



Akuna®

ZDROWIE

i sukces



*Zobaczyliśmy
naszą firmę*

Reportaż z wizyty polskiej delegacji w Kanadzie

Narodziny Alveo

Reportaż z fabryki w Mississauga



W numerze

- 3 Słowo wstępne
- 4 Akuna w Kanadzie
Reportaż o wizycie polskiej delegacji w kolebce Alveo
- 7 Biuro w Kanadzie
- 8 Narodziny Alveo
Reportaż z fabryki w kanadyjskiej Mississauga
- 10 **W trosce o jakość**
Wywiad z dr. Imanem Navabem
- 14 **Produkcja kontrolowana**
Wywiad z dr. Milanem Fröhlichem
- 18 **Skomplikowana sieć powiązań**
Rozmowa z dr. Michałem Kazmirsky'm
- 20 Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny
Reportaż o Annie Pyzio
- 22 Alveo na dobry początek
Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 25 **Czas na aktywność**
Informacja o tym, jak odpoczywają Polacy
- 26 Już czas pomyśleć o zdrowiu
Reportaż o Piotrze Szczęsnym
- 29 **Stres wrogiem serca**
Informacja o wpływie stresu na nasze zdrowie
- 30 Podróże z Akuną – Kanada
- 32 Harmonijnie pod prąd
Reportaż o rodzinie Jakubczaków
- 35 **Chcę być odpowiedzialny za to, na co mam wpływ**
O komforcie współpracy z Akuną mówi Daniel Kuczowski
- 36 Gala Akuny w Berlinie – fotoreportaż
- 37 **Twój Dzień z Akuną**
Rozmowa z Prezesem Akuny Tomaszem Kwolkiem
- 38 Biegę jak na skrzydłach
Reportaż o Kazimierzu Adamczyk
- 42 **Alveo bez doping**
Rozmowa z dr. Witoldem Furgalem
- 43 My z hokejowego regionu
Reportaż o współpracy naszej firmy z hokejowym klubem Akuna Naprzód Janów
- 44 Bieg do wolności
Reportaż o Janie Podowskim
- 48 **Zapinaj pasy – warto!!!**
Porady Zbigniewa Łacisza z Akademii Bezpiecznej Jazdy
- 50 **Samochód w siedem dni**
Rozmowa z Jackiem Malikiem z Getin Leasing S.A.
- 51 **Radość i zaskoczenie**
O odbiorze setnego samochodu skredytowanego przez Getin Leasing mówi Anna Poznar
- 52 **Gimnastyka dla każdego**
Barbara Prymakowska radzi, jakie ćwiczenia wykonać podczas przerwy w jeździe samochodem
- 54 **Królewskie ziło**
Zielarka Grażyna Utratna mówi o właściwościach kardamonu
- 56 **Uwodzicielski smak kardamonu**
Mistrzynie kuchni Ewa Liguz-Borowiec podaje przepisy na potrawy z dodatkiem kardamonu
- 58 Biuro
Aktualności i informacje. Nominacje
- 60 Sprawozdanie z analiz



10 W trosce o jakość



14 Produkcja kontrolowana



30 Podróże z Akuną – Kanada

W gazecie też wkładka o podróży naszych Vice Prezydentów i Prezesów Akuny do Kanady – piękne zdjęcia Niagary, Toronto i innych fascynujących miejsc z kraju – kolebki Alveo



32 Harmonijnie pod prąd

Miętowe Alveo bez cukru



Miętowe Alveo największą popularnością cieszy się wśród chorych na cukrzycę. Osoby te są zmuszone do bardzo precyzyjnego przestrzegania zawartości węglowodanów w codziennej diecie. Zarówno Alveo miętowe, jak i winogronowe zawiera miód gryczany oraz syrop klonowy, oba składniki są źródłem węglowodanów. Na prośbę naszych konsumentów niebawem na rynku pojawi się Alveo miętowe, które nie będzie zawierało substancji słodzących – zostanie z niego usunięty miód gryczany i syrop klonowy. Takie Alveo zachowa w pełni dotychczasowe działanie. Na tę zmianę zdecydowaliśmy się w trosce o osoby, chorujące na cukrzycę. Niebawem pojawi się Alveo z zerową zawartością cukru, co zostanie zaznaczone na etykiecie.

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*



Szanowni Państwo

Potęga. Może być to na przykład potęga natury albo potęga człowieka, jeśli jest mądry i silny, także słów, które swą mocą potrafią zarówno podnieść nas jak dźwigi powalone drzewo lub w jednej chwili zrzucić w przepaść tak, że już się nie podniesiemy. Wielka jest potęga słów bohaterów wydania, które właśnie trafia do Państwa rąk. Oni mówią o potędze swoich marzeń. O przełamywaniu barier. Braniu się za łeb ze swoją fizycznością. Ujarmianiu słabości. Oto dwóch maratończyków. Można powiedzieć – i wcale nie zabrzmi to górnolotnie – sport uratował im życie. Ten bieg, ponad 40 kilometrów... Każdy, kto stoi na starcie maratonu, boi się, że nie da rady. Ale żeby przebiec ten dystans, trzeba – jak mówią – zrobić pierwszy krok, a potem następny i jeszcze jeden... I choć wydaje ci się, że nie masz już sił, wystarczy przebiec do następnego drzewa, a potem jeszcze metr i jeszcze pół... I nagle – staje się cud! – jesteś u mety!

Cale nasze życie składa się z takich małych kroków, z małych cząstek, z krótkich chwil, jak z wielu małych kropli uderza siła wodospadu Niagara. Ta wielka woda pewnie też zaczęła się od małego strumienia. Podobnie jest z wiedzą, którą mamy o nas samych, o naszym zdrowiu, o naszej firmie, o wszystkim, co nas otacza. Ta wiedza też daje siłę i warto ją zdobywać krok po kroku. Rzadko kiedy, biorąc do ręki butelkę Alveo, zastanawiamy się, przez jak wiele rąk musiała przejść, by trafić do nas. Począwszy od człowieka, który stworzył recepturę preparatu. Poprzez ręce tych, którzy gdzieś w Indiach, Kanadzie, czy pod powierzchnią morza zbierają listki roślin, z których inne ręce tworzą coś, co sprawia, że czujemy się lepiej. Zastanawiające jest, jak bardzo trzeba być konsekwentnym w działaniu, by taki cud mógł się wydarzyć. Zawsze dobrze jest być konsekwentnym, niezależnie od tego, czy będzie się biegło w biegu maratońskim, czy kierowało gigantyczną kampanią. Bo konsekwencja pozwala nam dobrać do celu, przekroczyć linię mety. Ale oprócz siły, wiedzy i konsekwencji jest coś jeszcze. Coś, kto wie, czy nie najważniejsze – entuzjazm. Radość życia. Chęć działania. Stan bliski ptakom szykującym się do lotu. Tylko euforia może przenosić góry bez bólu. I spełniać nasze marzenia. Nawet jeśli będą to sny o potędze.

*Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska*

Zapraszamy do sklepu internetowego

Sklepik znajduje się na stronie www.akuna.shop.pl. Mogą z niego korzystać współpracownicy Akuny. W ofercie są towary dystrybuowane przez naszą firmę. Składając zamówienie za pośrednictwem sklepu internetowego i placąc z konta Inteligo, klient otrzymuje 30% zniżki na transport. Zapraszamy!

http://

Akuna w Kanadzie

Butelka Alveo. Bierzemy ją codziennie do ręki nie zastanawiając się, przez jak wiele rąk musi przejść, by trafić do nas. Gdzie powstaje, jak? Czy ktoś o tym myśli, wypijając rano kolejną miarkę? Byliśmy tam, gdzie rodzi się Alveo. W kolebce.

Przed siedzibą firmy w kanadyjskiej Mississauga: Grzegorz Kamiński, Tomasz Kwolek, Paweł Borecki, Rene Lelek, Bogusław Dudzik, Józef Palejczyk, Jan Brykczyński, Jola Opala, Janusz Gabryniowski, Zdenka Forst, dr Jaromir Bertlik, Lila Gabryniowska, Marek Wawrzeńczyk, dr Sohrab Khoshbin, Krzysztof Opala, Bogdan Pytlik, Paweł Semik i Michael Forst



W siedzibie firmy, wszyscy w ochronnych strojach, bo za chwilę zacznie się zwiedzanie linii produkcyjnej – w towarzystwie właścicieli Zdenki i Michaela Forst, Rene Lelka oraz doktorów Imana Navaba, Milana Fröhlicha i Michala Kazmirsky'ego

Wszyscy byliśmy ciekawi, jak wygląda nasza firma. Dlatego wizyta w jej kanadyjskiej siedzibie, w Mississauga koło Toronto – rzecz by można: “W kolebce wszystkiego” – bardzo nas ucieszyła. Pojechalismy tam na zaproszenie Zdenki Forst – właścicielki firmy Akuna. Delegację składającą się z dziesięciu Vice Prezydentów oraz prezesów polskiej i niemieckiej Akuny u progu powitali lekarze: dr Iman Navab i dr Milan Fröhlich oraz właściciele: Zdenka Forst, Michael Forst, Rene Lelek. Oni stali się naszymi przewodnikami, wyjaśniając nam system produkcyjny Akuny i oprowadzając po miejscach, gdzie krok po kroku powstaje Alveo.

I tak mogliśmy zobaczyć, jak są przechowywane ekstrakty. Oglądaliśmy laboratorium, w którym bada się skład Alveo. Pomieszczenia, gdzie składniki ekstraktu mieszają się. Proces mieszania odbywa się w sterylnych warunkach, dlatego mogliśmy go oglądać jedynie przez szybę. Ta produkcja – jak by się mogło wydawać – nie ma nic wspólnego z ziołami w koszach, drewnianym stołem i koszami pełnymi kwiatów z pobliskiej łąki. Już prędzej z filmami o NASA... Do pomieszczeń, gdzie znajdują się ekstrakty, wchodzi się w specjalnym ubraniu, trzeba założyć czepek, obuwie ochronne. Ale nawet tak ubrani nie mogliśmy z bliska przyjrzeć się produkcji. Mogliśmy natomiast bliżej zobaczyć te miejsca, gdzie preparat jest już zamknięty w butelkach. Zanim jednak do butelek trafi, jest poddawany pasteryzacji. Szczelnie zamknięte butelki trafiają na taśmę do działu etykiet. Rozczulił nas widok wyodrębnionego stanowiska, gdzie nakleja się na butelki polskie etykiety, te z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej.

I jeszcze coś – każda butelka, zanim trafi do kartonu, jest zarejestrowana w księdze komputera. Nawet po długim czasie można ją zidentyfikować po numerze partii: co to za butelka, kto ją, kiedy i gdzie kupił.

Na koniec zostaliśmy zaproszeni na konferencję z lekarzami. Dr Navab, dr Fröhlich i dr Michal Kazmirsky opowiadali nam o tym, jak produkcja przebiega. Zaskoczyło nas, że przy powstawaniu Alveo mogą pracować tylko te osoby, które przeszły specjalne badania. Usłyszeliśmy też wiele ciekawych informacji o preparacie Onyx.

■ Katarzyna Piotrowska



Nowe laboratorium Akuny – oprowadza nas dr Michal Kazmirsky



Współwłaściciel Akuny Rene Lelek oraz Jan Szynczewski i Józef Palejczyk



Dr Milan Fröhlich oprowadza nas po fabryce



Zdenka Forst przy najnowszej partii Alveo, która niebawem trafi do Polski



Lila i Janusz Gabryniwscy oraz Rene Lelek



Jesteśmy w sektorze pakowania Alveo



Spotkanie z dr. Sohrabem Khoshbinem



Dr Jaromir Bertlik prowadzi wykład na temat właściwości Onyx Plus



Konferencja zorganizowana w siedzibie Akuny: Marek Wawrzeńczyk, Grzegorz Kamiński, Jan Brykczyński i Paweł Borecki



Rene Lelek, dr Iman Navab i dr Milan Fröhlich na spotkaniu z polskimi Vice Presidentami



W każdy poniedziałek odbywa się spotkanie Rady Doradczej firmy. Na zdjęciu: dyrektor finansowy Akuny Alice Vanderkop, dr Iman Navab, dr Jaromir Bertlik, Michael Forst, dr Milan Fröhlich, Zdenka Forst, dr Michal Kazmirsky i dr Sohrab Khoshbin





Pracownicy biura Akuny w Kanadzie w towarzystwie Zdenki Forst, dr. Sohraba Khoshbina i Michaela Forsta



Menedżer biura kanadyjskiego – Pawel Semik



Michał Bernat – odpowiedzialny za kontakty z polskimi dystrybutorami w biurze w Kanadzie

Biuro w Kanadzie

Zwiedzaliśmy też biuro Akuny w Mississauga. Podobnie jak cała Akuna, ma ono charakter wielonarodowościowy. Pracuje w nim jedenaście osób, pod kierownictwem Pawła Semika, a także właściciele firmy: Zdenka i Michael Forst. Jeśli nie rozmawiamy po angielsku, nie musimy się martwić, w kanadyjskim biurze przyjmie nas nasz rodak Michał Bernat, odpowiedzialny za kontakty z polskimi dystrybutorami. W biurze można się komunikować w językach: angielskim, francuskim, polskim, czeskim i słowackim.

Biuro jest otwarte:

(w nawiasach podano polski czas)
 poniedziałek – czwartek od 8.30 (14.30) – 19.00 (1.00)
 piątek od 8.30 (14.30) – 17.00 (23.00)
 sobota 10.00 (16.00) – 15.00 (21.00)

Kontakty:

Menedżer (kierownik biura) Pawel Semik (czeski) p.semik@akuna.net
 Edith Siatchoua (francuski) edith@akuna.net
 Helen Marek (czeski) hmarek@akuna.net
 Michał Bernat (polski) michal.bernat@akuna.net



Spotkanie z dr. Bertlikiem i dr. Khoshbinem, którzy podpisali płyty ze swoimi wykładami



Iza i Bolek Cichoszewscy w loterii fantowej wygrali wycieczkę na Hawaje



W imieniu polskich Vice Presidentów Jan Brykczyński podziękował za zaproszenie do Kanady i uroczyste spotkanie z kanadyjskimi dystrybutorami

Uczestniczyliśmy w spotkaniu z kanadyjskimi dystrybutorami w Oakville, na którym byli obecni również dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik oraz Zdenka i Michael Forst. To doskonała okazja, żeby lepiej się poznać i wymienić doświadczenia. Gospodarze przygotowali uroczyste barbecue. Odbyła się też loteria fantowa, w której główną nagrodą były dwie wycieczki na Hawaje. Jedną z nich wygrali Iza i Bolek Cichoszewscy, drugą Marek Pajerski. Podczas spotkania dr Khoshbin i dr Bertlik podpisali płyty ze swoimi wykładami. Mieliśmy też możliwość jeszcze raz podziękować Zdence Forst za zaproszenie do Kanady – w imieniu wszystkich zrobił to Jan Brykczyński.

Narodziny Alveo

Fabryka, w której powstaje Alveo, hale produkcyjne, sprzęt, urządzenia, ekstrakty, sposób produkcji, badania – wszystko znajduje się pod nadzorem. Nie ma tu miejsca na przypadkowość ani margines błędu.

Ekstrakty roślinne przeznaczone do wytwarzania Alveo są produkowane na zlecenie Akuny przez firmy zewnętrzne, głównie z Kolumbii Brytyjskiej – miejsca, które w Kanadzie wyróżnia najczystsze środowisko. Kiedy dostarczony ekstrakt zostanie przebadany, a wyniki odpowiadają kryteriom i specyfikacji, magazynuje się go w odpowiednio przygotowanym i kontrolowanym miejscu. Jeśli pojemniki z ekstraktami są otwarte, przechowuje się je w chłodniach. Tak zmagazynowane ekstrakty są gotowe do użycia w produkcji.

Trzy, dwa, jeden... start!

Kolejną partię produkcji zaczyna się, kiedy przychodzi zamówienie od oddziału Akuny. Najpierw należy przygotować niezbędną dokumentację. Zawiera ona dane dotyczące procesów i zasad, według których przygotowano ekstrakty

do produkcji. Takie dokumenty informują również o tym, kiedy i jakie materiały oraz składniki są potrzebne, aby zrealizować złożone zamówienie. Przed rozpoczęciem kolejnej serii hala produkcyjna i wszystkie znajdujące się w niej urządzenia, maszyny oraz pojemniki są dokładnie sprawdzane. Nie może być nawet cienia wątpliwości, że pozostało tam coś, co może wpłynąć na zanieczyszczenie produktu.

Mieszanie

Składniki do produkcji przenosi się z miejsca magazynowania do hali, w której odbywa się mieszanie. Na początku składniki są dokładnie mierzone i ważone. Następnie miesza się je w specjalnym kontenerze, w proporcjach zgodnych z formułą produkcji Alveo. Gotowa mieszanka przechodzi proces kontroli jakości.



Pasteryzacja

Po pozytywnym przejściu kontroli jakości mieszanka zostaje przełożona do kotłów pasteryzacyjnych. Na tym etapie dodawane są również do niej składniki nieziołowe: miód gryczany, syrop klonowy, sok winogronowy. Kotły przez kilka minut się podgrzewa. Po pasteryzacji przeprowadza się badania organoleptyczne, podczas których sprawdzany jest smak i kolor mieszanki. Jeśli wyniki są satysfakcjonujące, płyn przechodzi do następnej fazy produkcji – napełniania.

Napełnianie butelek

Mieszanka jest nalewana do butelek, które wcześniej zostały umyte i dokładnie sprawdzone pod względem czystości. Napełnione butelki są zamykane odpowiednimi przykrywkami, które gwarantują szczelność ich zamknięcie. Następnie butelki przechodzą proces mycia wodą, aby nie pozostały na ich powierzchni żadne resztki produktu.

I kolejne badania

Tak przygotowany produkt składa się na palecie. Również na tym etapie przeprowadza się badania. Próbkę pobiera się losowo – z kilku części serii. Badania na tym etapie obejmują testy laboratoryjne – mikrobiologiczne i testy na zawartość metali ciężkich. Partia butelek, która czeka na wyniki, jest składowana w specjalnie przygotowanym w tym celu pomieszczeniu, spełniającym odpowiednie warunki. Butelki przechodzą do działu etykiet.

Etykiety i nadawanie numerów

Na butelki nakładana jest folia termokurczliwa. Kiedy przejdą ten etap są pakowane do kartonów. Etykieta dla każdego kraju przygotowana jest indywidualnie. Na naszej, polskiej, poza składem, znajduje się rekomendacja Fundacji Rozwoju Kardiologii. Ponadto każdej butelce, niezależnie od tego do jakiego kraju zostanie wysłana, nadawany jest indywidualny numer. Tak przygotowane butelki są gotowe do wysłania.

■ Hanna Żurawska



Poszczególne składniki preparatu dobierane są bardzo precyzyjnie pod nadzorem systemu komputerowego



Tutaj łączą się składniki preparatu



W pomieszczeniu, gdzie napełnia się butelki Alveo, wszyscy pracownicy noszą ubrania ochronne



Butelki zakręcane są automatycznie



Stanowisko, gdzie nakładane są etykiety



Każdy preparat, zanim trafi do kartonu, jest zarejestrowany w systemie komputerowym

W trosce o jakość



Dr Iman Navab ma tytuł doktora medycyny naturalnej, a specjalizuje się w medycynie ziołowej. Jest autorem książki na temat raka i zapobiegania rakowi, opublikowanej w języku angielskim. W Akunie dr Iman Navab sprawuje pieczę nad przestrzeganiem certyfikatów najwyższej jakości GMP i ISO 9001-2000. Stoi na czele Działu Kontroli Jakości.

Co to jest GMP? Jakie trzeba spełniać warunki, aby otrzymać taki certyfikat?

GMP to skrót angielskiej nazwy Good Manufacturing Practice, czyli Dobra Praktyka Produkcyjna. GMP jest czymś w rodzaju przewodnika, zbiorem regulacji prawnych wskazujących, jak powinno się wytwarzać produkt. Ponieważ wytwarzamy Alveo w Kanadzie, musimy przestrzegać Dobrych Praktyk Produkcyjnych kanadyjskiego ministerstwa zdrowia. Aby otrzymać certyfikat GMP, musieliśmy przejść przez wszechstronne i komplek-

sowe procedury i kontrole. Kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia przygląda się dokładnie wszystkim procedurom produkcyjnym, systemowi kontroli jakości, kwalifikacjom Działu Kontroli Jakości, kwalifikacjom zatrudnionego personelu, wyposażeniu i urządzeniom, szczegółom procesu produkcji i pakowania, sprawdza dane i prowadzoną przez firmę dokumentację, bierze również pod lupę program sanitarny i jego działanie w firmie. Byliśmy również zobowiązani do wypełnienia wszystkich wymagań i posiadania odpowiedniej dokumentacji oraz do dostarczenia audytorom i rządowi dowodów na to, że spełniamy wszystkie normy. W momencie, kiedy audytorzy są przekonani o tym, że spełniamy normy obowiązujące dla przedsiębiorstwa prowadzącego działanie na określonym polu, przyznają certyfikat GMP. Ten dokument jest autoryzującą na wytwarzanie produktu naturalnego.

Certyfikat GMP musi być co roku odnawiany. Czy w związku z tym Akuna musi poddawać się podobnym procedurom co 12 miesięcy?

Tak. Dzieje się tak dlatego, że rząd musi być przekonany o tym, iż spełniamy

Wszystkie produkty spożywcze, zwłaszcza suplementy, które mają za zadanie poprawę jakości naszego zdrowia i życia, muszą podczas całego procesu produkcji być dokładnie kontrolowane. Sprawdzanie jakości zaczyna się od środowiska, w którym rosną zioła, następnie monitorowany jest każdy kolejny etap produkcji, do palet, na których są transportowane statkami gotowe butelki, włącznie. O stale i ściśle kontrolowanej dobrej jakości produktu świadczą posiadane przez Akunę certyfikaty GMP i ISO.

normy każdego roku. Musimy dostarczyć na to dowodów z każdej sekcji, którą obejmuje GMP. To oznacza, że jesteśmy zobowiązani dostarczać dokumenty, które zostaną zgromadzone i poddane szczegółowej kontroli. Audytorzy przeglądają je pod kątem przestrzegania przez nas norm produkcyjnych określonych certyfikatem GMP. W związku z tym każdego roku musimy poddać się audytowi i przejść przez procedury dokumentacyjne i kontrolne.

Czy kolejne audyty są równie skomplikowane jak pierwszy, po którym Akuna otrzymała certyfikat GMP?

Mogłyby być równie skomplikowane, jeśli nie przestrzegalibyśmy norm w jakimś zakresie. Jesteśmy zobowiązani dbać o bardzo dobrą dokumentację. To oznacza, że musimy mieć ślad wszystkiego, co wyprodukowaliśmy i przechowywać dokumenty oraz próbki w jak najlepszym porządku. Jesteśmy zobowiązani również do aktualizowania dokumentów. Jeśli bowiem byłyby nieaktualne, mogłyby to spowodować trudności z otrzymaniem odnowionego GMP na kolejny rok. Na co pozwolić sobie nie możemy.

Czy posiadanie certyfikatu GMP ma wpływ na klienta? Co to na przykład oznacza dla konsumenta w Polsce?

Posiadanie certyfikatu GMP upewnia konsumenta, że producent Alveo przestrzega pewnych standardów, które nie są zależne od Akuny. To oznacza, że rząd dostarczył nam normy, zaakceptowaliśmy je, przestrzegamy ich treści, aby mieć pewność, że dostarczamy na rynek bezpieczny produkt, który nie jest w żaden sposób zanieczyszczony czy skażony. Konsument w Polsce może w związku z tym być pewny, że producent przestrzega procedur – a nie tylko otwiera drzwi, produkuje, a po skończonej zmianie

je zamyka. Mamy mapę standardów, których się trzymamy – co oznacza, że wszystko jest pod kontrolą.

Dlaczego te procedury są tak skomplikowane?

Ponieważ nasz produkt jest spożywany przez ludzi – nie produkujemy przecież narzędzi ogrodniczych. To jest naturalny produkt, który klienci skonsumują, więc jeśli cokolwiek byłoby z nim nie w porządku, to mogłoby mieć wpływ na ich zdrowie. Dlatego musimy mieć niezwykle szczegółowe normy, aby być pewnym, że otoczenie, w którym produkujemy, jest pozbawione wszelkich zanieczyszczeń. Weźmy za przykład wyposażenie i narzędzia pracy. Po wyprodukowaniu każdej partii produktu załoga musi wysterylizować je za pomocą płynów sanitarnych, aby były idealnie czyste. Załoga przestrzega ścisłych reguł. Każdy pracownik musi być zaopatrzony w czyste ubranie robocze, okulary ochronne, siatkę na włosy, maskę i być zdrowy tak, aby żadne skażenie z zewnątrz nie mogło zostać przeniesione do wnętrza budynku. Te wszystkie zabezpieczenia służą ochronie produktu przed wszelkimi możliwymi zanieczyszczeniami.

Powiedział pan, że załoga musi być zdrowa. Czy to oznacza, że każdy musi przejść badania medyczne raz na jakiś określony czas?

Chciałbym to wyjaśnić. Nie chodzi o to, aby pracownik nie miał na przykład nadciśnienia. Każdy ma bowiem inne warunki fizyczne i inny stan zdrowia. Musimy jednak być pewni, że żaden z pracowników nie cierpi na chorobę zakaźną, którą może zarazić innych członków załogi, czy też nie przyniesie ze sobą choroby, która rozniesie się w otoczeniu. Z tego powodu wymagamy, aby każda osoba zatrudniona przy produkcji – i to nie jest istotne, czy ktoś wykonuje swoje

obowiązki przy mieszanii Alveo, w laboratorium czy w sekcji pakowania – przeszła przez badania, wykonywane przez lekarza rodzinnego. Lekarz rodzinny przesyła nam następnie raport medyczny zaświadczający o zdrowiu pracownika – o tym, że nie cierpi na żadną zakaźną chorobę, nie jest nosicielem żadnych wirusów czy dolegliwości, które może przekazać innym. Kiedy wszyscy pracownicy przejdą wymagane badania, otrzymujemy komplet raportów, które są następnie przechowywane u nas w aktach. Jak powiedziałem wcześniej – cała załoga, sprzęt, a nawet powietrze w halach produkcyjnych i wszystkich innych wydziałach musi być wolne od jakichkolwiek zanieczyszczeń. Pobieramy próbki powietrza, które następnie badamy w laboratorium, aby mieć pewność, że działamy zgodnie z obowiązującymi regulacjami GMP.

Powietrze? Jak sprawić, że stanie się wolne od zanieczyszczeń? Czy budynki, w których produkuje się Alveo są wyposażone w specjalną wentylację?

Stosowany przez nas system wentylacyjny został stworzony z wykorzystaniem najnowszych technologii i jest stosowany tylko dla celów produkcyjnych. Czasami w taki system wyposaża się także lotniska. Jego wyjątkowość polega na tym, że powietrze z wewnątrz wypycha to, które mogłoby się dostać do środka. Wejście na tereny sekcji produkcyjnych jest dodatkowo zabezpieczone poprzez system śluz (czyli pomieszczeń, które oddzielają jedną strefę produkcji od drugiej). Osoby, które tam nie pracują, nie mają wstępu. To powoduje, że ruch jest zmniejszony do minimum. Utrzymujemy powietrze w czystości, ponieważ podlega ono stałej filtracji i przepływa w zamkniętym obiegu. Dbamy ponadto o utrzymanie stałej temperatury ▶

w pomieszczeniach zgodnie z normami zapisanymi w certyfikacie GMP.

Czy w związku ze zmianami pór roku coś w tym systemie się zmienia?

Tak. Na przykład latem, kiedy w powietrzu jest więcej much, musimy zadbać, aby żadna nie mogła wlecieć do budynku. W związku z tym stosujemy specjalne zabezpieczenia. Wokół budynku i na wszelki wypadek wewnątrz hal produkcyjnych zainstalowaliśmy system świateł, które przyciągają i łapią muchy. Dzięki temu żadna nie ma szans przedostać się do środka budynku.

Kto może dostarczać zioła dla Akuny? Czy firma ma także zapasowych dostawców?

Zacznę od wyselekcjonowania dostawców. Nasze kierownictwo opracowało standardy, które musi spełniać do-

stawowym znaczeniu jest, aby każdy z tych dostawców, również potencjalnych, przeszedł procedurę sprawdzającą. Dzięki niej Akuna ma pewność, że współpracujące przedsiębiorstwo jest w stanie dostarczać składniki o najwyższej jakości, posiada wszystkie niezbędne dokumenty i certyfikaty uprawniające je do prowadzenia działalności produkcyjnej.

W jaki sposób sprawdza się jakość ekstraktów?

Są dwie metody na sprawdzenie jakości ekstraktów dostarczanych przez współpracujące z Akuną firmy. Jedna polega na badaniach mikrobiologicznych i testach laboratoryjnych. To oznacza, że każdy pojedynczy składnik, każdy ekstrakt z ziół musi przejść przez badania w laboratorium, które wykazują, czy zawiera grzyby, pleśnie, bakterie E. Coli i inne. Wykonujemy również testy sprawdzające zawartość metali ciężkich, takich jak na przykład kadm. To jest jeden sposób na sprawdzenie jakości. Nazywamy go laboratoryjnym. Druga metoda to badanie organoleptyczne. Ponieważ to produkt naturalny, musimy sprawdzić jego smak, wygląd, zapach. Pobieramy więc losowo próbkę badanego ekstraktu ziołowego, aby sprawdzić, jak smakuje, jaki wydziela zapach, czy ma odpowiedni kolor – świeży i miły dla oka. Różne zioła znajdujące się w składzie Alveo mają różne właściwości – na przykład lucerna siewna będzie smakowała, pachniała i wyglądała inaczej niż goryczka żółta. Sprawdza się więc je, biorąc pod uwagę ich odmienne właściwości. Ekstrakty, które stosujemy, musi wyróżniać najwyższa jakość. Po przeprowadzeniu badań i otrzymaniu pozytywnych wyników, dostarczone składniki przekazuje się do produkcji.



stawca składników Alveo. Weźmy na przykład dostawców ekstraktów. Każdy z nich musi posiadać certyfikat GMP i w związku z tym ściśle przestrzegać normy przez niego określone. Jeśli przedsiębiorstwo nie ma certyfikatu GMP, nie podejmujemy z nim współpracy. Musimy mieć również zapasowych dostawców. Jest to spowodowane tym, że popyt na Alveo utrzymuje się na stałym poziomie i musimy wciąż, bez przerw, je wytwarzać. W takiej sytuacji, jeśli nasz dostawca nie jest w stanie zaopatrzyć nas w niezbędne składniki, zwracamy się do zapasowego, którego mamy na liście. Ale sprawą o pod-

Produkty naturalne nie zawsze są identyczne. Mogą się różnić z roku na rok. Czy normy przewidują jakieś widełki?

Zakres parametrów, które nas obowiązują, jest ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia – WHO i ministerstwo zdrowia w Kanadzie. Jeśli zioło czy składnik ich nie spełnia, nie stosujemy go do produkcji. Tak więc podkreślam, że to nie Akuna ustala owe normy, tylko rząd i GMP.

Skąd pochodzą zioła?

Większość z nich uprawiana jest w Ameryce Północnej, głównie w Kolumbii Brytyjskiej. Niektóre importujemy

z innych części świata, na przykład Francji czy Hiszpanii. Jest to uzależnione od tego, gdzie występują najlepsze, naturalne warunki do uprawy danego zioła. W głównej mierze jednak surowce pochodzą z terenu Kanady.

A zioła, które rosną w wodzie?

Wodorosty rosnące w oceanie pochodzą z Ameryki Północnej, podobnie jak większość ziół – z Kolumbii Brytyjskiej. Uzyskujemy je z miejsc, w których występują naturalnie.

W jaki sposób sprawdza się jakość produktu podczas jego wytwarzania?

Ten proces nazywamy wewnętrznym monitoringiem (podczas produkcji). To faktycznie istotny proces. Załoga pracująca przy produkcji wraz z kierownikiem laboratorium przez cały czas kontroluje temperaturę i pH Alveo podczas procesu produkcji, na każdym etapie – mieszania, pasteryzacji, napełniania czy butelkowania. Wszystkie dane są zapisywane w księdze monitoringu. Mamy więc dowody na to, że każda seria (pakiet) była sprawdzana na każdym etapie wytwarzania pod względem pH, temperatury, koloru, smaku i zapachu.

Każda seria jest przebadana. Jak? Kiedy się przeprowadza testy?

Tak, każda seria podlega badaniu. Wybieramy losowo butelki z każdej serii, pochodzące z różnego okresu produkcji – czyli z początku serii, środka i końca. Nie ma żadnej reguły, według której dobiera się butelki do badania. Losowość zapewnia, że sprawdziliśmy jakość serii z różnych okresów produkcji.

Jakiego rodzaju testy przeprowadza się na tym etapie?

Sprawdzamy pH, temperaturę, smak, kolor, zapach. Próbkę z danej serii wysyłane są również na testy mikrobiologiczne, wykrywające zawartość grzybów, pleśni, bakterii E. Coli, salmonelli i innych. Musimy też jeszcze raz upewnić się, czy preparat nie zawiera metali ciężkich, które są szkodliwe dla zdrowia.

Jak długo przechowuje się próbki?

Po zaopatrzeniu butelek w etykiety pobieramy dwie z każdej serii i archiwizujemy je, czyli przechowujemy w przeznaczonym na próbki pomieszczeniu, które jest monitorowane pod względem światła, atmosfery (ciśnienia) i temperatury. Zgodnie z wymogami GMP przechowujemy próbki przez rok od upłynięcia terminu przydatności do spożycia.

Termin przydatności do spożycia wynosi 2 lata. Co się dzieje po upływie tego czasu?

Możecie być zaskoczeni, ale wykonaliśmy badania na Alveo, które zostało wyprodukowane ponad 3 lata temu i wciąż miało dobre wyniki badań mikrobiologicznych – nie pojawiły się w nim żadne grzyby, żadna pleśń, nic. Po upływie takiego czasu smak i kolor może się nieco zmienić, ponieważ Alveo jest produktem naturalnym. Data przydatności do spożycia wynosi jednak 2 lata.

Czy certyfikat GMP określa miejsce, gdzie może stać fabryka i parametry budynków, w których może odbywać się produkcja?

Tak, są takie regulacje prawne. Już pierwszy rozdział, bardzo ważny, określa, jakie mają być budynki i gdzie można je postawić. To rzecz jasna nie może być zwyczajny budynek. Normy określają teren, na którym może stać fabryka, a także, szczegółowo, jej konstrukcję. Sprawdzane są między innymi: jakość ścian, sufitów, wilgotność i warunki atmosferyczne oraz wszystkie parametry, które obowiązują podczas budowania fabryki.

Wróćmy jeszcze raz do selekcji dostawców? Jaki jest jej ostateczny etap?

Przy selekcji dostawców stosujemy procedurę zgodną z posiadanym przez nas certyfikatem ISO 9001:2000. Przedsiębiorstwa otrzymują od nas punkty procentowe. Aby z nami współpracować, muszą osiągnąć minimum 80. Potencjalny dostawca otrzymuje na przykład 20 punktów za posiadanie wysokiej jakości komponentów. Musimy również odbyć wizytę w danej fabryce, aby zrewidować, gdzie i jak odbywa się produkcja. Posiadanie przez potencjalnego dostawcę certyfikatu GMP nam nie wystarcza. Podczas wizytacji sprawdzamy również, jak fabryka przestrzega programu sanitarnego i czy wszystkie procesy produkcyjne zapewniają produktowi wysoką jakość. Pobieramy również próbki produktu i wysyłamy je do laboratorium, aby mieć pewność, że otrzymamy materiał zgodny z naszymi oczekiwaniami i normami.

Czy Akuna musi posiadać certyfikaty GMP w krajach, w których działa, czy kanadyjski wystarczy?

Ponieważ Akuna znajduje się w Kanadzie i także w Kanadzie odbywa się produkcja,

kanadyjski certyfikat GMP jest dokumentem wystarczającym. Tylko producent jest bowiem zobowiązany do jego posiadania.

Czy certyfikat GMP Akuny obowiązuje również w Polsce?

Mimo że jesteśmy w Kanadzie, produkujemy Alveo w Kanadzie i posiadamy kanadyjski certyfikat GMP, to również stosujemy się do zaleceń GMP obowiązujących w Polsce. Musimy bowiem respektować regulacje i normy (GMP) w innych krajach, gdzie znajdują się oddziały Akuny. Podam przykład. Podczas transportu morskiego musimy korzystać ze specjalnego sprzętu, który zapewnia, że żadne zanieczyszczenia czy pestycydy nie przedostaną się do Polski. Takie są wymogi Unii Europejskiej i jesteśmy zobligowani do ich przestrzegania. Eksportujemy swój produkt, więc przygotowaliśmy się na respektowanie dodatkowych regulacji.

A co z ISO? Czy każde przedsiębiorstwo musi mieć ten certyfikat?

Nie, producent nie musi mieć certyfikatu ISO. GMP jest dokumentem, który wystarcza do prowadzenia działalności polegającej na wytwarzaniu produktu naturalnego. Akuna zdecydowała się jednak na ISO, aby upewnić swoich klientów, że stosuje się ściśle do międzynarodowych standardów jakości i jej stałej kontroli. ISO jest rozpoznawane na całym świecie, a filie Akuny w innych krajach też stosują się do standardów określonych w tym certyfikacie.

Czy uzyskanie certyfikatu ISO jest skomplikowaną procedurą?

Najważniejszą sprawą, aby uzyskać certyfikat ISO, jest posiadanie szczegółowej dokumentacji wszystkiego, czym się zajmujemy. Każdego dnia przygotowuje się raporty na temat ekstraktów, surowych materiałów, składników, aż do uzyskania gotowego produktu na każdym etapie jego przygotowywania. Każda faza przechodzi przez ustaloną procedurę, musi być zaopatrzona w wymaganą dokumentację, która dowodzi, że działamy zgodnie z instrukcjami. ISO pomaga w sprawdzaniu procesu produkcji i daje nam pewność, że wszystko odbywa się pod kontrolą. Jeśli nawet stanie się coś nieprzewidzianego, na przykład klient z Polski ma jakieś wątpliwości, posiadamy procedurę sprawdzającą, w której zawarte są instrukcje postępowania w takim przypadku. ISO zapewnia nam lepszą kontrolę nad wszystkim, co związane jest z produktem.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Produkcja kontrolowana

Rozmowa z doktorem Milanem Fröhlichem, menedżerem linii produkcyjnej Alveo

Doktor Milan Fröhlich

pochodzi ze Słowacji. Studiował nauki ścisłe, głównie matematykę i biologię. Po studiach podjął pracę w firmie zajmującej się produkcją ziół na potrzeby medycyny, herbat ziołowych, ekstraktów, itp. Po przyjeździe do Kanady kontynuował studia w Instytucie Technicznym Farmakologii. Pracuje w Akunie od trzech lat. Początkowo zajmował stanowisko kontrolera jakości i rewizora, obecnie jest menedżerem produkcji i odpowiada za linię produkcyjną Alveo.

Na każdym etapie produkty, z których powstanie Alveo, są badane i kontrolowane. Muszą spełniać surowe normy zgodne zarówno z certyfikatami jakości, posiadanymi przez Akunę, jak i standardami wewnętrznymi, dodatkowo ustanowionymi przez firmę.



Jak przygotowuje się Alveo? Czy może pan opisać proces produkcyjny krok po kroku?

Alveo to płyn pochodzenia roślinnego, przygotowany z ekstraktów ziołowych i w zależności od nadanego mu smaku jest owocowe lub miętowe. Przygotowujemy go z ekstraktów wyprodukowanych specjalnie dla Akuny. Kiedy zostaną one dostarczone i przejdą pozytywnie badania jakości, są mieszane wraz z innymi składnikami w odpowiednich proporcjach, zgodnie z formułą. Następnie płyn przechodzi proces pasteryzacji. Końcowymi etapami są napełnianie butelek, kapslowanie, ochładzanie i pakowanie. Oczywiście jakość bada się na każdym etapie produkcji. Pobieramy kilka próbek i podajemy je badaniom laboratoryjnym, testom mikrobiologicznym, badaniom wykrywającym poziom metali ciężkich, itp. Na każdym etapie bada się również stabilność produktu. Zgodnie z wymogami certyfikatu GMP produkt musi być przechowywany przez rok od daty upłynięcia terminu ważności. Stabilizacja produktu jest kontrolowana i weryfikowana co roku. W związku z tym wiemy, że Alveo jest przydatne do spożycia przez 2 lata po wyprodukowaniu. Kiedy produkt przejdzie pozytywnie badania, Alveo jest butelkowane i pakowane. Tak przy okazji chciałem nadmienić, że dysponujemy obecnie nową, półautomatyczną linią pakującą, gdzie butelki są etykietowane, numerowane i zaopatrywane w kod paskowy. Każda butelka ma swój oryginalny i niepowtarzalny numer. Po przejściu tego procesu, butelki są pakowane w kartony, składowane i Alveo jest gotowe do transportu.

Jak długo trwa sprawdzanie jakości przed butelkowaniem? Jak długo Alveo musi czekać?

Musimy przechowywać Alveo podczas przeprowadzania badań laboratoryjnych i testów mikrobiologicznych, które są elementami procedury kontroli jakości. Zgodnie z regulacjami prawnymi, do których się stosujemy, nie można bowiem wykorzystać żadnego produktu, który nie przeszedł kontroli jakości, włącznie z kontrolą laboratoryjną. Laboratoryjne analizy mikrobiologiczne trwają od 5 do 7 dni. Standardowe badania mikrobiologiczne, między innymi na obecność *Escherichia Coli* czy gronkowców, zajmują 3 do 5 dni, ale badania występowania grzybów i pleśni – do 7 dni.

Następnie należy doliczyć dzień lub dwa na przygotowanie dokumentacji i analizę wyników przeprowadzonych badań. Dodatkowo wykonujemy badanie zawartości metali ciężkich. Na wyniki tego badania czeka się do 5 dni. Po tym czasie, kiedy wyniki są prawidłowe (mieszczą się w ściśle określonych normach), możemy przejść do kolejnego etapu procesu, na przykład do pakowania.

Czy podczas przekraczania granicy Alveo musi przejść kolejne badania?

Dla celów eksportowych i do dokumentów wymaganych podczas eksportu badania wykonane przez Akunę lub zakontraktowane laboratorium są wystarczające. Ale firma, która importuje, może oczywiście, jeśli ma taką potrzebę, przeprowadzić dodatkowo swoje badania, na przykład zawartości pestycydów czy składu chemicznego.

Oprócz własnego laboratorium Akuna współpracuje również z innymi?

Tak. Mamy jedno zakontraktowane laboratorium poza Akuną. Posiada ono certyfikat wydawany przez rząd i cieszy się dobrą reputacją. Przeprowadza dla nas badania pod kątem występowania salmonelli i inne analizy chemiczne.

Alveo ma różne składniki w zależności od kraju. Dlaczego? Co powoduje, że dany składnik musi być zamieniony na inny?

Różnice są spowodowane innymi normami obowiązującymi i przyjętymi przez rządy w różnych krajach. W jednym państwie dane zioło może być traktowane jako tylko i wyłącznie przyprawa, w innym natomiast uznaje się je za lek, a w jeszcze innym – zabrania się jego stosowania – co powoduje, że nie możemy go wykorzystywać podczas produkcji Alveo przeznaczonego dla

Proces odwróconej osmozy

Proces osmozy zachodzi we wszystkich żywych organizmach i polega na przenikaniu wody przez półprzepuszczalne błony komórkowe. Między sąsiadującymi komórkami o różnych stężeniach składników odżywczych wytwarza się ciśnienie, które powoduje, że cząstki z mniej stężonego roztworu przechodzą do bardziej stężonego. Podobny proces stosowano podczas oczyszczania wody, filtrując ją. Obecnie stosuje się coraz częściej znacznie skuteczniejszą metodę – odwróconą osmozę. Odwrótnie niż w naturze przykłada się ciśnienie, co powoduje, że woda po filtracji jest idealnie czysta. Podczas procesu z wody zostaje usunięta sól. Membrana usuwa także wszystkie mikroorganizmy, bakterie, wirusy oraz niewidoczne zanieczyszczenia wpływające na smak i zapach wody. Odwróconą osmozę po raz pierwszy zastosowano na szeroką skalę w latach 60. w USA podczas produkcji wody osmotycznej na potrzeby militarne. Obecnie stosuje się ją szeroko zwłaszcza podczas produkcji środków spożywczych. Woda osmotyczna polecana jest osobom, które mają problemy z nadciśnieniem (nie zawiera bowiem soli) czy osłabionym systemem immunologicznym. Stosując taką wodę w kuchni, nie będziemy również mieć problemów z kamieniem, który powoduje zanieczyszczenie np. czajników.



Składniki Alveo w różnych krajach

W związku z tym, że każde państwo ma własne normy dotyczące ziół, ta sama roślina może być w jednym państwie uznawana za lek, a w innym nie rozpoznawana. Dlatego Alveo na każdy rynek przygotowywane może być nieco inaczej. Przykładem jest różnica w składzie kanadyjskiego i amerykańskiego Alveo. Ponieważ rząd USA nie rozpoznaje żeń-szenia koreańskiego, w produkcji dla tego kraju zastępuje się go żeń-szeniem amerykańskim, o takim samym działaniu.

tego kraju. W naturze jest jednak sporo ziół. Mamy więc możliwości i prawo wymienić zioło na inne o podobnych właściwościach, podobnym działaniu i podobnym składzie chemicznym. To sprawia, że Alveo jest równie skuteczne w każdym kraju.

Czy takie zmiany wpływają na właściwości Alveo?

Zioło, które zastępuje to, którego nie możemy z wymienionych wyżej powodów zastosować, jest bardzo uważnie dobrane. Dlatego działanie Alveo w innych krajach pozostaje takie samo. Podobne zioło o tych samych właściwościach podobnie wpływa na organizm. Dlatego, nawet jeśli Alveo składa się z odrobinę innych ziół, skuteczność jego działania się nie zmienia. Zamiennik bowiem pełni taką samą rolę w jego formule, jak to z podstawowej receptury.

Skąd pochodzą zioła wykorzystywane do produkcji Alveo? W jaki sposób kontroluje się ich jakość i wybiera się dostawców?

Dla każdego składnika, nie tylko leczniczego, który wykorzystujemy do produkcji Alveo, musimy mieć przynajmniej dwóch zaaprobowanych producentów czy dostawców. Jeden jest główny, a drugi pełni rolę rezerwowego. Obaj muszą dostarczać nam materiały zgodne z naszą specyfikacją i w każdym momencie. Do tej pory mieliśmy i nadal mamy dostawcę ziół z Brytyjskiej Kolumbii. Brytyjska Kolumbia leży

w Kanadzie i jest to region, który wyróżnia czyste, nieskażone środowisko naturalne. Znajduje się tam wiele pól, na których uprawia się różne zioła. Z tego właśnie powodu współpracujemy z firmami z Brytyjskiej Kolumbii. Ziołowe ekstrakty są badane z zastosowaniem różnych parametrów. Akuna ustala standardy, między którymi możemy wymienić ciężar zioła, zawartość lub koncentrację wiodących substancji chemicznych, kolor, zapach, smak i inne. Posiadając ustalone parametry, wiemy, jak dane zioło powinno wyglądać i jakie mieć właściwości. Dostawca musi również spełniać warunki certyfikatu pozwalającego mu na prowadzenie działalności oraz przeprowadzać regularnie badania swoich produktów. Na podstawie takich dokumentów możemy sprawdzić, czy dany materiał spełnia wymagania. Oczywiście dla każdego parametru są pewne, przewidziane normą wąskie granice tolerancji. Jest to związane z tym, że materiały, których potrzebujemy, są naturalne – są to zioła i ziołowe ekstrakty – i mogą się nieco różnić z sezonu na sezon. Między wspomnianymi parametrami znajdują się zapach, smak, skład chemiczny. To ważne, aby utrzymywać standardy, dlatego, że Akuna nie dodaje do Alveo żadnej substancji smakowej. Ponieważ wszystkie składniki pochodzą z natury, ma na nie wpływ środowisko naturalne – gleba, na której rosną oraz inne czynniki środowiskowe. W związku z tym można zauważyć pewne różnice w gotowym Alveo, wyprodukowanym w innym czasie, z innych materiałów – może to być nieco inny kolor lub smak. Alveo powinno smakować słodko-gorzko i mieć kolor winogronowy lub żółtawozielony w przypadku Alveo miętowego. Ale – jak już powiedziałam – można mimo wszystko dostrzec delikatne różnice w intensywności koloru. Wszystko jest jednak pod kontrolą i żaden produkt nie opuści Akuny, jeśli nie jest zgodny z obowiązującą specyfikacją.

Czy zioła pochodzą z upraw czy prosto z natury?

Niektóre zioła pochodzą z upraw, inne prosto z natury – na przykład wodorosty uzyskujemy z morza. Nie mamy niektórych roślin w Kanadzie.



Co to jest ekstrakt?

Ziółowy ekstrakt to inaczej wyciąg. Powstaje przez zalanie ziół rozpuszczalnikiem, którym może być woda, gliceryna, alkohol, ocet, olej czy wino. Ekstrakty wodne czy glicerynowe można utrzymywać alkoholem – powstaje wtedy ekstrakt wodno-alkoholowy. Niektóre ekstrakty wodne trzeba przegotować, a następnie odcedzić gotowy wywar. Niektóre substancje lecznicze zawarte w ziołach łatwiej rozpuszczają się w alkoholu, przez co ekstrakty alkoholowe są bardzo popularne. Niestety, nie każdy może je stosować – przy wielu dolegliwościach alkohol nie jest bowiem wskazany. Szeroko stosuje się również ekstrakty glicerynowe, które można przygotować domowym sposobem, np. oczyszczający ekstrakt glicerynowy z perzu przygotowujemy, zalewając świeże zioła gliceryną w odpowiednich proporcjach, odstawiając na 14 dni i w końcu filtrując.



Są składniki Alveo, które sprowadzamy z Ameryki Południowej – na przykład jeden pochodzi z drzewa, które w naszym klimacie nie rośnie. Zioła w Alveo pochodzą z różnych części świata, ale oczywiście wszystkie muszą spełniać ściśle określone wymogi i mieścić się w naszych normach. Eksporterzy ziół lub plantatorzy, którzy je sprzedają, muszą przeprowadzać badania swoich materiałów na zawartość metali ciężkich oraz wykonywać regularnie komplety testów mikrobiologicznych. Mają obowiązek wykazać się również posiadaniem certyfikatów i dokumentów.

Na bazie jakiego ekstraktu powstaje Alveo?

Są dwa rodzaje ekstraktów wykorzystywanych szeroko w przemyśle – glicerynowy i alkoholowy. Ponieważ Alveo ma być stosowane z założenia także przez dzieci i ludzi o różnym stanie zdrowia, Akuna zdecydowała się odstąpić od stosowania ekstraktów alkoholowych. Nie ma zbyt wielkich różnic między ekstraktem alkoholowym i glicerynowym. Ważna jest zawartość aktywnych składników.

Zioła mogą być dostarczane w różnych formach. Akuna wybrała płynne ekstrakty. A dlaczego nie, na przykład, suszone zioła?

Ponieważ Alveo jest produktem płynnym, lepiej jest stosować podczas jego

produkcji płynne składniki. Łatwiej w ten sposób zachować jednolitość finalnego produktu. Mając płynne składniki, nie musimy ich długo i intensywnie mieszać, co zaoszczędza czas.

Jak przygotowuje się ekstrakty?

Nie przygotowujemy ich – powstają zgodnie z metodologią producenta, od którego je kupujemy. Jest kilka metod przygotowywania ekstraktów. Z tego, co wiem, nasi dostawcy wybierają metodę tradycyjną.

Skąd pochodzi woda, którą wykorzystuje się przy produkcji Alveo?

Wodę do produkcji Alveo przygotowujemy w Akunie. Przechodzi ona przez proces odwróconej osmozy. Dla każdej serii i każdego dnia przygotowujemy i stosujemy wodę wolną od grzybów, pleśni i jakiegokolwiek rodzaju bakterii.

Dlaczego Alveo ma płynną formę?

Kiedy zażywamy pigułki lub pastylki, nasz układ trawienny najpierw musi się przez nie przebić. Zanim składniki zawarte w tabletkach zostaną wchłonięte, najpierw ona sama musi ulec rozpuszczeniu. W przypadku Alveo składniki już są rozpuszczone, więc nasz układ trawienny może przeskoczyć jeden etap i od razu je wchłoniąć.

- Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Kolumbia Brytyjska

Kolumbia Brytyjska jest najdalej wysuniętą na zachód prowincją Kanady. Leży nad Oceanem Spokojnym, graniczy z Alaską. Zajmuje zaledwie dziesiątą część powierzchni kraju, ale to tutaj rośnie ponad połowa roślin kanadyjskich i znajduje schronienie ponad połowa zwierząt. Łagodny klimat – latem około 25 st. C i zimą około 5 st. C – sprawia, że obszar ten jest korzystny dla upraw. To jedno z miejsc, gdzie można jeszcze znaleźć dziką przyrodę i nieskażone środowisko naturalne. Zdaniem podróżników, mieszkańców Kolumbii Brytyjskiej cechuje wysoka świadomość zagrożeń, jakie niesie za sobą zanieczyszczenie środowiska. Segregowanie śmieci, jak i inne codzienne zachowania proekologiczne są więc tam standardem.

Skomplikowana sieć powiązań

Rozmowa z dr. Michalem Kazmirsky'm, menedżerem Laboratorium Badań i Rozwoju Akuny w Kanadzie

Nie wystarczy po prostu dostarczyć do organizmu odpowiedniej ilości minerałów. Każdy z nich bowiem potrzebuje do działania „odpowiedniego” towarzystwa innych substancji i może nie spełnić swoich funkcji, jeśli my nie spełnimy jego warunków. Onyx Plus nie jest tylko mieszanką minerałów, dobranych w odpowiednich ilościach. W formule najważniejszy jest stosunek jednego minerału do drugiego i zapewnienie obecności składników, które sprawią, że minerały zostaną wchłonięte i jak najlepiej wykorzystane przez nasz organizm.



Dr Michal Kazmirsky

jest członkiem Amerykańskiego Stowarzyszenia Chemicznego (American Chemical Society), Amerykańskiego Stowarzyszenia Farmakologicznego (American Society of Pharmacognosy) i Międzynarodowego Stowarzyszenia Inżynierów (International Society of Explosives Engineers). Studiował na fakultecie chemii i technik żywienia, specjalizując się w technikach produkcji żywności. Otrzymał dyplom inżyniera chemika. Kontynuował swoje studia, pracując jako inżynier chemik przy produkcji mleka i następnie przy produkcji organicznych i nieorganicznych produktów chemicznych. W 1989 roku ukończył studia podyplomowe na wydziale Teorii i Technologii Komponentów Organicznych. Następnie przez 12 lat pracował jako ekspert w dziedzinie chemii sądowej (medycyny sądowej) w Instytucie Nauk Sądowych w Bratysławie. Obecnie zajmuje w Akunie stanowisko kierownika (menedżera) Działu Badań i Rozwoju, nadzorując badania nowych produktów.

Dlaczego brakuje nam w organizmie minerałów, nawet jeśli dbamy o zróżnicowaną dietę?

Ten niedobór spowodowany jest naukowo udowodnionym faktem, że minerałów brakuje w glebie. Nasze jedzenie dzisiaj, mimo że charakteryzuje je znacznie większe zróżnicowanie niż w przeszłości, jest jednocześnie uboższe w minerały i substancje odżywcze. Onyx Plus jest źródłem najważniejszych minerałów, które są nam niezbędne, abyśmy mogli cieszyć się długo dobrym zdrowiem.

Jakie właściwości ma magnez i jak działa ten zawarty w Onyx Plus?

Magnez bierze udział we wchłanianiu przez organizm wapnia, fosforu, cynku, miedzi, żelaza, a także potasu i sodu. Pierwiastek ten pełni główną rolę w ponad 300 reakcjach enzymatycznych, które zachodzą w komórkach naszego ciała. Jest szczególnie potrzebny jako katalizator wielu wewnątrzkomórkowych reakcji, zwłaszcza tych, które związane są z metabolizmem (przemianą) węglowodanów. Preparat Onyx Plus zawiera 200 mg magnezu w jednej dawce, w postaci substancji o łacińskiej nazwie *magnesium lactate gluconate* (mleczan magnezu). W takiej formie magnez jest lepiej wchłaniany i tolerowany przez organizm niż tlenek magnezu (*magnesium oxide*), chlorek magnezu (*magnesium chloride*) czy węgiel magnezu (*magnesium carbonate*). Mleczan magnezu stanowi bowiem najbardziej naturalny dla naszego organizmu związek tego pierwiastka, naśladując

substancje zawarte w pożywieniu. Badania wskazują, że magnez jest potrzebny w większych dawkach, aby zapobiegać drgawkom i przykurczom mięśni podczas długotrwałego wysiłku fizycznego. Wykazuje także naturalne działanie uspokajające (kojące) zarówno na układ krążenia, jak i układ nerwowy. Wysoki poziom stężenia wapnia w mięśniach może powodować ich przykurcze. Magnez działa w połączeniu z innymi mechanizmami komórkowymi, powodując wydalanie nadmiaru wapnia z mięśni i przywrócenie ich do bardziej odprężonego stanu.

Wapń jest podstawowym budulcem kości. Wiemy, jak groźny jest jego niedobór i że organizm ma problemy z absorpcją wapnia. Jakie jeszcze funkcje spełnia ten minerał i czy zawarty w Onyx Plus charakteryzuje lepszą przyswajalność?

Jony wapnia w płynie ustrojowym pełnią zasadniczą funkcję podczas jonowego transportowania substancji ściany komórek. Dodatkowo nasz organizm potrzebuje wapnia dla prawidłowego przewodzenia nerwowego, pracy (kurczenia się) mięśni, utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu i krzepnięcia krwi. Długotrwały niedobór wapnia jest najprawdopodobniej jedną z głównych przyczyn rozwijania się osteoporozy, choroby, która stała się obecnie poważnym i powszechnym problemem. Wapń jest wchłaniany w procesie przebiegającym dwustopniowo. Najpierw minerał jest wyłapywany w jelitach, a następnie wtłaczany w płyn ustrojowy. Pierwszy etap przebiega szybciej niż drugi, dlatego poziom wapnia znajdującego się w przestrzeniach międzykomórkowych wzrasta podczas wchłaniania. Witamina D jest niezbędna podczas obu etapów procesu absorbowania wapnia. Podobnie jak w przypadku innych minerałów, wapń pochodzący z soli nieorganicznych nie jest dobrze wchłaniany. Mleczan wapnia (*calcium lactate gluconate*) zawarty w Onyx Plus jest łatwo wchłaniany przez nasz organizm. Ponadto preparat zawiera odpowiednią ilość witaminy D, aby dodatkowo ułatwić wchłanianie minerału i tym samym zapewnić mu skuteczne działanie.

A jakie funkcje spełnia fosfor?

Jest kolejnym bardzo popularnym obok wapnia pierwiastkiem występującym w naszym organizmie. Ten minerał jest obecny we wszystkich komórkach i bierze udział w wielu procesach w nich zachodzących. Jest związany z wapniem w dość skomplikowany sposób.

A prościej – oba te minerały są potrzebne podczas przewodzenia nerwowego i skurczu mięśni. Fosfor z wapniem spełniają również kluczową rolę przy utrzymywaniu właściwego pH w przestrzeniach zewnątrz i wewnątrzkomórkowych. Stosunek wapnia do fosforu w preparacie Onyx Plus wynosi 2 do 1.

Nasz organizm potrzebuje również mikroelementów – minerałów w śladowych ilościach. Za co odpowiadają najważniejsze z nich?

Mangan spełnia ważną rolę dla utrzymania równowagi nerwowo-mięśniowej oraz regulowania poziomu cukru we krwi. Jest również potrzebny dla zachowania prawidłowej struktury kości. Pomaga także absorbować wapń w kościach. Cynk także



spełnia istotną rolę w strukturze kostnej i mięśniowej naszego organizmu. Pełni również znaczącą funkcję w układzie immunologicznym. Cynk jest też potrzebny do produkcji hormonów. Bez odpowiedniego poziomu cynku praca naszych zmysłów zapachu, smaku oraz wzroku może przebiegać nieprawidłowo. Chrom spełnia ważną funkcję w tkance łącznej naszego organizmu. Jest głównym składnikiem, który odpowiada za tolerancję glukozy. Chrom zawarty jest w trypsynie – enzymie

trawiennym, biorącym udział w rozkładzie białka na proste aminokwasy. Łącznie z magnezem ten mikroelement pomaga łagodzić choroby związane z układem krążenia. Selen, kolejny niezbędny mikroelement, jest bardzo silnym antyoksydantem (przeciwutleniaczem). Wspomaga prawidłowy proces wzrostu i płodność.

Dlaczego minerały w Onyx Plus cechuje duża bioprzyswajalność?

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego i nerek jest ściśle związane z poziomem minerałów w naszym organizmie. Jednocześnie poziom minerałów zależy od sprawnego działania układu trawiennego. Minerale bowiem są wchłaniane w jelitach i następnie transportowane przez krew do komórek i tkanek ciała. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe mogą mieć wpływ na pogorszenie wchłaniania minerałów przez organizm. Zioła, które zastosowano w formule Onyx Plus, wspierają układ pokarmowy, poprawiają trawienie i dzięki temu wpływają na łatwiejszą bioprzyswajalność minerałów.

W jaki sposób opracowano formułę Onyx Plus?

Dział Badań i Rozwoju Akuny odegrał główną rolę podczas tworzenia Onyx Plus. Podczas przygotowywania formuły preparatu wzięto pod uwagę wyniki najnowszych badań chemicznych i biochemicznych. Celem Akuny jest stałe ulepszanie zarówno właściwości wszystkich przygotowywanych produktów, jak i samych procesów produkcyjnych, które przechodzą bardzo surowe sprawdziany jakości. Dział monitoruje produkcję, przeprowadzając innowacyjne analizy, które pomagają firmie zapobiegać ryzyku wystąpienia jakichkolwiek mikroorganizmów i stale ulepszać jakość produktów. Obecnie badania mikrobiologiczne są przeprowadzane w laboratorium Akuny.

Dlaczego stałe przeprowadzanie badań jest takie ważne?

Dzięki najnowszym i nowatorskim systemom badawczym możemy przeprowadzać dokładne analizy w sposób prosty i efektywny. Dzięki temu mamy możliwość weryfikowania produktu w każdej chwili i na każdym etapie jego powstawania. Otrzymany preparat jest więc dokładnie kontrolowany i wyróżnia go najwyższa jakość. Wszystko po to, aby Akuna mogła jak najpełniej spełniać wymagania klientów.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska



Kiedy ko od mężc

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech nosi na piersi korale w kolorze czerwieni. Na przykład te z granatu, który zmieniając barwę, uprzedza o nadchodzącej chorobie i osłabieniu organizmu. Jest symbolem przyjaźni na wieki. Gdyby Anna była kolorem, to na pewno czerwinią. Taką jak kamienie w kolczykach, które nosi. Piękno, energia, witalność, siła, radość. To ona.

Anna Pyzio: Bardzo chciałam mieć szczęśliwą rodzinę. Przez chwilę byłam nawet szczęśliwą mężatką. No, dość szczęśliwą... W każdym razie na tyle, że zostało to jeszcze w moich wspomnieniach. Pierwsze pocałunki, ślubna sukienka. Wciąż się śmiałam. Ten szczęśliwy czas zawsze będzie mi się kojarzył także z Alveo, to właśnie wtedy zioła poleciła mi przyjaciółka. Miałam jakieś problemy z woreczkiem żółciowym. Do tego wciąż było mi zimno. Nie mogłam rozgrzać chłodnych dłoni ani stóp. A jeszcze alergia i problemy hormonalne. Miesiączki długie i obfite. Przyjaciółka nie musiała mnie długo do Alveo przekonywać. Zrobiłam czteromiesięczną kurację i czułam, jak z każdym dniem mój organizm ma się coraz lepiej. Przede wszystkim dłonie i stopy przestały być wreszcie zimne. Lekarz był zadziwiony wynikami badań woreczka, bo po kamieniach, które stwierdzono wcześniej, nie pozostał nawet ślad. Czułam się wspaniale, więc odstawiłam Alveo, by wrócić doń po roku.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech włoży na palec ametyst. Śliczny kamień uspokaja, łagodzi napięcie psychiczne i ból. Jeśli ten, kto go nosi, jest

chory, kamień zmienia barwę. W pobliżu zatrutego pokarmu – traci blask. Łagodzi bóle głowy i nerwice. By ametyst nabrał mocy, trzeba wcześniej ogrzać go w promieniach słonecznych.

Anna: Miałam poważne problemy z zajściem w ciążę. Lekarka powiedziała, że muszę iść do kliniki leczenia bezpłodności i zrobić badania. Czułam, że to wina moich problemów hormonalnych. Dlatego wróciłam do Alveo, zresztą razem z mężem, który też miał kłopoty ze zdrowiem. Chcieliśmy wzmocnić nasze organizmy. Zaczęliśmy zdrowo się odżywiać, dużo spacerować, zmieniliśmy tryb życia. Bardzo zależało nam na dziecku. Ale nasze marzenie nijak nie chciało się spełnić. Aż któregoś dnia, ni stąd, ni zowąd, nasze małżeństwo zaczęło się rozpadać.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech nosi kolczyki z opalem. To kamień nadziei. Nie wolno go zanurzać w wodzie. Stosowany był kiedyś w leczeniu słabego wzroku. Wzmaga nabyte zdolności, rozwija talent.

Anna: Czułam, że nasz związek się rozpada, bo ja nie mogłam zajść w ciążę.



bieta odchodzi zyzny

Nie wiedziałam, dlaczego tak się dzieje, szukałam przyczyn. Walczyłam. Mój mąż nie ułatwiał mi tej walki. Sam nie chciał poddać się badaniom. Wciąż piłam Alveo. Na efekty nie czekałam długo, niebawem przestały wariować hormony. Zaczęłam systematycznie miesiączkować. Wzięłam się za swój organizm. Zrobiłam badania na grzybicę. I okazało się, że ją mam. Podjęłam leczenie. Zastosowałam specjalną dietę. Schudłam 30 kilo.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech włoży bransoletkę z szafirem. Szafir zapewni zdrowie psychiczne i spokój. Jako amulet ochroni przed złymi czarami i zaklęciami, zdradą, oszustwem i zamięrami nieprzyjaciół. Noszony razem z turkusem wzmocni jego opiekuńczą, dobroczynną moc.

Anna: Pewnego dnia zadałam sobie pytanie: Dlaczego jest mi tak strasznie źle? Ha! Dlaczego? Mój mąż tak bardzo oddalił się ode mnie, że stał się zupełnie obcy. Jego zachowanie, jego nastroje, ciągłe wysiadanie przed komputerem doprowadzały mnie do szału. Nie mogliśmy się dogadać, nie potrafiliśmy spojrzeć sobie w oczy, a co najważniejsze, przestaliśmy się śmiać. Pewnego dnia, po długiej rozmowie, postanowiliśmy się rozstać. Chciałam nawet ratować resztki tego, co się w jednej chwili rozsypało, ale właściwie jakby dłużej się nad tym zastanawiać, nie było już nic, co by się do uratowania nadawało.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech włoży na palec karneol. Odpędza złe myśli i niepokój. Daje pewność siebie. Chroni przed zagrożeniami, uderzeniem pioruna, chorobami, skałecznymi. Niweczy ogień duszy.

Anna: Żeby od tego wszystkiego nie zwariować, postanowiłam najpierw uratować swoją głowę. Czym prędzej wzięłam się za dawne, pogrzebane marzenia i zapisałam się na studia. Miałam mnóstwo energii. Czułam się, jakby w mojej duszy wybuchł pożar. Miałam dużo wolnego czasu. Chciałam zająć każdą minutę. Dlatego

przypominałam sobie o czymś, co mnie zawsze pasjonowało. To mające ogromną moc, magiczne kamienie szlachetne. Zaczęłam robić biżuterię. To zajęcie dawało mi wytchnienie. Ale studia były najważniejsze. Kierunek – pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, terapia pedagogiczna. To też powrót do marzeń o pracy z dziećmi. Pomyślałam sobie, może nie będę pracować w tym zawodzie, ale cieszyłam się na samą myśl, że to jakby przybliży mnie do świata, który tak kochałam, świata z moich snów. Niby wszystko było dobrze, aż nadszedł grudzień 2005 roku. A z pierwszym śniegiem kolejne załamanie. Znowu mój organizm krzyczał: Ratunku! Garściami wypadały mi włosy, drgała powieka. A tu sesja się zbliża, mnóstwo egzaminów. Czułam, że nie dam rady, że nawet nie chcę, że nie mam siły. Było mi bardzo ciężko. Wtedy zaczęłam pić Onyx. Żeby się wzmocnić. To, że udało mi się zakończyć sesję ze średnią 4,7... Zdarzył się cud. Ale moje złe samopoczucie, osłabiony organizm, ogrom pracy... Być może ten wysiłek mnie wyczerpał, a może uratował? Ale wciąż czułam się fatalnie. Nie wiem do dziś, czy to było tylko załamanie, czy depresja. Jakaś beznadziejna huśtawka nastrojów. Jednego byłam pewna, nie chciałam od nikogo żadnej pomocy, żadnej rady, ani pocieszenia. Nie chciałam niczego. Nawet żyć.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech nosi na piersi rubin. To kamień radości i zadowolenia. Podobno blednie, gdy nosi go ktoś chory lub głęboko nieszczęśliwy. Niegdyś, noszony na czole rozwijał siłę umysłu, a przywarły do serca – uspokajał jego bicie.

Anna: Dziś wcale nie uważam, żeby jakkolwiek mąż mógł być całym życiem jakiegokolwiek żony. To głupota tak myśleć, jakieś zaślepienie, choroba. Nasze małżeństwo trwało pięć lat. Na weselu poprosiliśmy muzyków, by pierwszy utwór zagrali specjalnie dla nas. To zabawne, bo wybrali piosenkę Anny Jantar „Z tobą przetańczę całą noc, a za tę noc oddam ci pięć najpiękniejszych lat...”. I oddałam.

Na to moje załamanie pomocne okazały się kojące słowa przyjaciółki. Ale na rozsypany, osłabiony przez stresy organizm najlepszy był Onyx. Przyjaciółka poleciła mi ten zestaw minerałów, widząc, w jak fatalnej jestem kondycji. Że wszystko mnie boli, że nie chce mi się wstawać z łóżka, że nie mam na nic siły. Staralam się wziąć w garść. Ale ciężko mi szło. Zbliżała się kolejna sesja, a ja w rozpysce. Drga mi powieka, policzek... Zaczęłam brać podwójną dawkę preparatu Onyx. Podziałałam.

Kiedy tylko nieco doszłam do siebie, z miejsca zaczęłam układać swoje życie na nowo. Onyx musiał zrobić swoje, bo po jakimś czasie przestały mi wypadać włosy, skóra, mimo że schudłam 30 kilo, była gładka i jędrna. Wraz z lepszą formą wracała moja radość życia. I energia. W maju wysłałam pozew rozwodowy. Przemeblowałam mieszkanie tak, by wpuścić weń więcej światła. Sesję zakończyłam sukcesem. Teraz jestem gotowa na nową miłość. Bardzo chcę być mamą, bo duszę mam dziecięcą.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny, niech nosi przy sobie szmaragd. Niegdyś stosowany był jako środek leczniczy, jako antidotum na wszelkie zatrucia. Lek na wrzody i rany. Łagodzi ból, uspokaja kobiety ciężarne.

Anna: Zawsze interesowała mnie moc kamieni. Wiedziałam, jak działa jaspis. A jak turmalin. Kto jaki kamień powinien nosić. Mnie szczególnie oczarował jaspis, bo wzmaga siły witalne, których tak potrzebowałam. Te kamienie właściwie mnie uratowały. Ich piękno i delikatność. Pozwoliły odwrócić myśli od tego, co było, od złych wspomnień. Tworząc biżuterię, włożyłam w te pozornie martwe kamienie całe moje życie, moją duszę. Może dlatego tak wzduszały inne kobiety. I teraz wędrują sobie po świecie te moje kolczyki, pierścionki, kojąc smutki innych kobiet. Także tych, które odchodzą od swych mężczyzn.

■ Zofia Rymaszewicz



Alveo na dobry początek

Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem, doktorem medycyny naturalnej, członkiem Rady Doradczej Akuny



W jaki sposób Alveo może zmienić nasze życie?

Alveo jest bardzo dobre na początek, bo poza swoim działaniem wewnętrznym, pomaga nam również w zmianie myślenia na temat naszego ciała i działań, które powinniśmy w trosce o nie podjąć czy przyzwyczajajeń, które należy zmienić. Z butelką Alveo w jednej dłoni i 25 butelkami piwa po drugiej stronie, leżąc jednocześnie na kanapie i oglądając telewizję, nie sprawimy, że nasz organizm zacznie funkcjonować lepiej. Trzeba się ruszyć – zacząć ćwiczyć, pić więcej wody. Musimy także zmienić naszą dietę i wyeliminować z jadłospisu większość fast foodów, czerwonego mięsa, itd. To kolejne kroki, warto zacząć ten „spacer” od Alveo.

Jaki wpływ na oczyszczanie organizmu ma aktywność fizyczna czy uprawianie sportu?

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla naszego zdrowia, ponieważ pomaga pozbyć się toksyn, między innymi podczas pocenia się. Ćwicząc nie tylko oczyszczamy organizm. Aktywność, na przykład spacer, sprawiają, że nie gromadzimy tyle tłuszczu w ciele. Są również i inne zalety. Będąc aktywnymi fizycznie, przyspieszamy krążenie krwi, co powoduje, że całe nasze ciało, w tym mózg, jest bardziej dotlenione. Myślimy więc sprawniej. Możemy powiedzieć, że aktywność fizyczna powoduje, że stajemy się bystrzejsi i bardziej aktywni umysłowo, ponieważ szare komórki pracują lepiej. Ruch jest bardzo ważny – nie tylko pomaga eliminować toksyny, ale także usprawnia wszystkie funkcje fizjologiczne naszego ciała.

Czy umiejętność odpoczynku ma wpływ na oczyszczenie organizmu?

Stres ma wpływ na powstawanie toksyn w naszym organizmie. Jest to reakcja chemiczna na poziomie mózgowym. Niektórzy nie radzą sobie nawet z niewielkim stresem, jakim jest na przykład czekanie na czerwonym świetle czy stanie w kolejce do kasy w sklepie spożywczym. Stres dla jednych, nie jest nim dla innych. Jeśli jednak nie potrafimy sobie poradzić z codziennymi sytuacjami, jest to sygnał, że doświadczamy problemów. Relaks to nie tylko medytacja. To również wiedza, gdzie możemy na chwilę usiąść i oddalić od siebie wszystkie myśli, to umiejętność nie bycia wciąż skoncentrowanym, na przykład na swojej pracy. Jeśli wiemy, w jaki sposób się uspokoić, zwolnić na chwilę, nie będziemy się

nagle budzić w środku nocy z myślą, że z pewnością zapomnieliśmy poprzedniego dnia coś ważnego zrobić. Relaks ma wpływ na funkcje fizjologiczne naszego organizmu. To takie małe wakacje, dzięki którym zdobywamy swój własny silnik i energię na następny dzień. Te „wakacje” mogą się wyrażać na różne sposoby. Możemy wybrać się na spacer, poczytać książkę, obejrzeć film w kinie czy sztukę w teatrze. Relaksem jest również seks, który podnosi poziom hormonów i utrzymuje nasze funkcje fizjologiczne w dobrym stanie. To bardzo ważne, aby aktywnie współżyć oraz

„Nie odpoczywam”, „Nie robię nic poza pracą”, to być może znajdują inną drogę, aby zarabiać pieniądze i wygenerować czas na normalne życie, na relaks. Większość ludzi jednak zdaje sobie sprawę z tego, jak wyglądało ich życie, kiedy już dorobi się poważnych problemów, jak kłopoty z sercem (zakrzepica, zawał) czy rak. W chwili, kiedy przestają pracować, zaczynają myśleć o sobie. Po takim doświadczeniu zwykle ich życie zmienia się na lepsze, ale zaczynają tę przemianę w najgorszy z możliwych sposobów. Nie musimy przecież doprowadzać do takiej sytuacji, nie musimy chorować na raka,

Alveo nie tylko ułatwia naszemu organizmowi oczyszczenie się z toksyn. Jest też doskonałym przyczynkiem do zastanowienia się nad sobą, nad własnym życiem i drogami do uczynienia go pełnym, doskonalszym i bardziej radosnym.

umieć się zrelaksować, ponieważ dzięki temu dłużej czujemy się młodzi, dłużej żyjemy i cieszymy się sobą.

Wiele ludzi w Polsce poświęca się bez reszty pracy. Dodatkowo mają jeszcze drugi etat lub doksztalcają się. Co może spotkać tych, którzy nie mają czasu na odpoczynek, nie dają swojemu ciału szansy na zregenerowanie sił?

Cóż, każdy człowiek jest osobną historią. Ale, mówiąc ogólnie, tacy ludzie szybciej się starzeją i wcześniej mogą umrzeć. Wypala się bowiem ich mózg, organy, gruczoły hormonalne, mięśnie. Zwykle w ich organizmach brakuje substancji odżywczych, nie mają również czasu dla siebie, chwili na relaks. Doradzam w takich sytuacjach, aby zacząć myśleć o sobie. Wierzę w to, a właściwie jestem pewny, że pieniądze nie są tak ważne jak zdrowie. W jaki sposób można bowiem je zarabiać, kiedy jesteśmy chorzy? Ci, którzy pracują zbyt wiele, zwykle mają problemy ze zdrowiem. Ich organy są przemęczone, więc dolegliwości pojawiają się wcześniej – nadciśnienie, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu i tak dalej, i tak dalej, możecie sami wiele do tej listy dopisać. Następnym etapem dla „pracusiów” jest sięgnięcie po medykamenty, które przez jakiś czas pomagają, zanim... doprowadzą do rozwinięcia się kolejnego problemu. I w ten sposób kółko się zamyka. Jeśli jednak owi ludzie zaczną się zastanawiać i myśleć: „Nie mam dla siebie czasu”,

„dorobić się” nadciśnienia czy wysokiego poziomu cholesterolu. Jeśli zaczniemy myśleć o sobie wcześniej, mamy szansę na dłuższe i szczęśliwsze życie na tym samym poziomie finansowym.

Rodzice, zwykle kobiety, pracują, a resztę czasu poświęcają rodzinie i dzieciom. Są za wszystko odpowiedzialne i o wszystkich się troszczą. Czy to może mieć wpływ na ich zdrowie?

Takie osoby mogą przede wszystkim odczuwać bóle głowy z powodu pracy na dwa etaty – jednego w biurze, drugiego w domu. Taka sytuacja dotyczy zazwyczaj kobiet. Mężczyźni bowiem nie gotują, nie piorą, rzadziej dbają o to, aby lodówka była pełna, itp. Bardzo szanuję i lubię kobiety, moja rada dla nich jest więc następująca: znajdź każdego dnia przynajmniej jedną godzinę dla siebie, znajdź swoje własne miejsce, gdzie będziesz mogła się zrelaksować – i nie ma większego znaczenia, gdzie to będzie – czy w domu, czy np. na sali gimnastycznej. Kobiety, nawet te młode, muszą zacząć myśleć o sobie, nie tylko o rodzinie. W przeciwnym wypadku szybko się wypalą z powodu pracy na 2–3 zmiany dziennie. Sytuacja się obecnie nieco zmienia, bo kobiety nie muszą pracować zawodowo i mogą zająć się dziećmi, pracą w domu oraz kuchnią. Z drugiej strony kobiety potrzebują pracy i nie chodzi tutaj o kwestie finansowe, ale o rozwój własny. Są bowiem na tym samym poziomie, co mężczyź-

ni, są bystre, odważne i profesjonalne. To oznacza, że to model rodziny musi się zmienić. Obowiązki powinny być sprawiedliwie podzielone, a życie nieco przeorganizowane. Jeśli mężczyźni będą w stanie to zrozumieć, to rodzina znacznie funkcjonować lepiej, a kobiety staną się równoprawnymi partnerkami swoich mężów.

Czy taka godzina, którą poświęcimy na ruch, spacer, czytanie czy po prostu odpoczynek może nam dać więcej energii i siły?

Ten czas może być podstawowym warunkiem, aby kobiety zdały sobie sprawę z tego, kim naprawdę są. Jest ważny, bo pomaga zauważyć, że nie muszą robić wszystkiego, że są równe swoim partnerom. Mogą więc wykonywać podobną ilość pracy i poświęcać czas sobie. To nie znaczy, że mają zajmować się tym samym, co partner – na przykład grą w tenisa czy karaoke. Powiedz sobie: „On odpoczywa w taki sposób, ja mogę znaleźć inny”. Kobiety potrzebują odpoczynku, relaksu właśnie po to, aby uzmysłwić sobie, kim tak naprawdę są, co potrafią zrobić, czego chcą od życia, jaką zajmują pozycję w społeczeństwie, w jakim punkcie się znajdują. Taka refleksja sprawia, że kobiety zaczynają chcieć więcej poza byciem tańczącą z garnkami czy niewolnicą kuchni. Poza tym nie należy zapominać, że dzieci rosną i przyjdzie moment, kiedy same się sobą zajmą. Kobiety często nie wiedzą, co mają w takim momencie zrobić, jakkolwiek przecież mogą być uzdolnione artystycznie czy zorientowane politycznie. Godzina, o której mówimy, pomaga

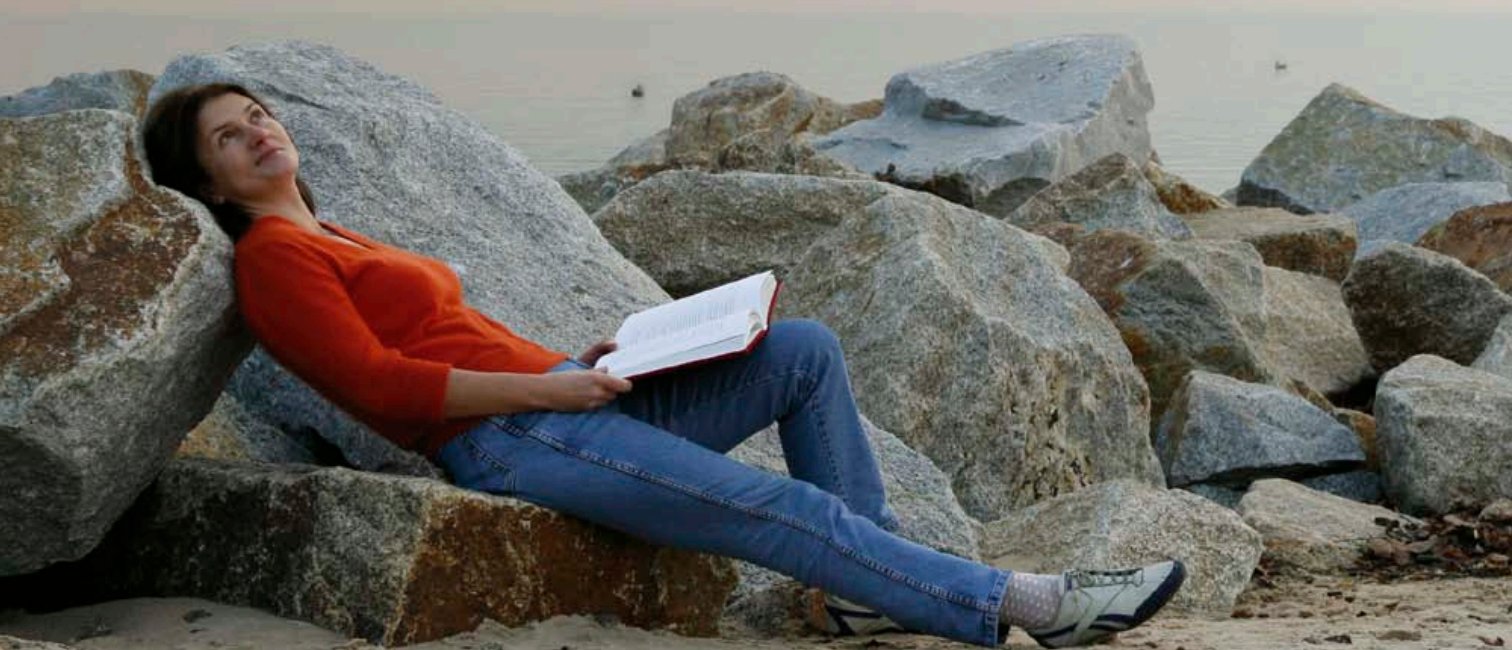
zyskać świadomość samej siebie i odpocząć. Relaks ma ogromny wpływ na kondycję psychiczną, a psychika z kolei działa na zdrowie fizyczne.

Co się dzieje w naszym ciele, w naszym organizmie, kiedy zaczynamy się relaksować?

Kiedy wiemy, jak się zrelaksować i relaksujemy się, zdobywamy więcej energii życiowej. Jesteśmy psychicznie i fizycznie silniejsi, lepiej radzimy sobie z codziennymi stresami. Relaks nie jest metodą na oczyszczenie się z toksyn, ale buduje nasze źródło energii, pomaga podnieść jej poziom. Wszystko rodzi się w głowie, a naszym komputerem jest mózg. Relaks, odpoczynek usprawnia nas psychicznie. Wszystkie organy, całe ciało, pracują razem – stany emocjonalne, stresy, funkcje hormonalne, działanie poszczególnych organów, tym wszystkim kieruje mózg, gdzie zachodzą skomplikowane procesy chemiczne. Aby wszystkie organy pracowały prawidłowo, musimy dostarczać przez układ pokarmowy niezbędnych substancji odżywczych, umożliwiających im funkcjonowanie. Nie możemy dawać któremuś organowi pierwszeństwa nad innymi. Wszystkie należy utrzymywać w dobrej kondycji – na tyle, na ile jesteśmy w stanie.

Czy Alveo może działać lepiej u osoby, która potrafi się zrelaksować?

Lepiej nie, ale na pewno pomoże szybciej. Ludzie, którzy potrafią odpoczywać, zwykle myślą więcej o potrzebach swoich i swojego ciała. Zwracają uwagę



na to, co powinni robić, jak powinni zmienić swoje życie, swoje codzienne zajęcia, itp. Większość ludzi jednak jest uparta i nie jest skłonna uwierzyć, że coś jest im w stanie pomóc. A przecież pozytywne myślenie jest również bardzo ważne. W przeciwnym wypadku nie zauważymy pozytywnych zmian, które w nas zachodzą, między innymi na skutek picia Alveo. Znacznie więcej czasu zajmie uświadomienie sobie, że czujemy się lepiej niż na przykład rok temu. Mam wielu pacjentów, którzy przychodzą po długim czasie do mojego gabinetu, aby powiedzieć, że teraz czują się gorzej, niż kiedy przyjmowali Alveo i chcą powrócić do oczyszczania organizmu. Każdy jednak, niezależnie od tego czy jest optymistą, czy pesymistą, pijąc Alveo może poprawić jakość swojego życia, cieszyć się nim dłużej, w pełnym zdrowiu.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Czas na aktywność

Wypoczynek statystycznie

Polacy najchętniej spędzają wolny czas przed telewizorem – takie są statystyki. Jak się okazuje, to tylko pozorny wypoczynek. Lekarze alarmują, że aby być zdrowym, musimy znaleźć czas na aktywność fizyczną – sport, spacer, jazdę na rowerze i intelektualną – teatr, kino, rozwiązywanie krzyżówek i spotkania ze znajomymi.

W ubiegłym roku OBOP opublikował raport „Turystyka i wypoczynek w polskich gospodarstwach domowych”. Przedstawione dane odkrywają prawdę na temat sposobów spędzania wolnego czasu.

I tak znakomita większość z nas godziny, które może przeznaczyć dla siebie, spędza biernie – najczęściej słuchając radia, muzyki i oglądając telewizję (27%), „nic nie robiąc” (13,6%), spotykając się z przyjaciółmi (12,6%), czytając (12,3%). Wypoczywających przy radiu, muzyce czy telewizji jest najwięcej niezależnie od wieku, płci, miejsca zamieszkania, grubości portfela i wykształcenia. Jedynie wśród osób z wykształceniem wyższym trochę większy jest odsetek wypoczywających z książką, aktywnie lub oddających się swojemu hobby. Kobiety statystycznie czytają nieco więcej niż mężczyźni. Aktywność ruchowa jest natomiast ściśle związana z wiekiem i spada drastycznie im stajemy się starsi. Dane mówią o 16,2% wypoczywających czynnie polskich nastolatkach. Aktywność 60-latków plasuje się już tylko na poziomie 3,6%. Dane z 2005 roku potwierdziły informacje zebrane w opublikowanym przez OBOP raporcie „Stan zdrowia Polaków” z 2004 roku. Pokazują one, że przeciętny Polak poświęca niemal 18 godzin tygodniowo na czynności nie wymagające ruchu, Polka o godzinę mniej. Nieintensywny ruch – spacer, gimnastyka, jazda na rowerze to alternatywny sposób spędzania wolnego czasu dla 71% ogółu. Intensywny trening lub uprawianie sportu są domeną mężczyzny do 30 roku życia. Tak spędza wolny czas co czwarty piętnasto-, dziewiętnastoletni i co piąty dwudziestoletni. Rzadko poświęcają się sportom kobiety – co trzynasta dziewczyna z grupy 15–19 lat i co dwudziesta dwudziestoletnia. Im dalej w wiek, tym aktywność pań spada.

Gdy mamy czas dla siebie

Ogółem na 100 Polaków czas wolny spędzi przed telewizorem, przy radiu lub słuchając muzyki dwudziestu siedmiu. Trzynastu osób nie będzie robić nic, dwanaście weźmie się za czytanie i tyle samo spotka się ze znajomymi. Jedna, góra dwie osoby, pójdą do restauracji lub kawiarni. Jedynie siedem osób przeznaczy swój czas na aktywność – spacer, wędkarstwo czy uprawianie sportu. Cztery osoby będą kibicowały, dwie pójdą do muzeum lub wybiorą się na wycieczkę połączoną ze zwiedzaniem, trzy obejrzą przedstawienie w teatrze lub film w kinie. Trzy osoby

odpoczną, oddając się praktykom religijnym i tyle samo swojemu hobby lub poszerzaniu wiedzy niezwiązanej z ich życiem zawodowym. Pięć osób pójdzie na działkę, a dwie na zakupy.

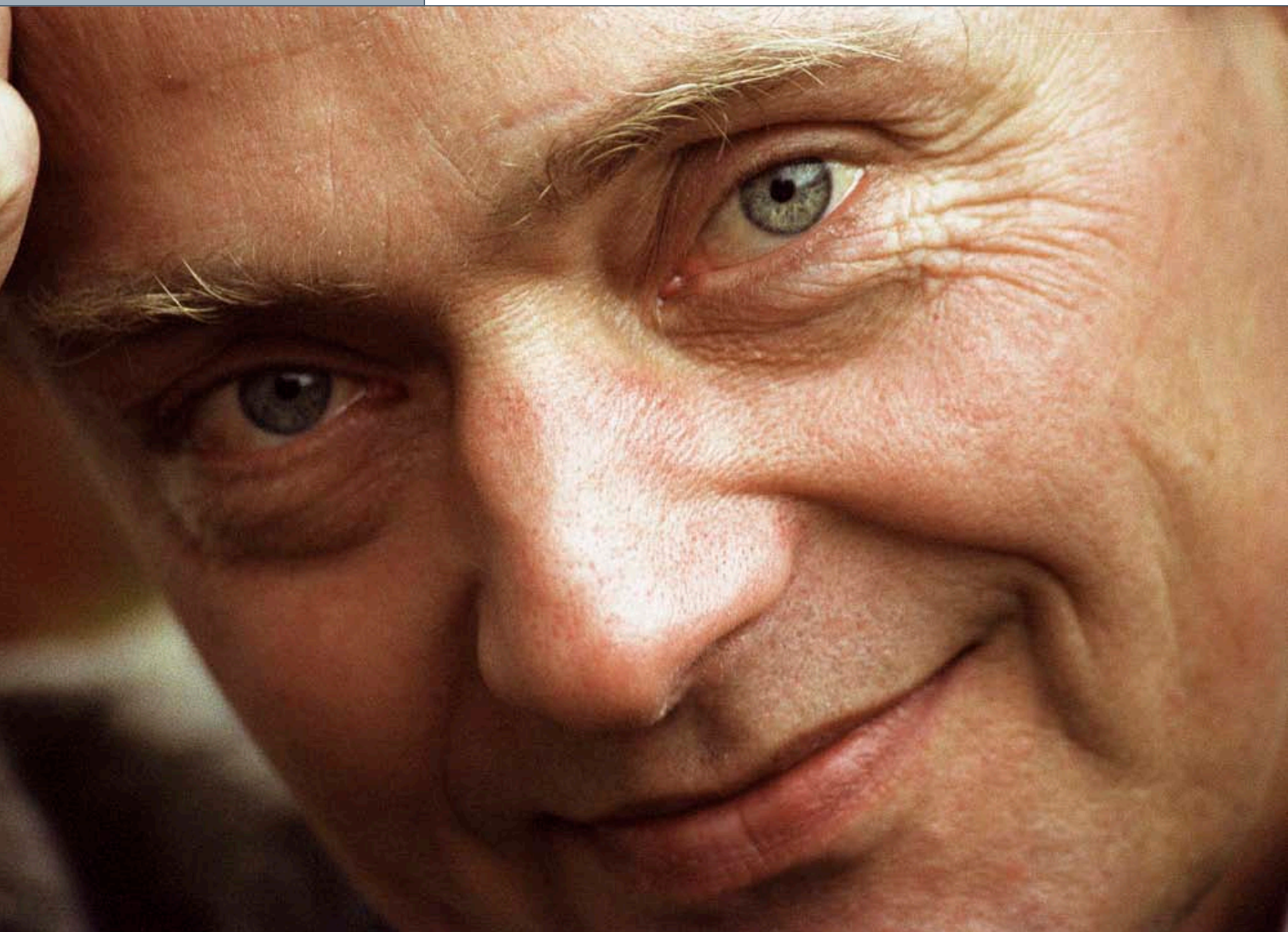
Co to jest wolny czas?

Wolny czas to nie są po prostu godziny, które spędzasz po pracy w domu. Pojęcie to dotyczy czasu, który ci zostaje po wykonaniu wszystkich obowiązków – po pracy, nauce (i w szkole, i w domu), po pracy w domu (pranie, gotowanie, itp.), zrobieniu niezbędnych zakupów, załatwieniu spraw. Aby sprawdzić, czy dysponujesz wolnym czasem, możesz przeprowadzić następujący eksperyment. Zapisuj przez kilka dni na kartce wszystko, co danego dnia robiłeś. Następnie wykreśl wszystkie czynności, które musiałeś wykonać. To, co zostanie, to twój czas wolny. Może się okazać, że nie miałeś go wcale lub spędziłeś przy telewizorze... To sygnał, że należy coś w swoim grafiku koniecznie zmienić.

Jak wypoczywać, aby wypocząć?

Badania dowodzą niezbicie, że najchętniej odpoczywamy przed telewizorem. Czy to jest jednak naprawdę wypoczynek? Pomijając sprawę szkodliwego promieniowania, które wydziela telewizor, należy zwrócić uwagę na to, że nieodpowiednia pozycja, w której oglądamy telewizję (a zwykle taką przyjmujemy), obciąża kręgosłup, a treści przekazywane przez media w większości nie działają na naszą psychikę łagodząco. Nie chodzi o to, aby zaraz wyrzucić telewizor przez okno, ale aby znaleźć również czas na rozwój – fizyczny, emocjonalny czy umysłowy. To, czym zajmiemy się w wolnym czasie, podyktują nam nasze predyspozycje, zainteresowania oraz możliwości. Postarajmy się poszukać czegoś, co pozwoli nam oderwać się od obowiązków zarówno zawodowych, jak i domowych. A wybór jest nieograniczony – od szeroko pojętej aktywności fizycznej (fitness, rower, bieganie, gimnastyka czy inne dziedziny sportu, taniec, joga, itd.), po czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, spotkania ze znajomymi, kino, teatr, zwiedzanie. Jeśli w twojej najbliższej okolicy nie ma centrum sportowego czy kulturalnego, możesz sam stać się jego założycielem. Przyniesie to korzyść całej społeczności, a tobie niemalą satysfakcję.

Hanna Żurawska



Piotr Szczęsny z Czyżowic przez wiele lat prowadził bardzo aktywny tryb życia. Pracował kilkanaście godzin dziennie, mimo stresu i zmęczenia. W końcu jego organizm upomniał się o swoje prawa.

Niewinny początek

Masz dobrą, stałą pracę. Panuje w niej przyjazna atmosfera. Cenisz swoich przełożonych, współpracowników darzysz sympatią. Prowadzisz unormowany tryb życia. Masz stały harmonogram zajęć. Rano jesz śniadanie z żoną, Bogusią. Patrzysz, jak syn Robert pakuje plecak do szkoły, córka Asia krząta się w łazience. Wychodzisz z domu z uśmiechem. Lubisz swoją pracę. Przez

osiem godzin jesteś rzetelnym i sumiennym pracownikiem. Wracasz. U progu wita cię zapach domowego obiadu i ciepło rodzinnych pieleszy. Teraz masz czas dla siebie i swoich bliskich. Spacer, zakupy, książka lub telewizor. Ważne, że możesz odpocząć. Nie martwisz się problemami firmy. Nie planujesz następnego dnia. Nie szukasz klientów, nie rozliczasz pracowników. Jesteś szczęśliwy. Masz plany na przyszłość. Chcesz wybudować dom, zapewnić dzieciom dobry start w dorosłe życie, oszczędzić pieniądze na emeryturę. Dni płyną szybko, ale spokojnie. Już wkrótce weekend, urlop, wakacje. Masz wielu przyjaciół. Ludzie lubią otaczać się tymi, którym dobrze się wiedzie. Jesteś zdrowy...

Praca, praca, praca

Jest 1996 rok. Masz 36 lat. Przedsiębiorstwo, w którym pracowałeś, bankrutuje. Ty jesteś optymistą. Szukasz rozwiązania. Inni załamują ręce, ty zakasujesz rękawy. Masz doświadczenie, znajomość branży, współpracowników, stałych klientów. Podejmujesz decyzję i zakła-

Już czas pomyśleć o zdrowiu

dasz firmę. To kontynuacja dawnej działalności, ale teraz jesteś szefem. Nowe obowiązki, więcej odpowiedzialności i pracy. Lubisz aktywność, przyspieszasz tempo. Rozwijasz firmę. Szukasz nowych zleceń, nowych pomysłów. Coraz częściej pracujesz w domu. Po pracy zasypiasz w fotelu. To twój wolny czas. Mała chwila dla siebie. Obiad zjadłeś w pośpiechu, kolację sobie darujesz. Wypijasz kolejną kawę, patrzysz na śpiące dzieci. Zamienisz z żoną dwa słowa i wracasz do pracy. Jest noc. Rozliczasz pracowników, planujesz następny dzień, myślisz, jak usprawnić pracę, jak unowocześnić firmę. Niedawno zacząłeś budowę wymarzonego domu. Wasze potrzeby finansowe są teraz większe. Nie możesz zwolnić. Masz zobowiązania. Odpowiadasz za siebie, za rodzinę, firmę i pracowników. Wszyscy na ciebie liczą. Jesteś szefem. Starasz się być wyrozumiały i cierpliwy wobec ludzi, których zatrudniłeś. Czasem ktoś się spóźni, zaśpi, nie przyjdzie. Ty to rozumiesz. Gdy ktoś jest chory lub w potrzebie, nie odmawiasz pomocy. Zwiększasz premię, pożyczasz pieniądze, czasem pracujesz za innych. Najważniejsze jest dobro firmy. Niekiedy przymykasz oczy na niesolidność. Jesteśmy przecież tylko ludźmi. Szybko zapominasz przewinień. Widzisz efekty swojej pracy. Jesteś zadowolony. Jest lato 2000 roku. Od jakiegoś czasu boli cię gardło i głowa. Masz gorączkę, bóle mięśni. To grypa. Nie masz czasu na chorobę...

Jedno zdarzenie

Tego nie mogłeś przewidzieć. Nieuczyny klient nie wywiązał się z umowy. Teraz nie masz pieniędzy na pensje, podatki, zobowiązania. Jesteś przemoczony i rozdrażniony. Nie dojeżdżasz. Nie śpisz. Schudłeś. Żle wyglądasz. Ciągłe myślisz o firmie. Stres jest twoim cieniem. Boli cię serce...

– Długo pan tak nie wytrzyma – usłyszał Piotr Szczęsny od lekarza.

Leżał w szpitalu. Trafił tu, bo bóle w klatce piersiowej i duszności dokuczały mu coraz bardziej. Stres był nie

do wytrzymania. Stale towarzyszyło mu zmęczenie i osłabienie.

– Byłem załamany – wspomina Piotr. – W szpitalu miałem spędzić miesiąc, a firma pozostała bez mojej opieki. I to w tak trudnej chwili. Mimo zaleceń lekarzy nie myślałem o odpoczynku. Nie potrafiłem zapomnieć o problemach. Nie miałem kontroli nad swoim przedsiębiorstwem. Byłem bezradny wobec kłopotów z nieuczynym kontrahentem. Myśli, które kłębiły mi się w głowie, dodatkowo pogarszały mój stan. To było błędne koło. Wiedziałem, że jestem w szpitalu przez własne zaniedbanie. Lekceważyłem sygnały, jakie wysyłał mi mój organizm. Nie wyleczyłem grypy, która dokuczała mi jakiś czas temu. Nie miałem czasu na myślenie o zdrowiu. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Nabawiłem się choroby serca.

Prawdziwych przyjaciół...

Po miesiącu Piotr wyszedł ze szpitala.

– Psychicznie byłem w bardzo złej formie. Miałem za dużo czasu na rozmyślanie – mówi. – Zamiast relaksować się i nabierać sił, zadreczętałem się. Pracownicy nie dostali wynagrodzenia, urzędy dopominają się o swoje. W domu lista spraw do załatwienia, rachunki. I Bogusia, która dźwiga cały ciężar mojej choroby. Dzieci nie wiedziały wszystkiego, bo po co je martwić...

Piotr znał zalecenia lekarza: relaks, sen, mniej pracy, mniej stresu. Ale tykał jedynie tabletki i chodził na wizyty kontrolne. Poza tym nic nie zmienił.

– Miałem za dużo spraw na głowie – tłumaczy. – Szybko wpadłem w wir pracy.

W firmie piętrzyły się zaległości, liczne obowiązki i ... nowe problemy.

– Tłumaczyłem im, że zapłacę – mówi Piotr. – Że jeszcze jeden miesiąc. Że rozumiem, że jest im ciężko. Ale jestem chory. Obiecowałem, że nie zostawię ich na pastwę losu. Znamy się przecież tyle lat. Zawsze mogli na mnie liczyć. Ten jeden raz powinni zrozumieć. Uzbroić się w cierpliwość... Myliłem się.

Część pracowników z powodu niezapłaconia pensji w terminie złożyła przeciwko Piotrowi pozwy w sądzie. Czuł złość i żal.

– „Człowiek jest największym drapieżnikiem” – myślałem wtedy. To był dla mnie ogromny cios.

Groźba przeszczepu

Ból w klatce piersiowej wzmagął się. Pojawily się duszności, problemy z krążeniem.

Ale Piotr nie myślał o sobie. Szukał firmy, która przejęłaby jego pracowników. Nie chciał ich zwalniać, wyrzucać na bruk. Mimo wszystko...

– Udało mi się podpisać umowę z firmą, która zatrudniła kilku moich ludzi

– mówi. – W ten sposób dotrzymałem danego słowa. Nie mogłbym postąpić inaczej. Firma ta postarała się także o zlecenia dla mnie.

Piotr odetchnął:

– Znów poczułem się wolny. Po tych wszystkich przejściach postanowiłem stworzyć jednoosobową firmę. Pracuję w tej samej branży, ale odpowiadam tylko za siebie. To najlepsze rozwiązanie, bo zawiodłem się na ludziach, którzy mi coś zawdzięczali.

Piotr pracował mniej. Więcej sypiał. Brał lekarstwa, raz na pół roku robił badania. Był pod opieką kardiologa. Stresu nie mógł wyeliminować, ale bardzo go ograniczył.

To nie wystarczyło. Serce przypomniało o sobie...

Latem 2005 roku Piotr po raz kolejny trafił do szpitala.

– Moi koledzy stwierdzili, że bełkotliwie się odzywam – wspomina. – Obawiali się, że mam wylew.

Przeszedł serię badań. Lekarze nie mieli dobrych wieści. Niewydolność zastawki mitralnej, zaburzenia rytmu serca, migotanie przedsionków, niewydolność krążeniowo-oddechowa, która w każdej chwili mogła zakończyć się obrzękiem płuc. Najlepszym rozwiązaniem byłby przeszczep. Bogusia była załamana. Rok wcześniej zmarł ich wujek. Jego organizm odrzucił wszczepione serce... ▶



W szpitalu Piotr spędził dwa miesiące. Tym razem nie myślał o pracy, o obowiązkach. Walczył o zdrowie. Pił Alveo dwa razy dziennie.

– Bliska osoba poleciła mi Alveo – mówi. Wyjaśniła, że to wspomże moje leczenie. Przeczytałem ulotkę. Zapoznałem się z przykładami. Zawierzyłem. Chciałem mieć znów zdrowe serce.

Czas zwolnić tempo

Wychodzisz ze szpitala z butelką Alveo. Widzisz bliskich, którzy ocierają łzy i uśmiechają się na widok ziołowego preparatu. Zastanawiają się wszyscy, czy ci pomoże. Jesteś osłabiony, masz chore serce. Najwyższy czas pomyśleć o sobie, o zdrowiu. Lekarze zabraniają ci pracować. Straszą rentą do końca życia. Budowa domu utknęła w miejscu. Córka na studiach, syn w szkole średniej. Mają duże potrzeby. W tym tę najważniejszą – potrzebują ojca. W końcu zadbasz o siebie.

Pijesz Alveo kilka miesięcy. Odpoczywasz. Jesz regularnie. Nie denerwujesz się. Żyjesz powoli. Robisz kolejne badania. Okazuje się, że twoje serce w ciągu półtora roku zmniejszyło się o 30 mm. To bardzo dużo. Być może przeszczep nie będzie konieczny. Jest październik 2006 roku. Musisz tylko nadal o siebie dbać. Ale jest nadzieja.

■ Katarzyna Mazur

Wyniki badań Piotra Szczęsnego uległy wyraźnej poprawie już po roku stosowania Alveo. Przede wszystkim obie zastawki serca (aortalna i mitralna) mają teraz prawidłowy wygląd. Poza tym nie występuje już migotanie przedsionków, ustąpiły również zaburzenia rytmu serca. Badanie echokardiograficzne z lipca 2006 roku nie wykazuje już powiększenia serca, widocznego jeszcze kilka miesięcy wcześniej. W świetle dużej poprawy wyników badań Piotrowi nie grozi już przeszczep serca, którego obawiał się wychodząc ze szpitala w październiku 2005 roku.



Oddział Kardiologii

ul. 22-go Listopada 2
44-200 Rybnik
ul. Wolności 21
44-200 Rybnik
Dział Medycyny
Dzielnica Wewnętrzna

Karta Informacyjna

Nazwisko i imię: **Bożena Dęba** Płeć: **K**
Adres: **ul. Wolności 21, 44-200 Rybnik**
Pierwszotny lekarz: **dr hab. n. med. Andrzej G. Gajda**

ROZPOZNANIE:
1. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.0)
2. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.1)
3. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.2)
4. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.3)
5. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.4)
6. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.5)
7. Choroba niedokrętna układu krążenia (H14.6)

EPIDEMIOLOGIA:
Choroba niedokrętna układu krążenia jest najczęstszą przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych. Wzrost jej częstości obserwuje się od lat 50. XX wieku. Wzrost jej częstości obserwuje się od lat 50. XX wieku. Wzrost jej częstości obserwuje się od lat 50. XX wieku. Wzrost jej częstości obserwuje się od lat 50. XX wieku.

ZAKRES OBLICZENIA:
Długość życia, ryzyko, jakość życia, koszty, efektywność, bezpieczeństwo, dostępność, jakość opieki

ZAJĘCIOŚĆ:
Długość życia, ryzyko, jakość życia, koszty, efektywność, bezpieczeństwo, dostępność, jakość opieki

Wzrost	Ciężar ciała	Ciepłota ciała	Ciepłota skóry	Ciepłota jamy brzusznej	Ciepłota jamy klatki piersiowej	Ciepłota jamy miednicy	Ciepłota jamy ciała	Ciepłota jamy głowy	Ciepłota jamy twarzy	Ciepłota jamy szyi	Ciepłota jamy klatki piersiowej	Ciepłota jamy miednicy	Ciepłota jamy ciała	Ciepłota jamy głowy	Ciepłota jamy twarzy	Ciepłota jamy szyi
170	70	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6	36,6

CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI	CIŚNIENIE KRWI
120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80	120/80

PROFILAKTYKA:
1. Aktywne życie
2. Dieta bogata w błonnik
3. Dieta bogata w witaminę E
4. Dieta bogata w witaminę C
5. Dieta bogata w witaminę B6
6. Dieta bogata w witaminę B12
7. Dieta bogata w witaminę K
8. Dieta bogata w witaminę D
9. Dieta bogata w witaminę A
10. Dieta bogata w witaminę H
11. Dieta bogata w witaminę I
12. Dieta bogata w witaminę J
13. Dieta bogata w witaminę L
14. Dieta bogata w witaminę M
15. Dieta bogata w witaminę N
16. Dieta bogata w witaminę O
17. Dieta bogata w witaminę P
18. Dieta bogata w witaminę Q
19. Dieta bogata w witaminę R
20. Dieta bogata w witaminę S

WZROST AKTYWNOŚCI SYSTEMU NERWOWEGO:
1. Wzrost aktywności systemu nerwowego
2. Wzrost aktywności systemu nerwowego
3. Wzrost aktywności systemu nerwowego
4. Wzrost aktywności systemu nerwowego
5. Wzrost aktywności systemu nerwowego
6. Wzrost aktywności systemu nerwowego
7. Wzrost aktywności systemu nerwowego
8. Wzrost aktywności systemu nerwowego
9. Wzrost aktywności systemu nerwowego
10. Wzrost aktywności systemu nerwowego
11. Wzrost aktywności systemu nerwowego
12. Wzrost aktywności systemu nerwowego
13. Wzrost aktywności systemu nerwowego
14. Wzrost aktywności systemu nerwowego
15. Wzrost aktywności systemu nerwowego
16. Wzrost aktywności systemu nerwowego
17. Wzrost aktywności systemu nerwowego
18. Wzrost aktywności systemu nerwowego
19. Wzrost aktywności systemu nerwowego
20. Wzrost aktywności systemu nerwowego

WZROST CIŚNIENIA:
1. Wzrost ciśnienia
2. Wzrost ciśnienia
3. Wzrost ciśnienia
4. Wzrost ciśnienia
5. Wzrost ciśnienia
6. Wzrost ciśnienia
7. Wzrost ciśnienia
8. Wzrost ciśnienia
9. Wzrost ciśnienia
10. Wzrost ciśnienia
11. Wzrost ciśnienia
12. Wzrost ciśnienia
13. Wzrost ciśnienia
14. Wzrost ciśnienia
15. Wzrost ciśnienia
16. Wzrost ciśnienia
17. Wzrost ciśnienia
18. Wzrost ciśnienia
19. Wzrost ciśnienia
20. Wzrost ciśnienia

WZROST CIŚNIENIA:
1. Wzrost ciśnienia
2. Wzrost ciśnienia
3. Wzrost ciśnienia
4. Wzrost ciśnienia
5. Wzrost ciśnienia
6. Wzrost ciśnienia
7. Wzrost ciśnienia
8. Wzrost ciśnienia
9. Wzrost ciśnienia
10. Wzrost ciśnienia
11. Wzrost ciśnienia
12. Wzrost ciśnienia
13. Wzrost ciśnienia
14. Wzrost ciśnienia
15. Wzrost ciśnienia
16. Wzrost ciśnienia
17. Wzrost ciśnienia
18. Wzrost ciśnienia
19. Wzrost ciśnienia
20. Wzrost ciśnienia

Badanie Echokardiograficzne

Uśredniona prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s
Prędkość przepływu	0,20 m/s	0,21 m/s

Sport i dobre odżywianie – nasi sprzymierzeńcy

Stres wrogiem serca

Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia. Jeśli nie umiemy go rozładować – może nas bezlitośnie zniszczyć. Jeśli zniwelujemy go poprzez ruch, medytację i pozytywne myślenie – nie jest w stanie nam zagrozić.

Czym jest stres?
Stres jest nieodłącznym towarzyszem każdego człowieka. Naturalną biologiczną reakcją organizmu na codzienne wyzwania, zmiany i życiowe sytuacje. Stresujący może być egzamin w szkole, publiczny występ czy pierwszy dzień w nowej pracy. Pewien poziom stresu jest niezbędny dla naszego prawidłowego funkcjonowania. Za niski powoduje znużenie, apatię, brak chęci do życia i motywacji do działania. Za wysoki wywołuje napięcia i lęki, a jeśli występuje przez dłuższy czas, wyrządza poważne szkody, głównie zdrowotne.

Co go wywołuje?
Czynniki wywołujące stres możemy podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. Jedne i drugie występują równie często. Wśród zewnętrznych możemy wymienić: konflikty między ludźmi, obciążenia związane z pracą, ze szkołą, nadmiar obowiązków, złe warunki pracy, pośpiech. Wewnętrzne czynniki to te, które tkwią w nas samych – neurotyczność, gniew, wrogi nastawienie, ale także wygórowane oczekiwania, kompleksy czy przesady.

Reakcje na stres
Mówi się o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.
Reakcje psychologiczne:
– lęk
– rozczarowanie (sobą i światem)
– depresja
– smutek
– irytacja
– gniew.
Reakcje fizjologiczne:
– wzrost aktywności systemu nerwowego
– zwiększony poziom adrenaliny we krwi
– palpacje serca
– wzrost ciśnienia
– napięcia mięśniowe
– bóle głowy
– bóle pleców
– bóle żołądka.

Do czego prowadzi stres?
Długotrwały stres może doprowadzić do licznych zmian w naszym organizmie zarówno w zachowaniu, myśleniu, jak i w naszym zdrowiu. Zaczynamy objadać się, palić papierosy i pić alkohol. Często obgryzamy paznokcie. Dokuczają nam problemy ze snem i koncentracją. Łatwo wpadamy w gniew, unikamy kontaktów z ludźmi. Widzimy świat

w czarnych barwach, jesteśmy przekonani, że „i tak się nie uda”, więc rezygnujemy z jakichkolwiek prób poprawienia istniejącego stanu rzeczy. Zapominamy, że najbardziej wrażliwym odbiorcą naszych odczuć i myśli jest serce. Dlatego właśnie ono szczególnie cierpi z powodu długotrwałego, intensywnego stresu. Gdy stres utrzymuje się długo, może doprowadzić do nadciśnienia tętniczego, rozwoju zmian miażdżycowych, zaburzeń rytmu serca, a nawet nagłego zgonu sercowego.

Jak poradzić sobie ze stresem?
Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, że sami jesteśmy odpowiedzialni za własny poziom stresu. Musimy nauczyć się go kontrolować, tak, aby zwiększać go, gdy jesteśmy apatyczni i zmniejszać go, gdy żyjemy w napięciu. Aby to zrobić, musimy zastanowić się, jakie czynniki wywołały nasz stres (zewnętrzne czy wewnętrzne) i szukać rozwiązania w zależności od okoliczności.

- Kilka cennych rad**
- Nauczmy się pozytywnie myśleć, zawsze dostrzegajmy dobre strony każdej sytuacji.
 - Starajmy się przebywać w przyjaznym środowisku, wśród miłych, przyjaznych ludzi. Wtedy będzie nam łatwiej realizować swoje potrzeby, pragnienia i życiowe cele.
 - Nauczmy się sztuki „minutowych wakacji”. To taka chwila tylko dla nas, drobny relaks, mała przyjemność, spacer z psem czy kontakt z naturą. Czasem zapach lasu czy śpiew skowronka da nam więcej radości niż urlop w egzotycznych krajach.
 - Stosujmy techniki relaksacyjne, np. jogę, medytację. One pomogą nam wyciszyć się i uspokoić oddech.
 - Nie zapominajmy o sporcie, który jest jednym z najlepszych sposobów na rozładowanie napięcia i ocknięcie stresu.
 - Odżywiamy się zdrowo, pamiętając, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Szczególnie unikajmy alkoholu i papierosów.
 - Przede wszystkim jednak pamiętajmy, że są rzeczy, których nie jesteśmy w stanie zmienić, dlatego nie ma sensu się nimi przejmować. Pozwólmy, aby życie toczyło się swoim biegiem, a my zajmijmy się tym, na co mamy wpływ.

Katarzyna Mazur

Moja Kanada

Zawsze miałam dwa marzenia. Żeby zobaczyć Wielki Kanion i wodospad Niagara. Ale nawet mi do głowy nie przyszło, że mogę tam pojechać. To było nieosiągalne, nie tylko z racji odległości w kilometrach, po prostu nawet moje marzenia nie sięgały tak daleko. Jak bardzo jednak dusza moja musiała być zafascynowana tym pragnieniem, skoro pewnego dnia stanęłam z aparatem fotograficznym u stóp Niagary. Tak, u jej stóp, bo ten wodospad w swoim majestacie był jak król.

Był potęgą przestrzeni, natury. Człowiek czuje się przy nim tak mały, pełen pokory. I ja byłam zaledwie jedną z jego kropli. Dla fotografa Niagara to było wyzwanie. Pierwszą z zasad fotografowania jest przedstawiać rzeczy zwykłe w sposób niezwykle i niezwykle najwyczejniej jak tylko można. Łatwiej jest pokazać swój styl, kiedy mamy na przykład sfotografować modę czy banalną szklankę. Wtedy łatwo jest modę potraktować jako tło. Tło naszych ambicji czy zdolności, tło do opowiedzenia historii naszego życia. Nie można jednak opowiadać swojej historii, fotografując wodospad Niagara. Z prostego powodu – jego historia jest już zamknięta. Można ją ewentualnie zarejestrować. To trudne dla fotografa, bo stojąc przed tą wielką wodą, musi

zapomnieć o swoich ambicjach, o tym kim jest, tylko nacisnąć spust migawki. Jeden raz, drugi, dwudziesty... Z jednej strony jest to wyzwanie, z drugiej ta świadomość prostoty uspokaja. Jeżeli nie skupiamy się na tym, jak zrobić coś odkrywczego, możemy łatwiej odkryć coś w sobie. To jest niesamowite przeżycie. W tym przypadku trzeba dać się ponieść fali, bo widok Niagary wzbudza takie emocje, że trudno jest nad sobą zapanować. Zresztą nie miałyby to nawet sensu. Człowiek czuje się jak dziecko, jakby dopiero co się urodził. Widać to było w oczach wszystkich Vice Presidentów, których znam z bardzo specjalistycznych wykładów. Jeszcze ich widzę, jak szaleją w wesołym miasteczku, które odwiedziliśmy zaraz po

spotkaniu oko w oko z Niagarą. Byliśmy szczęśliwi nową radością przekazaną nam przez... kanadyjski wodospad. Dlatego chciałam Wam pokazać moje fotografie. Byście odczuli, jak bardzo przyjazny jest świat, jak bardzo jest dla nas. Jak bardzo jest nasz. Pamiętam, jak rok wcześniej dostałam w prezencie od Zdenki Forst dwa albumy o Kanadzie. Postawiłam je na półce, w taki sposób, że ich okładkowe zdjęcia mimowolnie cieszyły moje oczy codziennie. Dziś myślę, że ja sobie po prostu wypatrzyłam tę Kanadę. Te zdjęcia Niagary są dla Was. Byście także mogli...uwierzyć.

■ Katarzyna Piotrowska





Dzień i noc w Toronto

Zwiedzamy Toronto autobusem
z odkrytym dachem



Zwieńczeniem rejsu statkiem był wspaniały widok panoramy Toronto, na zdjęciu Janusz Gabryniowski i Marek Wawrzeńczyk



Niagara

Niagara jest piękna. Jakkolwiek słowo „piękna” wydawać się może wyświechtanym banałem, tu pasuje doskonale. Ty sam, wielki mały człowiek i ta woda, która jest wszystkim, co istnieje. Jak miłość.

Tego dnia przyjechaliśmy, żeby ją zobaczyć. Najpierw dostrzeżliśmy ją z okien samochodu. Z góry wyglądała jakoś niepozornie. Pierwsze rozczarowanie: „Jak to? A więc to tak?”. A potem poszliśmy na spacer, by ją poznać bliżej. I im bliżej podchodziliśmy, tym nasze oczy bardziej szklily się z zachwytu. Wszystkim zaparło dech w piersiach. Trudno było o tym, co się wtedy czuło, komuś opowiedzieć. Bo może to piękno trzeba przeżywać w samotności? W sobie?

A potem był rejs statkiem, staczką właściwie, choć mieści

na pokładzie tyle osób. Ale jest w spotkaniu z tym wodospadem czymś tak małym, czymś wręcz niegodnym, by podpłynąć tak blisko. Więc wsiadając na pokład, oprócz strachu, czuje się też pokorę. Wobec natury, wobec świata, jego magii.

Tak więc rejs. Najpierw wszyscy się zastanawiają: warto, nie warto. Ale jednak decydujemy się. Dostajemy ochronne ubrania, niebieskie płaszcze przeciwdeszczowe. Wyglądamy jak stadko pingwinów, jesteśmy nierozpoznawalni i nie liczy się, kim jesteś, jak wyglądasz, czy jesteś gruby, chudy, biedny, czy bogaty. To wszystko nie ma znaczenia. Podpływamy bliżej i nagle rozmowy i śmiechy się kończą. Każdy pozostaje sam ze sobą. Bada siebie. Bo przed tobą wyrasta ona. Absolutna potęga natury. Siła. Coś, co cię przerasta.

Czujesz, jakby ten widok, te krople wody pryskające na policzek, jakby to wszystko temperowało ci charakter. Ale jednocześnie jest tak uroczyście i godnie. Kiedy podpływasz pod ten wielki wodospad, to czujesz się szczęśliwy jak dziecko, któremu pozwolono biegać w czasie deszczu. Masz wrażenie, że jesteś tak silny, jak może być wielka siła tej wody, potężna i mocna. Tak pewnie czuje się mały chłopiec, który boksuje się ze swoim tatą. Walczy, ale w sumie cieszy się, że to ojciec jest silniejszy, że w pewnej chwili uśmiechnie się i przytuli. Weźmie pod pachę, uratuje. I ogarnia cię spokój. Bo ty też jesteś pod opieką natury. Jesteś pewien, że ta potęga, pozornie tak przytłaczająca, nie do zrozumienia, ani nie do ogarnięcia, jest zaledwie kropelką wody na obiektywie twojego aparatu fotograficznego. Że ten deszcz cię otula, głaszcze po twarzy i pomimo hałasu, pędu i wzburzenia wody nie czujesz zagrożenia, ale spokój. I oczyszczenie. Jakbyś po długiej podróży wrócił do domu. Do tych, którzy cię kochają. Do siebie.







W miasteczku rozrywki jest wiele atrakcji, można też usiąść na największym krześle w Kanadzie



Marmurowa kula, mimo że waży kilka ton, unosi się na wodzie. Józef Palejczyk postanowił ją zatrzymać. Skutecznie!



Grzegorz Kamiński



Jolanta i Krzysztof Opala

Za nami wodospad Niagara



Toronto to miasto, którego ogrom można zobaczyć dopiero od strony wody. Ale my oglądaliśmy je najpierw z „pokładu” dwupiętrowego autobusu. Śmigaliśmy w pośpiechu schludne budynki tak podobne do tych nowojorskich. Nic dziwnego, że połowa filmów amerykańskich kręcona jest właśnie tutaj. Toronto to też zbitka ogromnych, ekskluzywnych biurowców – gdy stoisz na dole, między nimi, wydają się tak wysokie, że tracisz równowagę – z tymi starymi budowlami, jeszcze z cegły, w których kryją się nastrojowe puby i małe sklepiki. Toronto mieści w sobie wiele światów. Ze swym rozmachem, potęgą i przestrzenią jest to miejsce dla wspaniałe i szybko rozwijającego się biznesu. Patrząc na ludzi idących ulicą, zaglądasz w okna, oglądasz wystawy i czujesz, że to miasto profesjonalizmu i elegancji. Ale widać też, że w tej przestrzeni znajdzie się miejsce dla miejskich gołębi, małych sklepików, second handów, „klimaciarskich” restauracji i budek z hamburgerami.

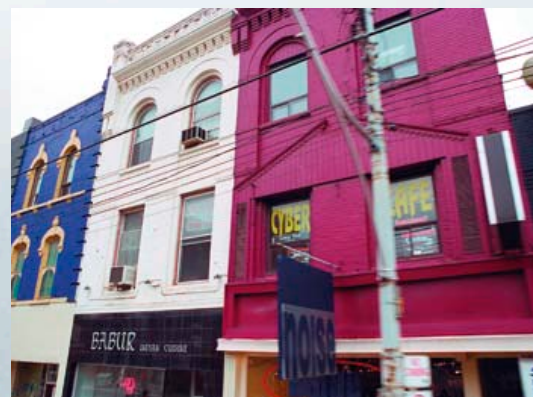
Chcieliśmy obejrzeć CN Tower, tę najwyższą wolno stojącą budowlę na świecie (553 m). Na jej szczycie mieści się największa na świecie obrotowa restauracja. Przyjechaliśmy tam wieczorem. Za oknami gasło słońce, pochmurny początek jesieni, rozbłysły światła i rozkwitało nocne życie. Pięknie wyglądało miasto w tysiącach świetlnych iskerek.

W CN Tower podłoga jest ze szkła, przezroczysta. Tylko co bardziej odważni z nas zdecydowali się na niej stanąć. Pewnie czuli się jak ptaki chodzące po dachu. Albo jakby wisieli na niebiańskich sznurkach w przestrzeni.

Drapacze chmur w Toronto



Lila Gabryniowska i Tomasz Kwolek



Czerwony barszcz, śliwkowe ciasto i długie Polaków rozmowy

W polskim domu w Toronto

Polski dom to jest polski dom. Czy przekroczysz jego próg w Tokio, czy na Hawajach, on zawsze będzie taki sam. Dom, którego serce jest w kuchni. Gdzie pachnie pysznym jedzeniem, gdzie jest ciepło, gdzie witają nas uśmiechnięci, sympatyczni gospodarze, gdzie człowiek się czuje jak u siebie, choćby był na samym końcu świata. Bo w tym domu zawsze na ciebie ktoś czeka i wszystko tutaj: stół, krzesła, waza na stole, dzbanek do herbaty zdają się zapewniać, że jesteś tu mile widzianym gościem. Tak czuliśmy się u Izy i Bolka Cichoszewskich w ich polskim domu w Toronto. Pachniał polski barszcz, krokiety, ziemniaki, pyszne sałatki. Zauroczyła nas niepowtarzalna atmosfera tego miejsca, zapadliśmy się w nią jak w miękką, puchatą poduszkę.

Było oczywiście jesienne, śliwkowe ciasto! Jak zawsze podczas wyjazdów, wypiekał je dr Jaromir Bertlik – nie tylko specjalista medycyny, także tej naturalnej, naukowiec, ale i wybitny specjalista od wypieków wszelkich. Tego dnia oczarował nas swoimi specjami. Zajadając je, prowadziliśmy długie Polaków rozmowy na ukwieconym tarasie, przy kolorowych świecach i polskim piwie.



Ciasta dr. Jaromira Bertlika cieszyły się ogromnym powodzeniem



Bolek Cichoszewski



Gospodynin domu w otoczeniu gości



Bogusław Dudzik i Zdenka Forst



Na tarasie gościnnego domu



Po prostu wchodzisz w rytm ziemi



Wycieczka statkiem do Muskoka. Tam mogliśmy zobaczyć tę prawdziwą, piękną Kanadę. Lasy, jeziora, latarnie wodne. Domy. Malutkie i te duże nad brzegiem jeziora, rezydencje. Przy niektórych stoją rowery, przy innych parkują samochody, przy jeszcze innych... samoloty. Kanada to jest przestrzeń. Autostrada – osiem pasów ruchu! Coś takiego zmienia w ogóle perspektywę widzenia świata. Ta kanadyjska przestrzeń, ten bezmiar... Wchodzisz w rytm ziemi. Nie ma tempa, jest nostalgiczny spokój. I ciastka z syropem klonowym. I klonowa herbata. Ta herbata wprowadza w błogi nastrój, zwłaszcza wtedy, gdy jest zimno, gdy leje jak z cebra. Ale to jakby zwalnia przebieg podróży, zupełnie inaczej niż wędrowanie w słońcu, kiedy pędzisz radośnie przed siebie, wielu rzeczy nie dostrzegając. My chcieliśmy, by nasza podróż trwała w nieskończoność – tęskniliśmy za Kanadą, choć nasza podróż dopiero się zaczęła.



Bogdan Pytlik, prezes niemieckiej Akuny



W trakcie rejsu mieliśmy okazję spróbować typowego kanadyjskiego przysmaku – kaczki z żurawiną i ziemniakami purée

Harmonijnie pod prąd



Iwona i Radosław Jakubczakowie kilka razy w życiu podejmowali niekonwencjonalne decyzje. Decyzje, które – delikatnie mówiąc – nie współgrały z „obowiązującymi tendencjami”. Na początku burzliwych lat 90., gdy wszyscy żądni kariery młodzi ludzie osiedlali się w Warszawie, oni również młodzi, pełni marzeń, zdecydowali zawojować świat, postanowili osiedlić się na stałe... w rodzinnej Mogielnicy – miasteczku, nieopodal mazowieckiego Grójca.

„Płyn pod prąd – z prądem płyną tylko śmieci.” Są ludzie, którzy – niezależnie od tego, czy zainspirowały ich właśnie słowa Zbigniewa Herberta – realizują tę szlachetną maksymę ze zdumiewającą konsekwencją.

Kilkanaście lat później, mając już dwójkę dzieci, bogatsi o liczne doświadczenia osobiste i zawodowe, zrezygnowali z dobrze prosperującej firmy, by całkowicie poświęcić się budowaniu biznesu w oparciu o współpracę z Akuną.

Oni (sami)

Wydaje się, że los od samego początku i bezapelacyjnie zdecydował, że ludzie ci mają żyć razem. To, że związek okazał się tak udany, jest już ich własną zasługą. Tego typu opowieści zaczyna się zazwyczaj od słów: „poznali się już w piaskownicy” i w tym przypadku nie byłaby to wielka przesada. Iwona i Radosław Jakubczakowie urodzili się i wychowali w tym samym małym miasteczku, chodzili do jednej szkoły podstawowej, kończyli to samo liceum. Oboje udzielali się w folklorystycznym zespole tanecznym, który od lat jest chlubą Mogielnicy. Oboje też (choć niezależnie od siebie) rozpoczęli studia w Warszawie – on w SGGW-AR, ona w Akademii Medycznej. Los zadbał jednak, by jakiś głupi przypadek nie pokrzyżował jego planów, czym prędzej więc spotkał dwoje (jego i ją) studentów na Starym Mieście. Przeznaczenie plus sceneria zrobiły

swoje – w dwa miesiące podjęta została decyzja o związku na resztę życia. Ślub wzięli, kiedy Iwona była na III roku studiów, a wkrótce po ich zakończeniu urodziła się ich pierwsza córka Karolina i podjęta została decyzja o powrocie do Mogielnicy.

Ona (z nim)

– Zawsze chciałam pomagać ludziom – mówi Iwona. – Chciałam być dobrym lekarzem. Ale chciałam być też dobrą matką i żoną – opiekować się dziećmi, wspierać męża. Nie do pogodzenia? Okazuje się, że wszystko jest możliwe, przy wyrozumiałej postawie rodziny, przy pomocy i wsparciu najbliższych. II stopień specjalizacji z dermatologii kosztował ich m.in. kilka lat stałych dojazdów do Warszawy (70 kilometrów). On poświęcał się, dopasowywał swój rozkład zajęć do harmonogramu prac w klinice, aby ją odwozić. Dawała się we znaki częsta rozłątka z dziećmi, dla których szczęśliwie znaleźli się świetni opiekunowie zwani „zastępczymi dziadkami” – sąsiedzi Jakubczaków. Nauka dominowała w jej życiu. – Do egzaminu specjalizacyjnego uczyłam się cztery lata – wspomina Iwona. – Ostatnie pół roku po kilkanaście godzin dziennie. Wolne robiłam sobie tylko na Wigilię i sylwestra. Robiłam wysiłki, by odpowiednio znaleźć się w środowisku, które mnie otaczało. To byli ludzie o uznanym dorobku, z tytułami profesorskimi, a w środku tego wszystkiego ja – początkująca lekarka, na granicy depresji spowodowanej przemęczeniem.

Rodzina dostawała czasami zakaz odżywiania się do niej – wiedziała, że wszystko może przyprawić ją o nagły, niekontrolowany wybuch.

Proces kształcenia lekarza w Polsce jest długi i żmudny. Sześć lat studiów, rok staży podyplomowego, trzy lata – I stopień specjalizacji i cztery lata – II stopień specjalizacji. W sumie 14 lat.

On (z nią)

– Oboje chcieliśmy się rozwijać – mówi z przejęciem Radek. – Wiedzieliśmy, że tylko wspierając się nawzajem przetrwamy lata nadludzkiego wysiłku i wypłygniemy na szersze wody.

On też zyskał swoją szansę. Na początku lat 90. (ostatni rok studiów) trafiła się okazja wyjazdu do Chin. Skrzyknęto się więc trzech znajomych, którzy nie bali się korzystać z możliwości, jakie właśnie otwierały się przed wszystkimi przedsiębiorczymi ludźmi w tym kraju. Interesy

na Dalekim Wschodzie miały posmak dawnych wypraw odkrywczych, gdzie nawiązywaniu kontaktów handlowych towarzyszyło poznawanie obcej kultury i obyczajów.

– To była prawdziwa przygoda – wspomina Radek. – Podróż koleją transsyberyjską przez Irkuck. Międzylądowanie w Ułan Bator podczas lotu specjalnie wynajętym samolotem. Pełna egzotyka. Z Chin sprowadzali, jak wielu przedsiębiorców w tym czasie, głównie tanią odzież. Sprzedawała się doskonale. Już wkrótce wspólnicy dorobili się kilku sklepów z ubraniami chińskimi i polskimi. W 1993 r. zaczęli sami projektować i produkować odzież. Kupili szwalnię. Wkrótce na liście stałych odbiorców mieli już 40–50 sklepów w różnych rejonach Polski.

– To było drugie, wielkie wyzwanie, także ekscytujące, pobudzające do działania. Nie pozwalające spać po nocach. Samodzielne projektowanie, przewidywanie trendów, modnych kolorów, wzorów i fasonów. Kreowanie mody. Nikt z nas na początku się na tym nie znał, ale nie zrażało nas to. Zbieranie doświadczeń, podpatrywanie innych, nawet popełnianie błędów – wszystko to miało niepowtarzalny smak. Mieliśmy szczęście, wszystko szło doskonale. Dla dopełnienia całości Radek postanowił założyć w rodzinnej miejscowości sad. Dla zrównoważenia ewentualnych skutków złej koniunktury w branży odzieżowej. Zresztą w Mogielnicy prowadzenie sadu to niemal obowiązek – obciążona owocami gałązka jabłoni to jakby drugi herb tego miasta.

Spotkanie

Stres jest nieodłącznym towarzyszem każdego człowieka prowadzącego interesy. A stres plus przemęczenie to prosta droga do chorób i dolegliwości, które nawarstwiają się i multiplikują niczym padające kostki domina. Zgaga i wrzody żołądka, na które cierpiał Radek, to niemal banał, ale łysienie plackowate skóry głowy i twarzy to było już coś, nad czym należałoby się zastanowić. A nagły atak tęczy (reakcja organizmu na brak magnezu, objawiająca się m.in. mrowieniem i kurczami mięśni) podczas prowadzenia samochodu, wymagający wzywania pogotowia, to był już poważny sygnał. I wtedy właśnie w życiu Jakubczaków pojawiła się Akuna.

– Małgosia Krzysztofik wraz z Pawłem Boreckim odwiedzili nas w sierpniu 2004 roku – opowiada Iwona. – Przekazali nam pierwsze informacje o pre-

paracie Alveo i firmie Akuna. Do dziś jesteśmy im za to wdzięczni.

Decyzja została podjęta praktycznie natychmiast – wchodzimy w to! Na pierwszy ogień poszli: Radek i starsza córka – Karolina. O dolegliwościach pierwszego była już mowa, młoda laturośl rodziny Jakubczaków cierpiała zaś na bóle brzucha, którym towarzyszyły zaparcia.

– Badania właściwie nic nie wykazywały, a widoczna nadwrażliwość jelit o nieznanym podłożu nie ustępowała – opowiada Iwona. – Radek dostawał zgagi natychmiast po zjedzeniu kawałka swojej ulubionej szarlotki. Już po pięciu dniach przyjmowania Alveo mógł zjeść ją bez późniejszych „atrakcji”. A Karolka po jakimś miesiącu przestała skarżyć się na bóle brzucha.

Pani domu wraz z młodszą córką Zosią również zaczęły pić Alveo w ramach profilaktyki. Przy okazji Iwona pozbyła się (po 3 miesiącach) bólów pod łopatką, spowodowanych prawdopodobnie schorzeniem odcinka szyjnego kręgosłupa.

– Piliśmy Alveo, dostrzegaliśmy oczywiście zalety tego preparatu, ale z biznesem było krucho – zgodnie przyznają Jakubczakowie. – Nie wiedzieliśmy, jak się do tego zabrać. Reakcje osób, z którymi rozmawialiśmy, nie były zachęcające. Jedni uważali to przedsięwzięcie za zwykłą piramidę finansową, inni skarżyli się na złe doświadczenia z innymi preparatami. W rok 2005 wchodziliśmy ze strukturą bez lidera, z jedynym działającym współpracownikiem – Danielem Kuczkowskim.

„Co jest nie tak?” – zadawaliśmy sobie pytanie.

Oni (z Akuną)

– Muszę przyznać, że sam z początku miałem obiekcje – mówi Radek.

– Nazwa MLM nic mi nie mówiła. Co nieco dowiedziałem się od wykładowcy ekonomii z mojej byłej uczelni, który wyjaśnił, że to forma marketingu, nie mająca nic wspólnego z piramidami finansowymi.

– Piliśmy Alveo, ale nasze dotychczasowe życie, to, w co byliśmy zaangażowani – ja w pracę w służbie zdrowia, mąż w biznes – wykluczało większą aktywność w Akunie – wtóruje mu żona. Dojrzewanie do współpracy z Akuną trwało jakiś czas i polegało nie tylko na czysto biznesowych kalkulacjach, na rozpracowywaniu logiki struktur firmy, na analizowaniu modelu i metod działania. Równie ważne w przypadku Jakubcza-



ków było sprawdzenie, czy firma działa w sposób etyczny i zgodny z wyznawanymi przez nich wartościami. A także, czy pracując w ramach Akuny, można powiedzieć samemu sobie, że działa się w szlachetnym lub przynajmniej pozytywnym celu, nie zaś jedynie dla zysku. Stworzenie jakiejś harmonii pomiędzy obydwojema typami motywacji od zawsze było dla nich bardzo ważne.

Trwało to około pół roku. Pół roku jego lektury na temat MLM i jej starań, aby dotrzeć do wszystkich treści, dotyczących profilaktyki i zdrowego stylu życia, prezentowanych na studiach medycznych czy w publikacjach. Ich wspólnej percepcji wykładów i szkoleń organizowanych przez Akunę. Gdy o tym mówią, szczególnie często padają nazwiska Jana Brykczyńskiego, Marka Wawrzeńczyka czy Andrzeja Konopczyńskiego. No i oczywiście Małgorzaty Krzysztofik i Pawła Boreckiego.

– Szczególnie utkwiło mi w pamięci zdanie z wykładu Janka – wspomina Iwona. – Powiedział: „Pracujmy z tymi, którzy tego naprawdę chcą”.

– Był to zwrot w budowaniu naszego biznesu – dodaje Radek. – Zrozumieliśmy też, że musimy cały czas zgłębiać naszą wiedzę poprzez czytanie książek o pozytywnym myśleniu, o „liderowaniu”, o relacjach z ludźmi. Uczestniczymy w szkoleniach, które są inspiracją dla naszego rozwoju.

– Odnaleźliśmy klucz – wpada mu w słowo Iwona. – To prawdziwe relacje z ludźmi. To pokora w kontaktach z nimi – wychodzenie im naprzeciw, sprawienie, by czuli się komfortowo – uszanowani. Wystuchanie ich. To bardzo ważne. Ten klucz często jeszcze zgrzytał, zacinął się, ale wiedzieliśmy już, że to właściwa droga.

Skoro już „zaskoczyło”, to w przypadku takich ludzi jak Jakubczakowie, musiały pojawić się konkretne osiągnięcia.

W lutym 2005 Iwona została Liderem Dywizji (w marcu odebrała samochód z Akuny), Radek osiągnął tę samą pozycję w kwietniu. Oboje żartują, że w tym „pionierskim” czasie dochodziło między nimi nawet do nie całkiem zdrowej rywalizacji, ale szybko porzucili ją jako destrukcyjną i rodzącą konflikty. Harmonia, harmonia i jeszcze raz harmonia.

W czerwcu ona osiągnęła pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej, a on w lipcu.

Powoli zaczęli dojrzywać do jednej z najważniejszych decyzji w swoim życiu. Czynnikiem, które się na tę decyzję złożyły, było kilka. Dziś, kiedy wspominają, jak dochodzili do przekonania, że Akuna stanie się ich jedynym sposobem na życie, mówią o kilku momentach. Pierwszy miał miejsce na miesiąc przed spotkaniem z Małgosią Krzysztofik i Pawłem Boreckim. Burza gradowa zniszczyła wówczas w stu procentach dojrzewające zbiory w sadzie. Sad miał być tą „drugą nogą”, zapewniającą stabilność finansową i byt rodzinie. Ten rodzaj działalności wymaga niemałych inwestycji i dużej cierpliwości.

– Wybudowanie chłodni – tłumaczy Radek. – Kupienie ziemi oraz założenie nawodnionego sadu z dużą liczbą drzew to bardzo duże pieniądze. Do tego maszyny: traktor, opryskiwacz, wózek widłowy...

– Cały plon został zniszczony w ciągu 15 minut – dodaje Iwona głosem, w którym wciąż wyczuwa się tamto przerażenie. – Radka wtedy nie było, zadzwoniłam do niego. Po jego przyjeździe poszliśmy obejrzeć sad – na ziemi było biało. W jednym jabłku naliczyliśmy 25 śladów po uderzeniach. Płakaliśmy, oglądając zagładę naszej pracy.

To był jeden z ważnych impulsów. Innym była stała refleksja nad rozwojem biznesu, który Radek prowadził w Warszawie. Od 2000 r. prowadził już tylko hurtownię odzieżową. Dekoniunktura na rynku i ryzyko związane z prowadzeniem działalności zakrojonej na szerszą skalę skłaniały do poszukiwania innych rozwiązań.

– Prowadzenie szwalni, przy naszych zasobach finansowych i odporności na ewentualne straty, było strasznie stresujące – wspomina Radek. – Było całkiem jak z tym sadem. Przygotowywaliśmy kolekcję na lato, zaciągaliśmy kredyt kupiecki, by uruchomić produkcję już w marcu i... nagle okazało się, że lato jest chłodne i nasze ładne, ale lekkie i zwiewne sukienki nie idą.

Jaką rolę odegrał też z pewnością przykład Daniela Kuczkowskiego – również przedsiębiorcy, właściciela dochodowego składu drzewnego oraz szwalni i jednocześnie podpory struktury budowanej przez Jakubczaków. To on pierwszy podjął decyzję o rezygnacji z prowadzenia interesu. To zmotywowało ich do działania.

Katalizatorem, który przyspieszył decyzję, było wydarzenie – z pozoru błahe – ale będące przysłowiową kroplą, która przelała czarę. Podczas organizowanego przez Akunę pobytu na Kubie Radek zgubił telefon i był przez jakiś czas odcięty od informacji z kraju, w tym oczywiście też od łączności ze swoją firmą. Strasznie go to denerwowało i z zazdrością obserwował luz pozostałych uczestników wycieczki, którzy poświęcili się już wyłącznie pracy dla Akuny i w związku z tym nie mieli podobnych problemów. Zapragnął takiego życia. W lipcu 2006 roku ostatecznie rozstał się ze swoją firmą.

– Nie była to łatwa decyzja – wspomina. – Jakąś rolę grał i sentyment do własnego dzieła, i odpowiedzialność za pracowników i kontrahentów. To przecież 16 lat nieprzerwanego działania. Nie tak łatwo się z tym wszystkim ot tak rozstać.

Na szczęście pracownicy firmy zdecydowali się kontynuować dzieło Radka, on zaś poświęcił się ostatecznie Akunie. – Rodzina, znajomi – wszyscy byli zdumieni tym, co zrobiliśmy – opowiada Iwona. – Niektórzy stukali się w czoło, nie rozumieli. Ale my po tych prawie dwóch latach, w których stykaliśmy się w ten czy inny sposób z Akuną i Alveo, wiedzieliśmy, że podjęliśmy słuszną decyzję. Decyzję, która odmieni nasze życie, zapewni poczucie bezpieczeń-

stwa, stabilności i możliwość wyboru. Jesteśmy w grupie z wyjątkową linią sponsorowania. Są to ludzie, którzy prowadzą nas we właściwym kierunku. Uczymy się od nich, jak być prawdziwym liderem: człowiekiem uczciwym, otwartym, nie mającym wymówek, odpowiedzialnym bez względu na okoliczności, konsekwentnym w działaniu. Zawsze możemy liczyć na ich wsparcie i pomoc. Są to ludzie, którzy dzielą się z nami całą swoją wiedzą i umiejętnościami. Pracujemy według wzoru, który nazywa się SZYBKI START. Daje on możliwość osiągnięcia właściwych rezultatów w krótkim czasie.

Wolność, partnerstwo, marzenia

W momencie, kiedy podejmowali decyzję o poświęceniu się pracy w Akunie i rozwijaniu grup konsumenckich, ich dochody z tradycyjnej działalności jeszcze przewyższały te, które uzyskiwali dzięki promowaniu Alveo. Mimo to, obserwując dynamikę nowej działalności, przybywanie wciąż nowych ludzi i wzrost dochodów, byli pewni, że odwrócenie tego stanu rzeczy to tylko kwestia czasu. Obecnie w ich strukturze pracuje już 200 liderów. To duża organizacja.

Iwona nadal pracuje w służbie zdrowia, ale każdą wolną chwilę poświęca Akunie. Cieszy się, że to, co robi, tak bardzo zgadza się z życiową filozofią, którą wyznaje. Zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie, ruch na świeżym powietrzu – to rzeczy pozostające w pełnej harmonii z preparatem, który propaguje.

* * *

Oboje nie żałują swoich decyzji, bo dla niego – człowieka z odwagą odkrywcy i propagatora nowych prądów i dla niej – kochającej ludzi, zabiegającej dla nich o to, co nazywa „lepszym życiem” – to, co teraz robią, to najlepszy z możliwych wyborów.

Oboje niechętnie dają wtłaczać się w tryby machin, skonstruowanych przez innych. Cenią sobie możliwość swobodnego wyboru: i tego przez duże „W”, gdy idzie o decyzję o życiowym wymiarze, czy też przez małe – gdy chcą decydować o tym, kiedy pracować, a kiedy mieć czas wolny. Nie wstydzą się mieć marzeń (oboje kochają podróże) i wpajają swoim dzieciom, że marzenia mieć należy.

To ludzie, których warto naśladować.

■ Robert Purzycki

Chcę być odpowiedzialny za to, na co mam wpływ



Daniel Kuczkowski pierwszą butelkę Alveo dostał od mamy. Długo pił preparat, nie mając pojęcia o systemie i jego możliwościach biznesowych. Trwało to od września do grudnia 2004 roku, kiedy to Radek Jakubczak opowiedział mu, jak we współpracy z Akuną można zmienić swoje życie.

– Nie zdecydowałbym się jednak, gdyby nie odczuwalne skutki picia Alveo – mówi Daniel.

– Problemy żołądkowe, kłopoty ze skórą i węzłami chłonnościami – wszystko zaczęło ustępować. Pić preparat postanowiła też moja żona, która uwolniła się w ten sposób od strasznie męczących bólów migrenowych. Od zawsze pracował na swoim. Pierwszą firmę – zakład krawiecki – otworzył w roku 2002.

– Zakład był dochodowy, ale zawsze szukałem czegoś nowego – wspomina Daniel. – Z kolegą wpadliśmy na pomysł, aby otworzyć skład drewna. Było to w lipcu 2005 roku. Odniośł sukces, ale przytłaczał go ogrom obowiązków i problemów. Ostatecznie to właśnie ten element (a konkretnie jeden przypadek) zdecydował.

– Jeden z moich pracowników potrafił dziecko – opowiada Daniel. – Wiózł towar dla klienta, jechał służbowym samochodem. Nie byłem winny, ale mimo to poczucie odpowiedzialności mnie przygniotło. To ostatecznie zdecydowało, że postanowiłem coś zmienić w swoim życiu.

W lipcu tego roku Daniel, zrezygnował z prowadzenia firmy i poświęcił się współpracy z Akuną.

– Dziś wreszcie pracuję z przyjemnością – wyznaje. – Lubię pracować z ludźmi, to jest to, co zawsze chciałem robić. Poza tym tylko tu mogę się rozwijać. Poznałem też wielu nowych przyjaciół. I nareszcie mam wpływ na wszystko, co robię.

Całą rodziną w B



Dyrektorzy Sieci Regionalnej w towarzystwie Prezesa Akuny Deutschland Bogdana Pytlika oraz Anny Mazurkiewicz – menedżera niemieckiego biura

Do hotelu berlińskiego Holiday Inn na drugą Galę zjechało ponad 200 osób. Berlińska Gala była spotkaniem menedżerów, ludzi, którzy propagują ideę Akuny w Niemczech i Austrii. Na uroczystość przybyli też goście specjalni, czyli Zarząd Akuny Kanada: Zdenka Forst, Rene Lelek oraz Ivo Stoklasa. Z wykładami zawitali dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik. Nie mogło zabraknąć oczywiście Prezesów polskiej Akuny: Tomasza Kwolka i Bogusława Dudzika oraz menedżera biura czeskiej Akuny, Andrzeja Bizonia. Przybyli również Vice Presidenti polskiej Akuny, osoby, które



Tomasz Brandt



Richard Binkowski



Najlepsi Dystrybutorzy z Austrii Helena i Marek Dusik oraz Bogdan Pytlik i Anna Mazurkiewicz



Sala wykładowa była wypełniona po brzegi

osiągnęły najwyższą pozycję menedżerską w firmie: Leokadia i Janusz Gabryńscy, Marek Wawrzeńczyk, Ryszard Cybulski, Paweł Borecki i Julian Kowalski. Dr Khoshbin mówił o dobrodziejstwach płynących z picia Alveo i o historii preparatu. Dr Bertlik zapewniał, że warto dbać o swoje zdrowie i tłumaczył, dlaczego potrzebujemy suplementacji. A także, co musimy zrobić, by wspomóc naszą kondycję i że aby zachować zdrowie, wszystkie układy w naszym organizmie muszą prawidłowo pracować. Czuwa nad tym medycyna holistyczna. Druga część spotkania poświęcona była działalności firmy. Tomasz Brandt wystąpił z wykładem „Alveo i program zniżek”, Richard Binkowski mówił o „Szczęblach kariery w Akunie”. Berliński zjazd był prawdziwie międzynarodowym spotkaniem. Przyjechali i Niemcy, i Polacy, Turcy i Austriacy. W części uroczystej przyznano nominacje. Otrzymali je Dyrektorzy Sieci Regionalnej, Liderzy Dywizji, osoby, które zajęły pozycje menedżerskie i ci najbardziej aktywni w każdym miesiącu.

erlinie

Spotkanie uwieńczyła loteria. Najbardziej atrakcyjną nagrodą była dopłata 2 tys. euro do samochodu. Niezwykłe było to, że wygrali ją pierwsi menedżerowie z Wiednia. Nie wiadomo, kto bardziej się cieszył z tej nagrody, bo szczęśliwi byli na równi i Austriacy, i ich sponsorzy z Krakowa.

Takie sytuacje pokazują dopiero, jak wielką jesteśmy rodziną. Rodziną wspierającą się nawzajem i cieszącą się z sukcesów, komukolwiek z rodziny tej się przydarzą.

■ Beata Maj



Dr Jaromir Bertlik losuje szczęśliwe numerki



Dr Sohrab Khoshbin



Prezes Akuny Deutschland Bogdan Pytlik oraz Anna Mazurkiewicz – menedżer niemieckiego biura

Your Akuna Day w Warszawie

Rozmowa z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna Polska Sp. z o.o.



Akuna to biznes wyjątkowy, oparty na wzajemnych relacjach, na partnerstwie i współdziałaniu. To podstawa sukcesu?

Podstawa i jednocześnie napęd rozwoju naszej, wciąż rozwijającej się, firmy. Rozwój ten oparty jest na prostej zasadzie: każdy, kto osiągnął już swoje cele, pomaga innym w dążeniu do sukcesu.

Dzieje się nawet tak, że w pewnym momencie większą satysfakcję daje nam sukces naszych partnerów biznesowych niż nasz własny.

To właśnie sprawia, że na kolejnych spotkaniach Akuny gościmy coraz więcej osób. Tym razem świętować będziemy w największej sali w Polsce, czyli Sali Kongresowej w Warszawie. Your Akuna Day to uroczystość, w czasie której wszyscy, którzy osiągnęli pozycje menedżerskie w Akunie, będą mogli świętować swój sukces wspólnie z tymi, którzy się do tego przyczynili. Bo przecież wiemy, że za jedną osobą, która odbiera nominację stoi cała grupa ludzi, którzy pracują razem z nią. Ta praca jest wyjątkowa, bo oparta na etycznych zasadach, na wsparciu i realizacji wspólnych celów. Chcemy, aby nasi Dyrektorzy sami mogli zdecydować, z kim będą świętować ten wieczór, dlatego każdy, kto odbierze nominację, sam wybiera osoby, z którymi przyjedzie do Warszawy. Stąd Sala Kongresowa, bo spodziewamy się prawie 3 tys. osób!

Podczas takich spotkań najlepiej widać, jak wielką rodzinę stanowi Akuna...

I że na sukces naszej firmy rzeczywiście składa się współdziałanie tysięcy osób. Współpraca z Akuną oparta jest na

wolności wyboru, dlatego jest tutaj miejsce dla tych, którzy traktują tę pracę zawodowo, czyli na pełny etat, dla tych, którzy łączą ją z inną pracą lub z prowadzeniem własnej firmy, wreszcie dla tych, którzy są konsumentami Alveo. Wszyscy, którym bliska jest idea propagowania zdrowego stylu życia, są dla nas bardzo ważni, dlatego chcielibyśmy, aby spotkali się z nami 20 stycznia w Warszawie i poczuli się częścią naszej rodziny. Bo choć czasem nie osiągają jeszcze wysokich pozycji menedżerskich, to jednak ich wkład jest ogromny, my to wiemy i dlatego tym razem spotykamy się w tak licznym gronie.

Takie chwile bardzo łączą ludzi. Spotkają się ci, którzy pracują z Akuną od 2 miesięcy, ale też Vice Prezydenci i Liderzy, początkujący w tym biznesie i sami mistrzowie...

To spotkanie jest po to, aby wszyscy, którzy współpracują z Akuną, mogli się poznać, wspólnie świętować. Aby mogli przekonać się, że wszyscy mamy podobne cele i marzenia, że wszyscy chcemy być zdrowi, że zależy nam, by zapewnić to zdrowie naszym bliskim, zadbać o przyszłość naszych rodzin, przyjaciół i budować biznes oparty na zdrowych i partnerskich relacjach.

Co roku organizowany był też światowy zjazd menedżerów Akuny z całego świata w Brnie.

Akuna to duża, międzynarodowa firma, która nie tylko daje możliwość satysfakcjonującej pracy, ale również poznania ludzi z innych krajów, a co za tym idzie szerszenia tolerancji i współdziałania. Dlatego zarząd Akuny postanowił Galę organizować co roku w innym kraju. Będą na nią zapraszani przedstawiciele ze wszystkich Akun na całym świecie, pobyt będzie połączony ze zwiedzaniem stolicy kraju, który jest gospodarzem takiego spotkania. W tym roku to właśnie do Warszawy przyjadą przedstawiciele wszystkich Akun, aby wspólnie z nami świętować. Mamy nadzieję, że będą zachwyceni.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Biegnę jak na skrzydłach



Kazimierz Adamczyk

urodził się 29 sierpnia 1957 r. w Kłodzku. Choć postanowił kształcić się z zawodu cukiernika – skończył technikum cukiernicze – los sprawił, że w życiu zajął się czymś zupełnie innym.

Pod koniec lat 80. „odpracowywał wojsko” w Zakładzie Przemysłu Górniczego w Zabrzu jako operator koparki. Po trzech latach pozostał już w budowlanym fachu i zaczął pracę w zakładach świadczących usługi dla kopalni w Tychach. W tym czasie poznał ukochaną żonę Krystynę i na stałe przeprowadził się do Tychów. Zawsze marzył o własnym biznesie. Razem wpadli na pomysł założenia pionierskiej w owym czasie firmy, która kompleksowo aranżuje wnętrza – od projektu, przez zakup wszystkich potrzebnych do remontu składników, po realizację projektu. Studio Aranżacji Wnętrz z powodzeniem działa od 1989 roku do dziś. Obecnie w prowadzeniu biznesu pomaga mu 25-letni syn Tomasz. Z wykształcenia jest rehabilitantem – absolwentem AWF.

Kazimierz każdą wolną chwilę spędza trenując bieganie. Od stycznia tego roku pije Alveo. Preparat stosuje też jego rodzina i przyjaciele. Polecaniem Alveo zajął się również Tomasz – preparat daje świetne efekty u osób po urazach.

Skąd to zainteresowanie sportem?

Był rok 1994, a ja miałem 37 lat. I jak prawie każdy facet w tym wieku, byłem potwornie zapracowany. Palilem ogromne ilości papierosów, nie odmawiałem sobie alkoholu, moja dieta daleka była od ideału. Porządne śniadanie, tylko sporadycznie, przeważnie kończyło się na tym, że wrzucałem cokolwiek w siebie, a następny posiłek dopiero wieczorem... Tak żyłem! I pewnego dnia na spacerze z synem okazało się, że nie mam siły, by przebiec nawet 200 metrów. Myślę sobie: coś nie tak. Zadzyszka? W tym wieku? Ledwo wdrapuję się na drugie piętro z małą siatką zakupów? Nie podobało mi

się to i postanowiłem coś ze sobą zrobić. Okazało się, że mamy tu, w Tychach, wspaniałą grupę biegaczy, lekkoatletów i że bez problemu można do nich dołączyć. Tak też zrobiłem. Ale zacząłem od krótkich dystansów z synem. To była dla mnie najlepsza zabawa. Ledwo zacząłem uprawiać sport, a efekty tej przemiany były natychmiastowe – pół roku później rzuciłem palenie. Z każdym pokonanym kilometrem rosły moje ambicje. Koledzy z klubu sportowego “Czterdziestolatek” namawiali mnie, bym do nich dołączył i na serio wziął się do biegania. Na pierwszym spotkaniu mieliśmy przebiec 12 km, pamiętam, że dostałem w kość.

To historia Kazimierza Adamczyka z Tychów – maratończyka. Opowieść o tym, jak pokonał chorobę siłą woli, ambicją i walką. Pokonał ją, jak pokonuje się kolejny kilometr w maratońskim biegu. Mimo kryzysów, chwil, gdy przestaje się wierzyć w zwycięstwo, biegnie się dalej.

Byłem na mecie ostatni. Wyrzadzili mnie jeszcze starsi ode mnie, a nawet tacy pod siedemdziesiątkę! Zacząłem więc biegać systematycznie, koledzy układali mi harmonogram treningów, mówili, co robić, by organizm zwiększył swoją wydolność. Z roku na rok było coraz lepiej.

Od jakiego dystansu pan zaczął?

Od 5 km. Następnie 10, później 15. A jak i 20 dałem radę, to chłopaki zaczęli namawiać mnie na maratony. Pomyślałem sobie: „Gdy skończę 42 lata, może będę mógł spróbować”. To było moje marzenie. Bieg maratoński jest to wyzwanie, wspaniała sprawa, coś niesamowitego.

Pierwszy pana maraton?

We Frankfurcie w 2000 roku. Sukces, ponieważ przebiegłem go w 3 godziny i 8 minut, a wystartowałem, aby tylko sprawdzić własne możliwości. Koledzy ostrzegali, że najgorzej jest na 35 kilometrze. Człowiek się załamuje, organizm zaczyna szwankować...

Zawsze tak jest?

Nie, jeżeli organizm jest dobrze przygotowany wydolnościowo. Pomagał mi w tym Ryszard Szul, on zajmuje się przygotowaniem zawodników, w Krakowie prowadzi dużą grupę triathlonową. Podpowiadał, w jaki sposób biegać, ażeby bieg ukończyć będąc jak najmniej zmęczonym. Właściwa dieta, odpowiednie tętno. Nie sztuka było biec bardzo szybko, ale po 25 km brakowało tchu. Odpowiednie rozłożenie sił – to podstawa, oczywiście regularne odżywianie organizmu. Wiedziałem, że jestem w stanie się z tym zmierzyć. No i pojechalśmy do tego Frankfurtu. Wystartowało 15 tysięcy osób. Biec w tym tłumie to dla mnie było niesamowite przeżycie. Jak człowiek startuje w takiej gigantycznej grupie biegaczy, to jest szok. Są to wielkie emocje, że nawet nie czujesz, czy cię boli, czy jesteś zmęczony. Liczy się tylko ta niesamowita atmosfera.

Wzruszenie?

I to jakie! Chociaż nogi odmawiają posłuszeństwa, choć człowiek myśli, że

chyba już nie dobiegnie, że nie da rady, jednak nie rezygnuje. Jeszcze jeden kilometr, jeszcze i jeszcze dwa, i te ostatnie, i doping stojących na poboczach ludzi powoduje, że biegnie się naprawdę jak na skrzydłach. Każdy podtrzymuje cię na duchu, daje znaki, że jest świetnie, że dasz radę, że jeszcze trochę. Ale kiedy ukończyłem swój pierwszy maraton powiedziałem – dość. Emocje wyparowały, a ja nóg nie czułem, organizm mój został poważnie nadszarpnięty. Powiedziałem sobie – to pierwszy i ostatni mój maraton. Jeśli mam się tak męczyć, to więcej nie chcę. Nie mogę ustać na nogach, nie mogę usiąść, po schodach nie mogę wejść, schodzę tyłem, bo mięśnie przeszywa mi ból. Ból niesamowity. Marzyłem, by w wieku 42 lat zaliczyć ten maraton i udało mi się. Spełniło się i koniec, dajmy sobie z tym spokój. Jednakże, kilka dni po powrocie do kraju, koledzy namawiali mnie na kolejny maraton... Dałem się namówić, to było silniejsze niż ból. Niebawem pojechalśmy startować do Rzymu, Rotterdamu, dalej do Koszyc i do Berlina...

Ile ma pan maratonów na swoim koncie?

Zdążyłem zaliczyć pięć. Ostatni w Berlinie, gdzie startowało 36 tysięcy osób. Wspominam go miło, to tam powtórzyłem swój najlepszy czas 2 godz. 53 min. Niestety okazało się, że był to ostatni maraton, jaki przebiegłem. W grudniu tego samego roku zerwałem ścięgno Achillesa. A ścięgno Achillesa stanowi o ruchomości stopy. Jeśli je zerwiesz, nie możesz nacisnąć pedału gazu w samochodzie, nie mówiąc o wzniesieniu się na palcach, skakaniu, czy odbijaniu od ziemi. Stopa jest bezwładna i wymaga interwencji chirurgicznej.

Ale operacja się udała?

Tak. Szybko wyszedłem ze szpitala. Koledzy poganiali mnie do rehabilitacji, bo przed nami był Londyn i kolejny maraton. Mówili, że to kwestia trzech miesięcy i zacznę pomału trenować. Na jesień start murowany. Zaliczę Londyn, myślałem sobie – no, ostatecznie, trochę później,

Nowy Jork. I tu zaczyna się tragedia... Po operacji następuje zarażenie gronkowcem i to złościstym, tak zmutowanym, że występuje w dwóch wersjach. Jeden pracuje w układzie zamkniętym rany. Drugi przy otwartej ranie. Walka o uratowanie nogi trwa aż trzy lata. Zaczniemy od początku. Wychodzę ze szpitala, noga puchnie, boli, jest spory obrzęk, coś z nogi cieknie, odczuwam trudności w chodzeniu. W nodze robią się otworki, które wyrzucają zgniliznę z organizmu. Lekarz mówi, że najlepiej otworzyć ranę i wyciąć wszystko wkoło... Ale ja chciałem uratować nogę! Chciałem uprawiać sport. Jeszcze raz poczuć tę radość startu wśród tysięcy ludzi! Radziłem się innych lekarzy. Groziła mi amputacja nogi, do kolana. W Bielsku ▶

Gronkowiec złościsty (Staphylococcus aureus)

Jest to bakteria, której komórki tworzą kształt grona, na sztucznym podłożu tworząca kolonie o charakterystycznym złotożółtym zabarwieniu. Gronkowiec złościsty należy do tzw. drobnoustrojów oportunistycznych, czyli zasiedla skórę oraz błony śluzowe człowieka i dla zdrowego organizmu jest niegroźny. Jednak na skórze chorej – atopowej bakteria ta może wywoływać stany zapalne i utrudniać gojenie. Szacuje się, że 10 do 50% populacji ludzkiej stale lub okresowo jest nosicielem tych bakterii bez wystąpienia objawów chorobowych.

Sposoby zakażenia:

drogą kropelkową, przez kontakt pośredni, przez przedmioty codziennego użytku.

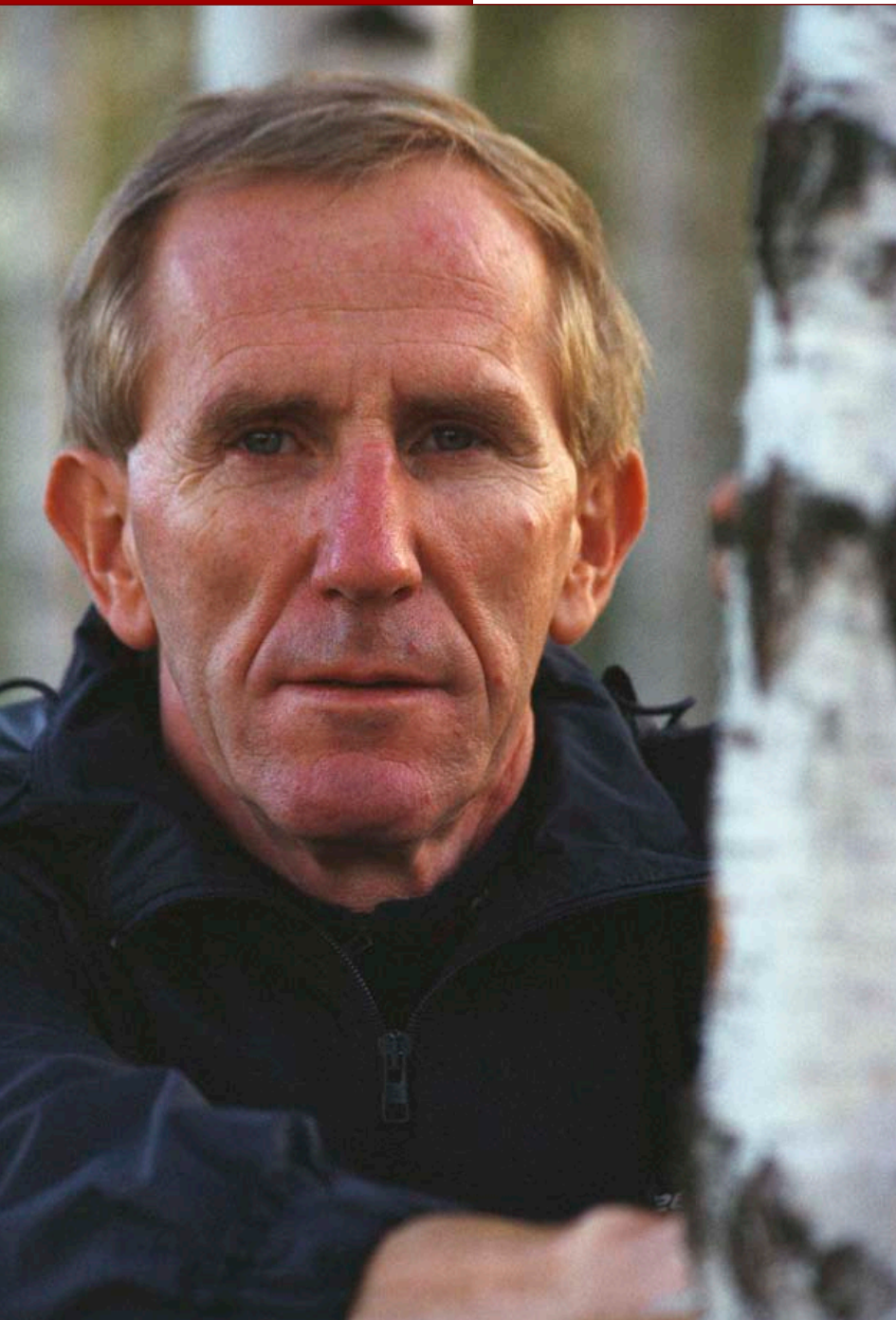
Ryzyko zakażenia gronkowcem złościstym wzrasta w przypadku:

przerwania ciągłości tkanek, obecności ciała obcego w tkankach, współistnienia chorób – nowotworów (np. białaczki), marskości wątroby, cukrzycy i innych chorób metabolicznych, stosowania terapii immunosupresyjnej lub przeciwnowotworowej, innych niedoborach odporności.

Gronkowiec złościsty najczęściej powoduje: zakażenia ropne skóry, tkanek podskórnych oraz tkanek miękkich, zakażenia układowe, zakażenia lub zatrucia związane z produkcją toksyn.

Zakażenia ropne skóry, tkanek podskórnych oraz tkanek miękkich to:

czyraki, ropnie, ropne zakażenia ran pooperacyjnych, pourazowych i innych, liszajec (zwykle gronkowiec wtórnie dołącza się do zakażenia paciorkowcem ropotwórczym), zapalenie sutka u kobiet karmiących piersią, pyodermia.



trafiłem na wspaniałego lekarza, doktora Kozika, który podjął się leczenia. Walka o uratowanie nogi trwa 8 miesięcy, trzy razy dziennie zmieniane są opatrunki, wszelkie zabiegi wykonywane są bez znieczulenia. Gdyby nie rodzina i przyjaciele, nie wiem, jak wytrzymałbym ten czas.

Jak wyglądała kuracja?

Przede wszystkim wymagała przyjmowania silnych antybiotyków. Nie mówię już o tych ładowanych bezpośrednio do rany, ale tych, które zrobiły mi spustoszenie we florze bakteryjnej przewodu pokarmowego, a w szczególności żołądka. Dawkować je trzeba było z dnia na dzień coraz silniej, bo noga gniła,

bolała... Mimo tylu wysiłków nie goiła się za szybko. Byłem załamany. Ale po 7 miesiącach zaczęły być widoczne pierwsze efekty leczenia. Ranę można było pomału, ostrożnie zamykać. Zabieg "na żywcą", a do tego skóra była tak słaba, że pękała. Wszystko się wali, a ja wciąż miałem plany, żeby jeszcze biegać! Tymczasem nawet nie mogę ubrać kozaka, bo naskórek pęka i wszystkie zabiegi na nic. Zawzięłem się jednak. Postanowiłem, na przekór przeciwnościom, wracać do życia. Minął rok, drugi, czas na rehabilitację. Chciałem wrócić do mojej pasji. Będę biegał i koniec. Muszę! Zacząłem od wychodzenia z psem. Mój pies... Przez cały ten okres czułem, że coś się dzieje niedobrego. On tej nogi pilnował, nie odstępował na krok, żeby mi jej nie zabrali. Leżę na tapczanie, mam tę nogę wystawioną, a on łapki obok i pilnuje. W końcu zacząłem stawiać pierwsze kroki.

Od czego pan zaczął?

Wychodziłem z psem na spacer. Kule pod pachę i idziemy. Niebawem coraz szybciej, wreszcie bieg. Następne miesiące próbuję odstawić kule, uczę się chodzić na nowo, bo nie umiem wejść po schodach. Jedna stopa robi duży krok, druga nie potrafi. Ale powiedziałem sobie, że dam radę. Zaczynam biegać, wciąż towarzyszy mi pies, mobilizuje do walki. Ale po kilku metrach czuję zmęczenie. To nic, mówię sobie i dalej, i szybciej, i więcej! Mój upór spowodował, że po niedługim czasie byłem w stanie przebiec nawet półmaraton. Lekarz powiedział – to cud, że tego dokonałem.

Zwłaszcza że miał pan pewnie mocno osłabiony organizm...

I to jak! Siadł mi kręgosłup. Jedyne, co mogłem na to poradzić, to zacząć pływać, ale bałem się korzystać z publicznego basenu, męczył mnie lęk, że zarażę innych, że ta rana nie do końca może zagojona. Zrobiłem kontrolne badania. Wykazały, że gronkowiec został uśpiony. Może i czeka na chwilę osłabienia organizmu, może jeszcze zaatakuję, ale teraz nie mam się czego obawiać. Bardziej tego, że przewód pokarmowy jest tak zniszczony, nalot na języku...

I co?

W moje życie, jak kiedyś sport, tak teraz wkroczyły zioła. Najpierw ściągaliśmy je z Chin. Zwłaszcza żeń-szeń, wszystko, co poprawia odporność. Żeby wzmocnić organizm po tej długiej kuracji antybiotykowej. Ktoś kichnie, a ja już mam katar.

Tydzień czułem się dobrze, tydzień chorowałem. Szukałem jakiegoś środka, który by mi pomógł. W sklepie zielarskim natrafiłem na ulotkę Alveo. Kupiliśmy pierwszą butelkę. Ale nie piłem regularnie, więc mowy nie było o jakichś rezultatach. Miałem pić na czczo, później zapomniałem. Wszystko nie tak, jak trzeba. Aż w końcu zabrałem się do tej kuracji na serio. Tydzień już mnie gardło nie boli. Poleciłem Alveo Jankowi Podowskiemu, bo dowiedziałem się, że świetnie wspomaga organizm sportowców – Janek akurat przygotowywał się do zawodów. Mija grudzień, mija wiosna i jesień. Wreszcie nie choruję. Nie potrzebuję leków. Wreszcie znalazł się preparat, który postawił mnie na nogi.

Co ze sportem?

Wróciłem do trenowania. Jednak ostrożniej. Staram się myśleć, że mam też zdrową nogę. Biegam z pełnosprawnymi. Czasem dziwią się:

– Przecież ty nie masz ścięgna Achillesa.
– No nie mam – odpowiadam.

Ale mam za to niesamowitą frajdę, że mogę się z nimi spotkać i pobiegać. Takie normalne życie jest szalenie piękne. Jem, piję, biegam, marzę. Pragnę, by zaliczyć choć połówkę Ironman'a. Ale po kolei, muszę od początku przejść całą drogę. Dzięki pomocy Janka Podowskiego uczestniczyłem już w kilku triathlonach. Nasz klub organizuje imprezy sportowe, pomagamy robić coś dla innych, dla dzieci, żeby ten sport się rozwijał, żeby moja pasja była przykładem dla innych.

Może to te pierwsze maratony pana tak umocniły?

Jakbym nie podążył tą drogą, którą podążyłem, to dziś chodziłbym o kulach. Albo o lasce. Marny wybór... I co? Powłóczyłbym tą nogą, która tak sztywnieje, nie byłaby tak sprawna, jak teraz. Najważniejsze to nie poddawać się! Tak jak w maratonie. Nawet jeśli łapiesz kryzys, idź dalej, nie rezygnuj. Myśl o czymś pozytywnym. Trzeba to ukończyć. Trzeba odrzucić ból i nie myśleć, że nie poradzę sobie. Ta siła sportowej walki jest potrzebna, nigdy nie wiadomo, kiedy się w życiu może przydać. A sport hartuje, wyzwala siłę walki, wydaje ci się, że nie ukończysz biegu, a jednak. Niektórzy kończą go w bólach, ale potem są jeszcze silniejsi. Udało się, pokonałem swoje słabości, swój organizm. Powiedziałem sobie, że się nie poddam, że muszę. To się nazywa hartowanie ducha.

■ Zofia Rymaszewicz



Ścięgno Achillesa

Ścięgno piętowe, zwane także ścięgnem Achillesa, jest największym i najmocniejszym ścięgnem człowieka. Tworzy je mięsień brzuchaty łydki oraz mięsień płaszczkowaty, przyczepia się obwodowo do guza kości piętowej. Jest ono odpowiedzialne za przenoszenie siły mięśni podudzia (grupy tylnej) na stopę, a konkretnie zgięcie podeszwy stopy. Odgrywa ono dużą rolę w procesie chodu, biegu i skoku, odrywając piętę od podłoża i unosząc ciało na końce palców. W obecnych czasach ścięgno Achillesa jest często narażone na przeciążenia. Okazjonalne wysiłki fizyczne u osób prowadzących siedzący tryb życia, bez wcześniejszego treningu i rozgrzewki, powodują występowanie patologicznych napięć i naprężeń, co prowadzi do wielu tzw. mikrourazów, które sumując się powodują patologiczne zmiany w ścięgnię Achillesa. U wyczynowych sportowców oraz w pewnych zawodach (np. u cyrkowców) zmiany takie występują wcześniej niż w pozostałej populacji.

U każdego człowieka pomiędzy 25. a 30. rokiem życia rozpoczynają się zmiany zwyrodnieniowe, które dotyczą także ścięgien. Powodują one osłabienie wytrzymałości ścięgien, a co za tym idzie, zwiększają ryzyko uszkodzenia. Uważa się, że zmiany te można opóźnić poprzez regularny wysiłek fizyczny, a u sportowców wyczynowych poprzez unikanie nadmiernej eksploatacji.

Zerwanie ścięgna Achillesa może spowodować siła bezpośrednia lub pośrednia. Mechanizm pośredni urazu (częstszy) powstaje podczas nagłego silnego skurczu ścięgna, np. podczas startu do biegu, skoku, przy pełnym obciążeniu ścięgna. Bezpośrednie urazy są powodowane przez nagłe uderzenie w napięte ścięgno (np. kopnięcie podczas gry w piłkę nożną przy stopie obciążonej i zgiętej podeszwy).



Alveo bez dopingu

Co to jest doping?

Zgodnie z klasyczną już definicją sformułowaną przed wieloma laty przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za doping uważa się „podanie lub zastosowanie przez sportowców jakiegokolwiek substancji, która jest obca dla organizmu lub jakiegokolwiek fizjologicznej substancji użytej w nieprawidłowej dawce lub niefizjologiczną drogą w zamiarze podwyższenia w sztuczny czyli nieuczciwy sposób zdolności wysiłkowej podczas zawodów”. Sport wyczynowy charakteryzuje się nieustanną dążnością do uzyskiwania coraz lepszych wyników. Stąd też zmieniają się metody i formy treningu, zmienia się również sposób żywienia oraz odnowy biologicznej. Te zmiany mają na celu wyzwolenie w organizmie sportowca dodatkowych źródeł zwiększenia wydolności psychofizycznej. Zapotrzebowanie na podstawowe składniki żywienia – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, mikroelementy przekracza niekiedy kilkakrotnie normy zalecane dla „niesportowców”. Olbrzymi wysiłek, wykonywany przez współczesnych sportowców na granicy wytrzymałości organizmu, wymaga podawania

także innych preparatów, które nie tylko wspomagają efekt treningowy, ale jednocześnie przeciwdziałają nadmiernym przeciążeniom i wyeksploatowaniu organizmu zawodnika. Trening w sporcie wyczynowym to bezustanne doskonalenie „biologicznej maszyny”, jaką jest ludzki organizm. W latach 90. ubiegłego stulecia Międzynarodowy Komitet Olimpijski sklasyfikował środki i metody zabronione, uznane za dopingowe, dzieląc je na preparaty farmakologiczne (środki pobudzające, narkotyki), tzw. anaboliki, środki diuretyczne, hormony peptydowe i glikoproteinowe. Metodami zabronionymi są również doping krwi, niektóre zabiegi farmakologiczne chemiczne i fizyczne, doprowadzające do zwiększenia objętości osocza oraz w ograniczonym zakresie alkohol, marihuana, miejscowe środki znieczulające oraz beta-blokery. Od 1999 roku, z chwilą powstania Światowej Agencji Antydopingowej (WADA), której Polska jest członkiem, został stworzony kodeks antydopingowy oraz lista substancji i metod zabronionych podczas zawodów sportowych i poza nimi.

Co to oznacza dla sportowca, jeśli na preparacie znajdujemy informację, że nie ma on właściwości dopingujących?

To dowód na to, iż użycie tego środka (substancji lub metody) nie jest potencjalnie szkodliwe dla zdrowia zawodnika i również daje to mu pewność, iż przeprowadzone badania antydopingowe nie wykryją w jego organizmie zabronionych substancji. Np. tzw. anaboliki (steroidy anaboliczno-androgenne) wywierają negatywny wpływ na układ kostny, mięśnie, skórę, ośrodkowy układ nerwowy, gospodarkę wodno-elektrolitową, metabolizm tłuszczów, układ krążenia, wątrobę, nerki, gruczoł krokowy, wywołują objawy alergiczne. Po ich zażywaniu dają się zauważyć zaburzenia

O doping, badaniach Instytutu Sportu, potwierdzających, że Alveo nie zawiera substancji dopingujących, mówi dr Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej



Certyfikaty i wyniki badań Alveo zostały uroczyście wręczone Prezesom polskiej Akuny przez przedstawicieli Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

w dojrzewaniu i zmiany w układzie płciowym. Hormony peptydowe i glikoproteidowe powodują gigantyzm, hepatosplenomegalię (dysfunkcję wątroby i śledziony), cukrzycę, nadczynność tarczycy, nadciśnienie, zmiany neurologiczne oraz kostno-stawowe.

Czego dotyczy sprawozdanie laboratorium antydopingowego dla Alveo?

Jednym z działań Instytutu Sportu w Warszawie jest laboratorium badań antydopingowych, do którego Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej zwróciło się o wykonanie badań preparatu Alveo firmy Akuna na obecność substancji zabronionych, znajdujących się na aktualnej liście, które w sposób niedozwolony mogłyby poprawić sprawność fizyczną i psychiczną ludzi uprawiających sport.

Jakie badania są potrzebne, żeby powstał certyfikat i na czym one polegają?

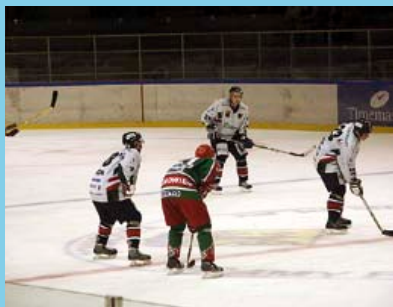
Są to badania laboratoryjne – biochemiczne w kierunku różnych środków zabronionych kodeksem antydopingowym. Przede wszystkim steroidów anaboliczno-androgennych, hormonów peptydowych i glikoproteinowych oraz innych niedozwolonych preparatów. Ponieważ w Alveo nie stwierdzono środków, których stosowanie jest nieetyczne w sporcie, preparat ten uzyskał opinię zezwalającą na bezpieczne stosowanie go przez sportowców. Na tej podstawie Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej przyznało preparatowi Alveo certyfikat.

Czy sportowcy wyczynowi mogą stosować środki naturalne zwiększające wydolność? Jakie substancje mają takie właściwości?

Poprawa kondycji organizmu może odbywać się przy pomocy tzw. wspomaganie substytucyjnego, polegającego na pokrywaniu zapotrzebowania organizmu sportowca na podstawowe składniki i mikroskładniki żywności środkami stanowiącymi substytuty – zamienniki naturalnego pokarmu (odżywki, suplementy). Wspomaganie substytucyjne zawsze powinno polegać na uzupełnieniu poziomu poszczególnych składników pokarmowych do optymalnych wartości, których w danym momencie potrzebuje organizm. Jest to postępowanie konieczne nie tylko dla osiągnięcia wymaganej formy sportowej zawodnika, ale przede wszystkim dla jego zdrowia, a nawet życia. Żywienio-

My z hokejowego regionu

Akuna, sport, zdrowy styl życia



„Prezesi Akuny, podobnie jak ja, pochodzą z regionu, gdzie hokeja się po prostu czuje” – opowiada Janusz Grycner, prezes klubu Akuna Naprzód Janów. Już od ponad roku trwa współpraca firmy i (od niedawna extraligowego) klubu hokejowego.

Janowski „Naprzód” nazywany jest najbardziej śląskim ze śląskich klubów. Pierwsza drużyna hokejowa powstała tu w roku 1950. W połowie lat 90., gdy nastąpił kryzys w górnictwie (główny sponsor klubu), rozpoczęto proces upadłościowy klubu. Wówczas inicjatywa

rodziców dzieci trenujących hokeja podtrzymała go przy życiu. Na czele powołanego przez nich Młodzieżowego Uczniowskiego Klubu Sportowego Janów stanął Janusz Grycner – zdolny menedżer sportowy, odznacza się też tym, że... pije Alveo.

– Zetknąłem się z tym specyfikiem ponad rok temu – opowiada. – Muszę przyznać, że jestem dość sceptyczny z natury, a w sprawach dotyczących zdrowia mój sceptycyzm jest szczególnie silny. Zacząłem więc pić Alveo bez zbytniego przekonania.

W ciągu paru miesięcy prezes „Naprzodu” zauważył efekty działania preparatu. Skończyły się problemy z nadciśnieniem, poprawiła się odporność, lepiej radził sobie ze stresem związanym z prowadzeniem klubu, a zniamię pod łopatką nagle znikło, pozostawiając jedynie niewielki znak. Po tym, jak Janusz Grycner objął kierownictwo MUKS, zamarzyło mu się reaktywowanie „Naprzodu” w jego pierwotnym kształcie. Dwa i pół roku temu w jego bazie powstała drużyna hokejowa seniorów, którą zgłoszono do rozgrywek ligowych. Do rozwoju koniecznie potrzebni są sponsorzy.



– Prezesi Akuny to ludzie stąd, podobnie jak ja rozumiem hokeja, można powiedzieć, czujący tę dyscyplinę – entuzjazmuje się Janusz Grycner. – Zgodzili się pomóc.

W wyniku umowy o sponsorowaniu klubu przez Akunę firma stała się strategicznym partnerem finansowym „Naprzodu”. Środki przeznaczone przez nią na funkcjonowanie drużyny hokejowej pokrywają jej wydatki w 30–40 procentach. Dodatkowo zawodnicy mają zapewnione stałe zaopatrzenie w Alveo (piją je wszyscy), a także zwykły, choć tak potrzebny każdemu sportowcowi, doping na meczach.

– Kontakty naszych zawodników z przyjaciółmi z Akuny są częste i takie po ludzku proste – opowiada Janusz Grycner. – Ostatnio prezesi odwiedzili naszych hokeistów w szatni. Starali się zagrzać ich do walki, podarowali im zdjęcie drużyny z życzeniami. Takie rzeczy są ważne, nie mniej niż pieniądze.

Po udanym sezonie w I lidze (drugie miejsce w tabeli) Akuna Naprzód Janów rozpoczyna rozgrywki w hokejowej extralidze.

Robert Purzycki

we środki wspomagające to 50 składników prawidłowej diety, które w różnym stopniu są potrzebne do wytwarzania energii w pracujących mięśniach.

Czy Alveo może powodować, że organizm osób uprawiających sport jest bardziej efektywny, dlaczego?

Alveo – środek spożywczy z ekstraktów roślinnych zawiera wszystkie elementy diety, które są niezbędne do likwidacji objawów zmęczenia i wyczerpania. Każdy z osobna ekstrakt roślinny przyspiesza procesy restytucji powysiłkowej – „odnawia

organizm” psychicznie i fizycznie. Alveo posiada działania immunostymulacyjne – polepszające odporność. Jest silnym naturalnym przeciwutleniaczem, ma więc pozytywny wpływ na wolne rodniki w organizmie. Alveo jest bardzo wartościowym wyciągiem roślinnym, doskonałym do wspomaganie żywieniowego, nie zawierającym żadnych składników, których zabraniają restrykcyjne metody laboratorium antydopingowego Instytutu Sportu.

■ Rozmawiała Beata Nowacka



Bieg do wolności

Nazywam się Jan Podowski. Myślę, że życie to nie tylko ciężka praca. To także seria niezwykłych zrządeń losu, wspaniałych ludzi, jakich spotykamy na swojej drodze. To także splot przypadków, które dziwnym trafem czynią zwrot w naszych planach. Tak się dzieje, gdy przydarzy się nam wypadek samochodowy, ale też, gdy w Wigilię przeczytamy książkę, która nagle odmieni całe nasze życie. Sam przeżyłem i jedno, i drugie. Oto moja historia.

Dziś jestem szefem dobrze prosperującej firmy zajmującej się produkcją i dystrybucją okien oraz drzwi. To było duże ryzyko z mojej strony zainwestować w nią. Nikt nie wierzył w to przedsięwzięcie, ale wiedząc, że szczęście mi sprzyja, podjąłem wyzwanie. Zainwestowaliśmy 300 tys. zł. Dziś cały ten kapitał wart jest 3 mln. zł.

Ale zacznijmy od początku. Moja rodzina pochodzi z Mazur. Ojciec przyjechał na Śląsk za chlebem, byliśmy bardzo biedni. Podobnie jak on, tak i ja wszystko zaczynałem od zera. Ale już od małego czułem, że jestem szczęściarzem. I że potrafię pozyskać ludzi do swoich marzeń i planów. Pamiętam, że w mojej rodzinnej wsi był kowal, bardzo ostry dla wszystkich dzieci, zwłaszcza jeśli próbowały ucześcić się bryczki, którą jechał. Denerwował się, krzyczał. Ale mnie lubił, nawet mama się dziwiła.

Kiedy skończyłem sześć lat przeprowadziliśmy się z rodzicami na Śląsk. Później była szkoła podstawowa, koledzy, próbowanie wszystkiego, co nie zawsze było rozsądne. Z tamtych czasów pamiętam pewien dzień. Miałem 14 lat i to, co mi się wtedy przydarzyło, znacznie zaważyło na moim późniejszym życiu i kto wie, czy nie zdeterminowało na przyszłość wszystkich moich poczyznań. Otóż wraz z kolegami postanowiliśmy napić się... piwa. Tyle tego piwa wypiliśmy, że gdy się obudziłem, nie wiedziałem, gdzie jestem, ani co się stało. Pomyślałem sobie, że jakaś słabość musi we mnie tkwić, skoro coś takiego mnie pokonało, przeraziłem się na dobre. W te pędy zapisałem się do klubu sportowego, gdzie trenowała między innymi olimpijka Lucyna Lenger-Kałek. Imponowała mi. Pomyślałem, że fajnie by było kimś takim być. Od tego dnia trenowałem w każdej wolnej chwili. Wybrałem lekkoatletykę. I niebawem zacząłem zdobywać medale na zawodach szkolnych czy mistrzostwach Śląska. Moją koronną konkurencją był bieg na 400 m przez płotki. Z moim wzrostem 1,74 m miałem zupełnie niezły czas.

Szkolę zawodową skończyłem, startując czasami w reprezentacji Śląska w tej dyscyplinie.

Sen o Getyndze

W moim życiu spotkałem wielu ludzi, którzy mnie ukształtowali. Jednym z nich był mój trener Jan Dera. To on nauczył mnie konsekwencji. Bardzo się przydała na mojej drodze. Tak więc skończyłem zawodówkę. Potem technikum, żeby nie wzięli mnie do wojska. Pracowałem tu i ówdzie, ale zawsze była to praca związana ze sportem. No a w końcu, niespodziewanie, wzięłem ślub. To była niezwykła historia z tą miłością. Bo moją żoną została siostra mojego najlepszego kolegi Andrzeja Chorążego. Dziś śmieję się, że najpierw chodziłem z nim, a potem z nią. Kiedy bliżej poznałem Renię, ona właśnie rozstała się ze swoim chłopakiem. Przełom w naszej znajomości nastąpił, gdy Andrzej poszedł do wojska i polecił, bym się Renią opiekował. Tak się opiekowałem, że niebawem Renia oznajmiła mi, że jest w ciąży. Ślub, wesele, niebawem na świat przyszedł Bartłomiej, dwa lata później Jacek. Miałem 23 lata. Byłem je-

tylko w jedną stronę. Wigilię spędziłem jeszcze z niemieckimi sąsiadami. Nietypową, bo przy kacze i kiełbaskach, ale już w styczniu Renia zdecydowała się dołączyć do mnie. Czekałem z radością na przyjazd żony i synów.

Zielony Chrystus

Umówiliśmy się, że przyjadę po nią na granicę. Jechałem szczęśliwy. Miałem przed sobą jeszcze osiem kilometrów, chwila nieuwagi, wóz ściągnięto z trasy, walnąłem w słup telegraficzny z taką siłą, że ten wygiął się i spadł na maskę samochodu. Nie wiem, jakim cudem uszedłem z tego cało. Zresztą taki cud miał mi się przydarzyć jeszcze nie raz. Co robić? Na granicy czeka żona, pojęcia nie ma, co się stało. To były jeszcze czasy bez telefonów komórkowych. Nagle podjeżdża jakiś samochód. Wsiadają zeń Niemcy i pytają, jak mogą mi pomóc. Po chwili jechali już po Renię na granicę, by następnie odwiedzić ją do miejscowości Christusgrün (Zielony Chrystus), gdzie mieszkałem. Wspaniali ludzie. Chciałbym ich jeszcze kiedyś spotkać. Może ich odnajdę?

Życie Jana Podowskiego to rodzina, sukcesy zawodowe i sport. Zawsze takie było, ale też zawsze – żeby być panem własnego czasu i losu, brakowało mu do szczęścia czegoś jeszcze. Zdobyt to, czego chciał i dziś jest naprawdę szczęśliwy.

dynym żywicielem rodziny, nie musiałem bać się wojska. A że żyliśmy w czasach wyjazdów za chlebem za granicę, to i ja postanowiłem wyjechać. Wcześniej pracowałem trochę w kopalni, trochę na stadionie, ale to wszystko było za mało na utrzymanie rodziny. Wyjechałem więc do Niemiec, nie znając po niemiecku ni słowa. Przed wyjazdem przyśniła mi się Getynga. I wkrótce tam się znalazłem, w obozie dla przesiedleńców. Był 1989 rok. Właściwie seria przypadków i pomoc życzliwych ludzi sprawiła, że szybko odnalazłem tam swoje miejsce. Ktoś poradził mi, by codziennie uczyć się jednego niemieckiego słowa. To pomogło. Wkrótce dawałem sobie niezłe radę. Pracowałem na czarno. Niebawem stać mnie było na kupienie pierwszego samochodu. Grałem też w piłkę nożną, bo w każdej wsi były drużyny piłkarskie. Byłem królem strzelców. Brakowało mi tylko rodziny. Nie mogłem do nich jechać nawet na święta. Miałem wizę

Szczęśliwy dzień?

Wkrótce zarejestrowałem rodzinę, dzięki czemu dostaliśmy dodatkowe pieniądze. Myślałem, że teraz wszystko zacznie się pomyślnie układać. Tymczasem, jak na ironię, straciłem pracę w fabryce. Czuję, że cały świat wali mi się na łeb. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że to był szczęśliwy dzień. Bo gdyby nie trudności w firmie, tkwiłbym tam bez końca, nie poznałbym ludzi pracujących w Thermie. To tam pomógł mi załatwić robotę mój kolega z boiska. Wstawił się za mną u szefa. I udało się. Dostałem posadę. Szybko awansowałem. Wszystko zaczęło się układać. Podczas świątecznej imprezy w firmie – a pracowałem tam zaledwie trzy miesiące – wieczorem przy piwku w gronie kolegów szef Georg Spörl powiedział:
– Johan, ty założysz w Katowicach fabrykę okien.
Jeden z kolegów zażartował:
– Niech Georg da ci to na piśmie!

I on złożył swój podpis na podstawie do piwa. Ten kartonik zachowałem do dziś jako talizman.

Okna na Polskę

Wiodło nam się nie najgorzej, choć pracowałem jak wół, świętą, piątą, niedziele, święta. Zastanawialiśmy się, co robić dalej, ponieważ syn miał iść do szkoły, a nasz status w Niemczech nie był do końca jasny. W końcu jednak zdecydowaliśmy się wrócić do Polski. Właśnie po to, by spełniła się przepowiednia mojego szefa. On zresztą pomógł nam się w Polsce urządzić. Pożyczył pieniądze na dom. Niebawem, rodzinnymi siłami rozkręciliśmy biznes. Nawet na chwilę nie przestawałem wierzyć, że się uda. Dziś robimy 40 tys. okien rocznie.

Ale przez te wszystkie lata nie zawsze było różowo. Moje ambicje przerastały czasem moje siły. Pracowałem kosztem zdrowia i rodziny...

Jechałem z Niemiec, ze spotkania, do Polski, na urodziny syna Jacka. I znów wypadek. Po raz drugi miałem szczęście, bo mnie nic się nie stało, ale z samochodu została miazga.

I znów pomógł mi mój niemiecki szef, który przez te wszystkie lata stał się dla mnie jak drugi ojciec. Firma rozwijała się, ale nie tak, jakbym chciał. Duże kontrakty, ale spore płatności. W końcu dla dobra firmy przekombinowałem z fakturami. Ten błąd ciągnął się za mną jeszcze długo.

Pamiętam, pojechałem do Paryża wziąć udział w maratonie. Dzwonią z Centralnego Biura Śledczego. Chcą się spotkać. Nie wiedziałem, o co chodzi, a to odezwwały się te przekombinowane faktury. Czuję, że pętla zaciska mi się na szyi.

Maraton

Żeby jakoś się ratować, rzuciłem się w wir sportu. Maraton był moją pasją od lat. Takich dystansów miałem na swoim koncie już 12. Tym razem postanowiłem podjąć nie lada wyzwanie i spróbować swoich sił w triathlonie w zawodach Ironman. Czuję, że jeśli z tym sobie poradzę, to dam radę ze wszystkim. W październiku 2005 roku zgłosiłem się do zawodów: 3,8 km pływania, 180 km roweru i maraton do przebiegnięcia.

Pamiętam moje pierwsze maratony. Kiedy ostrzegano mnie, że trzeba się do nich dobrze przygotować, bo człowieka dopadają kryzysy, bo nie jest to takie proste, bo to wymaga siły. Pierwszy raz biegłem w Berlinie, a co najważniejsze, ukończyłem bieg w świetnej kondycji i w dobrym czasie. To było jak zmaganie się z sobą. Wyzwanie. Ćwiczenie siły charakteru. Swoich możliwości.

Ja właściwie wszystkie starty przemierzałem z ogromną radością. Byłem silny. Pefen energii. Raz, w Pile tuż przed metą, złapała mnie rwa kulszowa. Od tego czasu musiałem trenować delikatniej. Na wiosnę 2001 roku w Rotterdamie przebiegłem już maraton w czasie 2 godz. 49 min. 01 sek.

Maraton to szkoła wytrwałości. Jak życie. Jak biznes. Bez fundamentów nie ruszy człowiek z niczym. Dlatego ważne jest odpowiednie przygotowanie i konsekwencja. Nie można przebiec maratonu nie odżywiając odpowiednio organizmu. Dlatego co 5 km piję, co 10 jem, tak by nie dopadły mnie kłopoty żołądkowe.

Mnie uprawianie sportu trzyma przy życiu. Jak sobie funduję poranną prze-

bieżkę, to mam tak lekki umysł. Od razu inaczej mi się pracuje. Jeszcze te treningi w lesie, gdzie można wtopić się w przyrodę i drzewom wyrzucić wszystkie swoje problemy. To właśnie podczas któregoś poranka w lesie tak bardzo chciałem wyrzucić słowo... wolność. Tak pragnąłem wyrzucić z siebie wszystkie złe myśli, naprawić wszystko, co się zaspułało, przestać dumać tylko o pracy, o konkurencji, że więcej, mocniej, taniej... Chciałem zacząć spokojnie żyć. Myślę, że gdyby w tym czasie w moim życiu nie pojawiła się Akuna, złapałbym zawał.

Alveo

Czuję ogromny stres. Zaczęłem zdawać sobie sprawę, jak wielka jest cena za spełnianie swoich marzeń o sukcesie. Żałowałem, że przez te wszystkie lata tak mało czasu poświęcałem rodzinie. Myślę, że uratowała mnie rodzina i bieganie. Ten fizyczny wysiłek oczyszczał mój zablokowany mózg. Tak jak teraz Alveo oczyszcza żyły.

Dziś żałuję, że nie wiedziałem wcześniej o tym, że istnieje coś takiego jak MLM. Przez te wszystkie lata najszczęśliwszy byłem dzięki bieganiu.

Dzięki bieganiu zwiedziłem też kawał świata. Oczywiście, że pomogły mi w tym moje ciężko zarobione pieniądze. Ale dziś jestem przekonany, że można być szczęśliwym także bez nich. Gdy się nie jest ograniczonym tym zarzynaniem się w pracy. Gdy świadomość podpowiada ci, że w każdej chwili mogą zdmuchnąć cię jak świeczkę.

Na Akunę trafiłem, gdy akurat przygotowywałem się do triathlonu. Różne są rodzaje triathlonu. Jako dyscyplina olimpijska – 1500 pływania, 40 km roweru, 10 km biegu. Ukoronowaniem dla każdego triathlonisty jest ukończenie zawodów z serii Ironman – 3 km 800 m pływania, 180 km roweru i pełny maraton. Jedno po drugim. Nie ma żadnych przerw. To duże wyzwanie. Jako amator zgłosiłem się na eliminację do mistrzostw świata w pełnym triathlonie. Eliminacje odbyły się w Zurichu, przyjechało 1800 osób z całego świata. Chciałem się dobrze przygotować. Mój kolega Kazik Adamczyk, też maratończyk, był bardzo obeznany w ziołach. Wiele lat leczył poważną kontuzję. To Kazik powiedział mi o Alveo, że to dobre dla sportowców, że oczyszcza wątrobę. Poszukałem tych informacji w internecie. Przeczytałem, po czym kupiłem butelkę w sklepie zielarskim.

Wkrótce okazało się, że Alveo pije też moja teściowa. W grudniu skontaktowa-





Jana Podowskiego dzień startu na Florydzie:
11 listopada, 7.20 – start. Pływanie w Zatoce Meksykańskiej poszło dobrze. Początek jazdy na rowerze – odezwał mi się nerw kulszowy, ale po ok. 5 km o bólu zapomniałem i parłem do przodu. Czas, który uzyskałem podczas jazdy – 2 godziny 26 minut, co dawało mi średnią ok. 37 km/godz. był dobry i przesunąłem się w klasyfikacji generalnej o 240 miejsce. Do biegu przystąpiłem, odczuwając nadal ból nerwu kulszowego, ale że jestem twardy, to wyprzedziłem kolejnych 300 osób. Mój start w tak doborowym towarzystwie, poprawiony najlepszy wynik o prawie 37 minut oraz zajęte miejsce – 537 na prawie 1800 startujących – jako jedyny Polak i oczywiście reprezentant AKUNY uważam za bardzo udany.



tem się z Akuną w Katowicach. Niebawem odwiedził mnie przedstawiciel firmy, którym okazał się Grzegorz Rutkowski, dawny kolega z podstawówki. Pogadaliśmy o starych dziejach, po czym zaprezentował mi właściwości preparatu, możliwości dystrybucji. Zamówiłem u niego kilka butelek na prezenty świąteczne dla bliskich. Był 23 grudnia 2005 roku. Na odchodne zamieniłem jeszcze kilka słów z żoną Grzegorza, Anią Rutkowską. Ja wspominałem o książce Roberta Kyosaki „Bogaty ojciec – biedny ojciec”. Ania poleciła mi „Kto zabrał mój ser?” Spensera Johnsona. Jeszcze tego samego dnia kupiłem tę książkę w księgarni. To był prezent dla mnie samego od siebie samego, pod choinkę. Przeczytałem ją w wigilijny wieczór. I to ta książka wywarła na mnie ogromne wrażenie, zmieniła moje życie. To wtedy poczułem, że ta pętla, która zaciskała moje gardło od tamtego telefonu w Paryżu puszcza.

Lawina

Zaraz po świętach postanowiłem spotkać się z prokuratorem i wyjaśnić – choć miałem prawo do nieskładania zeznań – wszystko to, co jest do wyjaśnienia. Tak się też stało. Kiedy podpisałem protokół, spłynął ze mnie cały ciężar winy.

Od przeczytania tej książki wszystko ruszyło jak lawina. Rozpocząłem współpracę z Akuną. Na początku jeszcze nieudolnie, ale krok po kroku, dzięki ludziom tu poznanym, szło mi

coraz lepiej. Wkrótce stałem się Liderem Dywizji, choć bez dywizji. Kupowałem mnóstwo butelek po prostu dla siebie, nie poszerzając struktury. Nie wiedziałem, o co w tym wszystkim chodzi. Nie rozumiałem sensu. W końcu za namową Grzegorza i Ani włączyłem do struktury żonę i syna. Zacząłem uczestniczyć w prezentacjach, czytając wiele książek, słuchając płyt. W lutym 2006 roku wraz z Anią i Grzegorzem Rutkowskimi pojechalśmy na spotkanie dystrybutorów do Berlina. Tam to po raz pierwszy zobaczyłem Ryszarda Cybulskiego, Marka Wawrzeńczyka, małżeństwo Gabryńskich. Tego samego wieczora w Kostrzynie spotkaliśmy się z Ryszardem Cybulskim, który zadał mi bardzo ważne pytanie: Jasiu, po coś ty wszedł do Akuny?

A ja mu odpowiedziałem:

– Po wolność.

Po sześciu miesiącach w Akunie zostałem Dyrektorem Sieci Regionalnej. W tym czasie zobaczyłem, jak ogromne możliwości daje ta firma.

Że biznes jednej osoby pracuje tu na wszystkich. Zrozumiałem, że tu liczy się przede wszystkim człowiek.

2 lipca wystartowałem w Ironmanie w Zurichu i ukończyłem go w bardzo dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w czasie 11 godzin i 16 minut. W ten sposób zrealizowałem swoje wielkie marzenie.

Praca w mojej firmie okiennej, rozwój osobisty w Akunie były dla mnie niewystarczające, więc już po dwóch tygodniach od startu w Zurichu miałem

kolejne marzenie – spróbować swoich sił w eliminacjach do Mistrzostw Świata w zawodach w serii Ironman 70.3, które miały odbyć się w Monaco na początku września.

W Monaco wystartowałem bardzo zmotywowany. I tak przepląnąłem dystans, który w tych zawodach wynosił 1900 m w czasie 32 min. Choć zakładałem, że zajmie mi to około 38 minut. Później rower, pierwsze 20 km wciąż pod górę, całe 88 km bardzo trudna trasa. Następnie bieg półmaratonu na torze Formuły 1. Dobrze mi szło, ale na 2 km przed metą złapał mnie skurcz nogi. Mimo to dobiegłem do mety w dobrym czasie. Ogłoszenie wyników, a tu wielka niespodzianka, udało mi się zakwalifikować na Mistrzostwa Świata na Florydzie. Do USA wyjechałem z Renią już pod koniec października, żeby się trochę zaaklimatyzować i łagodnie przeżyć różnicę czasową. Najpierw do Chicago, gdzie odwiedziłem Akunę USA oraz dwóch liderów naszej struktury, potem do Denver do rodziny Reni, Violi i Mirka Milczków, którzy się również zaangażowali w rozwój Akuny w USA.

Na Florydzie wystartowałem 11 listopada jako jedyny Polak wśród 1800 uczestników. Ze znakiem Akuny na pierśiach, oczywiście, przy dużym wsparciu prezesów firmy.

Dziś mam 40 lat. Chcę żyć. Chcę używać życia. Chcę się cieszyć. Sportem, rodziną, czasem, który mam. Wolnością.

■ Katarzyna Piotrowska

Zapinaj pasy – warto!!!

Ideą naszej firmy jest dbanie o zdrowie, nie tylko o szeroko pojętą dobrą formę, którą daje nam Alveo, ale też o długotrwałe cieszenie się tym zdrowiem, czyli bezpieczny powrót do domu. Partnerzy Akuny często podróżują po całej Polsce, a jazda samochodem wymaga doświadczenia i wiedzy. Dlatego poprosiliśmy Zbigniewa Łacisza, doświadczonego instruktora firmy Lanette, który prowadzi zajęcia w Akademii Bezpiecznej Jazdy, o udzielenie kilku praktycznych porad, jak zadbać o bezpieczeństwo, prowadząc samochód.

Pasy bezpieczeństwa – ramy prawne

- Obowiązek zapinania pasów bezpieczeństwa został wprowadzony w Polsce w 1983 r. i dotyczył wówczas tylko przednich siedzeń oraz dróg poza obszarem zabudowanym.
- Obowiązek ten w 1991 r. rozszerzono również na siedzenia tylne oraz wszystkie drogi.
- W 1999 r. obowiązkowe stało się stosowanie fotelików ochronnych do przewożenia dzieci w wieku do 12 lat, nieprzekraczających 150 cm wzrostu

CZY WIESZ, ŻE...

Pasy bezpieczeństwa są najskuteczniejszym znanym środkiem ratującym ludzkie życie podczas wypadku drogowego. Zapięte pasy bezpieczeństwa w momencie uczestniczenia w wypadku drogowym to najczęściej jedyna szansa na przeżycie. Pasy bezpieczeństwa mają istotny wpływ na łagodzenie skutków wypadków drogowych. Mogą przyczynić się do uratowania zdrowia i życia wielu osób. Niestety nie wszyscy pamiętają o ich zapinaniu. Warto jednak przypomnieć kilka podstawowych zasad związanych ze stosowaniem pasów bezpieczeństwa.

1. Zderzenie samochodu jadącego z prędkością 80 km/godz. ze stałą przeszkodą, np. drzewem, słupem czy stojącą ciężarówką jest niemal zawsze śmiertelne dla osób znajdujących się w samochodzie. Całkowicie bez szans jest osoba, która nie zapięła pasów bezpieczeństwa. Zdarzenie trwa ułamki sekundy, a śmierć przychodzi z prędkością pocisku.
 - po 0,026 sekundy od początku wypadku zderzak i przód samochodu jest już zgnieciony, a niezapięty pasami kierowca kontynuuje ruch z prędkością 80 km/godz.;
 - po 0,039 sekundy kierowca wraz z siedzeniem zostaje uniesiony o 15 cm;
 - po 0,044 sekundy uderza klatką piersiową w kierownicę;
 - po 0,050 sekundy opóźnienie działające na osobę 80 razy przewyższa masę ciała;
 - po 0,068 sekundy ciało kierowcy uderza w deskę rozdzielczą z siłą 6 ton;
 - po 0,092 sekundy głowa kierowcy uderza w przednią szybę;
 - po 0,100 sekundy ciało kierowcy, po uderzeniu w kolumnę kierownicy, wypada na zewnątrz wybijając przednią szybę – obrażenia powodują śmierć na miejscu!
 - po 0,110 sekundy wrak auta zaczyna się cofać;
 - po 0,150 sekundy w miejscu wypadku zalega cisza.
 2. Stosowanie pasów bezpieczeństwa przez osoby siedzące z przodu zmniejsza o 45% ryzyko powstania obrażeń śmiertelnych, natomiast ciężkich nawet do 50%.
 3. W czasie wypadku osoba podróżująca z tyłu, która nie zapięła pasów, może swoim ciężarem ciała, pomnożonym przez prędkość pojazdu, uderzyć tak mocno w przednie siedzenie samochodu, że złamie zagłówek lub wręcz cały fotel zabijając kierowcę albo pasażera z przodu.
 4. Zapięte pasy, wiążąc kierowcę z autem, umożliwiają lepsze wyczucie pojazdu i zwiększenie precyzji kierowania.
 5. Poduszka powietrzna zabezpiecza całe ciało i głowę przed urazami tylko w przypadku stosowania pasów bezpieczeństwa:
 - **pas powinien przylegać płasko do ciała** (skręcony pas może nie wytrzymać napięcia podczas zderzenia i łatwo się zerwać);
 - **pas powinien być napięty** (jeśli pas nie jest napięty, można uderzyć w kierownicę lub szybę zanim pas zadziała);
 - **górna część pasa powinna być umieszczona blisko szyi**, a nie na żebrach (w razie gdyby pas zsunął się poniżej linii żeber, mogą one ulec złamaniu, przebijając jednocześnie płuca i serce);
 - **dolny pas powinien opinać biodra** (jeżeli jest skręcony lub przylega do brzucha, podczas wypadku zmiażdży narządy wewnętrzne).
- Właściwie ustawiony zagłówek chroni szyję.**
6. Zapięte pasy w momencie wypadku drogowego to najczęściej jedyna szansa na przeżycie. Z przeprowadzonych na świecie badań wynika, że 50% ofiar śmiertelnych wypadków drogowych mogłoby żyć, gdyby w chwili zdarzenia miały zapięte pasy!



Zapinanie pasów to dobry nawyk - mówi Aleksander Karczewski, uczestnik szkolenia zorganizowanego przez firmę Lanette.

PASY BEZPIECZEŃSTWA – MITY I FAKTY

Śmiertelność w wypadkach drogowych w Polsce na tle innych krajów europejskich jest wyjątkowo wysoka. Na każde 100 osób uczestniczących w wypadku śmierć ponosi 11. Pomimo to kierowcy nadal nie są świadomi znaczenia zapinania pasów bezpieczeństwa. Wśród uczestników ruchu drogowego krąży wiele stereotypów dotyczących stosowania pasów. Oto niektóre z nich:

MIT:

Zapięte pasy mogą uniemożliwić wydostanie się z płonącego pojazdu.

FAKT:

Statystyki wypadków wskazują, że jedynie 0,5% wypadków drogowych wiąże się z pożarem auta.

MIT:

Podczas wypadku lepiej wypaść z auta niż być w nim uwięzionym.

FAKT:

Badania wskazują, że w przypadku wyrzucenia ciała przez przednią szybę ryzyko odniesienia ciężkich ran w wypadku jest 25 razy większe. Natomiast ryzyko śmierci jest 6 razy większe.

MIT:

Po mieście i na krótkich trasach jeździ się wolno. W związku z tym, w razie wypadku nic się nie stanie. Zapinanie pasów, w tej sytuacji, jest czynnością zbędną.

FAKT:

Przy zderzeniu z prędkością 50 km/godz. ciało jest wyrzucane z siedzenia z siłą 1 tony. Przy uderzeniu w stałe elementy samochodu skutki mogą być śmiertelne, również dla pasażera z przodu.

MIT:

Poduszka powietrzna jest wystarczającym zabezpieczeniem dla kierowcy i pasażera siedzącego z przodu pojazdu.

FAKT:

Poduszka powietrzna redukuje ryzyko śmierci o 50% tylko wtedy, gdy podczas wypadku działa wspólnie z pasami bezpieczeństwa.

MIT:

Na tylnych fotelach samochodu nie trzeba zapinać pasów, tam jest bezpieczniej.

FAKT:

Pasażerowie na tylnym siedzeniu są tak samo narażeni na poważne obrażenia, jak osoby siedzące z przodu samochodu. Ponadto stanowią oni śmiertelne zagrożenie dla podróżujących z przodu pojazdu.

MIT:

Trzymanie dziecka na kolanach zabezpieczy je przed konsekwencjami wypadku w takim samym lub większym stopniu, jak usadowienie w foteliku.

FAKT:

Rodzic nie jest w stanie utrzymać w rękach dziecka, które w momencie nieoczekiwanego uderzenia przybiera masę słonia. Co więcej, w czasie wypadku rodzic może przygniść dziecko własnym ciałem, zmniejszając jego szansę na przeżycie.

MIT:

Pasy bezpieczeństwa stanowią zagrożenie dla płodu.

FAKT:

Podczas wypadku pasy bezpieczeństwa są jedynym urządzeniem, które może uratować życie kobiety w ciąży i jej nienarodzonego dziecka..

Ustawa z 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym:

Obowiązek stosowania pasów:

Art. 39.1. Kierujący pojazdem samochodowym oraz osoba przewożona takim pojazdem wyposażonym w pasy bezpieczeństwa są obowiązani korzystać z tych pasów podczas jazdy (...);
Art. 45.2. Kierującemu pojazdem zabrania się: (...) 3) przewożenia pasażera w sposób niezgodny z art. 39, 40 lub 63 ust.1;
Art. 63.1. Przewóz osób może odbywać się tylko pojazdem do tego przeznaczonym lub przystosowanym. Liczba przewożonych osób nie może przekraczać liczby miejsc określonych w dowodzie rejestracyjnym, z zastrzeżeniem ust. 4. W pojeździe niepodlegającym rejestracji liczba przewożonych osób wynika z konstrukcyjnego przeznaczenia pojazdu.

Przewożenie dzieci:

Art. 39.3. W pojeździe samochodowym wyposażonym w pasy bezpieczeństwa dziecko w wieku do 12 lat, nieprzekraczające 150 cm wzrostu przewozi się w foteliku ochronnym lub innym urządzeniu do przewożenia dzieci, odpowiadającym wadze i wzrostowi dziecka oraz właściwym warunkom technicznym.
4. Przepis ust. 3 nie dotyczy przewozu dziecka taksówką osobową, pojazdem pogotowia ratunkowego lub Policji.
Art. 45. 2. Kierującemu pojazdem zabrania się: (...) 3) przewożenia pasażera w sposób niezgodny z art. 39, 40 lub 63 ust. 1; 4) przewożenia w foteliku ochronnym dziecka siedzącego tyłem do kierunku jazdy na przednim siedzeniu pojazdu samochodowego wyposażonego w poduszkę powietrzną dla pasażera; 5) przewożenia, poza specjalnym fotelikiem ochronnym, dziecka w wieku do 12 lat na przednim siedzeniu pojazdu samochodowego.

■ Wysłuchała Anna Szulc

Samochód w siedem dni

Rozmowa z Jackiem Malikiem, dyrektorem oddziału firmy Getin Leasing S.A. w Katowicach



Anna Poznar z mężem, w towarzystwie dyrektora oddziału Getin Leasing w Katowicach Jacka Malika oraz wicedyrektor Anety Słoty

Jak długo współpracujecie z Akuną i co przekonało was do podpisania umowy? Dlaczego ta współpraca jest korzystna dla obu stron?

Z firmą Akuna personalnie współpracujemy od 4 lat. Jako Getin Leasing S.A. od listopada 2005 roku. Mamy do siebie zaufanie, pewne rzeczy jesteśmy w stanie załatwić „na telefon”.

Getin Leasing przygotował specjalnie dla Akuny program leasingu „1%” (szczegółowo promocji w biurze Akuny). Wnioski współpracowników Akuny ocenianie są poza kolejnością. Realizacja transakcji następuje w 3 dni.

Co jest atutem waszej firmy?

Getin Leasing oferuje najprostszy i najszybszy sposób na kupno samochodu firmowego, sprzętu medycznego czy innych środków trwałych. Pakiet oferowanych produktów leasingowych obejmuje samochody dostawcze, ciężarowe

i osobowe, motocykle, wózki widtowe, maszyny i urządzenia, sprzęt IT (komputerowy) oraz sprzęt medyczny. Dodatkowo, wraz z usługami leasingowymi, Getin Leasing oferuje ubezpieczenia majątkowe i komunikacyjne.

Oferta Getin Leasing to nie tylko produkty leasingowe i ubezpieczenia. To przede wszystkim profesjonalne doradztwo w pełni wykwalifikowanej kadry specjalistów, zapewniających fachową i rzeczową obsługę klientów. Wielu dyrektorów oddziałów i specjalistów Getin Leasing posiada wieloletnie doświadczenie w branży leasingowej, co sprawia, że wszelkie decyzje podejmowane są szybko i profesjonalnie. Getin Leasing ceni czas i pieniądze swoich klientów, dlatego oferuje uproszczone procedury, niskie opłaty wstępne, a wszelkie formalności związane z podpisaniem umowy leasingowej ogranicza do minimum. Do tej pory szybką i fachową obsługę firmy oraz jej atrakcyjne produkty doceniło ponad kilkanaście tysięcy firm różnych branż.

Dlaczego leasing jest korzystną formą dla osób prowadzących działalność gospodarczą?

Z roku na rok leasing staje się coraz bardziej popularną formą finansowania inwestycji w Polsce. Sukcesywnie wzrasta ilość i wartość leasingowanego sprzętu. Z leasingu korzystają zarówno małe firmy, jak również duże korporacje gospodarcze. Czas, który jest kluczem do sukcesu każdego przedsiębiorstwa, to bardzo często jeden z najważniejszych czynników, który przemawia za leasingiem. Proste i szybkie procedury skłaniają przedsiębiorców do korzystania z leasingu; średni czas realizacji umowy leasingu, od decyzji, poprzez podpisanie umowy, do odbioru przedmiotu leasingu to 7 dni. Przy kredycie trwa to dłużej, od 2 do 3 tygodni. Leasing to możliwość



Anna Poznar i wicedyrektor Aneta Słota

szybkiego i elastycznego sfinansowania inwestycji przy minimalnym zaangażowaniu czasu i minimum formalności.

Inne najważniejsze korzyści leasingu to:

- wpłatę początkową i raty leasingowe w całości wliczyć można w koszty uzyskania przychodu,
- podatek VAT naliczany jest od poszczególnych opłat leasingowych z osobną, przez co nie ma konieczności płacenia go w całości na początku umowy, jak to ma miejsce przy inwestycji finansowanej ze środków własnych czy w umowach sprzedaży ratalnej,
- leasing nie ogranicza możliwości korzystania przez leasingobiorcę z tradycyjnych form pozyskiwania środków na inwestycje, np. kredytu bankowego, gdyż nie jest uwidoczniony jako zobowiązanie w bilansie korzystającego, nie pogarsza więc stosunku zadłużenia do kapitału własnego,
- leasing zapewnia stały dostęp do najnowszej technologii bez konieczności ponoszenia kosztów jej zakupu, przy stosunkowo niewielkim zaangażowaniu własnego kapitału (niska opłata na początku umowy),
- umożliwia błyskawiczne podejmowa-

- nie decyzji inwestycyjnych i – co za tym idzie – natychmiastowe reagowanie na sytuację rynkową,
- leasing to znacznie prostsze i szybsze procedury niż w przypadku kredytu bankowego, z reguły wystarczającą podstawą zawarcia umowy leasingu są podstawowe dokumenty ewidencyjne i finansowe firmy, procedura zawarcia takiej umowy jest prostsza, zaś przedmiot leasingu można odebrać z reguły bezpośrednio po dokonaniu pierwszej wpłaty,
- leasing to możliwość spłaty rat leasingowych ze środków uzyskanych z eksploatacji przedmiotu leasingu,
- umożliwia dostosowanie opłat leasingowych i czasu trwania umowy do możliwości przedsiębiorstwa.



Anna Poznar z Wiceprezesem Akuny Bogusławem Dudzikiem

Jakie jeszcze usługi świadczy firma Getin Leasing ?

Przynależność do Grupy kapitałowej Getin Holding, do której poza naszą firmą należą również firmy: Getin Bank, Fiolet, Open Finance, Noble Bank, Getin Raty, Powszechny Dom Kredytowy, Factor in Bank daje nam możliwość ścisłej współpracy w zakresie sprzedawanych produktów. Już w tej chwili nasi klienci mogą w oddziałach Getin Leasing podpisać umowę kredytu samochodowego oraz zasięgnąć informacji o factoringu oferowanym przez Factor in Bank oraz kredytach hipotecznych dla firm. Współpracujący z nami partnerzy, na mocy podpisanych trójstronnych umów o współpracy, zawartych pomiędzy nimi, GL i Dom Bankiem, pośredniczą w zawieraniu kredytów hipotecznych dla osób fizycznych. W przyszłości planujemy rozszerzenie palety usług finansowych dostępnych w naszych oddziałach.

■ Rozmawiała Anna Szulc

Radość i zaskoczenie



Setny samochód w leasingu w Getin Leasingu

12 października 2006 roku był dla mnie bardzo szczęśliwym dniem. W mojej szkole, w której przepracowałam prawie 18 lat, była wielka uroczystość z okazji 50-lecia szkoły i Dnia Edukacji Narodowej. Były bardzo wzruszające chwile, pełne miłych wspomnień. Byłam tylko na części oficjalnej, bo akurat na ten dzień przypadło mi w udziale odebranie mojego wymarzonego samochodu – Forda Fusion z napisem „Akuna”. Wybrałam się po odbiór z mężem i córką. Jakie było moje zdziwienie, gdy okazało się, że przekazanie kluczy do auta odbędzie się z udziałem prezesów Akuny: Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika. Byli również przedstawiciele firmy Getin Leasing S.A.: Jacek Malik, dyrektor oddziału w Katowicach oraz zastępca dyrektora Aneta Słota i współpracujący z Akuną przedstawiciel Auto Boss, Tomasz Kręćchwost. Były kwiaty, szampan i prezenty. Okazało się, że jestem setną osobą, która podpisała umowę leasingową w firmie Getin Leasing. Mąż zwrócił mi uwagę dwa dni wcześniej, że niedługo zacznie się zima i że trzeba będzie kupić opony zimowe do nowego auta. Jaka była moja radość, gdy okazało się, że w prezencie od firmy otrzymałam komplet opon zimowych i alufelgi. Dodatkowo firma zafundowała mi i osobie towarzyszącej weekend w hotelu Gołębiowski w Wiśle!!! Było mi bardzo miło i nie potrafiłam ze wzruszenia nic powiedzieć. Zdołałam tylko wykrztusić, że jestem bardzo szczęśliwa i że dziękuję. Ale najważniejsze jest to, że w Akunie marzenia się spełniają. Obok faktu, że ziola pomogły mojej rodzinie zarówno zdrowotnie, jak i finansowo, to spotkałam na swojej drodze wielu ciekawych ludzi. Tych doświadczeń nie zamieniałabym na żadne inne!

Anna Poznar



Zrób przerwę podczas jazdy

Kilkugodzinna jazda samochodem męczy nas nie tylko psychicznie, ale również fizycznie. Pozycja, w której utrzymujemy nasze ciało, doprowadza do zmęczenia układu kostno-mięśniowego. Dlatego bardzo wskazane są przerwy w jeździe, połączone z ćwiczeniami, które pozwalają nam rozprostować, rozluźnić, rozciągnąć oraz dotlenić nasze mięśnie i stawy, a także mózg, co w konsekwencji również poprawi naszą koncentrację.

Jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać radzi Barbara Prymakowska, była nauczycielka WF, obecnie instruktor gimnastyki dla kobiet.



Rozgrzewka: bieg w miejscu

Kilkuminutowy bieg w miejscu poprawi krążenie krwi i zlikwiduje zmęczenie mięśni ramion i nóg.

Kręcenie głową

Stajemy w rozkroku, ręce oparte na biodrach – krążenia głową w lewo i w prawo, przy rozluźnionym odcinku szyjnym kręgosłupa (powtarzamy kilkakrotnie).

Podczas jazdy mięśnie odcinka szyjnego kręgosłupa są bardzo zmęczone, to ćwiczenie pomaga nam je rozluźnić i zrelaksować.





Wymachy nogą

Stajemy bokiem przy samochodzie, opierając się jedną ręką o karoserię – wykonujemy luźne wymachy nogą w przód i w tył. Kilkakrotnie powtarzamy lewą i prawą nogą, ze szczególnym uwzględnieniem wymachów do tyłu. Ćwiczenie przeprostowuje stawy kolanowe i biodrowe, napina mięśnie pośladkowe.

W samochodzie nogi są ugięte pod kątem prostym. To ćwiczenie pozwala nam na rozluźnienie przykurczu w stawach kolanowych. W przyszłości zapobiegniemy w ten sposób przewlekłym bólom stawów.



Mięśnie nóg

Opierając dłonie o karoserię, pozorujemy pchanie samochodu, przestępując z nogi na nogę (palce – pięta). Ćwiczenie rozciągające tylne mięśnie nóg.

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu prostując nogi, relaksujemy stawy kolanowe. Dodatkowo operając się o maskę, rozluźniamy mięśnie stawów łokciowych, które podczas jazdy są cały czas zgięte na kierownicy.

Ćwiczenia ramion

Stoimy w rozkroku, ramiona zgięte w łokciach, odwiedzone w bok – staramy się łokcie odciągnąć do tyłu z równoczesnym mocnym ściąganiem łopatek.

W samochodzie plecy są w pozycji półokrągłej. To ćwiczenie pomaga nam w rozluźnieniu mięśni grzbietu i obręczy barkowej.



Palce i nadgarstki

Stoimy – jedna ręka wyciągnięta do przodu, druga zgina grzbietowo dłoń pierwszej ręki (przeprost nadgarstków).

Trzymając kierownicę, nadgarstki i palce są cały czas zgięte. To ćwiczenia pomaga zrelaksować mięśnie nadgarstków i palców.



Strzepywanie do rozluźnienia

Stojąc unosimy ramiona przodem w górę i energicznie strzepujemy nadgarstkami i ramionami w dół. Powtórzyć kilkakrotnie (ćwiczenie rozluźniające mięśnie i stawy ramion oraz nadgarstków).

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu rozluźniamy palce i stawy nadgarstków.

Po wykonaniu powyższych ćwiczeń zaleca się kilkakrotne głębokie wdechy i wydechy, wspomagane wspięciem na palce i wznoszeniem ramion w górę w skos (wdech) oraz zejściem do półprzysiadu skulonego (wydech).
Życzę przyjemnej i bezpiecznej jazdy.

■ Barbara Prymakowska

Z królewskiego stołu

Historia stosowania kardamonu wcale nie zaczęła się od kuchni ani typowej zielarni, a od prastarej sztuki uwodzenia. Kardamon jako afrodyzjak stosowała królowa Kleopatra, która używała zapachu palonego kardamonu do aromatyzowania komnat, w których przyjmowała Marka Antoniusza, a kapłani egipscy dodawali nasiona kardamonu do kadzideł palonych w świątyniach. Za przykładem Kleopatry poszły Greczynki i Rzymianki, wypełniając muszelki, służące im do zdobienia włosów, woskiem zmieszonym z roztartymi nasionami kardamonu. Ogrzewany ciepłem ciała wosk wydzielał piękny, cytrynowo-eukaliptusowo-korzenny zapach z delikatną nutką kamfory. Uwalniające się pod wpływem ciepła olejki eteryczne delikatnie drażnią błony śluzowe, powodując rozszerzenie naczyń włosowatych i większą wrażliwość zakończeń nerwowych. Nos staje się czulszy na zapachy, usta na smak, a skóra na dotyk. Kiedyś niewiele kobiet stać było na taką metodę uwodzenia, ponieważ kardamon był najdroższą, po szafranie, przyprawą na świecie. W dzisiejszych czasach ta bylina, należąca do rodziny imbirowatych (Zingiberaceae), występująca w naturze na terenie Chin, Indonezji, Ceylonu i Półwyspu Indyjskiego, a przeniesiona i zaaklimatyzowana w Ameryce Środkowej, jest uprawiana na dużą skalę. Z jednego hektara dobrze prowadzonej plantacji można zebrać do 560 kg nasion kardamonu. Przyprawa stała się więc ogólnie dostępna i warto z tego skorzystać.

Kardamon to dorastająca do 2-4 m wysokości, wrażliwa na mróz bylina o lancetowatych, dochodzących do 70 cm długości i 8 cm szerokości, liściach i żółto-niebieskich kwiatach, osadzonych po 3-6 w pachwinach wąskich, tępych przykwiatków. Kwiatostanem jest długie grono, owoce to zaokrąglone, trójkomorowe torebki wypełnione drobnymi, czerwono-brunatnymi nasionami, zawierającymi do 9% olejku kardamonowego, który nadaje im ostry korzenny zapach i smak. Owoce zbierane są zanim dojrzeją i natychmiast po zbiorze trafiają do suszarni. Torebki nasienne rozcina się tuż przed użyciem, aby wydobyć całe bogactwo smaku i aromatu. Jako zioło przyprawowe kardamon jest jednym z najważniejszych składników indyjskiej mieszanki cari, gram masala oraz, znanej wszystkim, przyprawy curry. Suszone i tłuczone lub mielone nasiona są stosowane do aromatyzowania kawy, herbaty, wyrobów cukierniczych, dodaje się je również do potraw pikantnych, a także, ale to już pomysł ludów północnej Europy, do aromatyzowania wódek i likierów. Mimo iż kardamon nie jest już tak kosztowny jak kiedyś, to w dalszym ciągu na Środkowym Wschodzie jego zastosowanie w poczęstunku stanowi dla gości wielki zaszczyt. Zbliżają się święta, więc może warto uhonorować naszych gości pachnącą kawą z kardamonem.

Kardamon malabarski (*Elettaria cardamomum*) to prawdziwa „koronowana głowa” wśród ziół leczniczych i przyprawowych. W rejonie Azji południowo-wschodniej nazywany jest królową przypraw i siedzi na tronie obok czarnego pieprzu – króla przypraw.

Wywar wzmacniający żołądek

60 g nasion kardamonu
50 g rozdrobnionego korzenia kozłka lekarskiego
50 g ziela mięty pieprzowej
40 g kwiatów rumianku
Zioła dokładnie wymieszać. Dwie łyżki stołowe mieszanki zalać ½ litra ciepłej wody. Odstawić na 15 minut do napęcznienia. Następnie postawić na małym ogniu i doprowadzić do wrzenia. Odstawić na 10 minut. Odcedzić. Pić 1 filiżankę w ciągu dnia. Resztę wywaru można przechować w zamkniętym naczyniu w lodówce, podgrzewając przed wypiciem.
Wywar wspomaga trawienie, „rozgrzewa” żołądek, wspomaga wydzielenie żółci i zapobiega wzdęciom.

Płyn do płukania ust

3 łyżeczki ziela bazylii
3 łyżeczki rozkruszonych nasion kardamonu
Zioła zalać ½ litra wrzącej wody i odstawić na 15 minut. Odcedzić i ostudzić do temperatury ciała. Płukać usta kilka razy dziennie. Uzyskamy efekt długotrwałego odświeżenia oddechu, nawet w trakcie leczenia przeziębienia czosnkiem.

Kąpiel tymiankowo-kardamonowa

100 g ziela tymianku
50 g nasion kardamonu
Wsypać nasiona kardamonu i ziele tymianku do 2 litrów gorącej wody i pozostawić jeszcze przez 5 minut od zagotowania na małym ogniu. Odstawić, szczelnie przykryte, na 20 minut. Następnie przecedzić, nad wanną napełnioną wodą, wlewając wywar do lnianego lub bawełnianego woreczka. Woreczek związać i zaczepić na kranie tak, aby był zanurzony w wodzie. Kąpiel powinna trwać nie dłużej niż 15 minut. Po kąpeli należy odpocząć. Gdy na dworze spada temperatura, ciągle deszcze powodują, iż wilgoć wciska się w każdy kąt, a nasze stawy zaczynają nam solidnie dokuczać, warto przygotować sobie taką kąpiel, ponieważ bardzo skutecznie łagodzi bóle reumatyczne.

Herbatka na nudności, chorobę lokomocyjną i chorobę morską

1 łyżeczka kopru
1 łyżeczka rozdrobnionych nasion kardamonu
Zioła zalać 150 ml wrzącej wody. Zostawić pod przykryciem 10 minut. Pić po każdym posiłku przy nawracających mdłościach. W chorobie lokomocyjnej na 30 minut przed wyruszeniem w drogę, a na bujającym statku – małymi łyżkami jak najczęściej.

Nalewka kardamonowo-koprowa na dolegliwości trawienne

25 g nasion kardamonu
10 g nasion kopru włoskiego
1 litr białego wytrawnego wina
Nasiona kardamonu i kopru zalać winem i pozostawić na 5 dni. Raz dziennie należy wstrząsnąć butelką. Przecedzić. Do każdego posiłku pić po jednym małym kieliszku.

Inhalacja kardamonowo-anyżowa na dolegliwości płucne i uporczywy kaszel

1 łyżka stołowa nasion kardamonu
1 łyżka stołowa nasion anyżu
Nasiona rozgnieść w moździerzu. Zalać 1 litrem wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem na 5 minut. Następnie pochylić się nad naczyniem, okrywając głowę wraz z parującym naparem ręcznikiem i wdychać parę z olejkami eterycznymi przez około 10 minut. Po inhalacji naczynie przykryć. Napar można wykorzystać do kilku inhalacji. Inhalację należy powtarzać 3–4 razy w ciągu dnia.

■ Grażyna Utratna

Na Państwa pytania odpowiadam, popijając kawę z kardamonem, we wtorki i środy w godzinach 20–22 tel. (022) 4233665 i 0506855175

Uwodzicielski smak kardamonu



To prawdziwy uwodziciel w kuchni. Choć – o dziwo! – u nas tak rzadko używany. Najwyższy czas, by się z nim zapoznać lub o nim sobie przypomnieć. Bo za oknem coraz chłodniej. A jak sypnie śniegiem, to wtedy dopiero docenimy jego moc. Kardamon. Bo o nim mowa. Żadna z przypraw – no, może prócz imbiru – nie rozgrzeje nas tak, jak on. Wiedzą o tym od dawien dawna Skandynawowie. Dodają kardamon nie tylko do swoich korzennych ciasteczek, ale i do chleba. Jednak przyprawa ta znana jest głównie w kuchni orientalnej. Znakomicie wzbogaca słodko-ostre potrawy. Kardamon jest składnikiem słynnej indyjskiej, podawanej z mlekiem, herbaty Madhubanka. To prawdziwie rozgrzewający i jednocześnie orzeźwiający specjał na ponure zimowe wieczory.

A w polskiej kuchni?

– Żaden piernik nie może obejść się bez kardamonu – mówi Ewa Liguz-Borowiec – mistrzyni sztuki kulinarnej z Gdańska. – W wielu kawiarniach furorę robi kawa lub herbata z kardamonem. Ja dodaję kardamon do ciasta naleśnikowego, nacieram nim także przed pieczeniem białe mięso, zwłaszcza gdy zamierzam podać je z owocami. Zresztą z owocami komponuje się najlepiej. Choćby dodany do pieczonych jabłek. Pomarańczy, dyni. Znakomicie urozmaica też smak wszelkich chutneyów owocowych, z jabłkowym na czele. Nie zaszkodzi sygnąć go nieco do owocowych deserów.

W polskich sklepach można już kupić mielony kardamon. Jeśli jednak mamy kardamon w ziarnach, trzeba go utłuc w moździerzu.

Przyprawa ta, poprzez swoje działanie rozgrzewające, jest jednym z podstawowych składników kuchni magicznej. To głównie na niej opiera się dieta miłości. Kardamon rozgrzewa, rozszerzając naczynia krwionośne, wyostroża zmysły. Uwrażliwia usta i odświeża oddech.

– To szalenie uwodzicielska przyprawa – śmieje się Ewa Liguz-Borowiec. – Nic dziwnego, że taka kosztowna. Ale na szczęście nie powinno się jej używać w dużych ilościach. Po pierwsze dlatego, że może szkodzić na żołądek, po drugie, że zepsuje smak potraw. Świetna w dietach miłości, ale też znakomicie poprawia koncentrację. Polecam kawę z kardamonem dla tych, co po nocach uczą się do egzaminów.

Na specjalne wieczory najlepiej nadaje się nalewka z kardamonem. Pobudzi zmysły, rozgrzeje, poprawi nastrój. Może nawet sprawi cuda.

Mało znany w polskiej kuchni. A szkoda. Ładnie pachnie, wyostroża zmysły. Rozgrzewa. Dobrze jest wrzucić go do pojemnika z pieprzem. Albo do herbaty. I w ogóle, zwłaszcza zimą, miejmy kardamon pod ręką. Zawsze się przyda. Na przeziębienie lub... na randkę.

■ Zofia Rymszewicz

Tort śliwkowy z kardamonem

Ciasto:

4 szklanki mąki
2 jajka
1 szklanka cukru
225 g miękkiego masła
3 łyżki śmietany 12%
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sproszkowanego kardamonu
kilka kropli olejku migdałowego
Nadzienienie:
½ kg suszonych śliwek bez pestek
¾ szklanki cukru
wanilia
1 łyżeczka cynamonu

Śliwki zalać wodą i zagotować, gdy zmiękną zmiksować, dodać cukier i przyprawy, gotować aż masa zgęstnieje, wystudzić.

Masło utrzeć z cukrem, dodać jajka i resztę składników, zagnieść ciasto. Podzielić je na 5 równych części. Tortownicę pokrytą papierem do pieczenia wyłożyć jedną częścią ciasta i upiec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku (ok. 15 minut). W ten sposób upiec kolejno wszystkie krążki.

Placki przekładać nadzieniem. Ostatnią warstwą powinno być ciasto. Gotowy tort musi dojrzewać dobę w chłodnym miejscu.

Kurczak na orientalną nutę

1 kg piersi kurczaka
4 pomidory
2 cebule
2 brzoskwinie z puszki
2 ząbki czosnku
2 łyżki winnego octu
1 łyżeczka utartego świeżego imbiru
½ łyżeczki mielonego cynamonu
szczypta kminu rzymskiego
1 łyżeczka zmielonego kardamonu
mała papryczka chili
sól
pieprz
oliwa

Mięso pokroić w dużą kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w cząstki. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Oliwę rozgrzać w rondlu, wrzucić cebulę i czosnek, dodać imbir i papryczkę, przesmażyć. Dodać mięso i pomidory, wlać pół szklanki zalewy z brzoskwiń. Dołożyć cynamon, kardamon, kmin, wymieszać i dusić aż mięso będzie miękkie. Na końcu dodać ocet i pokrojone kawałeczki brzoskwiń. Przyprawić solą i pieprzem, ewentualnie odrobiną miodu. Zamiast mięsa kurczaka można użyć indyka lub cielęcinę. Podawać z ryżem.

Owoce w sosie pieprzowo-kardamonowym

mały melon
3 brzoskwinie
100 g fety
¼ łyżeczki tartego imbiru
10 ziaren pieprzu czarnego
3 ziarenka kardamonu
skórka i sok z cytryny
szczypta chili
4 łyżki brązowego cukru
1,5 szklanki wody

Cytrynę sparzyć, zetrzeć skórkę. Kardamon i pieprz utłuc w moździerzu. Przygotować sos, gotując wodę z cukrem i przyprawami, bez soku cytrynowego. Po ok. 15 minutach gotowania na małym ogniu dodać sok z cytryny, ostudzić. Owoce pokroić, włożyć do miski, zalać zimnym korzenno-słodkim sosem, odstawić do przemacerowania na ½ godziny. Przed podaniem posypać pokruszoną fetą. Można odsączyć z zalewy.

Kardamonowe pomarańczowe grzane wino

butelka półwytrawnego czerwonego wina
2 pomarańcze
2 łyżki brązowego cukru lub miodu
1 laska wanilii
2 goździki
½ łyżeczki mielonego kardamonu

Z jednej pomarańczy wycisnąć sok, drugą obrać i pokroić w plastry, wszystkie składniki wymieszać z winem i podgrzewać pod przykryciem, nie dopuszczając do zagotowania!!! Poczekać ok. pół godziny, przeceździć wino i jeszcze raz mocno zagrzać.



Kawa kurdyjska

3-4 łyżeczki zmielonej kawy
2-3 ziarenka kardamonu
3-4 łyżeczki cukru

Do tygielka (kto nie ma, może robić kawę w rondelku) wsypać kawę, utłuczony kardamon i cukier, zalać szklanką wody, doprowadzić do wrzenia, zdjąć z ognia, zamieszać. Gotować i mieszać jeszcze dwukrotnie. Rozlać do małych filiżanek.



Naleśniki z bananami

Ciasto:

½ szklanki mąki pszennej
2 łyżki mąki kukurydzianej
2 łyżki wiórków kokosowych
¾ szklanki mleka
2 jajka
szczypta kardamonu
szczypta soli

Farsz:

4 banany
2 łyżki masła
4 łyżki brązowego cukru
½ łyżeczki kardamonu
sok z 1 limonki
Sos:
2 łyżki masła
1 łyżka brązowego cukru
sok i skórka z limonki
2 łyżki wiórków kokosowych

Zmiksować wszystkie składniki ciasta, powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, ewentualnie zagęścić mąką lub rozrzedzić odrobiną mleka. Usmażyć naleśniki. Z limonki zetrzeć skórkę i wycisnąć sok.

Banany pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać masło, włożyć banany i cukier, pilnować, żeby nie spalić cukru, bo banany będą gorzkie. Smażyć na małym ogniu aż owoce zbrązowieją, polać sokiem z limonki, posypać kardamonem. Naleśniki przekładać bananami, składać w chusteczkę. Składniki sosu włożyć na patelnię, mieszając podgrzewać do roztopienia masła i cukru. Podawać polane sosem z patelni.

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

Biuro – centrala:	Rozliczanie wpłat:
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
0 602 129 629	– 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: Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Makijaże i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska

Nakład 25 tys. egzemplarzy



INSTYTUT SPORTU

Institute of Sport

ZAKŁAD BADAŃ ANTYDOPINGOWYCH

Department of Anti-Doping Research

ul. Trylogii 2/16
01-982 Warszawa

tel.: (+48) 22 834-94-05; (+48) 22 864-91-32
fax: (+48) 22 835-09-77
e-mail: antydoping.dep@insp.waw.pl
www.insp.pl

Trylogii 2/16 Str.
01-982 Warsaw
Poland

Data/Date 2006-06-27
Strona/Page 1 z 1

Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej
Plac Hallera 1, 90-647 Łódź
tel. + 42 639 32 15 fax. + 42 639 32 18
V-ce Prezes dr Wojciech Gawroński

SPRAWOZDANIE Z ANALIZ Nr 54/II/2006

REPORT OF ANALYSES No.

Data przyjęcia próbek 2005-12-14

Data zakończenia analiz 2006-06-27

Date of receiving samples

Date of performed analyses

Przeprowadzone badania odżywki ALVEO na obecność substancji zabronionych w sporcie, dały następujące wyniki:

Lp.	Nr labor.	Rodzaj badanego materiału	wykonane procedury	wskaźnik T/E	wykryte związki	uwagi
No.	lab. code No.	material of analysis	procedures performed	ratio T/E	detected compound	remarks
1	6-0218	roztwór	Od1, Od2		nie wykryto	Opakowanie butelka 950 ml



AB 108

Akredytacja na zgodność z normą PN-EN ISO/IEC 17025
Accreditation according to PN-EN ISO/IEC 17025 Standard



Członek Stowarzyszenia Oficjalnych Chemików Wścigów Konnych
Associate of Official Racing Chemists AORC

Data, nazwisko i podpis osoby odbierającej sprawozdanie

Nazwisko i podpis osoby weryfikującej analizy

Podpis kierownika Zakładu Badań Antydopingowych

Date, name and signature of receiving report
1.07.2006
Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej
Prof. dr hab. med. Anna Jegler

Signature of verification person of analyses
Mgr Andrzej Pokrywka

Signature of head of Department of Antidoping Research
dr Dorota Kwiatkowska

Uwaga! Przedstawione wyniki odnoszą się wyłącznie do badanych próbek.

Bez pisemnej zgody Zakładu sprawozdanie nie może być powielane inaczej jak tylko w całości.