykamy się na łonie przyrody. Wśród jezior. To budowanie wzajemnego zaufania, zwłaszcza między kierowcą a pilotem. Takie zaufanie jest niezbędne. Tworzą się przyjaźnie na długie lata. Nie da się jechać na śmierć i życie, gdy się siebie nie lubi. Musi być sto procent zaufania. Wspólne jedzenie, spanie, uczenie się siebie nawzajem – rajdy to szkoła życia. Podobało mi się to. Moja kariera skończyła się poprzez dramatyczny wypadek na jednym z rajdów w Holandii.

Co się stało?

Miałem poważny uraz ręki. Przez wiele lat byłem wykluczony ze sportu. Był to okres ustrojowych przemian w Polsce. Ci, którzy mogli startować, zdobywali sponsorów na swoje starty – szli do przodu, ja szukałem sponsorów na odbudowę swojego zdrowia. Czuję, że zaczyna uciekać moja szansa i w sumie ta szansa mi uciekła. Jeszcze kilka lat startowałem w Mistrzostwach Polski, ale czułem, że muszę ten sport traktować bardziej amatorsko.

Wtedy narodził się pomysł Akademii Bezpiecznej Jazdy?

Dorastały moje córki, podróżowały już nie tylko z tatusem, ale i z kolegami, których umiejętności motoryzacyjne były – można rzec – umiarkowane. Zacząłem ich uczyć. To wtedy doszedłem do wniosku, że jest strasznie dużo do zrobienia w dziedzinie umiejętności prowadzenia samochodów, że ludzie nie mają wiedzy na ten temat. Postanowiłem nad tym popracować.

Zakończyłeś karierę rajdowca...

Skończyłem ją na słynnym Pucharze Alfa Romeo, gdzie ścigałem się samochodem moich marzeń. Ale wtedy postanowiłem zakończyć karierę sportową, nie rozstając się jednak z motoryzacją, którą tak bardzo pokochałem. Dzięki pomocy Sobiesława Zasady, który docenił moje umiejętności techniczne, zostałem wyedukowany na nauczyciela bezpiecznej jazdy. Powstało stowarzyszenie, które ma za zadanie wykształcić byłych kierowców rajdowych, by uczyli innych prawidłowej jazdy. Całą grupą wyjeżdżaliśmy na szkolenia, między innymi do Austrii. Zdawaliśmy mnóstwo egzaminów, uczyliśmy się mówić o motoryzacji tym samym językiem. O hamowaniu, o kręceniu kierownicą... Stało się to moim zawodem.

Wszyscy rajdowcy to mocne osobowości. Łatwo ludzi, którzy mają różne osobowości, tak przeszkolić, żeby chcieli tę wiedzę później przekazywać innym i stosować ją w praktyce?

Najważniejsza jest błyskotliwość i szybkość podejmowania decyzji w dramatycznych warunkach. To jest konieczne. I rajdowcy to mają. Na pewno ci, którzy nie uprawiali tego sportu wyłącznie dla szpanu, kariery medialnej czy zdobycia dużej kasy, a jedynie z miłości do samochodów. To ludzie, którzy mają w sobie przysłowiową kroplę benzyny. Te szkolenia, które prowadzimy, to tak naprawdę kwestia nazywania rzeczy po imieniu. Większość osób wie i czuje dokładnie, jak się prowadzi samochód, tylko nie każdy potrafi o tym opowiedzieć. Gdybyśmy zapytali ich, czy wiedzą, dlaczego jeżdżą poślizgami albo jak wychodzą z tych poślizgów, to mają kłopoty z opowiedzeniem o tym. Sztuką jest opowiedzieć, jak się wpada w poślizg, dlaczego, sztuką jest nauczyć



innych, jak z poślizgu wyjść albo jak go uniknąć. Tej sztuki nas uczono w szkołach europejskich.

Na ile ważna jest tu intuicja?

Pewne rzeczy, które robiłem podczas rajdu, robiłem właśnie intuicyjnie, może miałem talent, może podglądałem innych. Osobą, która świetnie jest przygotowana do uczenia innych, jest mój syn. Zaszczepiłem mu miłość do sportu rajdowego i startował w rajdach. Ale studiuje w AWF-ie i ma dużą wiedzę z zakresu fizjologii i zasad fizyki ruchu. Te wszystkie rzeczy razem wzięte sprawiają, że jego sposób myślenia jeszcze rozszerza wiedzę, którą osiągamy na szkoleniach. Świetnie się uzupełniamy. W czasie jazdy trzymamy ręce na kierownicy zgięte, nie wyprostowane Dlaczego? Ja uzasadniam to tak: „Bokser, kiedy zadaje cios, ma ręce zgięte”. Syn mi to potrafi przełożyć na zasady fizyki ruchu. Ale to przekazywanie wiedzy stało się dla nas pasją, tak dużą, jak kiedyś ściganie się na torze. Kasków nie powiesiłem na gwoździu, tylko w tym kasku dalej pracuję. Stąd moja radość, że mogę pasję przekazać innym. Tu nie chodzi o wiedzę, która miałaby spowodować, że wszyscy będą rajdowcami. Zależy mi po prostu, żeby mniej ludzi zabijało się na drogach.

Jak jeżdżą kierowcy na polskich drogach?

Stan wiedzy i szacunku dla prawa jest u nas mizerny. Wśród kierowców samochodów osobowych, szczególnie jednak wśród kierowców tirów. Niewiedza tych ludzi jest porażająco negatywna. Chcą ustanawiać swoje prawo na drogach. Tysiące wypadków w ciągu roku, na każde sto ginie 11–12 osób, na Zachodzie Europy – 2–3. Jeździmy za szybko, mamy beznadziejne drogi i złe samochody. Nie szanujemy prawa. Jest fatalnie. Budzi się jednak w społeczeństwie

świadomość ogromnego zagrożenia. Stąd znane z mediów osoby promują akcją bezpiecznej jazdy: „Zwolnij, szkoda życia”, „Jeździsz szybciej niż myślisz”, „Stop wariatom drogowym”. To świetna sprawa!

Wariat drogowy siedzi w każdym z nas?

Zastanówmy się, jaką trwogę w kraju wywołała ptasia grypa, jak się jej boimy. A ile osób umarło na ptasią gripę w Polsce? Nikt. A jeśli wiemy, ile osób ginie codziennie na drogach, to to jest dopiero podstawa do niepokoju. Cieszę się, że współpracuję z Akuną, bo widzę w was przestrzeń dla rozpowszechniania dobrych wiadomości. Kiedy na waszej stronie internetowej pojawia się hasło „Bezpieczna jazda z Akuną”, to wiem, że to świetna sprawa, połączenie firmy, która słynie ze zdrowego stylu życia i bezpiecznej jazdy.

Jako kierowca rajdowy dziś ścigasz się z czasem, żeby jak najwięcej osób przeszkolić...

W szkoleniach odżegnuję się od rodowodu rajdowego, bo on nie kojarzy się z bezpieczną jazdą, raczej z ryzykiem. Ale trochę przez fakt, iż jestem kierowcą rajdowym, chcę dowieść, że tyle razy w tak trudnych sytuacjach na drodze byłem i wciąż jestem na tym świecie, a to znaczy, że dawałem sobie z trudnymi sytuacjami radę. Jednak trzeba sobie uświadomić, że udział w wyścigach czy rajdach odbywał się zawsze na zamkniętej trasie. Kiedy jestem użytkownikiem normalnej drogi, kiedy jadę z żoną, z dziećmi, chcę, żeby stworzyć mi szansę spokojnego dojechania do domu. Często, by uzmysłowić ludziom zagrożenie na trasie, posługujemy się drastycznymi obrazami wypadków, jak laryngolog, który – chcąc zniechęcić chorego do palenia papierosów – pokazuje mu



operację nowotworu krtani. To terapia szokowa. Czasem działa.

Jesteś szczęśliwym człowiekiem?

To moje szczęście bierze się stąd, że miałem po drodze trochę nieszczęścia. Ale też było mnóstwo takich momentów, gdy wręcz krzychałem, że jestem szczęśliwy. Gdy kąpałem się w jeziorze w środku lasu. Albo gdy wysoko w górach jeździłem na nartach. Moje szczęście to udana rodzina, szczęście to mieć tę samą zonę przez tyle lat, szczęście to dzieci, które się kształcą. Że razem spędzamy wakacje i święta. Najchętniej wybudowałbym dom, w którym wszyscy mieszkalibyśmy razem. Moje dzieci śmieją się ze mnie, że jestem taki staroświecki, ale to szanują. Mam ich troje: dwie córki i syna, i troje wnucząt, czwarte w drodze.

Mówiłeś, że kiedy jedziesz jako rajdowiec, musisz patrzeć daleko do przodu.

Nie można koncentrować uwagi na tym, co przed maską. Jeśli postawimy sobie daleki cel, także w życiu, to ma to sens, a jeśli widzimy przed sobą tylko krętą drogę, to trudno gdzieś dojechać...

Ale i tak liczy się tylko zdrowie?

Jest najcenniejsze. Zawsze, kiedy myślę o czymś, co się ma wydarzyć, mówię, że trzeba mieć dużo szczęścia, że – jeśli tego bardzo pragniemy – Bóg nam pomoże. Ale szczęście i sukcesy nie istnieją, gdy nie ma zdrowia. Dlatego trzeba zdrowo się odżywiać, uprawiać sport, choćby bieganie, tenis, rower, narty.

Zacząłeś też pić Alveo.

Od dwóch miesięcy. To wspaniały preparat dla tych, którzy cenią sobie zdrowy styl życia, profilaktykę. Cierpiałem na zaburzenia żołądkowe, odkąd piję zioła mogą więcej zjeść cebuli i czosnku. Moja żona pozbyła się uczulenia na słońce. Pomału przyglądamy się działaniu tego preparatu. Zainterесowała nas również współpraca z Akuną. To biznes oparty na relacjach między ludźmi, uczciwy. Chcemy temu poświęcić część swojego czasu. Dziś czuję się znakomicie. Myślę sobie, że moi rówieśnicy bardzo często są już psychicznymi i fizycznymi starcami. Ja, przez mój optymizm i ruch, czuję się wciąż młody.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz



Akademia bezp



Akademia Bezpiecznej Jazdy to wspa-
niały pomysł nie tylko dla zawodowych
kierowców, ale dla wszystkich, zwłasz-
cza dla tych, którzy dużo jeżdżą. Akuna
w trosce o swoich partnerów biznesowych
zorganizowała trening outdoorowy, który
miał za zadanie sprawić, żeby jego uczest-
nicy poprawili technikę i bezpieczeństwo
jazdy. Trening miał miejsce w Gliwicach.
Pierwsza część to był rajd. W każdej
z kilku załóg jechały dwie osoby: kierowca
i pilot. Do dyspozycji mieli szczegółowy
plan trasy (itiner). Należało ją pokonać
w określonym czasie, stosując się do
przepisów ruchu drogowego. Trasa miała
kilkę odcinków specjalnych, czyli fragmen-
ty drogi wyłączzonej z normalnego ruchu.
Tam trzeba było jechać na czas. To był dla
wszystkich na pewno dzień pełen emocji.
Dla uczestników, nie tylko sprawdzenie
swoich umiejętności, ale także dobra
zabawa. Można było trochę poszarżować,
pokazać możliwości samochodu i popisać
się refleksem na odcinkach specjalnych.
Ten dzień to także dla wszystkich nauka
umiejętności wejścia w tzw. poślizg kon-
trolowany. Dużą atrakcją było pokonanie
trasy z kierowcą rajdowym (CO-Drive),
Zbigniewem Łaciszem, który wyznał, że
prędkość, jaką rozwinął w czasie tej jazdy,
to było ledwie 60 procent jego możliwości
na trasie rajdu. Mimo że to było „tylko”
60 procent, wiele osób wychodziło z sa-
mochodu na miękkich nogach...
Drugi dzień zaczął się od wykładu na
temat umiejętności prawidłowej jazdy
i bezpieczeństwa na drodze. Bijące na

alarm dane statystyczne na temat wy-
padków drogowych, ofiar, przerażające
zdjęcia, które obrazowo pokazywały, jakie
błędy popełniają kierowcy i jak fatalne
mogą być tych błędów skutki.... Po tym
wykładzie wszyscy wyruszyli na autodrom
wyposażony w płyty poślizgowe, gdzie
można było uświadomić sobie choćby
to, jak prawidłowo powinno się trzymać
kierownicę, jaką pozycję trzeba przyjąć
prowadząc samochód, jak powinien być
ustawiony fotel kierowcy. Także to, jak
ważne jest zapinanie pasów bezpieczeń-
stwa. Wszyscy zobaczyliśmy, jak wiele
błędów popełniamy, jak uboga jest nasza
wiedza na ten temat i jakie, tak napraw-
dę, mamy szczęście, że jeszcze żyjemy.
Wracając z treningu outdoorowego, nikt
na pewno nie jechał szybciej, niż nakazy-
wały znaki, nikt nie miał źle ustawionego
fotela, ani aparatu fotograficznego,
butelki czy innych przedmiotów na tylnym
siedzeniu samochodu. Wyjechaliśmy pełni
pokory, w poczuciu, że jeszcze wiele musi-
my się nauczyć.

W trosce o bezpieczeństwo nas
wszystkich już w następnym numerze
kwartalnika „Zdrowie i Sukces” – nowy
cykl, przygotowywany we współpracy
z instruktorem doskonalenia techni-
ki jazdy Akademii Bezpiecznej Jazdy
LANETTE: poradnik bezpiecznej jazdy,
czyli praktyczne porady dla tych, którzy
prowadzą samochód.

■ Andrzej Przybysz



iecznego życia



Któregoś dnia żona powiedziała: Jesteś na dobrej drodze



Listopad 2004 to był trudny czas w moim życiu. Zaczęło się robić kruch z pieniędzmi, szukałem dodatkowego zajęcia. I wtedy poznałem Małgosię Borowik. To ona powiedziała mi o firmie z branży wellness zajmującej się sprzedażą suplementów żywności. Na początku przeraziłem się, bo produkty były bardzo drogie. Nie wiedziałem, o czym ona w ogóle do mnie mówi! Nic z tego nie rozumiałem. Wiedziałem natomiast, że do czegoś takiego ja się w ogóle nie nadaję, że to nie dla mnie. Ale ona, widząc pewnie moje przerażenie, dała mi materiały i powiedziała, bym sobie o tym wszystkim przeczytał w domu. Przeczytałem, po czym stwierdziłem, że jednak trzeba spróbować. Ten mój strach to nie była kwestia tego, czy sobie poradzę. Nigdy nie bałem się pracy, tak mnie tata wychował. Jestem przyzwyczajony do każdej, ale głównie fizycznej. Jednak zdecydowałem się. Podpisałem umowę, lecz nie odniosłem tam większych rezultatów. W styczniu 2005 roku trafiłem na szkolenie do Białej Podlaskiej. Zaprosiła mnie na nie Małgosia Borowik, która została moim sponsorem – pojechaliliśmy razem z panem Romanem Dudzińskim. Prowadził je Józef Palejczyk. Gdy zaczął mówić o zdrowiu, od razu pomyślałem o mamie; ma nadciśnienie, lecz się od kilkunastu lat, bezskutecznie. Później pomyślałem o żonie, która ma trądzik – męczy się z nim od podstawówki, a na wyleczenie nie miał pomysłu żaden lekarz.

Pamiętam, gdy Józef Palejczyk powiedział o aspektach finansowych związanych z Alveo. Bardzo mnie to zaskoczyło. Zdziwiłem się, że raz pozyskana zniżka jest stała albo że raz uzyskana pozycja w Akunie jest stała. Pomyślałem – jakie to łatwe, może dam radę, może spróbuję. A kiedy usłyszałem o samochodzie, o tym, że będę mógł w prosty sposób go mieć, to już byłem załatwiony na amen. Już wiedziałem, że muszę to wszystko sobie dobrze przemyśleć. Bo ten samochód to było moje marzenie od zawsze. Ford focus... Niedościągnięty ideał samochodu. Kiedyś myślałem, że musiałby zdarzyć się cud, by to był kiedyś mój wóz. No i cud się zdarzył.

27 stycznia 2005 roku podpisałem umowę z Akuną. Tak się zapaliłem do tej roboty, że 2 lutego zostałem Liderem. Ile ja błędów popełniłem po drodze,

mówiąc ludziom o tym preparacie! Bo trochę szedłem na żywioł. Ja, prosty chłopak, bez wykształcenia. Mówiłem po prostu, że to świetna rzecz i można zarobić duże pieniądze. A potem usłyszałem, co wygłosił na szkoleniu Ryszard Cybulski i za głowę się złapałem... Cóż, człowiek uczy się na własnych błędach.

Po tym szkoleniu w moim działaniu musiałem pamiętać o zasadzie osoby trzeciej. W czym rzecz? Nikt z mojej rodziny ani znajomych nie potraktowałby na serio tego, co ja mam do powiedzenia na temat zdrowia czy pieniędzy. Ja o zdrowiu? Ten łobuz, ślusarz, operator wtryskarki, ten, co nawet matury nie ma?! By uzyskać wiarygodność, zaprasza się na taką rozmowę sponsora, kogoś nieznanego.

Na początku myślałem tylko o tym, żeby jak najszybciej zarobić pieniądze. Teraz, gdy myślę o Akunie, wiem, że to nie pieniądze są najważniejsze. O cierpliwości, spełnionych marzeniach, wytrwałości, miłości do rodziny i szacunku do pracy mówi Jacek Nowacki z Radzyna Podlaskiego. Ma 25 lat, w Akunie od stycznia 2005 roku. Od maja 2006 Dyrektor Sieci Regionalnej, świeżo upieczony maturzysta. Szczęśliwy ojciec.

Te moje początki były bolesne. Długi czas efekty mojej działalności w Akunie były jeszcze mizerne, a pieniędzy brakowało. Pracowałem wtedy na etacie u mojego kolegi, w zakładzie tworzyw sztucznych, a popołudniami zajmowałem się Akuną. Ale jakoś nie szło tak, jak sobie to wyobrażałem. Nie wiedziałem, co robić. Nie wiedziałem, w którą stronę iść. Wszystko to strasznie nieudacnie mi wychodziło. Nie miałem doświadczenia, odbijałem się od ściany do ściany. Nie wiedziałem, skąd wziąć tych ludzi,

którzy chcieliby ze mną współpracować. No, a w kwietniu wreszcie znalazłem! Trafiła mi się prawdziwa perła. Ta perła nazywa się Wiesia Koszołko. To dzięki niej wytrzymałem. Niedawno podziękowałem jej, że się pojawiła w moim życiu.

Co żona myślała na temat Akuny? Wspierała mnie, ale ani nie namawiała, ani nie odciągała od tego.

W maju 2005 ostatni raz wyjechałem do Niemiec, żeby zarobić i pospłacać nasze zobowiązania finansowe. Praca ciężka, przy szparagach. Stoisz na polu, czy słońce, czy deszcz. Wstajesz 5–6 rano i zasuwasz po 12–14 godzin, krótka przerwa i dalej. Najbardziej bałem się burzy. Kiedyś jeden ze zbieraczy zginął uderzony piorunem. Bo wykopując szparagi z ziemi, w jednej ręce trzymasz metalową łopatkę, w drugiej nóż. Gdy pioruny walą, można taki ściągnąć na siebie. Bardzo tęskniłem za domem.

Teraz w moim życiu trwa prawdziwa rewolucja. Moja rodzina do dziś nie może uwierzyć w to, co się stało. Mój tata – ślusarz, mama – sprzątaczką w tutejszej szkole, jedyny żywiciel rodziny, bo tata stracił pracę, jak rozwiązali zakład. Jest jeszcze trójka braci. Najmłodszy haruje na budowach w Warszawie, pozostała dwójka wyjechała do Niemiec. Siostra jest kasjerką w sklepie. W domu, od małego, nauczono nas szacunku do pracy. W wakacje jeździliśmy na wieś do babci pomagać wujkom przy żniwach. Odkąd pamiętam, ciężko pracowaliśmy, ale butów czasem nie było za co kupić.

Będąc małym chłopcem, marzyłem. Wiedziałem, że choćbym nie wiem jak harował, to te marzenia, o domu, samochodzie, lepszym życiu, mogą się spełnić tylko, gdy wygram w totolotka. Tylko wtedy nasze dziecko, jeśli przyjdzie na świat, będzie miało lepsze życie. Bardzo chciałem, żeby nie musiało pracować tak ciężko jak ja.

Gdy w listopadzie 2005 roku straciłem pracę na etacie, miałem do wyboru: wyjechać z braćmi do Niemiec, zrobić prawo jazdy i jeździć na tirach albo na poważnie zająć się Akuną. Wcześniej Akuna była jedynie zajęciem dodatkowym. Te wyjazdy do Niemiec... Pierwszy raz w 2003 roku pojechaliliśmy razem



z żoną, wtedy jeszcze narzeczoną. Chcieliśmy zarobić na nasz ślub. Także na komputer, bo żona chciała zapisać się do szkoły informatycznej. Harowaliśmy jak woły, a potem okazało się, że na nic nam ten komputer, bo do tej szkoły, żeby się dostać, trzeba było mieć maturę. A my oboje po szkołach zawodowych. W szkole źle nas poinformowano. Cała ta robota nie miała sensu. I to właśnie wtedy, kiedy straciłem pracę, a żona była w ciąży, podjąłem najważniejszą decyzję w swoim życiu – wiąże przyszłość swoją i swojej rodziny z Akuną.

Pan Roman Dudziński (górna linia sponsorowania), dziś na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej, pożyczył mi mnóstwo książek, które pozwoliły mi dowiedzieć się więcej o MLM. Obserwowałem go – jego nieugięta postawa, jego życie, to, że mu się udało, to mnie wzmocniło. Mówił:

– Bądź cierpliwy.

Łatwo powiedzieć, myślałem, tu na chleb brakuje, a on mówi mi „Bądź cierpliwy”. W duchu odpowiadałem mu:

– Człowieku, ty masz pieniądze na chleb i mówisz mi, temu, który ich nie ma „Bądź cierpliwy”?

No, ale byłem. Któregoś dnia żona powiedziała:

– Jesteś na dobrej drodze.

Dobrze, że to powiedziała.

Moja decyzja okazała się super. Choć wtedy wydawało mi się szaleństwem, że się na to porywam. Kwalifikacji nie mam, pomysłu na tę Akunę nie mam, żona w ciastkarni zarabia 700 zł. A tu dziecko zaraz przyjdzie na świat. Byłem załamany. Nie wiedziałem, co robić. Nic nie szło tak, jak sobie wyobrażałem.

Na początku myślałem tylko o tym, żeby jak najszybciej zarobić pieniądze. Teraz, gdy myślę o Akunie, wiem, że to nie pieniądze są najważniejsze. Ważne jest to, kim człowiek się staje. Jakie przemiany w nim zachodzą. Ja czułem te zmiany w sobie z dnia na dzień. Obserwowałem, jak stawałem się innym człowiekiem. Moje pierwsze prezentacje. Byłem potwornie nieśmiały i strasznie się wstydzilem. Trema, żeby w ogóle wyjść do ludzi, a co dopiero, żeby prowadzić szkolenia. Żeby ktoś mi powiedział półtora roku wcześniej na tym szparagowym polu, że coś takiego się wydarzy... Ale wtedy, w tamtym czasie,

tuż przed urodzeniem dziecka czułem, że Akuna to szansa, którą podsunął mi los. Człowiek boi się zmian. Dla mnie, prostego chłopaka, praca w Akunie to była prawdziwa rewolucja. Kiedy mówiłem o Alveo w domu, rodzina patrzyła z niedowierzaniem, koledzy się śmiali... Znikąd wsparcia. Skąd ja miałem tyle siły, nie wiem.

To był najpiękniejszy maj mojego życia. Zdałem maturę, urodził mi się syn i zostałem Dyrektorem Sieci Regionalnej.

Myślę sobie czasem, że jeśli mi się udało w Akunie, jeśli taki głąb jak ja coś osiągnął, to naprawdę może to osiągnąć każdy. Do samego produktu przekonałem się już dawno. Zwłaszcza, że żona piła Alveo, będąc w ciąży i cały ten okres przechodziła lekko, i bez żadnych komplikacji. Śmiałem się, bo nawet jak na kobietę w ciąży nie miała żadnych zachcianek kulinarnych. Szybko też doszła do formy po porodzie, a nasz synek, karmiony piersią, przybiera błyskawicznie na wadze. Z dnia na dzień Danusi poprawia się też cera. Wiem, że Alveo to samo zdrowie. Ale Alveo nie wystarczy. Trzeba zmienić styl życia. Zdrowo się odżywiać, pić dużo wody, dbać o siebie.

Kiedy ja się dowiedziałem, ile zarabia Józef Palejczyk, to się w ogóle zdziwiłem, że on chce ze mną gadać. A jak się dowiedziałem, że on chce mi pomóc, żebym zarobił tyle, co on, to już zdębiałem zupełnie. Ale tak jest w Akunie. Tu nie ma zawiści. Tu każdy może osiągnąć sukces i na dodatek wszyscy ci w tym pomogą. Żeby wszyscy pracodawcy byli tacy jak w Akunie, to byłby raj na ziemi. Warto przyjść do Akuny choćby po to, by spotkać się z ludźmi, którzy tu pracują.

Pamiętam, gdy kiedyś myślałem o tym, by pracować jako przedstawiciel handlowy, ale nigdy nie chciałem być zatrudniony w sprzedaży bezpośredniej. Wszyscy mi mówili, że będę musiał robić klientowi wodę z mózgu. Przestrzegali mnie, że to samo będzie w Akunie. Dziś mam satysfakcjonującą pracę i gwarancję przyszłości dla mojej rodziny. Kiedyś naukę miałem za nic. Przez wszystkie lata mojej edukacji przeczytałem ledwie jedną książkę. Teraz czytam jedną za drugą. Chcę

kształcić się, by być coraz lepszym w tym, co robię. Jestem pewny, że jeśli będę miał jakieś problemy, to są osoby, które zawsze mi pomogą. Ważne jest tylko, żeby człowiek chciał coś zmienić w swoim życiu.

Pamiętam, gdy urodził się mój synek. Ja na sali pisałem maturę, żona na porodówce. Właściwie to poszedłem zdawać ten egzamin dla świętego spokoju. Bo to żona marzyła o maturze, a ja chodziłem z nią na zajęcia do liceum dla dorosłych, żeby jej nie było smutno. A później ona w ciąży, a ja przygotowuję się do egzaminów. Nie wierzyłem, że mi się uda. Ale się udało. Pamiętam tę noc, gdy żona wróciła z dzieckiem ze szpitala. Siedziałem przy moim synku całą noc, spał tak cichutko, bałem się, że nie oddycha. Patrzyłem na niego i czułem, że spotkało mnie wielkie szczęście i że teraz wszystko się ułoży. Obiecałem sobie, że zawsze będę miał czas dla mojego dziecka. Wiem, że Akuna pomoże mi dotrzymać obietnicy. Akuna daje mi też wolność wyboru. Chciałbym przekonać do tej pracy moich braci. Żeby nie musieli już jeździć do Niemiec i harować tak ciężko.

Marzenia? O marzeniach mówiłem podczas nominacji na szkoleniu Akuny w Warszawie. Na sali ponad tysiąc osób. Gdy dowiedziałem się, że muszę wyjść

na scenę, czułem, że nogi mam jak z waty. Wtedy ktoś podsunął mi mikrofon i zapytał:

– Dlaczego Akuna?

Właściwie nie słyszałem tego, co mówiłem, taki byłem zdenerwowany i stremowany, ale później ktoś mi opowiedział, że wyznałem na tej scenie, iż dzięki Akunie spełniły się moje dwa marzenia: mam pracę, która daje mi satysfakcję, a dzięki tej pracy mogę pomóc innym. Jeśli tego potrzebują, jeśli tylko chcą, żebym im pomógł.

Pamiętam, gdy byliśmy jeszcze narzeczonymi, dużo spacerowaliśmy. Myślałem wtedy o naszym własnym domu, który sam wybuduję. Będzie tam ogród z niezliczoną ilością kwiatów. A ja w tym ogrodzie będę bawił się z naszymi dziećmi. Wiem, że to wszystko spełni się niebawem. Dziś myślę o moim bracie, który w kwietniu będzie się żenił. Żeby nie musiał wyjeżdżać do Niemiec. Szkoda życia na rozstaniu z rodziną.

Mój cel? Chciałbym na gali w styczniu 2007 roku stanąć na podium wraz z żoną. Danusia jako Dyktorka Sieci Regionalnej, a ja... To się zobaczy. Chciałbym, żeby moja żona po urlopie wychowawczym nie wracała już do dawnej pracy. Żeby więcej czasu poświęciła sobie. Bardzo ją kocham.

■ Wysłuchała Zofia Rymszewicz





Krzysztof Opala



Jan Brykczyński



Marek Wawrzeńczyk



Antoni Cieślak



Janusz Gabryniowski



Nowe czasopismo Akuny – „Zdrowy Biznes” zaprezentowała Katarzyna Piotrowska

Wiedzę wyko

Za nami kolejne warsztaty Akuny. Pierwszy lipcowy weekend. Do pięknego Hotelu Gołębiowski w Wiśle zjechali wszyscy, którzy zajmują się Akuną zawodowo. Na to niezwykle spotkanie zaproszono Dyrektorów i Sieci Regionalnej, Krajowej i Międzynarodowej. Przybyli także Vice Presidenti. Tym razem warsztaty były skierowane do osób, które chcą pogłębić swoją wiedzę na temat MLM i systemu pracy w Akunie, chcą wiedzieć, jak dobrze i skutecznie pracować. Menedżerowie firmy, ci, którzy mają największe doświadczenie w pracy w Akunie, od wielu miesięcy pracowali nad programem wykładów. I tak, Krzysztof Opala tłumaczył, jak ważna jest wiara w siebie. Paweł Borecki mówił o tym, co znaczy przedsiębiorczość. Jan Brykczyński przedstawił MLM jako formę przedsiębiorczości. Ryszard Cybulski wyjaśnił, dlaczego warto pracować z Akuną. Całość podsumował Janusz Gabryniowski, przedstawiając, jak ważne jest to, by być aktywnym i całą praktyczną wiedzę wykorzystać w działaniu. W myśl zasady, że lepiej pracować mądrze niż ciężko.

Zdrowo żyj

Pierwszy dzień wykładów służył uświadomieniu uczestnikom warsztatów, co wpływa na to, że człowiek jest w tej firmie i co może go w tej pracy zainspirować. Każdy mógł uzupełnić wiadomości, wymienić doświadczenia. Zwłaszcza, że spotkali się tu ludzie z całej Polski, a każdy chętnie dzielił się swoją wiedzą. Dzień drugi to kolejne wykłady. Pierwsza część dotyczyła narzędzi, jakimi powinniśmy posługiwać się, by osiągnąć

sukces w Akunie. Mowa tu o Internecie, usługach sieci korporacyjnej Era, także o promocji Auto, czasopismach Akuny. Wyjaśniał to Antoni Cieślak. Firma Akuna na tym spotkaniu zaprezentowała nowe czasopismo „Zdrowy Biznes”. To wydawnictwo w całości poświęcone jest zagadnieniom związanym z pracą. Wywiady z najbardziej doświadczonymi menedżerami, porady specjalistów, ciekawe reportaże. Na koniec Marek Wawrzeńczyk powiedział o tym, co znaczy zdrowy styl życia i jak zachować dobrą kondycję organizmu na długie lata. Z wszystkich tych prelekcji wynika jedno – jeśli chcesz zmienić coś w swoim życiu, jeśli chcesz osiągnąć sukces, jeśli masz jakieś wymagania w stosunku do innych, powinieneś najpierw zacząć od siebie. Chcesz mówić ludziom, jak mają zdrowo żyć, sam żyj zdrowo.

Łzy i gratulacje

W spotkaniu uczestniczyli też goście specjalni – Prezes Akuny Niemcy Bogdan Pytlik oraz szefowa niemieckiego biura Anna Mazurkiewicz. Zostali oni serdecznie powitani przez Tomasza Kwolka, prezesa polskiej Akuny oraz Leokadię i Janusza Gabryniowskich, polskich Vice Presidentów. Publiczność również serdecznie powitała gości. Sporo osób rozbudowuje swoje struktury w Niemczech i z naszymi gośćmi pracuje na co dzień. Wieczorem odbyło się uroczyste wręczenie nominacji na pozycje menedżerskie. Emocje, łzy wzruszenia. Gratulacjom nie było końca.

■ Andrzej Przybysz



Paweł Borecki



Ryszard Cybulski



Leokadia Gabryniowska

rzystać w działaniu



Uwierz w siebie!

Jeśli uwierzymy w to, że żadne zewnętrzne ograniczenia nie są w stanie nas powstrzymać w dążeniu do celu, możemy zdobyć każdy szczyt. Jediną przeszkodą może być dla nas brak wiary w siebie. To w rzeczywistości bardzo dobra informacja, bo oznacza, że każdy z nas sam decyduje o swoim losie.

Czym jest wiara w siebie? Dlaczego nam jej brakuje? Co sprawia, że wątpimy w swoje możliwości lub poddajemy się bez walki i rezygnujemy z dążenia do celu?

Największy wpływ na budowanie naszej wiary w siebie ma rodzina i sposób, w jaki jesteśmy wychowywani. Rodzice często nieświadomie „podcinają skrzydła” swoim dzieciom, powtarzając im: „Nie rób tego, to nie ma sensu. Nie dasz rady”. Nie mówią tego w złej wierze, po prostu sami zostali wychowani w przekonaniu, że lepiej robić to, co reszta niż wyróżniać się i iść własną drogą. I chociaż przemawia przez nich troska, bo chcieliby ustrzec swoje dzieci przed porażką, ich słowa mogą mieć ogromną, destrukcyjną moc. Mogą spowodować, że przestaniemy wierzyć w siebie i swoje umiejętności. Zaczniemy zastanawiać się, czy naprawdę mamy szansę cokolwiek w życiu osiągnąć, czy to tylko nasze złudzenie. W ten sposób rodzice zamiast budować nasze poczucie wartości, pomagać w rozwijaniu talentów i pokonywaniu problemów, osłabiają naszą wiarę w siebie. Zamiast tego powinni utwierdzać nas w przeświadczeniu, że sami decydujemy o naszym losie. Tłumaczyć, że to my kreujemy przyszłość naszymi słowami, myślami i czynami. I dlatego powinniśmy myśleć pozytywnie, rozwijać się i ciągle próbować nowych rzeczy.

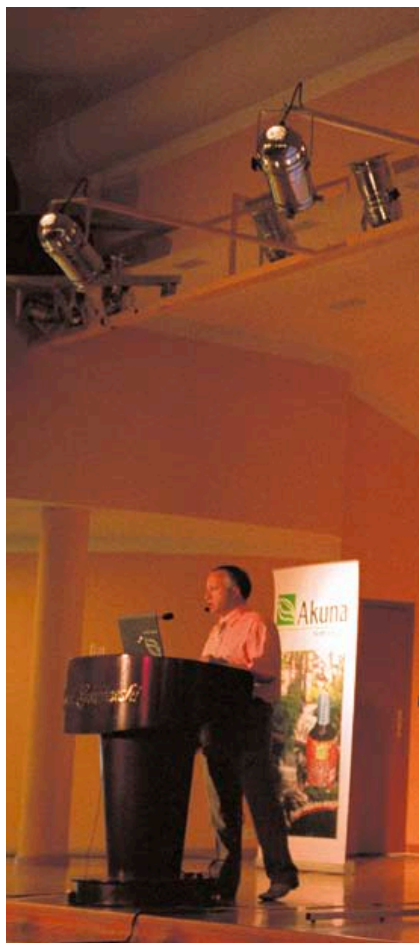
Szkoła

Kolejnym czynnikiem, który może mieć wpływ na brak wiary w siebie, jest

sposób stosowania kar w szkołach. Po wszechnie przyjętą praktyką jest karanie dzieci za błędy. Polega to na tym, że nieprzygotowanemu uczniowi nauczyciel od razu stawia jedynkę. Nie pyta o przyczynę tego, że uczeń nie umie, nie rozwiązuje z nim problemu, ale od razu wymierza karę. Po pewnym czasie uczeń przyzwyczaja się do tego, że jest karany za popełnianie błędów. To oznacza, że prędzej czy później, z obawy przed kolejnym błędem i kolejną karą, przestanie próbować i szukać nowych rozwiązań. W ogóle przestanie działać. Tymczasem człowiek rozwija się właśnie poprzez błędy, które popełnia i wyciąganie z nich wniosków. Szkoła, stosując taki system kar, powoduje, że boimy się wszelkich potknięć. A jeśli nie będziemy błędzili, niczego się nie nauczymy.

Media i otoczenie

Może trudno w to uwierzyć, ale media również obniżają naszą wiarę w siebie. W jaki sposób? Poprzez negatywne informacje, którymi nas zasypują. Bardzo trudno dziś znaleźć gazetę, która opisuje tylko szczęśliwych, spełnionych ludzi i pozytywne wydarzenia. Takie tematy po prostu gorzej się sprzedają. Ze wsząd docierają do nas złe, sensacyjne i okrutne wiadomości. A to powoduje, że nasz obraz świata i ludzi jest negatywny. W takiej sytuacji bardzo trudno nam zdobyć się na pozytywne myślenie, także o sobie. Aby temu przeciwdziałać, zamiast oglądać kolejny negatywny program telewizyjny, możemy poczytać książkę, która pomoże nam obudzić



wiarę w siebie i umocnić poczucie własnej wartości. Dobrze też wpłynie na nas przebywanie wśród szczęśliwych i spełnionych ludzi. Oni wierzą w siebie i są pozytywnie nastawieni do świata. W pierwszej kolejności dostrzegają w innych zalety, umiejętności i ich potencjał twórczy. Zarówno w życiu prywatnym, jak i w biznesie zawsze stosują zasadę win-win (wygrany-wygrany), zwracając uwagę na to, aby obie strony odniosły jednakowe korzyści. Od takich ludzi powinniśmy czerpać, od nich się uczyć. Już samo otaczanie się ludźmi sukcesu pozwoli nam uwierzyć w to, że my też możemy w życiu wiele osiągnąć. A kiedy w to uwierzymy, dobre rzeczy po prostu będą się działy. Tak wielka jest potęga naszego umysłu. Naszą świadomość możemy porównać do kapitana na statku, który wydaje rozkazy. Podczas gdy podświadomość to marynarz, który te rozkazy przyjmuje i wykonuje bez żadnej analizy. Ponieważ podświadomość jest bezkrytyczna, musimy zwrócić uwagę na to, jakie „rozkazy jej wydajemy”. Jeśli będą one pozytywne, wszystko w naszym życiu będzie się dobrze układało.

Mogę wszystko

Pewien zamożny Amerykanin udał się do Tybetu, aby spróbować innego życia.

Przez dwa miesiące podpatrywał życie tybetańskich mnichów. Był zafascynowany tym, w jaki sposób uczą się idealnego panowania nad swoim ciałem i umysłem, dlatego poprosił mistrza, aby go tego nauczył. Oczywiście był gotów zapłacić każdą cenę. Mistrz nie wziął od niego pieniędzy, ale zgodził się udzielić mu lekcji. Zaprowadził Amerykanina wysoko w góry, nad strumień. Tam kazał mu się rozebrać i położyć nago w strumieniu. Gdy ten wykonał polecenie, mistrz chwycił go mocno za głowę i przytrzymał pod wodą tak długo, aż mężczyzna zaczął się dusić. Szarpał się, wyrwał, ale uchwyt był bardzo silny. W ostatniej chwili, w geście desperacji, uwolnił się. Przerażony i wściekły zapytał mnicha, dlaczego tak go potraktował. Ten odpowiedział: „Jeśli mocno uwierzysz w to, że możesz wszystko zyskać, że możesz osiągnąć najwyższe cele i będziesz tego pragnął tak, jak przed chwilą pragnąłeś uratować swoje życie, to nie ma na ziemi takiej siły, która ci w tym przeszkodzi”.

Jeśli uwierzymy w to, że żadne zewnętrzne ograniczenia nie są w stanie nas powstrzymać w dążeniu do celu, możemy zdobyć każdy szczyt. Jedyną przeszkodą może być dla nas brak wiary w siebie. To w rzeczywistości bardzo dobra informacja, bo oznacza, że każdy z nas sam decyduje o swoim losie. Tylko my mamy na niego wpływ, nikt więcej. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, od sukcesu będzie nas dzielił już tylko krok. Tym krokiem będzie zbudowanie wiary w siebie.

Jak to zrobić?

Zacznijmy od akceptacji samego siebie. Musimy pokochać siebie ze wszystkimi wadami i słabościami oraz wybaczyć sobie te rzeczy, które zrobiliśmy źle, których nie umiemy. Nie ma ludzi idealnych, wszyscy mamy wady i zalety. Bardzo ważne jest, abyśmy skupili się na tych pozytywnych cechach. Dzięki temu dojdziemy do momentu, gdy będziemy patrzeć na siebie przychylnym okiem. Jednym ze sposobów, aby to osiągnąć, może być afirmacja. Wystarczy, że codziennie rano, przed lustrem powieśmy sobie kilka miłych słów, zauważymy swoje zalety i mocne strony. Taki trening już po kilku dniach przyniesie bardzo dobre efekty.

Kolejnym etapem powinno być zauważanie naszych małych sukcesów i docenianie siebie. Często tak bardzo skupiamy się na dążeniu do wielkich osiągnięć, że nie widzimy tych małych,

codziennych. Zapominamy, że sukcesem jest umiejętność rozmawiania z dziećmi albo ugotowanie pysznego obiadu. Kiedy zaczniemy chwalić siebie za te najmniejsze dokonania, zobaczymy, jak wiele talentów i zdolności posiadamy. To podbuduje naszą pewność siebie. Następnie musimy podjąć działanie i być konsekwentnym w realizowaniu celu. Systematyczność i samodyscyplina bardzo ugruntują pozytywne postrzeżenie nas samych.

Wiara w siebie

Jeśli chcemy osiągnąć sukces, mamy obowiązek dbania o własną wiarę w siebie. To jest podstawa wszelkich podstaw. Im bardziej w siebie wierzymy, tym większych rzeczy możemy w życiu dokonać. Staniemy się ludźmi spokojnymi i zrównoważonymi. Wiara w siebie da nam wewnętrzną siłę, dzięki której bardzo trudno będzie nas zdenerwować, a przez to osłabić. Ludzie, którym brakuje pewności siebie, gdy nie mają argumentów w dyskusji, krzyczą, używają niezrozumiałych słów, są agresywni. Przez to czują się lepsi. My, mając wiarę w siebie, będziemy zniżyli swoją wartość i swoje mocne strony. Dzięki temu będziemy traktowali naszych partnerów i współpracowników z należytym szacunkiem oraz uczciwością i tego samego będziemy wymagali od innych. To sprawi, że każdy sukces będzie w zasięgu naszych rąk.

Wspierajmy innych

Kiedy zaczynałem współpracę z Akuną, moja żona, Jola mówiła, że to nie jest praca dla niej, że nie poradzi sobie. Bardzo wierzyła w mój sukces, ale sobie nie dawała szans. Ja postanowiłem ją wspierać i pomóc jej zbudować wiarę w siebie. Na początku mówiłem: „Wiesz, ja tak dużo jeżdżę po kraju i często jestem zmęczony, może mogłabyś jeździć ze mną? Twoja pomoc bardzo mi się przyda”. Potem dodawałem: „To nie wypada, żebyś siedziała w samochodzie, podczas gdy ja jestem na spotkaniu. Wejdz ze mną. Twoja obecność na tych spotkaniach jest dla mnie dużym wsparciem”. Następnie prosiłem Jolę, aby pomogła mi z materiałami, bo już nie miałem czasu się nimi zająć. Jaki był efekt moich zabiegów? Moja żona uwierzyła w siebie i rozpoczęła współpracę z Akuną. To zaowocowało. Dziś oboje możemy poszczycić się najwyższą pozycją marketingową w firmie – jaką jest Vice President...

■ Opracowała Katarzyna Mazur

Przedsiębiorczości można się nauczyć...

Rozumienie słowa „przedsiębiorczość” weryfikowałem wiele razy w życiu. W szkole myślałem, że jestem przedsiębiorczy, kiedy udało mi się zwolnić z lekcji. Zaraz po studiach przedsiębiorczość rozumiałem jako możliwość „załatwienia” tych rzeczy, których nie można było normalnie kupić w sklepie. Dziś mówiąc o przedsiębiorczości mam na myśli określone cechy i zachowania, które sprawiają, że bierzemy życie w swoje ręce i realizujemy swoje zamierzenia.



Niezależnie od tego, jak pojmujemy przedsiębiorczość, ma ona swój początek w pragnieniu. Ludzie często mówią, że chcą coś zmienić w swoim życiu, ale poprzestają tylko na samym mówieniu. Za tymi słowami nie idą określone czyny. Dlaczego? Bo w ich dotychczasowym życiu nic wyraźnie im nie przeszkadza. Nie uwierają na tyle, aby rozpocząć proces zmian. Dzieje się tak w myśl zasady, że największym wrogiem wspaniałego życia jest stosunkowo wygodne życie. Zadowala nas to, co mamy, więc na tym poprzestajemy. To tak, jak w słynnej anegdocie o psie, który siedzi na gwoździu, ale nie schodzi z niego, bo ból jest do wytrzymania...

Człowiek przedsiębiorczy ma wizję

Widzi obraz swojego życia i układa go tak, jak puzzle. Ale jest to możliwe tylko wtedy, gdy wie, jak ten obraz ma wyglądać. Pamiętam opowieść o rzeź-

biarzu, który z kawałka granitu stworzył wspaniałe dzieło. Ludzie pytali go, jak to się stało, że przy pomocy młotka i dłuta udało mu się ożywić skałę.

– To tylko moje narzędzia – odparł rzeźbiarz. – Ja po prostu odłupałem to, co nie pasowało do mojego obrazu.

Bez mocno zarysowanej wizji naszego życia nie uda nam się nic osiągnąć, do niczego nie dojdziemy. Tak było z Alicją w Krainie Czarów. Spotkała na rozdrożu Pana Gąsienicę i zapytała go, w którą stronę ma pójść. Którą drogę wybrać?

– A dokąd chcesz dojść? – spytał.

– Nie wiem – przyznała.

Na to Pan Gąsienica odparł:

– To obojętnie, którą drogę wybierzesz.

Człowiek przedsiębiorczy jest nastawiony na właściwe rezultaty

Najważniejsze prawo na świecie to prawo przyczyny i skutku. Przyczyny to nasze czyny, zachowania i wybory, których dokonujemy. Te wybory prowadzą nas do konkretnych rezultatów. Dlatego zanim dokonamy jakiegoś wyboru, powinniśmy zastanowić się, jaki będzie skutek naszej decyzji.

Wyobraźmy sobie, że chcemy być tam, gdzie ludzie, którzy prowadzą wspaniały styl życia, są wolni, niezależni finansowo, szczęśliwi i zdrowi. Jeśli chcemy osiągnąć to samo, musimy ten obraz „rozebrać na kawałki” i zobaczyć, jakie puzzle trzeba ułożyć. Jakich wyborów musimy dokonać. Największym błędem jest robić wciąż to samo i oczekiwać innych rezultatów. Nic nie zmieniać i dziwić się, że nic się nie zmienia.

Człowiek przedsiębiorczy ma to, na czym się koncentruje

Większość ludzi koncentruje się na pracy, więc po prostu ma pracę. Tylko nieliczni potrafią skoncentrować się na rezultatach. To oni osiągają najlepsze efekty. Optymalnym rozwiązaniem jest praca widziana przez pryzmat rezultatów. Działanie i dokonywanie wyboru z myślą o efekcie końcowym. Tylko wtedy, gdy wiemy, jak ten efekt ma wyglądać, będziemy umiejętnie dobierali czynności, które nas do niego doprowadzą. Koncentrację możemy też rozpatrywać w innym aspekcie. Wyobraźmy sobie, że jeden człowiek współpracuje z Akuną, jest skoncentrowany tylko na tej pracy, a drugi „zajmuje się” Akuną przy okazji robienia innych rzeczy. Który z nich będzie miał lepsze wyniki? Ten, który skoncentrował się tylko na jednej dziedzinie, bo mógł poświęcić jej wystarczająco dużo czasu i uwagi. Ten drugi natomiast, ponieważ zajmuje się wieloma dziedzinami, w żadnej z nich nie osiągnie dostatecznie dobrych rezultatów.

Jestem zaszokowany pewną prawidłowością – zasadą, którą odkrył włoski ekonomista – Pareto i która przyjęła nazwę od jego nazwiska. Stwierdził, że w rękach 20% ludzi na świecie jest 80% wszystkich dóbr, a 80% z nas ma w kieszeni pozostałe 20% dóbr. Dlaczego tak się dzieje? Ludzi można podzielić na trzy grupy. Pierwsza z nich nie ma w ogóle wyznaczonych celów. Czy w tej sytuacji mają szansę gdziekolwiek dojść? Nie. Ponieważ nie wiedzą, dokąd idą. Druga grupa ludzi ma wyznaczone cele, ale ich nie zapisuje. Po prostu stara się je zapamiętać. Większość z nas jest w tej grupie. Osiągamy dobre rezultaty, ale nie takie, jak ostatnia, trzecia grupa ludzi. Należą do niej ci, którzy jasno określają swoje cele, zapisują je, weryfikują i koncentrują się na nich. Te 20% ludzi, którzy według zasady Pareto posiadają 80% kapitału na świecie, to właśnie ci, którzy należą do tej grupy.

Człowiek przedsiębiorczy poświęca się czemuś, co robi dobrze

Naturalne jest to, że jedne rzeczy robimy lepiej, a inne gorzej. Ktoś, kto świetnie gra na skrzypcach, raczej nie zostanie wirtuozem fortepianu i odwrotnie – ktoś, kto się koncentruje na fortepianie, raczej nie będzie wirtuozem skrzypiec. Często mamy problem, jaką drogę życiową wybrać. Jesteśmy bardzo dobrzy w jednej dziedzinie, a dobrzy w wielu innych. Nie wiemy, jaką decyzję podjąć? Co robić dalej? Rozwiązanie

jest bardzo proste – zaznaczmy to, w czym jesteśmy najmocniejsi i nad tym pracujemy i to rozwijamy. Dlaczego? Bo jeśli coś robimy dobrze, to dzięki nauce staniemy się w tej dziedzinie tylko bardzo dobrzy. A jeśli coś robimy bardzo dobrze, to dzięki nauce i doskonaleniu staniemy się w tej dziedzinie mistrzami. A przecież na tym nam zależy.

Człowiek przedsiębiorczy ma postawę zwycięzcy

Każdy z nas ma problemy. Na szczęście na świecie są także rozwiązania. Obserwując ludzi, zauważymy, że są tacy, którzy w każdym problemie znajdują rozwiązanie i tacy, którzy w każdym rozwiązaniu znajdują problem. To od nas zależy, na czym się koncentrujemy. Czy na problemach, czy na rozwiązaniach. Czy poddamy się, czy będziemy szukać wyjścia z trudnej sytuacji. Byłem kiedyś zauroczony zdaniem, które widniało nad drzwiami wejściowymi pewnego przedsiębiorcy: „Zapraszam z każdym problemem, jeżeli tylko masz propozycję jego rozwiązania”. My jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że inni mówią nam, jak żyć, co robić. Idziemy do naszego sponsora, zwieryamy się z problemami i oczekujemy gotowego rozwiązania. Tymczasem mądry sponsor zapytał nas: „A jak sądzisz?” lub „Co ty byś zrobił?” Dzięki temu sami jesteśmy zmuszeni znaleźć wyjście z sytuacji. I to sprawia, że uczymy się radzić sobie sami.

Człowiek przedsiębiorczy potrafi zmienić swoje nawyki

W Kanadzie północnej przez cały czas jest zimno, a śnieg topnieje i mroz słabnie tylko na dwa tygodnie w roku. Wtedy, zamiast śniegu, na drogach tworzą się ogromne koleiny. Po tych dwóch tygodniach wszystko zamarza, a powstałe koleiny są tak twarde, że przy drogach można zobaczyć napisy: „Kierowco uważaj, którą koleinę wybierzesz, bo będziesz nią jechał przez najbliższe 50 kilometrów”.

Często ludziom trudno jest „wyrwać się z jednej koleiny do drugiej”, bo naszym życiem kierują nawyki i złe paradygmaty. Dlatego musimy mądrze dobierać sobie przyjaciół, zwracać uwagę na to, z kim pracujemy i przebywamy, by ci ludzie, kiedy będziemy chcieli zrobić coś wyjątkowego, niezwykłego, takiego jak „wyrwanie się z jakiejś koleiny”, nie przeszkadzali nam rozwijać się i nie odwodzili nas od naszych celów i pomysłów.

Człowiek przedsiębiorczy nie rezygnuje

Kiedy już mamy wizję, widzimy obraz i cel, wówczas powinniśmy do niego dążyć. Na swojej drodze na pewno napotkamy przeszkody, ale one nie mogą nas zniechęcić. Amerykańscy naukowcy przeprowadzili kiedyś bardzo ciekawe doświadczenie. Umieścili w jednym akwarium szczupaka i małe rybki, które oddzielił od niego szybą. Głodny szczupak na początku próbował złapać rybki, ale napotykał niewidzialną przeszkodę – szybę. Poobijany, po pewnym czasie zrezygnował, a wtedy naukowcy wyjęli szybę. Okazało się, że szczupak już nie atakował rybek, chociaż pływały one dookoła niego. Mimo tego, że miał pokarmu pod dostatkiem, niedługo potem zasnął z głodu.

Człowiek przedsiębiorczy jest profesjonalistą

Profesjonalizmu można się nauczyć. Ja uczę się go od mojego syna Jaśka. Od czasów szkoły podstawowej chodziłem razem z nim na treningi tańca i umierałem z nudów patrząc, jak przez półtorej godziny ćwiczy te same kroki. W tej chwili Jasiek ma 15 lat. I jako jeden z dwóch najwybitniejszych reprezentantów naszego kraju wziął udział w mistrzostwach świata w tańcach latynoamerykańskich w Barcelonie. Jego trud przyniósł wymierne efekty. Teraz obserwowanie, jak Jasiek tańczy, to duża przyjemność. Ale ten sukces kosztował go bardzo dużo pracy – cztery godziny codziennie spędza na parkiecie. Dzięki Jaśkowi wiem już, czym są prawdziwe fundamenty.

Człowiek przedsiębiorczy właściwie się komunikuje

Właściwa komunikacja sprowadza się do dwóch zasad. Po pierwsze: pytaj, po drugie: słuchaj. My na ogół stosujemy również dwie zasady. Po pierwsze: mówimy, po drugie: jeszcze więcej mówimy. Właściwa komunikacja ma źródło w znajomości natury ludzkiej – „ludzie przede wszystkim skupiają uwagę na sobie, a nie na tobie”.

Człowiek przedsiębiorczy posiada te wszystkie cechy – ma wizję, jest nastawiony na rezultaty, koncentruje się na celu, poświęca się czemuś, co robi dobrze, ma postawę zwycięzcy, jest profesjonalistą i właściwie się komunikuje. Człowiek przedsiębiorczy wie, że najważniejszą zaletą przedsiębiorczości jest to, że możemy się jej nauczyć.

■ Opracowała Grażyna Michalik

MLM jako forma przedsiębiorczości

Zanim otworzymy własną firmę, powinniśmy zdecydować, jaka forma przedsiębiorczości będzie dla nas najbardziej odpowiednia. Mamy do wyboru biznes klasyczny, franchising oraz MLM. Przed dokonaniem wyboru pomiędzy tymi formami przedsiębiorczości zastanówmy się, z jakimi problemami możemy się zetknąć w każdej z nich i na co musimy zwrócić uwagę.



Kapitał

Podstawowym wymaganiem, jeśli chcemy otworzyć własną firmę, jest oczywiście posiadanie kapitału początkowego. Zarówno w firmie klasycznej, jak i w franchisingu będziemy potrzebowali dużej ilości gotówki. Jednocześnie nie wolno nam zapomnieć o ryzyku, które jest nieodłącznym elementem tych form przedsiębiorczości. Pamiętajmy o tym, że nie ma i nigdy nie będzie bezpiecznych inwestycji. Chyba że chcemy ulokować pieniądze na koncie bankowym... Czy w MLM jest nam potrzebny kapitał początkowy? Tak, ale w wymiarze symbolicznym, w przypadku współpracy z Akuną – 60 zł. „A cena pierwszego preparatu?” – może ktoś zapytać. To już jest inwestycja w nasze zdrowie, która nie ma nic wspólnego z kapitałem początkowym.

Pomysł

Kolejną rzeczą, bez której nie uda nam się zaistnieć w biznesie, jest pomysł. W firmie klasycznej to element niezbędny. Pesymiści twierdzą, że najlepsze pomysły już dawno zostały wymyślone i zrealizowane. Ja jestem optymistą i sądzę, że są one jeszcze przed nami. Ale prawdopodobieństwo, że trafimy na „złotą żyłę” bez badań rynku, bez wydawania setek tysięcy złotych dla sprawdzenia preferencji rynkowych jest bardzo niewielkie. Jeśli zdecydujemy się na franchising, ten kłopot nas nie dotyczy. Dostajemy gotowy pomysł. Musimy tylko za niego zapłacić. Decydując się

Wzrost znaczenia dystrybucji względem produkcji w okresie ostatnich 100 lat jest bezdyskusyjny. Im bardziej konkurencyjny rynek, tym większa rola dystrybucji. Warto pamiętać, że firmy MLM zajmują się właśnie dystrybucją, a nie produkcją dóbr i usług.

	Produkcja	Dystrybucja
Rok 1907	80%	20%
Rok 1967	50%	50%
Rok 1997	30%	70%
Niektóre produkty	10%	90%

na franchising, kupujemy wszystko – od pomysłu, poprzez cały system działania, aż po wizytówki. Pod warunkiem, że nas na to stać. Nie możemy się jednak łudzić, że kupując pomysł na biznes, mamy sto procent pewności, że odniesiemy sukces.

Przyłączając się do firmy MLM, podobnie jak w przypadku franchisingu, nie musimy szukać luki rynkowej. Pomijając sytuację, w której rozpoczynamy współpracę z firmą, która dopiero startuje, co zawsze obciążone jest pewnym ryzykiem, na ogół w MLM mamy do czynienia z pomysłem sprawdzonym w praktyce.

Wiedza

Nie mamy żadnych szans na to, aby w jakimkolwiek biznesie odnieść sukces bez fachowej wiedzy. W jaki sposób zdobywamy wiedzę w biznesie klasycznym? Najczęściej poprzez własne doświadczenie, metodą prób i błędów, które niejednokrotnie będą nas sporo kosztowały. Nie możemy bowiem liczyć na to, że człowiek, który podejrzewa, iż chcemy otworzyć konkurencyjny biznes, zdradzi nam wszystkie swoje sekrety. Powie, co zrobić, abyśmy dobrze funkcjonowali na rynku, od czego mamy zacząć i na co zwrócić uwagę. Jemu nie zależy na naszym sukcesie, bo będziemy stanowili dla niego zagrożenie. We franchisingu nie musimy wiedzy fachowej zdobywać samodzielnie. Ona już jest opłaconą w kapitale początkowym. Ale nie do końca. Bo za regularne szkolenia trzeba będzie płacić dodatkowo.

W MLM źródłem wiedzy jest nasza linia sponsorowania, czyli ludzie, którym najbardziej zależy na tym, abyśmy odnieśli sukces. Dlatego naturalną rzeczą w MLM jest to, że sponsor podzieli się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem oraz pomoże uniknąć błędów.

My powinniśmy być po prostu otwarci na wiedzę, którą chce nam przekazać.

Pracownicy

Przez całe życie chciałem uniknąć dwóch relacji – bycia pracownikiem i bycia pracodawcą. Zatrudnienie pracowników wiąże się z ogromnym ryzykiem – z koniecznością wypłacania pensji bez względu na aktualną sytuację firmy. Jeśli w naszej firmie było źle, to czy mogliśmy powiedzieć pracownikom, że w tym miesiącu pensji nie będzie? Nie, ponieważ jesteśmy prawnie zobligowani do wywiązania się z naszych zobowiązań wobec pracowników. Dlatego w pierwszej kolejności musimy zadbać o ich wypłatę, a dopiero potem o nasz zysk. Nawet jeśli mamy pieniądze na wypłaty, firma prosperuje dobrze i jesteśmy zadowoleni z ludzi, których wyszkoliliśmy, to i tak istnieje ryzyko, że ktoś ich nam „podkupi” albo odejdą sami, otwierając konkurencyjną firmę tuż za rogiem. W MLM nie musimy się tym przejmować, ponieważ nie działamy w ramach

relacji pracodawca-pracownik, ale partner-partner. Poza tym nie ponosimy wysokich kosztów pracy (podatek od wynagrodzeń, składki ZUS) i nie istnieje zjawisko konkurencji.

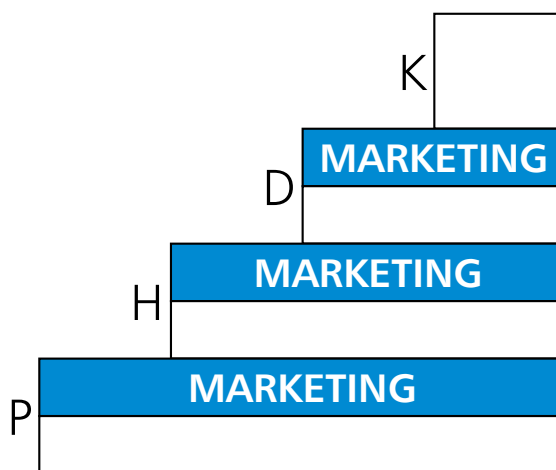
Aktywność własna

To niezbędny element w każdej z form przedsiębiorczości. Ale, co ciekawe, gdy pracujemy w MLM, nasza doba trwa więcej niż dwadzieścia cztery godziny. Właściwie nie ma ograniczeń. Dlaczego? W planie marketingowym Akuna otrzymujemy minimum 6% prowizji od ceny premiowej Alveo zakupionego przez naszych menedżerów. Czyli można powiedzieć, że mamy 6% udziału w aktywności, a więc także i czasie pracy naszych współpracowników. Załóżmy, że mamy strukturę, która składa się z tysiąca menedżerów i każdy z nich przeznaczają tylko dwie godziny dziennie na współpracę z Akuną. To daje nam razem dwa tysiące godzin. A jeśli mamy 6% udziału w dwóch tysiącach godzin, to nasza doba trwa 120 godzin! Ale to nie znaczy, że mamy pracować 120 godzin, bo korzystamy z tej wspólniejszej rzeczy, która nazywa się duplikacją. Możemy wyszkolić współpracowników, tak jak wyszkolili nas nasi sponsorzy. A kiedy nasi partnerzy posiadają taką samą wiedzę i umiejętności jak my, mamy wrażenie, jakbyśmy przebywali i pracowali w wielu miejscach jednocześnie. To pozwala nam dowolnie wydłużać naszą dobę.

Przepływy finansowe

Każdy z nas wie, co to jest odroczone termin płatności. Przedsiębiorcy tygodniami czekają na rozliczenie, a i tak są szczęśliwi, kiedy w końcu pieniądze

Skąd bierze się końcowa cena produktu?



P – Produkcja, H – Hurtownik, D – Detalista, K – Klient

Aż tyle można przeznaczyć, bez zmiany ceny końcowej, na wypłaty za przekazanie informacji o produkcie i dostarczenie go do klienta!

splyną na ich konta. Wiele lat pracowałem w budownictwie i wiem, na czym polegają problemy z przepływami pieniężnymi. To jest prawdziwe utrapienie. Wszyscy klienci usiłują maksymalnie „zbić” cenę i jak najbardziej wydłużyć termin płatności. Tak zwane „zatory płatnicze”, czyli po prostu brak wystarczającej ilości środków do pokrycia aktualnych zobowiązań, spowodowały bankructwo niejednej dobrze prosperującej firmy.

A jak jest w MLM? Wszystko odbywa się bez terminów płatności, na zasadzie przedpłat lub płatności gotówkowych. Dlatego też uczciwie działające firmy MLM nie mają problemów z płynnością finansową, a więc nie mogą zbankrutować z tego powodu.

Pieniądze

Na pewno każdy z nas zastanawiał się, skąd biorą się pieniądze, które otrzymujemy, pracując w systemie MLM. Aby odpowiedzieć na to pytanie, prześledzimy kolejne etapy dostarczania produktu do klienta – drogę od producenta, przez hurtownika i detalistę.

Jeśli producent chce sprzedać swój produkt hurtownikowi, najpierw musi do niego dotrzeć z informacją o swoim produkcie i przekonać go, iż to właśnie jego produkt podbija serca klientów. Dlatego korzysta z różnych form marketingu, starając się wywołać popyt na rynku. Większość z reklam, z którymi się spotykamy, ma właśnie taki cel. Hurtownik też musi stosować marketing, aby przekonać detalistę do robienia zakupów właśnie w jego hurtowni. To jest reklama, z którą my rzadko się spotykamy, bo trafia ona bezpośrednio

do detalistów. Detaliści, na przykład sieci handlowe, aby zjednać sobie klientów, przeznaczają na marketing ogromne pieniądze – między innymi stosują gazetki reklamowe i ulotki. To bardzo kosztowna i mało skuteczna forma reklamy, bo większość ludzi, zanim cokolwiek przeczyta, wyrzuca ulotki do kosza.

Tymczasem te „wyrzucone” pieniądze można przeznaczyć na wypłaty za dwie rzeczy: za przekazanie informacji i dostarczenie produktu do klienta. Tak dzieje się w MLM. My zastępujemy pracę pośredników – hurtownika i detalisty, docieramy bezpośrednio od producenta do konsumenta, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze możemy przeznaczyć na wynagrodzenie dla naszych współpracowników.

Wyobraźmy sobie, że mamy sklep. Klient przychodzi, kupuje produkt i zadowolony poleca nasz sklep swoim znajomym. Za jego namową do naszego sklepu trafiają kolejne osoby. Jednak my nie możemy wypłacić wynagrodzenia osobie, która nas poleca, z dwóch powodów – nie wiemy, kto to jest i nie stać nas na to, aby podzielić się i tak już niską marżą. Z kolei, jeśli w MLM ta sama osoba poleca produkt, robi to na bazie uprzednio podpisanej umowy. Umowa jest po to, żeby nasz producent wiedział, dzięki komu trafiają do niego następni konsumenci i aby tej osobie mógł wypłacić prowizję, w wysokości zależnej od liczby poleceń. Właśnie za to dostajemy wynagrodzenie w MLM. Przede wszystkim za informację, a także za dystrybucję, czyli za fizyczne dostarczenie produktu do konsumenta. Do tej pory patrzyliśmy na MLM w sposób strukturalny. Teraz zadajmy sobie

Zakładamy firmę

WYMAGANIA	FIRMA KLASYCZNA	FRANCHISING	MLM
Kapitał początkowy	TAK – ryzyko	TAK – ryzyko	Symboliczny
Pomysł	TAK – ryzyko	NIE	NIE
Wiedza fachowa zdobywana samodzielnie	TAK – koszty	NIE – została już wcześniej opłacona	NIE – źródło wiedzy: linia sponsorowania
Pracownicy	TAK	TAK	NIE
Konieczność wypłacania pensji bez względu na sytuację firmy	TAK	TAK	NIE
Wysokie koszty pracy	TAK	TAK	NIE
Aktywność własna	TAK	TAK	TAK
Ile godzin trwa doba?	24	24	BEZ OGRANICZEŃ – duplikacja czasu

pytanie: jeżeli MLM jest tak dobrą formą przedsiębiorczości, to dlaczego w Polsce tak niewielu ludzi się nim zajmuje? Dzieje się tak dlatego, że na temat MLM wciąż krąży wiele mitów. Przyjrzyjmy się tym najbardziej rozpowszechnionym.

Nagroda

Założmy, że spośród trzech form przedsiębiorczości zdecydowaliśmy się wybrać pracę w systemie MLM. Co wyjątkowego może nam ten system zaoferować? Dlaczego warto działać w MLM?

Po pierwsze: możemy zapewnić sobie pieniądze na pokolenia. Pełne bezpieczeństwo finansowe, również wtedy, kiedy będziemy chorzy i nie będziemy mogli pracować. Świadomość, że dzieci będą miały stabilizację finansową, nawet wówczas, gdy nas już zabraknie, to komfort psychiczny i spokój dla każdego rodzica. Poza tym mamy możliwość pełnego dysponowania własnym czasem. Już połączenie wolnego czasu i pieniędzy to zjawisko naprawdę unikalne. Trzecią rzeczą, dla której warto pracować w systemie MLM, są relacje ze współpracownikami. Ponieważ sami decydujemy, z kim chcemy pracować, wybieramy te osoby, z którymi dobrze się czujemy i rozumiemy. Dzięki temu zawieramy znajomości, które z czasem przekształcają się w trwałe, prawdziwe przyjaźnie. A połączenie tych trzech rzeczy – stabilizacji finansowej, możliwości dysponowania własnym czasem i pracy z przyjaciółmi jest absolutnie wyjątkowe. To jest dla mnie niepodważalny argument za tym, że MLM jest najlepszą formą przedsiębiorczości.

■ Opracowała: Katarzyna Mazur

Mit 1: Piramida

Niektórzy ludzie mówią, że wszystko w biznesie jest piramidą. Jest to słuszne stwierdzenie, jeśli spojrzymy na to zjawisko pod względem relacji zawodowych – w każdej firmie jest prezes, wiceprezesi, dyrektorzy, kierownicy i pracownicy. I to jest naturalne. Inaczej ma się rzecz, kiedy chodzi o zjawisko piramidy finansowej. Piramida finansowa to system nieoferujący żadnego produktu (czasem proponujący produkt w cenie wielokrotnie przekraczającej jego realną wartość). Przy identycznej wysokości inwestycji zawsze „zapisany” jako pierwszy zarabia najwięcej, ponieważ nie kupujemy produktu, a jedynie miejsce w strukturze. Po amerykańsku taki system nazywa się – last fool pays – czyli: ostatni głupek płaci...

Nie możemy więc powiedzieć: MLM jest piramidą finansową. Po pierwsze: oferujemy realny produkt wysokiej jakości. Po drugie: nasze dochody nie są efektem tego, kiedy się „zapisaliśmy”, ale są wynikiem naszej wiedzy i zaangażowania. Czyli jeżeli rozpoczęliśmy współpracę z firmą jako pierwsi, ale poleciliśmy preparat tylko jednej osobie, a ona wykonała o wiele więcej pracy i zbudowała wielką grupę konsumentką, to w oczywisty sposób właśnie ta osoba będzie zarabiała nieporównywalnie więcej od nas, mimo że to my byliśmy „pierwsi”.

Mit 2: Będę musiał stale coś sprzedawać

Aby to przeanalizować, porównajmy sprzedaż bezpośrednią z jednej strony i MLM z drugiej. Bardzo wiele osób myli te dwie rzeczy, przenosi doświadczenia i opinie zasłyszane o sprzedaży bezpośredniej na MLM. W sprzedaży bezpośredniej mamy wysoką jednostkową cenę produktu. W MLM cena jest niska, bo możemy zadowolić się niską marżą. Alveo nie nadaje się do sprzedaży bezpośredniej, bo jest za tanie! Kosztuje 175 zł w cenie detalicznej. Jeśli mielibyśmy w sprzedaży bezpośredniej 40 % skuteczności (co byłoby wynikiem rewelacyjnym), to i tak z każdej sprzedaży, która zajmie nam z dojazdem minimum dwie godziny, zarobimy średnio 24 złote. Nie da się przecież z tego wyżyć.

W sprzedaży bezpośredniej mamy do czynienia z dobrami inwestycyjnymi. Są to towary, których nie kupuje się co miesiąc. Te produkty służą nam przez wiele lat. W MLM mamy przede wszystkim do czynienia z szybko zużywającymi się dobrami codziennego użytku. Ponad 75% tego rynku na świecie stanowi kosmetyka kolorowa, chemia gospodarcza i produkty zaliczające się do branży wellness.

Aby w sprzedaży bezpośredniej sprzedać produkt, który kosztuje kilka tysięcy złotych, musimy bardzo dobrze znać techniki sprzedaży. W MLM mamy do czynienia z najprostszą i najbardziej naturalną rzeczą na świecie – poleceniem produktu, z którego jesteśmy zadowoleni. Jeśli borykał się z jakąś dolegliwością zdrowotną przez całe życie i pozbył się jej, to jak możemy o tym nie powiedzieć naszym przyjaciołom? Tutaj nie musimy mieć ciągle nowych klientów, ale kontaktujemy się z naszymi znajomymi, z którymi chcemy podzielić się czymś, co jest dla nas ważne.

Mit 3: Ja się do tego nie nadaję

Często słyszę, jak ludzie narzekają: „Ja nie urodziłem się taki, jak ty. Nie umiem tak mówić, nie mam tyle odwagi. Nie nadaję się do tego, to nie dla mnie”. To tylko wymówki, oni po prostu nie chcą pracować. Niedawno zobaczyłem, jak mój ośmiomiesięczny syn pierwszy raz sam wstał. Trzymał się wszystkiego, co było w pobliżu, ale stał. Zanim mu się to udało, próbował setki razy. A co by było, gdyby działał zgodnie z zasadą: „Ja tego nie umiem, ja się do tego nie nadaję”?

Abyśmy odnieśli sukces w MLM, przez cały czas musimy się rozwijać, oczywiście przy wsparciu naszej linii sponsorowania. Jeśli nie będziemy nad sobą pracować, nic nie osiągniemy. Powinniśmy dbać o rozwój własny, naszych współpracowników i naszej struktury, ponieważ równoważnikiem słowa „przedsiębiorczy” w rozumieniu MLM jest „odpowiedzialny”. Bez przyjęcia pełnej odpowiedzialności za nasz sukces, nie osiągniemy go. Jak mówią mądrzy ludzie: „Ile odpowiedzialności, tyle sukcesu”. Jeśli zostawimy coś poza naszą kontrolą, coś, czego nie umiemy, z czym sobie nie radzimy, to automatycznie pozwalamy, aby to właśnie miało na nas wpływ. Dopuszczamy, aby zewnętrzne okoliczności decydowały o naszym życiu. MLM jest wyjątkowo wymagającą, ale też bardzo hojną formą przedsiębiorczości. Jeśli chcemy uczyć się i pracować, możemy osiągnąć pełną niezależność finansową, którą w klasycznym biznesie zdobywa się w nieporównywalnie dłuższym czasie.

Dlaczego Akuna?



Wizja

Jak się narodziła firma Akuna? Żyjemy w czasach, kiedy trudno oprzeć się wrażeniu, że wszystko już zostało wynalezione. Wszystkie pomysły na dochodowy biznes zrealizowane, a najlepsze – opatentowane. Prawdopodobieństwo, że w jakiejś dziedzinie staniemy się pionierami jest niewielkie. Na rynku znajduje się wszystko, czego możemy zapragnąć, a producenci i handlowcy prześcigają się w sposobach na pozyskanie klienta. W takich niełatwych warunkach powstaje grupa, składająca się z kilku myślących perspektywicznie osób. One mają wizję. Postanawiają założyć firmę, która przyniesie wielu ludziom nieprawdopodobne korzyści. Oczami wyobraźni widzą, jak będzie wyglądała i działała. Mają konkretny cel do zrealizowania. Chcą, aby firma funkcjonowała w oparciu o produkt pomagający utrzymać organizm w dobrej kondycji, a rozregulowany wspomóc w powrocie do równowagi. Zadanie niezwykle odważne, bo na rynku istnieje już wiele dobrych, uznanych preparatów. „Dokonywać czegoś więcej” – taki mają plan.

Produkt

Dr Sohrab Khoshbin przez ponad dwadzieścia lat pracował nad preparatem, który dostarczałby organizmowi ludzkiemu wszystkich niezbędnych składników. Jego praca to przejaw olbrzymiej cierpliwości i życzliwości dla człowieka. Kolejne próby, analizy i szczegółowe badania. Nieprzespane noce. Tęży czytanej literatury. Wszystko po to, aby stworzyć produkt, który będzie skuteczny w działaniu i bezpieczny. Wszystko po to, aby stworzyć Alveo. Takiego produktu poszukuje wyżej wspomniana grupa. Oczyszczającego organizm i kompleksowo wpływającego na uzupełnianie niedoboru witamin,

minerałów, mikro- i makroelementów. A przy okazji niedrogi, w stosunku do jego mocy, przydatności i rezultatów, jakie może przynieść. Akuna (nazwa pochodząca od Hakuna matata, co w języku plemienia Bantu, Swahili znaczy „nie ma problemów”: matata l.mn. od tata = problem, ha = nie, -kuna = jest, są, co razem daje: nie ma), bo tak zostaje nazwana firma, zajmuje się produkcją i dystrybucją tego preparatu. Aby dotrzeć bezpośrednio od producenta do konsumenta, firma działa w systemie MLM.

Rozwój

Akuna rozpoczyna swoją działalność w 1999 roku w Czechach. Alveo cieszy się tam ogromnym zainteresowaniem. Grupa konsumentów powiększa się, ponieważ ludzie zadowoleni z efektów działania Alveo, informacje o nim przekazują swoim znajomym. To najbardziej naturalna i rzetelna forma reklamy. Dzięki świetnemu produktowi i uczciwemu planowi marketingowemu, Akuna rozwija się bardzo prężnie. W ciągu następnych siedmiu lat poszerza zakres swojej działalności o kolejne kraje – Polskę, Kanadę, USA, Słowację, Bułgarię, Austrię, Wielką Brytanię, RPA, Niemcy, Ukrainę i Turcję. Podobnie jak w Czechach, również w tych państwach okazuje się, że wielu ludzi czekało na ten produkt. „PPP – Pij, pocuj i przekaz dalej” – realizacja hasła przyświecającego Akunie powoduje, że preparat trafia do kolejnych domów. Wielu ludziom pomógł on odzyskać dobrą kondycję zdrowotną.

Firma opracowuje nową strategię rozwoju, nowe trendy. „Będziemy na wszystkich kontynentach. Nasza firma będzie miała ogólnoświatowy zasięg” – to kolejne założenia Akuny. W myśl realizacji tych planów firma przygotowuje się do rozpoczęcia działalności w Australii i pewnie w Japonii.

Wyróżnienia i certyfikaty

Skuteczność działania Alveo sprawia, że zdobywa ono kolejne wyróżnienia, m.in. w 2000 roku na Targach Medycyny Naturalnej ECOMED – I miejsce w konkursie na Najlepszy Produkt w kategorii: naturalny produkt leczniczy. W tym samym roku preparat otrzymuje pozytywną rekomendację Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich. W roku 2003 Akuna zostaje Partnerem Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca i od tego czasu znacząco wspiera Fundusz Rozwoju Kardiochirurgii.

Za wysokie standardy zarządzania Akuna Health Products Inc. Canada

w styczniu, a Akuna Polska we wrześniu 2004 roku otrzymuje Certyfikat ISO 9001:2000. GMP - Good Manufacturing Practice (Dobra Praktyka Produkcyjna) to kolejny certyfikat, którym może poszczycić się firma. W praktyce oznacza to, że źródło pochodzenia ziół, sposób ich zbierania i przechowywania, metoda uzyskiwania ekstraktu, narzędzia,

Programy motywacyjne – m.in. promocja „Auto”, możliwość przystąpienia do Sieci Korporacyjnej Ery, podróże z Akuną, treningi outdoorowe, to dodatkowe korzyści płynące z tej współpracy.

Najważniejsze – człowiek

Warto wiązać się z Akuną, bo Akuna to produkty wysokiej jakości, skuteczne

Wiemy już, czym jest MLM i co może zmienić w naszym życiu. Postanowiliśmy, że właśnie z tą formą przedsiębiorczości zwiążemy naszą zawodową drogę. Powstaje jednak pytanie: z którą firmą działającą w systemie MLM nawiązać współpracę? Dla wielu odpowiedź jest bardzo prosta – z Akuną. Dlaczego? Składa się na to wiele czynników.

maszyny i urządzenia, czyli wszystko, co wiąże się z produkcją preparatu Alveo, spełnia najwyższe wymagania. Alveo ma oczywiście niezbędne zezwolenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Dawniej każdemu artykułowi na rynku takie zezwolenie przyznawano raz na pięć lat i nierzadko zdarzało się, że w tym czasie nikt nie interesował się jego realizacją. Teraz sprawdzenia wymaga każdy produkt. Tak samo jest w przypadku Alveo. Z każdej partii preparatu losowo wybiera się kilka butelek do sprawdzenia. Dzięki temu możemy mieć pewność, że firma przez cały czas dba o wysoką jakość produktu.

Doskonałe warunki finansowe

Kolejny ważny cel działania firmy to pomoc innym w dzieleniu się doświadczeniami, aby inni też mogli osiągać sukces. System marketingowy Akuny gwarantuje nieograniczone możliwości finansowe w zamian za rzetelną i konsekwentną pracę – czyli przekazywanie informacji o preparacie. Przy wsparciu firmy, sponsorów i biura, każda osoba, która chce pracować i rozwijać się, może zapewnić sobie i swoim najbliższym doskonałe warunki finansowe. W firmie obowiązują uczciwe zasady. Partnerzy Akuny otrzymują wynagrodzenie adekwatne do nakładu ich pracy i zaangażowania. Nie ma równych i równiejszych, każdy zna zasady i przestrzegając ich, wie, że może liczyć na przestrzeganie zasad ze strony firmy. Przez siedem lat Akuna ani razu nie spóźniła się z wypłaceniem wynagrodzenia. Przez siedem lat nie wysłała do żadnego współpracownika pisma z informacją, że w danym miesiącu nie dostanie premii, z powodu kłopotów finansowych.

i bezpieczne. Akuna to wsparcie ze strony firmy i wszystkich partnerów. To doskonałe warunki finansowe, spokój i stabilizacja materialna. To handel międzynarodowy, możliwość funkcjonowania na rynkach w wielu krajach. To programy motywacyjne, które sprawiają, że współdziałanie z firmą jest jeszcze bardziej atrakcyjne. Akuna to rzetelna współpraca i jasne zasady. To zdrowie i dobre samopoczucie. Wreszcie Akuna to człowiek, który jest najważniejszy. Bo zarówno preparat Alveo, jak i firma powstały właśnie z myślą o drugim człowieku.

Wśród wielu aspektów, ważnych przy podjęciu decyzji o współpracy, są dwa, na które warto zwrócić szczególną uwagę. Wolność i przywództwo. MLM jest biznesem wolnych, niezależnych ludzi. Tu nie ma szefów i podwładnych, nie ma układow i układzików. Ale z wolnością wiąże się odpowiedzialność. Odpowiedzialność wynikająca z wpływu, jaki wywieramy na innych ludzi. Wielu z naszych przyjaciół chce zmienić swoje życie i potrzebuje wsparcia dla swoich decyzji. Decyzji, które podejmują pod wpływem spotkania, na którym pokazujemy im możliwości. Tu powstaje moralna odpowiedzialność za karierę tych ludzi. Możemy liczyć na taką pomoc i jej udzielać. Staramy się takie programy w Akunie mocno rozwijać. Stajemy się i przywódcami, i tworzymy nowych przywódców. To chyba największa przyгода w życiu każdego człowieka.

Dlatego warto związać się z Akuną.

■ Opracowała Katarzyna Mazur

Osiem zasad aktywności



Aktywność jest kluczem do sukcesu we wszystkich rodzajach działalności. To jednak ogólne hasło, które trzeba uzupełnić, rozróżniając rodzaje aktywności, które odpowiadają różnym okolicznościom, fazom i stanom, w jakich znajduje się nasz biznes i my sami.

Na wstępie nie mogę odmówić sobie małej refleksji osobistej. Dotyczy ona moich pierwszych kroków w biznesie. Rzecz miała miejsce wiele lat temu, kiedy skończyłem osiem lat i mój jedenaastoletni brat zaprosił mnie do spółki w „złotym interesie” własnego pomysłu. Wymyślił mianowicie, że wykorzystując kącik w ogródku okalającym nasz dom, założymy hodowlę królików. Zaczęło się od jednej samiczki, która – jak to królik – dała nam wkrótce podstawy poważnej hodowli. Rodzice nie sprzeciwiali się aktywności swoich mocno nieletnich synów, stawiając jednak wyraźny warunek – przedsięwzięcie pozostaje wyłącznie na naszych małych głowach, czyli że musimy wykazać się całkiem „dorosłą” odpowiedzialnością i konsekwencją w działaniu. Biznes był sukcesem, a ja do dziś wdzięczny jestem swoim rodzicom za tę szkołę samodzielności. Mówię o tym wszystkim, bo doświadczenie pracy w „pierwszym biznesie” pozwoliło mi przede wszystkim zweryfikować negatywnie obowiązujący wówczas (był to koniec lat sześćdziesiątych) stosunek do zatrudnienia (wszyscy to znamy: etat i „czy się stoi, czy się leży...” itd.). Dzięki temu i kolejnym doświadczeniom zrozumiałem, że wynagrodzenie wynika z pracy, pomysłowości, wizji i twórczego zaangażowania. Wizja zaś powinna dotyczyć nie tylko technicznych metod rozwijania biznesu, ale przede wszystkim odpowiadać na pytanie: „W jaki sposób taka działalność może zmienić moje życie?”

Pierwsza zasada – działajmy aktywnie.

Marzenia muszą być realizowane. Marzyć to za mało. Marzenia są ważne, ale to zaledwie zaczyn, początek, niezbędny jak fundament, ale nie można na nich poprzestać. Stawiamy sobie cele i reali-

zujemy je w czasie, który sobie wyznaczylimy. Pamiętajmy – ludzie niekonsekwentni, nieaktywni, leniwi zawsze znajdą usprawiedliwienie dla swojej bezczynności. Człowiek aktywny czuje się z tym źle. Bezczynność jest dla niego stanem nienaturalnym, powoduje dyskomfort.

Drugą zasadą to krytyczne podejście do różnych teorii.

Nie zatruwajmy swoich myśli ideami „twórczych teoretyków”. Przekładajmy je na język praktyki, sprawdzajmy w czynach, w konkretnej codziennej pracy. Tylko z aktywności rodzi się sukces. Weźmy najbliższy nam przykład, czyli naszą firmę Akuna, liczbę nowych Liderów, Dyrektorów Sieci Regionalnych, Krajowych, Międzynarodowych w ciągu trzech lat (2003–2006). Aż 19 Vice Presidentów! Czy trzy lata temu można było przewidzieć ten rozwój? Zwłaszcza że, na dobrą sprawę, my dopiero rozpoczynamy efektywną działalność. I drugi obrazek, na zasadzie kontrpunktu. Robotnicy drogowi, których obserwowałem na trasie Wisła–Katowice. Na siedemnastu, których naliczyłem, pracowało zaledwie czterech. Błędne koło – oni nie pracują, bo mało im płacą, a mało płacą, bo nie pracują.

W marketingu nie ma tego zmartwienia. Jesteśmy niezależni, nasza aktywność przekłada się bezpośrednio na nasze dochody.

Ale – tu zasada trzecia – nie możemy traktować jej jako narzędzia wyłącznie.

Ona musi wejść nam w krew, stać się naszym sposobem na życie, środkiem nie tylko usprawniania pracy, ale też doskonalenia wewnętrznego. Jeśli wyznaczamy sobie dzień wolny od spotkań, to wykorzystujemy go na lekturę, analizę dotychczasowych działań, planowanie

przyszłych posunięć. Odpoczywanie od aktywności to droga donikąd. Można odpocząć od pracy, ale nie od aktywnego stosunku do życia, do świata. Jeśli „zasniemy” w błogiej bezmyślności na kilka miesięcy, cele, jakie sobie wyznaczaliśmy, znikną z naszego horyzontu i wspinaczka zacznie się praktycznie od nowa. Biblia mówi: „Co masz czynić, czynź teraz”. Jeśli możesz, pracuj, żebyś nie był zmuszony pracować, kiedy nie będziesz już mógł.

Niestety, nasza rzeczywistość, jak widać było na przykładzie robotników drogowych, nosi jeszcze piętno poprzedniej epoki. Dziś nie jesteśmy już zamknięci w hermetycznej puszcze, która tłamsiła nas i zrównywała na siłę, ale ta bezradność i bezczynność często jest po prostu w nas. Emeryci żyją na granicy nędzy, a młodszy, odważniejsi i lepiej przygotowani zawodowo ludzie wyjeżdżają. Jaka więc będzie nasza przyszłość???

Odpowiedź daje nasza firma – korzystajcie z tego, że ją macie. Korzystajcie z pomocy sponsorów, którzy chcą się z wami podzielić wiedzą i doświadczeniem. Korzystajcie z systemu, który został stworzony dla was. Pamiętajcie, że jesteście obrazem Stwórcy. Czy ON jest biedny? Czy ON narzeka? Czy JEMU czegoś brakuje? Ale i ON potrzebował aż 6 dni wytrwałej i konsekwentnej aktywności, aby dopiąć swego celu. A odpoczywając nigdy nie zapominał o swoim dziele.

Świat się zmienia. Zmieniają się również formy biznesu, który do niedawna jeszcze wydawał się nam nowoczesny, wydawał się naszą przyszłością. Ale ten sposób myślenia niesie z sobą zagrożenia. Ja również wpadłem w tę pułapkę, bo wiodło mi się nieźle (prowadziłem sklep), pracowałem rzetelnie od 10–18, a po godzinach szorowałem sklep, sprawdzałem kasę fiskalną, zamawiałem towar. Lecz nie byłem przewidujący, niestety; wydawało mi się, że wystarczy uczciwie i ciężko pracować, aby otrzymać swoje od losu. Tymczasem przyszła era hipermarketów i wielu takich jak ja już wkrótce musiało się martwić, jak uregulować zobowiązania, czym płacić za towar, skąd wziąć pieniądze na pensję i ubezpieczenia dla pracowników. Na pierwszy MLM trafiłem 6 lat temu, ale, niestety, była to dobrze zakamuflowana piramida. Odkryłem to i uczciwie podzieliłem się tą wiedzą z ludźmi, których zaprosiłem do współpracy. Przyznałem się do błędu. Że sam byłem omamiony.

I znów przychodzi mi zacytować Biblię: „Kto szuka, ten znajdzie”. Po 3–4 mie-

siącach moja żona uczestniczy w prezentacji i przywozi Alveo. Zaczyna się nasza wielka przygoda. Nie było łatwo. Ludzie nie chcieli się przyłączać, ale nie zrażałem się. Wiedziałem, że mnie obserwują, że jeśli będą oceniać mnie po czynach, to prędzej czy później się przekonają. I przekonywali się – jedni po 3 miesiącach, inni po półtora roku. Każdy jest inny, każdy ma swoją wrażliwość, swoją własną historię, która rzutuje na jego decyzje, własny czas dojrzewania do nich. Najważniejsze jest, aby w tym, co robimy, ludzie widzieli świadectwo. Świadectwo naszej rzetelności i uczciwości.

I tu czas na zasadę czwartą. Niech nasza aktywność opiera się na etycznych zasadach.

Bądźmy etyczni i spójni wewnętrznie. Niech nasze czyny nie kłócą się z deklaracjami. Nie da się zbudować biznesu w trzy miesiące, a człowiek, który co pół roku podejmuje inne przedsięwzięcia, nieuchronnie traci wiarygodność w swoim środowisku i nikogo do niczego nie zachęci. Nasze etyczne podejście nie może zaczynać się wraz z wejściem w MLM, ale musi też obejmować nasze dawne zobowiązania. Nie można budować nowego biznesu bez rozliczenia się ze starego. Wiadomo, że nie od razu jest to możliwe, ale już samo przyjęcie takiego założenia sprawia, że znajdujemy się na właściwej drodze.

W myśl piątej zasady – aktywność musi być mądra.

Ci, którzy stosują technikę drobnych, dostosowanych do własnych możliwości kroków, dawno już zdystansowali tych, którzy, ustawiając poprzeczkę bardzo wysoko, podskoczyli kilka razy, po czym zniechęcili się i zaniechali dalszych prób. Rozwijamy nasz biznes stopniowo i rośniemy wraz z nim, bo do sukcesu trzeba dorosnąć mentalnie. Świadczą o tym kłopoty finansowe, w które popadają z własnej winy szczęśliwi gracze w totolotka czy spadkobiercy fortun, którzy dostali duże sumy nagle, bez przygotowania.

Pracować należy mądrze, niekoniecznie ciężko. Istnieje system, który został stworzony po to, by służyć radą i pomocą, i należy z niego korzystać. Nie trzeba zatracać się w mechanicznej pracy, ale dbać o rozwój wewnętrzny. Podstawowa zasada marketingu wielopoziomowego mówi: „Nie rób za ludzi tego, co mogą zrobić sami”. Ale jednocześnie ważne jest dzielenie się wiedzą, odpowiednio przetrwoną, tak by nie

bombardować uczestników spotkań niepotrzebnymi i trudno przyswajalnymi wiadomościami i mieć zawsze logiczne kontrargumenty w sporach. Nigdy nie należy zapominać o swojej pierwszej prezentacji – to też przejaw mądrej aktywności.

Zasada szósta mówi, że aktywność musi być systematyczna i wytrwała.

Można to prześledzić na przykładzie eksperymentu, który przeprowadzono w USA. Skonfrontowano tam aktywność „supersprzedawców” (wyselekcjonowanych specjalnie osób osiągających świetne wyniki w różnych formach sprzedaży) oraz sprzedawców bardzo przeciętnych, nie mogących pochwalić się większymi sukcesami, przy czym pierwsza grupa odbywała jedno spotkanie handlowe tygodniowo, druga zaś dwa–trzy spotkania dziennie. Efekt – po roku ci bardzo przeciętni mieli super wyniki i na odwrót. Systematyczna i wytrwała praca przyniosła rezultaty.

Aktywność nie może być ślepa – zasada siódma.

Mamy z nią do czynienia, np. gdy po wyczerpaniu listy znajomych mówimy: „Nic się nie da zrobić – nikt tego nie chce”. Kto doprowadził do takiej sytuacji, nie sięgając wcześniej do literatury, nie konsultował się ze swoim sponsorem, nie postarał się znaleźć problemu, nazwać go i znaleźć rozwiązania, ten właśnie taki rodzaj aktywności uprawia. Aktywność to analiza tego, co zrobiliśmy dobrze, korekta tego, z czego nie jesteśmy zadowoleni, to ciągła praca nad sobą, rozwój własnej osobowości.

I wreszcie ósma zasada – zawsze warto pomagać ludziom,

pomagać w rozwiązywaniu ich problemów.

„Kto chce być większy pośród was, niech będzie sługą waszym”, jak mówi Biblia. W tej samej księdze czytamy: „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych najmniejszych braci moich, mnieście uczynili”.

Pomagać, to nie ciągnąć za sobą opornych, to być latarnią, która wskazuje właściwy kurs, to wskazać drogę, pokazać pierwsze kroki, służyć radą. Prowadzić osobę chętną do samodzielności, bo tylko człowiek samodzielny jest tak naprawdę wolny i niezależny.

■ Opracował Robert Purzycki

Twój sukces piękniejszy niż mój

Firma rozwija się błyskawicznie. Przybywa nowych pozycji menedżerskich, bo z dnia na dzień Akuna pozyskuje coraz więcej osób, które z tą firmą wiążą swoją przyszłość zawodową. Organizatorzy zjazdów zastanawiają się, gdzie zrobić kolejną imprezę, bo ci, którzy przez ostatnie pół roku osiągnęli pozycje Dyrektorów Sieci Regionalnych, nie mieszczą się już na ogromnej scenie Hotelu Gołębiwski. A te nominacje to dla wszystkich wielki dzień. Jak powiedziała Kasia Dziura, odbierając nominację na Dyrektora Sieci Regionalnej, w imieniu swojej znajomej:

– Jestem wzruszona i cieszę się jeszcze bardziej niż wtedy, gdy przeżywałam swój sukces.

Tak jest w Akunie. Każdy myśli o tym, by coś osiągnąć, ale najwięcej satysfakcji daje sukces tych, którzy podjęli z nami współpracę. Bo Akuna jest jak rodzina. Zatem wszystkie gratulacje i podziękowania nie tylko dla sponsorów! Także dla tych, którzy im zaufali i zdecydowali się pójść w ich ślady. Bo ta firma, co podkreślano tego wieczoru nie raz, to nie efekt pracy jednej osoby, ale całej grupy.

Beata Nowacka



Nowi **Vice Prezydenci** w towarzystwie doświadczonych już Vice Prezydentów Leokadii i Janusza Gabryniewskich: Paweł Borecki, Jan Brykczyński, Grzegorz Kamiński, Krzysztof Opala, Józef Palejczyk, Grażyna Sarnecka, Roman Stasicki



Dyrektorzy Sieci Międzynarodowej w towarzystwie prezesa firmy Akuna Polska Tomasza Kwołka i Vice Prezydentów Leokadii i Janusza Gabryniewskich: Małgorzata Charaszkiwicz, Maria Peszko, Grzegorz Rutkowski



Dyrektorzy Sieci Krajowej w towarzystwie prezesa firmy Akuna Polska Tomasza Kwołka i Vice Prezydentów Leokadii i Janusza Gabryniewskich: Mirosław Góra, Ewa Kapczuk, Jan Karpacki, Andrzej Konopczyński, Grażyna Kowalska, Małgorzata Krzysztofik, Franciszek Łuczak, Jolanta Małek (na zdj. Mąż Teodor), Celina Paszkowska, Maria Peszko, Jan Szynczewski, Lidia Wawrzeńczyk



Dyrektorzy Sieci Regionalnej: Bałabańska Urszula, Barańczyk Iwona, Bąk Maria, Bednarz Marek, Bilski Paweł, Borkowska Maria, Borowik Bogusław, Broniszewska Alicja, Cempa Jacek, Cherchol Marian, Chmielewska Jolanta, Chyła Jerzy, Cieśliak Robert, Cybul Krzysztof, Czarnota Barbara, Czerniakowska Helena, Dao Xuan Anh, Daraż-Gogół Magdalena, Domańska Marianna, Domański Janusz, Donat Ewa, Drygalska Ryszarda, Drygalski Grzegorz, Duda Renata, Dujka Władysław, Dwornik Karol, Dwornik Małgorzata, Dzieniak Elżbieta, Dziura Stefania, Dziwuk Bogdan, Dźwigaj Renata, Fitryk Danuta, Fitryk Janusz, Florek Bartłomiej, Fornalski Piotr, Fota Lucyna, Garus Małgorzata, Gaworzewska Małgorzata, Grochowina Sławomir, Grochowska Katarzyna, Grochowski Paweł, Gromyko Danuta, Gruszka Tomasz, Hotło Barbara, Hryniewicz Piotr, Iwaniuk Hanna, Iwańczak Dariusz, Janczak Bernadeta, Jarecki Piotr, Jasińska Agnieszka, Kacperowski Marek, Kaczmarek Kamilla, Kaleta Stanisław, Kamiński Ireneusz, Kapczuk Eugeniusz, Kaźmierczak Daniel, Kaźmierczak Jolanta, Keller Zbigniew, Kin Jolanta, Knop Piotr, Kocimski Grzegorz, Kopaczewski Waldemar, Koper Ryszard, Kosińska Agnieszka, Kowalczyk Edyta, Kozłowska Helena, Krakowczyk Marian, Krzyszczak Jerzy, Kucharczyk Mirosław, Kurpisz Szczepan, Kwiatek Jan, Kwiecień Hanna, Kwietniak Izabella, Ledwoń Jakub, Lekki Wiesław, Lenartowicz Teresa, Lewkowicz Janusz, Lipkowicz Leonard, Lis Edward, Łaciak Kazimierz, Łopaciński Janusz, Machul Marian, Machul Tomasz, Małecki Andrzej, Marciniak Mirosława, Marecka Magdalena, Marszałkowska Marzena, Marzec Bogusław, Marzec Stefania, Marzec Wiesław, Michalska Aleksandra, Morteck Halina, Muchowski Adam, Namysł-Maciołka Beata, Nawrot Dariusz, Nowacki Jacek, Nowak Urszula, Olma Zenon, Opolski Andrzej, Osysko Marek, Palejczyk Beata, Paluch Halina, Piaskowski Tomasz, Piernkowska Maria, Pietroniec Ireneusz, Piróg Joanna, Płoszczuk Anna, Podowski Jan, Poręba Jarosław, Przewoźnik Danuta, Przybylski Dariusz, Rajzer Krzysztof, Raszka Piotr, Roch Magdalena, Roczeń Romuald, Rowińska Justyna, Rowińska Katarzyna, Rutkowska Grażyna, Rutkowski Jerzy, Rżanek Barbara, Sarnowska Beata, Siek Kazimierz, Sienczewski Robert, Siwiec Ireneusz, Skolimowska Wanda, Skolimowski Leszek, Skwara Sylwia, Słyś Bogusław, Staliński Paweł, Staniak Danuta, Staniszewski Franciszek, Stańczyk Anna, Stańczyk Sławomir, Staromiejska Ligia-Beata, Strzelecka Bożena, Swakowski Marian, Szostak Lidia, Szwiec Ilona, Ścibik Leszek, Śmigiełska Ludmiła, Tabaka Bartłomiej, Teraz Barbara, Uryga Eugeniusz, Wacyk-Bielecka Antonina, Waliczek Stanisław, Warchoł Barbara, Wierbiłowicz Katarzyna, Wierciak Renata, Winkler Wiesław, Wolniak Józefa, Wróbel Bogdan, Zacharski Stanisław, Zawadzka Zuzanna, Zgirka-Kulańska Emilia



Barbara Cybulska i Jan Brykczyński



Krzysztof Opala przyjmuje gratulacje od córki Kingi

Halina i Jan Szynczewscy składają gratulacje Józefowi Palejczykowi

Alveo pod lupą



Dokumentacja dotycząca produktu musi być przede wszystkim pełna. Musimy otrzymać wszystkie dokumenty związane z urzędem celnym: faktury, dokument CMR, SAD, list przewozowy oraz komplet danych na temat produktu: badania mikrobiologiczne i fizyko-chemiczne, które ma obowiązek przedstawić importer – mówi Tomasz Grzanka, młodszy asystent w Sekcji Higieny Żywności, Żywnienia i Przedmiotów Użytku Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Dąbrowie Górniczej.

O czym informują wspomniane badania?

Wyniki badań mikrobiologicznych i fizyko-chemicznych wykonane przez producenta w laboratorium akredytowanym są ważnym i wiarygodnym źródłem informacji o produkcie. My sprawdzamy ich zgodność z obowiązującymi przepisami prawnymi krajowymi i unijnymi. Musimy się przekonać, czy zawartość poszczególnych parametrów, zwłaszcza zagrożeń mikrobiologicznych i fizyko-chemicznych mieści się w granicach określonych w przepisach prawnych – wyjaśnia Tomasz Grzanka.

Czy Państwowa Inspekcja Sanitarna przeprowadza własne badania?

Tak, badania laboratoryjne wykonywane są zgodnie z planem pobierania próbek żywności i przedmiotów użytku w ramach urzędowej kontroli i monitoringu oraz w przypadku podejrzenia niewłaściwej jakości zdrowotnej. W przypadku produktów pochodzących z importu ustala się dopuszczenie na podstawie dostarczonych dokumentów i wyników analiz – mówi Tomasz Grzanka. Są oczywiście produkty podlegające obo-

Kto jest odpowiedzialny za dopuszczenie Alveo na polski rynek?

Zadania Państwowej Inspekcji Sanitarnej, dotyczące importu na terenie woj. śląskiego, spełniała do niedawna graniczna stacja w Bielsku-Białej. W związku z tym, że 1 lutego 2006 roku zmieniły się przepisy prawne, jej zadania przejęli Państwowi Powiatowi Inspektorzy Sanitarni. Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Dąbrowie Górniczej przypadła obsługa firmy Akuna Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Katowicach, importującej Alveo, ponieważ dostawy przychodzą do Sławkowa (teren nadzorowany przez PSSE w Dąbrowie Górniczej) – informuje Wioletta Dziuba, kierownik Sekcji Higieny Żywności, Żywnienia i Przedmiotów Użytku w PSSE w Dąbrowie Górniczej.

Aby towar został dopuszczony do obrotu na terenie Polski, musi spełniać określone warunki. W jakie dokumenty musi być zaopatrzony?

wiązkowym badaniom – tłumaczy Wioletta Dziuba. – Komisja Europejska nakłada szczególne warunki importu m.in. na takie produkty, jak orzeszki ziemne czy suszone figi sprowadzane z Iranu, Egiptu, Turcji, Chin i Brazylii. Bada się wtedy przykładowo 10% partii towarów importowanych z Turcji (z każdej kategorii), 10% partii towarów importowanych z Chin (z każdej kategorii), 20% partii towarów importowanych z Egiptu (z każdej kategorii), 100% partii towarów importowanych z Iranu i Brazylii.

Alveo (każda partia) dopuszczane jest wyłącznie na podstawie wyników analiz mikrobiologicznych i fizyko-chemicznych producenta – dodaje Tomasz Grzanka.

Dlaczego wykonuje się badania np. orzeszków ziemnych czy owoców suszonych?

Sprawdzamy, czy przypadkiem nie występują w nich mikotoksyny – mówi Wioletta Dziuba.

Alveo otrzymało pozwolenie na dopuszczenie do obrotu na terenie Polski na 5 lat. W tym czasie jednak Polska weszła do Unii Europejskiej. Co się więc zmieni?

Faktycznie Alveo, jako dietetyczny środek spożywczy, otrzymało zezwolenie Głównego Inspektora Sanitarnego na dopuszczenie do obrotu w naszym kraju na 5 lat. Polska wtedy nie była członkiem Unii Europejskiej i można było wprowadzić nową żywność tylko po otrzymaniu stosownego zezwolenia Głównego Inspektora Sanitarnego na wprowadzenie do obrotu dietetycznych środków spożywczych. Obecnie sytuacja jest inna – Polska jest w Unii Europejskiej, a Alveo znajduje się na rynku nie tylko w Polsce, ale również w innych państwach członkowskich. Taka decyzja nie jest więc już wymagana, gdyż

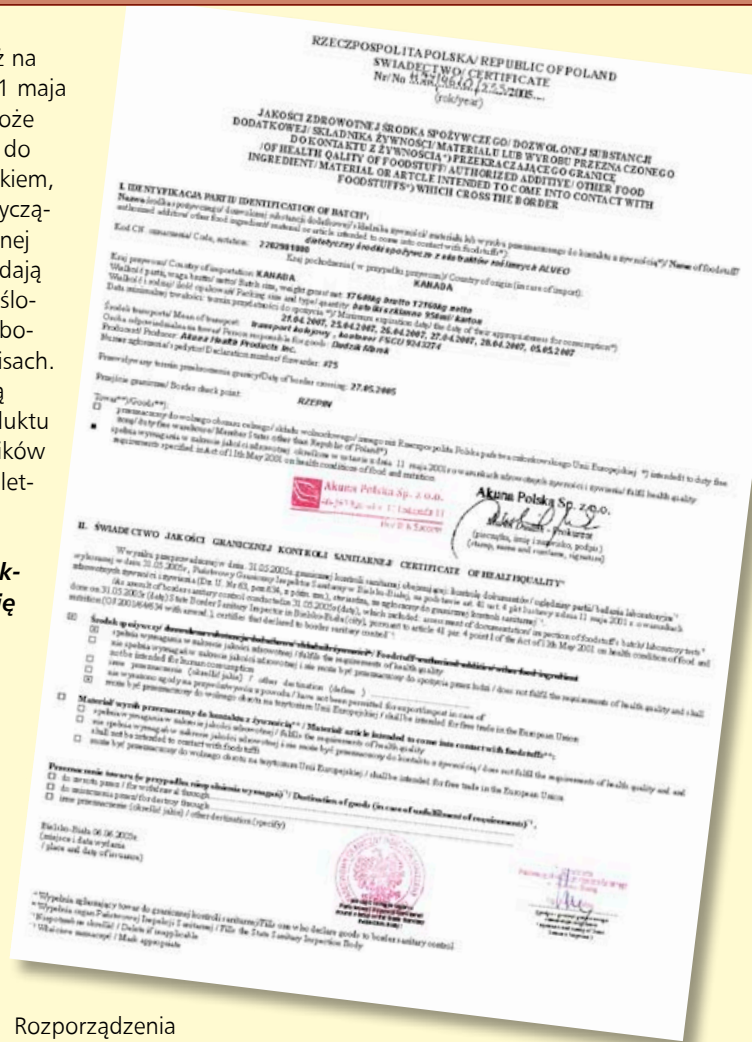
produkt ten był już na rynku polskim. Po 1 maja 2004 r. produkt może być wprowadzony do obrotu pod warunkiem, że wymagania dotyczące jakości zdrowotnej żywności odpowiadają wymaganiom określonym w aktualnie obowiązujących przepisach. Przyjmujemy każdą kolejną partię produktu na podstawie wyników analiz – mówi Wioletta Dziuba.

Czy nowe produkty pojawiające się na rynku muszą posiadać zezwolenia?

W związku z wejściem do Unii Europejskiej obowiązują nas nowe przepisy. Wprowadzanie nowych produktów żywnościowych na rynek reguluje art. 4, art. 6, art.7 i art. 8 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady nr 258 z 27 stycznia 1997 r. oraz art.18 i art.19 Ustawy o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia (Dz.U. Nr 31 poz. 265 z późniejszymi zmianami). Przedsiębiorca wprowadzający środek spożywczy po raz pierwszy do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej jest obowiązany powiadomić o tym Głównego Inspektora Sanitarnego, przedkładając równocześnie wzór etykiety. W przypadku, gdy środek spożywczy został już wprowadzony do

obrotu w krajach członkowskich Unii Europejskiej, w powiadomieniu należy wskazać adresata pierwszego powiadomienia. Nie wymaga się odrębnego zezwolenia na Polskę. Obowiązujące przepisy są bowiem takie same w Polsce, jak w pozostałych krajach UE – tłumaczy Wioletta Dziuba.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska



Mikotoksyny są produktami wtórnego metabolizmu grzybów strzępkowych, określanych potocznie mianem pleśni. To substancje charakteryzujące się znaczną szkodliwością dla ludzi i zwierząt. Spośród ponad 300 mikotoksyn, do najczęściej występujących w żywności oraz stwarzających największe zagrożenie zdrowotne należą aflatoksyny i ochratoksyny A. Człowiek naraża się na ich wpływ, zjadając żywność, w której się znajdują. Obecnością tych substancji mogą być spowodowane choroby cywilizacyjne, m.in. nowotworowe.

Aflatoksyny
 Spośród kilkunastu związków o zbliżonej budowie chemicznej, określonych mianem aflatoksyn – B1, B2, G1 i G2 – występują w żywności pochodzenia roślinnego. Głównym producentem aflatoksyn jest *Aspergillus flavus*, a ściślej biorąc toksynotwórcze szczepy tego grzyba. W klimacie tropikalnym niektóre produkty roślinne ulegają porażeniu grzybami i w konsekwencji najczęściej skażeniu aflatoksynami. Szczególnie podatne na skażenie są orzeszki ziemne. Aflatoksyny można również spotkać w przyprawach korzennych, np. papryce, pieprzu i w owocach suszonych, np. figach.

Ochratoksyna A
 Ochratoksyna A, należąca do jednej z grup mikotoksyn, wytwarzana jest przez toksynotwórcze szczepy grzybów *Aspergillus Ochraceus* i niektóre *Penicillia*. Grzyby te często atakują zboża. Ochratoksyna wykrywana jest także w soku winogronowym.

Nasza firma się rozrasta, rozwija z miesiąca na miesiąc. Razem z nią rośnie biuro. Ludziom, którzy w nim pracują, przybywa zadań. Dlatego stworzyliśmy nowe stanowiska pracy, kilka najbardziej doświadczonych osób awansowało. To one głównie przejęły znaczną część naszych obowiązków. Wiemy, że wszelkie decyzje są w dobrych rękach. Teraz, ze spokojem, możemy więcej czasu poświęcić na spotkania z naszymi partnerami biznesowymi, więcej pracy włożyć w rozwój firmy – mówi wiceprezes Bogusław Dudzik.

Marek Dudzik – prokurent firmy
Mam 32 lata. Od dziecka miałem trzy marzenia: pracować w Polsce, mieć żonę Polkę i zamieszkać w Polsce. Dzięki Akunie wszystkie się spełniły. Urodziłem się w Czechach i tam mieszkałem, lecz serce zawsze biło dla orzełka. Od sześciu lat pracuję w Akunie w Katowicach. Od roku jestem szczęśliwie żonaty z uchaną Elą, oczywiście Polką. Po ślubie na stałe przeprowadziłem się do Polski. Akuna jest dla mnie wszystkim. Ludzie, z którymi współpracuję, są jak moja rodzina. Bardzo cenię sobie tę pracę i jestem wdzięczny moim prezesom, że dali mi szansę. W Akunie, powiedziałbym, budujemy nasze drzewko szczęścia. Wszelkie problemy rozwiązujemy wspólnie, zarówno te na poziomie biura, jak i te dotyczące relacji międzyludzkich. Teraz jest tu siedemnaście osób. Ja nadzoruję pracę biura. W Akunie cechuje nas jedno – nikt nie jest obojętny na problemy innych. Moja pasja to rodzina. Lubię sport w każdej postaci, a najbardziej piłkę nożną, hokej, ostatnio zacząłem również grać w golfa.

W dobrych rękach



Mariusz Stawicki

– dyrektor Akuna Polska Sp. z o.o.
Mam 28 lat, wykształcenie – inżynier elektronik. Jestem szczęśliwym mężem i od niedawna szczęśliwym ojcem. 28 maja, dokładnie w moje urodziny, przyszła na świat moja córeczka Zosia. W poprzedniej pracy byłem kierownikiem salonu Plus GSM.

W Akunie pracuję od 2004 roku. Na początku zarządzałem biurem, żeby wszystko chodziło jak w zegarku. Dziś do części moich obowiązków należą zadania, którymi wcześniej zajmowali się prezesi. Można powiedzieć, że próbuję ich odciążać. Spoczywa na mnie ogromna odpowiedzialność. W tej pracy jest ona jednak czymś, co motywuje, by pracować lepiej. Ta odpowiedzialność wiąże się również z zaufaniem, jakim obdarzyli nas prezesi. Z reguły to nam zostawiają podjęcie decyzji w różnych ważnych sprawach. Nie boję się tego. To mnie raczej inspiruje. Moje zainteresowania? Teraz głównie dziecko, bo wszystko kręci się wokół niego. Wcześniej było żeglarstwo. Kilka lat z rzędu, każda wolna chwila spędzona na Mazurach.

Matylda Cerek – wicedyrektor Akuna Polska Sp. z o. o.

Mam 26 lat, wykształcenie wyższe – magister ekonomii. Jestem mężatką, od 10 maja 2005 roku także szczęśliwą mamą. Gdy przyszłam do biura Akuny w 2004 roku, pracowały tu tylko dwie osoby. Zaczęłam od rozpakowywania poczty, potem obsługiwałam klientów, pomagałam też Ani Mazurkiewicz, aż w końcu poszłam na urlop macierzyński. Gdy wróciłam, rzuciłam się w wir pracy. To niebawem zaowocowało awansem na stanowisko wicedyrektora. Prezesi obdarzyli mnie zaufaniem, czego efektem jest przekazanie mi części ich obowiązków. Jest to dla mnie pewnego rodzaju wyzwanie; zrobię wszystko, żeby ich nie zawieść.

Nie boję się ryzyka, ale jestem odpowiedzialna. Wcześniej pracowałam jako asystent dyrektora w firmie handlowej. Ale dopiero w Akunie poczułam, że robię to, co powinnam robić. Tutaj jest wspaniała atmosfera, dzielimy się obowiązkami, o wszystkim rozmawiamy. Czas wolny spędzam z rodziną... mężem i synkiem Marcelkiem, który jest dla mnie wszystkim.

Aneta Gawrońska – kierownik biura

Mam 30 lat. Od sześciu lat jestem szczęśliwą żoną, a od dwóch pracuję w Akunie. Wcześniej, pięć lat, pracowałam w hipermarkecie budowlanym w Bytomiu jako pracownik biura. W Akunie zaczęłam w dziale logistyki, realizowałam zamówienia, teraz jestem kierownikiem biura. Częściowo przejęłam obowiązki Mariusza i Matyldy. Na mojej głowie jest organizacja pracy biura. Bardzo lubię tę pracę, ponieważ panuje tutaj przyjazna atmosfera. Tu spełniają się moje marzenia. Za dwa miesiące wprowadzam się do nowego domu. Cieszę się na ten wielki dzień! Drzwi mojego domu zawsze będą otwarte dla przyjaciół, bez których nie wyobrażam sobie życia.

■ Opracowała Beata Maj

Kwestionariusz osobisty – poznajcie ich bliżej

Marek Dudzik



Jestem najszczęśliwszy, gdy...
Jestem nieszczęśliwy, gdy...
Najbardziej boję się...
Najbardziej brakuje mi...
Lubię siebie za...
Nie lubię siebie za...
Mężczyzna, którego podziwiam...
Kobieta, którą uwielbiam...
Gdybym nie był sobą, chciałbym być...
Moje 80 urodziny będę obchodził...
Moje życie jest...

*wszyscy są szczęśliwi i pełni radości.
inni mają problemy, a nie chcą, żebym im pomógł.
samotności.
rodziców.
to, jakim jestem.
niesłowność.
to mój brat.
to żona.
znowu sobą.
o ile dożyję, to z rodziną i przyjaciółmi.
wspaniale.*

Mariusz Stawicki



Jestem najszczęśliwszy, gdy...
Jestem nieszczęśliwy, gdy...
Najbardziej boję się...
Najbardziej brakuje mi...
Lubię siebie za...
Nie lubię siebie za...
Mężczyzna, którego podziwiam...
Kobieta, którą uwielbiam...
Gdybym nie był sobą, chciałbym być...
Moje 80 urodziny będę obchodził...
Moje życie jest...

*znajduję się w gronie ludzi, którzy są uśmiechnięci i szczęśliwi.
innym dzieje się krzywda.
starości i samotności.
czasów studenckich :)
konsekwencję i odporność na stres.
zapominalstwo i za to, że zawsze muszę coś silić, zepsuć, wyłąć. Jestem taki mały słonik :)
mój Tata.
to żoneczka i córka.
nikim innym... tylko sobą.
w gronie rodziny i przyjaciół u siebie, w przytulnym mieszkanku.
pełne wyzwania i niespodzianek... ale cały czas pozytywnych.*

Matylda Cerek



Jestem najszczęśliwszy, gdy...
Jestem nieszczęśliwy, gdy...
Najbardziej boję się...
Najbardziej brakuje mi...
Lubię siebie za...
Nie lubię siebie za...
Mężczyzna, którego podziwiam...
Kobieta, którą uwielbiam...
Gdybym nie był sobą, chciałbym być...
Moje 80 urodziny będę obchodził...
Moje życie jest...

*inni są szczęśliwi.
inni są nieszczęśliwi.
stracić swoich najbliższych.
dziadka, który zawsze był dla mnie wzorem.
pracowitość i pozytywne nastawienie do świata i ludzi.
okropną samokrytykę i „delikatne zapominalstwo”.
tata mojego synka, którego uwielbiam.
mama.
idealna, jednak wiem, że jest to niemożliwe, więc w ostateczności
chciałabym być sobą.
w dużym gronie najbliższych.
ciekawe, pełne wyzwania i niespodzianek.*

Aneta Gawrońska



Jestem najszczęśliwszy, gdy...
Jestem nieszczęśliwy, gdy...
Najbardziej boję się...
Najbardziej brakuje mi...
Lubię siebie za...
Nie lubię siebie za...
Mężczyzna którego podziwiam...
Kobieta, którą uwielbiam...
Gdybym nie był sobą, chciałbym być...
Moje 80 urodziny będę obchodził...
Moje życie jest...

*wszystko się układa.
czuję się bezsilna wobec przeciwności losu.
samotności, utraty pracy, choroby.
bliskich, którzy „odeszli”.
pracowitość w odniesieniu do pracy zawodowej.
lenistwo w domu.
Nie chciałabym zdradzać, kim on jest.
mama i teściowa.
Nie chciałabym być nikim innym.
podczas kolacji przy świecach z butelką dobrego wina, u boku mojego
męża.
piękne, wszystko się układa, mam kochanego, cudownego i wyrozumiałego męża, wspaniałą pracę, spełniają się moje marzenia, do 100%
satisfakcji brakuje mi jeszcze jednego...*

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

Biuro – centrala:	Dział faktur biurowych:
0 602 126 326	0 602 129 529
0 602 126 726	Dział zamówień:
Dział finansowy:	0 694 475 677
0 694 475 678	Kierownik biura
0 694 475 629	– Aneta Gawrońska:
Dział umowy	0 694 475 675
– nominacje:	
0 602 126 526	

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.

Akuna „Zdrowie i Sukces”

Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska

Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik

Sekretarz redakcji: Anna Szulc

Asystentka redaktora naczelnego: Anna Pyzio

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek

Zespół redakcyjny: Kamila Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur,

Grażyna Michalik, Tomasz Mielewczyk, Beata Nowacka, Andrzej

Przybysz, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

Współpracownicy: Robert Purzycki, Hanna Żurawska

Tłumaczenie z języka angielskiego: Marta Kowalczyk, Hanna

Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Makijaże i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska

Nakład 25 tys. egzemplarzy



Akuna® ZDROWY BIZNES

nr 1(1) lipiec 2006
ISSN 1896-3331
Cena 15,00 zł



450 sztuk Alveo i więcej – 750 zł (maksymalnie do wysokości raty leasingowej)
360 – 449 sztuk Alveo – 525 zł
270 – 359 sztuk Alveo – 340 zł
180 – 269 sztuk Alveo – 225 zł
90 – 179 sztuk Alveo – 115 zł

Przypominamy, że od 1 lipca 2004 roku Akuna Polska Sp. z o.o. poszerzyła ofertę dla osób ubiegających się o samochód w dwóch promociach samochodowych. Są to marki BMW i Volvo. Dziś mamy już trzy marki samochodowe. Wszelkie informacje oraz telefony kontaktowe do salonów sprzedaży można otrzymać w biurze w Katowicach, u pana Marka Dudzika.

97

**Fachowa wiedza. Wywiady ze specjalistami.
Ciekawe reportaże. Porady biznesowe.**

Zdrowy Biznes – nowe czasopismo Akuny.
Wszystko, co warto wiedzieć, aby
rozpocząć efektywną współpracę z Akuną.
Magazyn dla osób, które chcą traktować
pracę w naszej firmie jako zawód.