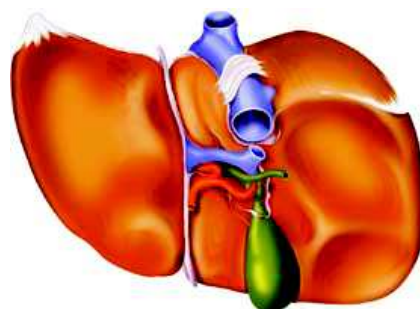


W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **WZW typu B jest jak wieczna grypa wątroby**
wywiad z dziennikarzem muzycznym Radia Eska – Pawłem Pawelcem
- 6 **Zadbajmy o naszą wątrobę**
rozmowa z lek. med. Mirosławem Łyszczarzem, specjalistą chirurgii ogólnej
- 10 **Czas Piotra**
reportaż o rodzinie Piekarskich
- 12 **Dziś dzieciaki mogą szaleć**
reportaż o rodzinie Łukasików
- 14 **Eliksir młodości**
jak działa koenzym Q10?
- 16 **Myśl pozytywnie**
organizm jako społeczność komórek
- 18 **Wolność nie do opisania**
wizyta u rodziny Cybulskich
- 20 **Wielkie miejcie marzenia**
wizyta u Marii Peszko
- 22 **Śnimy nasz piękny sen**
wizyta u rodziny Banasików
- 24 **Pofruniesz jak ptak, może jak anioł**
wizyta u Małgorzaty Mazurek
- 26 **Dusza Akuny**
Grażyna i Julian Kowalscy
- 30 **Z życia firmy**
spójna polityka cenowa
- 31 **Wspomóż budowę Polskiego Sztucznego Serca**
- 32 **Dom, w którym jestem szczęśliwa**
rozmowa ze Zdenką Forst, właścicielką firmy Akuna
- 34 **Your Akuna Day**
reportaż z Gali w Warszawie
- 36 **Akuna to zdrowy biznes**
Your Akuna Day
- 37 **Znajdźmy bogactwo w naszych sercach**
Your Akuna Day
- 38 **Fragmenty wykładu Dona i Nancy Failla**
- 42 **Nominacje**
Your Akuna Day
- 44 **Dziewiątka wspaniałych**
Your Akuna Day
- 45 **Kilka słów o wolności**
Your Akuna Day
- 46 **Tyle miłości**
Your Akuna Day
- 47 **For Akuna**
Your Akuna Day
- 48 **Pierwsza butelka Alveo**
Your Akuna Day
- 49 **Taniec naszych marzeń**
Your Akuna Day
- 50 **Przygotuj się do jazdy**
radzi Zbigniew Łacisz, instruktor firmy Lanette
- 51 **Promocja Auto**
- 52 **Nordic Walking to styl życia**
reportaż o rodzinie Szymczaków
- 54 **Wiosenne porządki w naszym organizmie**
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 56 **Afryka na stole**
porady kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58 **Biuro**
Aktualności i informacje. Nominacje



6 **Największe laboratorium naszego organizmu**



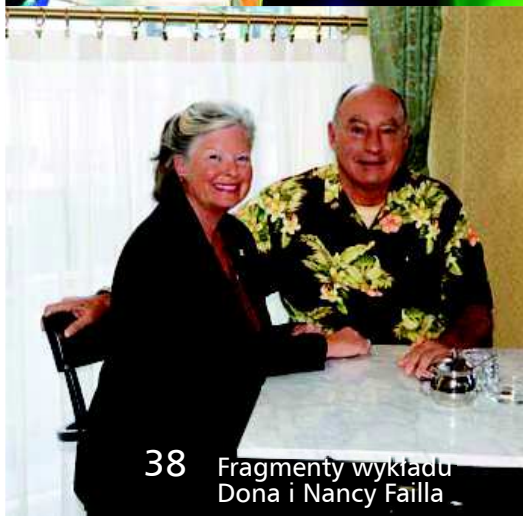
26 **Dusza Akuny**



32 **Dom, w którym jestem szczęśliwa**



34 Your Akuna Day



38 Fragmenty wykładu
Dona i Nancy Failla



48 Pierwsza butelka Alveo



Szanowni Państwo

Dusza Akuny. Taki tytuł nosi tekst o Julianie Kowalskim, który jest pierwszym bohaterem nowej rubryki "Osobowości Akuny". Zastanowiły mnie jego słowa. Nigdy wcześniej nie myślałem o naszej firmie w taki sposób. Czy Akuna ma duszę? Mówi się, że być oddanym komuś, to należeć do kogoś całym sercem, duszą... Tak więc to możliwe, bo nasza firma to przecież nie jest jeden człowiek. To zespół oddanych sobie ludzi. Jeden myśli tu o drugim, jeden drugiego wspiera, nawzajem realizujemy nasze marzenia. A duch Akuny, jak mówi Julian Kowalski, opiera się na tym, że nie możemy sami niczego osiągnąć, póki nie pomożemy drugiemu człowiekowi. Nie ma piękniejszej idei.

Dobrze wiedzą o tym bohaterowie tekstów sprzed trzech lat. Wróciliśmy do nich, by zobaczyć, jak zmieniło się ich życie. Ich opowieści wzruszają. Wyznają, jak udało im się odzyskać zdrowie. Radość. Godność. Jak odzyskali siebie.

Od dziś w każdym numerze przedstawimy też bliżej sylwetki założycieli Akuny. Na początek pierwsza dama naszej firmy – Zdenka Forst. I dla niej najważniejszy jest drugi człowiek, a motywacją do działania – chęć pomagania innym. Nie można żyć inaczej.

Zdrowa dusza tylko w zdrowym ciele! Dlatego nieustannie namawiamy Państwa do uprawiania sportu! Pomogą nam w tym pasjonaci. W tym numerze o niezwykle modnym Nordic Walking opowiedzieli nam Ewa i Jerzy Szymczak.

Wiosna to dobry czas na zmiany. Może warto pomyśleć o ziołowej odnowie organizmu? Może warto pomyśleć o sobie? A może o podróży, jeśli nie na inne kontynenty, jeśli nie w głąb swojej duszy, to może choć w świat doznań... zmysłowych. Nowa strona kulinarna po prostu... pachnie Afryką!

Jeszcze przyglądam się zdjęciom z naszej styczniowej Gali. Przypominają mi się słowa Edyty Górniak, które zabrzmiały zupełnie nieoczekiwanie, poruszając nas do głębi: „Nigdy wcześniej nie spotkałam się z tym, żeby ze sceny płynęło tyle serdeczności i tyle prawdy, której się państwo nie wstydzicie. Tyle uczuć, tyle miłości!” Gratuluję nie tylko wyróżnionym. Gratuluję wszystkim, którzy pracowali z wiarą, że pracują na sukces drugiego człowieka.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

http:// 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 płacąc z konta Inteligo, klient otrzymuje 30% zniżki na transport. Zapraszamy!

Nie chcesz dbać o siebie? Twoja sprawa!

Wywiad z dziennikarzem muzycznym Radia Eska – Pawłem Pawelcem

Paweł mógłby obdarzyć energią życiową z tuzin osób. Wstaje o świcie, prowadzi poranną audycję w radiu, zajmuje się organizowaniem imprez klubowych, imprez dla firm, a także wesel. Ponadto „obstawia się” DJ-ami kilku renomowanych warszawskich klubów i sam jest DJ-em. To jeszcze nie wszystko. Znajduje czas, aby kilka razy w roku wyjechać na wakacje i zająć się współpracą z Akuną, gdzie ma pozycję Lidera Dywizji.

Jesteś bardzo aktywny. Jak wygląda Twoje życie?

Wstaję o 4.30 rano, prowadzę poranną audycję w Radiu Eska w godz. 6.00–9.00. Około 10.00 wychodzę ze swojej pierwszej pracy. Czasami się zdarza, że mam chwilę, aby się przespać, ale zwykle zaczynam pracować dalej i spotykam się z klientami...

...bo poza pracą prezentera w radiu masz agencję artystyczną, w której zajmujesz się...

...organizowaniem imprez dla firm, wyjazdów firmowych, koncertów. Mam swoich DJ-ów, którzy grają w klubach.

Organizujesz również muzykę na ślubach. Czy profesjonalni DJ-e nie chcą grać na weselach?

Nie. Taka działalność kojarzy im się z chałturą nie najwyższych lotów. Ja nauczyłem się (i innych) patrzeć na przyjęcia weselne nieco inaczej – jak na niepowtarzalną imprezę dla wymagających klientów. Od razu wiedziałem, że nie będę „obstugiwał” wszystkich. Moja propozycja jest przeznaczona dla klientów zasobniejszych, których stać i którzy chcą zatrudnić profesjonalnego DJ-a. Okazało się, że to był strzał w dziesiątkę! Po roku nie miałem żadnej soboty wolnej!

Co na to życie prywatne?

Życie prywatne powiedziało: Ooo, nie! Musiałem więc zacząć szukać prezenterów. Zacząłem od najbliższych – od DJ-ów radiowych. Jestem facetem, który organizuje wesela i imprezy firmowe i szanuję je. To ogromna różnica mieć na przyjęciu DJ-a po studiach, który wie, jak



poprowadzić imprezę, jak zintegrować i rozbawić gości, jak i jaką muzykę i kiedy puszczać.

Bardzo dużo z siebie dajesz.

Tak, to prawda. Jestem aktywnym prezenterem w radiu, na imprezach firmowych dla dużych koncernów, podczas koncertów czy na wspomnianych weselach. Organizuję koncerty z gwiazdami, zajmuję się też klubami. Siedzę w tej branży od ponad 20 lat, więc mam sporo możliwości.

Skąd masz na to wszystko czas?

Cóż. Mam. Od siedmiu lat śpię po 4 godziny. Robię dużo, a wszystko wynika z mojej pasji. Zarabiam też na tym pieniądze i jestem dość zamożnym facetem.

Nie boisz się do tego przyznać?

Trzeba się do tego przyznawać. Ludzie z Akuny, z którymi współpracuję, też potrafią się przyznać do sukcesu. Uważam, że sukces, bogactwo innych inspiruje do działania. Nie osiągnąłem jeszcze sukcesu w Akunie, mam pozycję Lidera Dywizji, ale wszystko jest przede mną.

Czy jest coś, o czym marzysz? Coś, na co chciałbyś znaleźć czas?

Jeszcze 5 lat temu grałem na gitarze i śpiewałem. Teraz nie mam na to czasu. Jestem zwierzęciem scenicznym, więc niekiedy brakuje mi komponowania, pisania tekstów. Muszę przyznać, że byłem bardzo płodnym artystą. Zresztą pozostałem artystą w duszy.

Czy myślisz, że współpraca z Akuną byłaby w stanie zapewnić Ci czas na to, żebyś realizował się jako muzyk?

Zdaję sobie sprawę, jak ważna i poważna jest Akuna i ile pracy mam jeszcze do zrobienia. Artyści mają trochę problemu z Akuną. Dlaczego? Bo muszą zdać sobie sprawę z tego, że trzeba na chwilę odłożyć swoje artystyczne pasje i postarać się o zapewnienie sobie oparcia, na przykład na starość.

A gdzie spotkałeś się z Akuną?

Zacząłem się od choroby. Zachorowałem na żółtaczkę typu B. Zostałem zakażony w studiu tatuażu. W przypadku żółtaczki typu B problem polega na tym, że organizm nie rozpoznaje wirusa i nie walczy z nim, a ten się namnaża. Tymczasem spustoszenia w organizmie, głównie w wątrobie, są coraz większe. Ja niemal nabawiłem się marskości wątroby. Zacząłem przyjmować interferon.

A jak się wtedy czułeś?

Podle. 40 stopni... Gorączka utrzymuje się około 8 godzin. Lek przyjmuje się co drugi dzień. Ja brałem pół roku.

Czy twoje życie uległo wtedy zmianie?

Wstawałem o 4.00, realizowałem poranny program w radiu, wracałem do domu, robiłem sobie zastrzyk i... w okolicach wieczora dochodziłem do siebie. Następnego dnia znowu szedłem do pracy. Kuracja jednak nic nie dała.

Czy przejąłeś się swoją chorobą?

Nie za bardzo. Wiedziałem, że to trzeba przetrwać. Jestem optymistą. Barry White żył z żółtaczką typu B do 78 roku życia, a zmarł, bo... był nałogowym alkoholikiem. Ta choroba jest jak wieczna

grypa wątroby. Tak na marginesie: warto się przebadać, bo co trzeci Polak ma żółtaczkę typu B. Ciężko ją wykryć, bo początkowo nie daje objawów.

I wtedy zaczęła się przygoda z Alveo?

Tak. Piję Alveo regularnie od dwóch lat. Początkowo partnerka się ze mnie śmiała, że wstaję rano piję Alveo, potem Onyx. Teraz sama używa.

Jakie zmiany zauważyłeś na początku przyjmowania preparatu?

Na początku poczułem się gorzej... a z czasem znacznie lepiej. Przede wszystkim jednak o działaniu Alveo powiedziały mi badania. Ilość wirusa zdecydowanie się zmniejszyła i obecnie jestem nieszkodliwym nosicielem – wirusa jest na tyle mało, że nie byłbym w stanie nikogo nim zarazić. Alveo nie jest lekiem, ale dzięki działaniu oczyszczającemu obnaża zakamuflowanego wirusa. Układ odpornościowy dzięki Alveo zaczął rozpoznawać go i walczyć. Potwierdził to lekarz, z którym się konsultowałem.

I tak od razu uwierzyłeś, że preparat ci pomoże?

Intuicyjnie wyczułem, że to jest coś, co podziała. Od razu też pomyślałem o tym, że Akuną trzeba się będzie zająć. Akunę poznałem lepiej dzięki Pawłowi Boreckiemu i Włodkowi Droszowi. Młodość nie trwa wiecznie i człowiek nie zawsze będzie stał na scenie. Nigdy nie wiadomo, co się zdarzy, zanim z niej zejdziesz. Myślę, że jest to zajęcie dla mnie i [REDAKTOR] moment. Na razie nie mam [REDAKTOR] oszałamiającego sukcesu – tyle tylko, że ja i moi rodzice oraz moja partnerka i jej rodzice pijemy Alveo „za da [REDAKTOR]

Komu twoim zdaniem można polecić Alveo?

To jest produkt dla ludzi świadomych, dbających o siebie, o swoich bliskich, o rodzinę. Dla tych, którzy [REDAKTOR] dłużej.

Czy trudno zachęcić ludzi do picia Alveo i do pracy?

Do picia nie, do pracy tak. Trzeba wyczuć, z kim ma się [REDAKTOR] do czynienia. Niektórych [REDAKTOR] sukces przeraża, innych motywuje. Trudno też pokonać „myślenie schodkowe”. Niektórym się wydaje, że Akuna [REDAKTOR] to taka piramida – kto zapisze się pierwszy, ten zarobi więcej. Tłumaczę też, że podpisanie umowy

i „przymus” dystrybucji 60 butelek to tak naprawdę jest jak szkoła. Potem człowiek uczy się współpracować z ludźmi, czerpać doświadczenie od tych, którym ufa, budować sieć konsumentów. Ja jestem amatorem, ale mam przykład profesjonalistów, którzy utrzymują się dzięki Akunie, więc wiem, że to działa.

Czy współpraca z Akuną jest w stanie zmienić twój tryb życia?

Nadejście taki moment, że tak zwany „tradycyjny” biznes wystarczająco mnie zmęczy. Stracę w nim trochę zdrowia, poczuję, że nie wyrabiam i nie chcę już tej ogromnej odpowiedzialności. Uważam, że w Akunie można się realizować w bardzo przyjemny sposób – spotykając się z ludźmi, co bardzo lubię. Wiem, że wtedy znajdę czas na odwiedzanie rodziny i znajomych rozsiansych po całym świecie.

Czujesz się związany z Akuną?

Wiem, że jestem wizytówką produktu. Poza tym człowiek, który jest zaniedbany czy niezadowolony, nigdzie nie odniesie sukcesu. To, że jestem optymistą, z pewnością pomaga. Wpływa na ludzi i powoduje, że chcą ze mną pracować, do czego namawiam.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska
fot. Paweł Traczyk



Największe laboratorium naszego organizmu



O roli wątroby, chorobach związanych ze złym odżywianiem i jak oczyścić wątrobę mówi lek. med.

Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii ogólnej

Jaka jest rola wątroby w naszym organizmie?

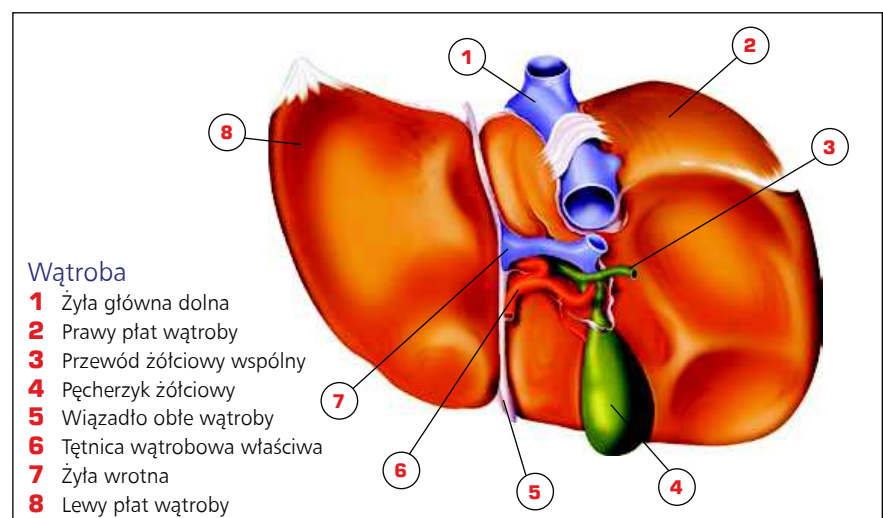
Wątroba jest potężnym i najbardziej wszechstronnym laboratorium naszego organizmu. Zachodzą w niej wielokierunkowe przemiany, najczęściej biochemiczne. Mianowicie, wątroba jest „fabryką” żółci, która jest niezbędna

w trawieniu. W ciągu doby w wątrobie zdrowego człowieka powstaje średnio 500–600 ml żółci.

Do podstawowych przemian biochemicznych zachodzących w wątrobie należą:

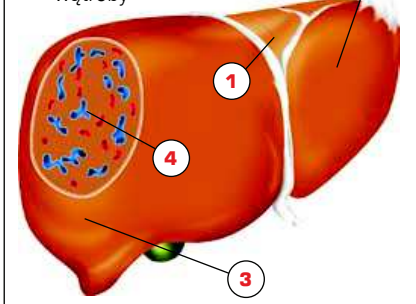
1. Przemiany metaboliczne cukrów (węglowodanów) – utrzymujące homeostazę (równowagę) glukozy w organizmie człowieka, zapobiegające zmniejszaniu stężenia glukozy, także w okresie głodzenia. W przypadku nadmiaru glukozy we krwi wątroba magazynuje ją, przekształcając w glikogen.

2. Przemiany metaboliczne białek (protein) – w okresie wchłaniania z przewodu pokarmowego do wątroby napływa z krwią duża ilość aminokwasów. Właśnie aminokwasy są w warunkach fizjologicznych głównym nośnikiem energii dla wątroby. Wątroba bardzo rzadko zużywa glukozę i kwasy tłuszczowe dla własnych



Wątroba

- 1 Płat ogoniasty
- 2 Lewy płat wątroby
- 3 Prawy płat wątroby
- 4 Naczynia krwionośne wewnątrz wątroby



potrzeb. Wchłonięte z przewodu pokarmowego aminokwasy są wykorzystywane do syntezy białek w wątrobie. Ilość białek w ciele człowieka ważącego 70 kg wynosi 12 kg, a dzienna wymiana białek dotyczy około 200–300 g. Codziennie też wymianie ulega 1–2% białka organizmu (głównie z mięśni). Około 70–80% aminokwasów z puli wchłoniętych bierze udział w unikalnych procesach biosyntezy nowych białek.

Albumina, która jest głównym białkiem ludzkiego osocza, syntetyzowana jest jedynie w wątrobie. Powstają w niej też bardzo ważne białka spełniające różne funkcje: ceruloplazmina – nośnik miedzi, transferyna – nośnik żelaza, itd. Poza tym wątroba syntetyzuje też białka układu krzepnięcia; bez nich nasza krew po uszkodzeniu naczyń w ogóle by nie krzepła.

3. Przemiany metaboliczne tłuszczów (lipidów). Tłuszcze mają większą wartość energetyczną niż magazynowany wielocukier – glikogen. W wyniku utlenienia 1g kwasu tłuszczowego uzyskuje się 38 kJ, natomiast 1g glikogenu daje 17 kJ energii. To dokładnie obrazuje, jak ważna jest prawidłowa przemiana tłuszczów, jeśli weźmiemy pod uwagę zysk energetyczny z ich spalania. Dlatego poprzez wydzielanie żółci i kwasów żółciowych wątroba ułatwia pośrednio trawienie i wchłanianie tłuszczów w przewodzie pokarmowym. Ponadto syntetyzuje i utlenia kwasy tłuszczowe, trójglicerydy, fosfolipidy, cholesterol, ciała ketonowe.

4. Funkcja detoksykacyjna – bardzo istotna, polegająca na neutralizacji, odpowiedniej przemianie substancji zewnątrzpochodnych (np. środków konserwujących artykuły spożywcze, substancji zawartych w lekach i innych). Po odpowiednim przetworzeniu możliwe jest ich wydalenie z organizmu w moczu lub żółci.

5. Regulacja gospodarki hormonalnej. To najważniejszy narząd, w którym dochodzi do degradacji większości hormonów: insuliny, glukagonu, hormonu wzrostu, glikokortykosteroidów, estrogenów, progesteronu, parathormonu i enterohormonów.

6. Regulacja gospodarki witaminowej. Wiele witamin rozpuszczalnych w wodzie jest metabolizowanych w wątrobie, w jej komórkach magazynowana jest witamina B₁₂ i kwas foliowy. Ponadto wątroba charakteryzuje się niezwykle istotną i unikalną cechą – jest zdolna do regeneracji.

Jak to wszystko się dzieje?

Bogata w składniki odżywcze krew transportuje je z jelit do wątroby. Produkowana w wątrobie żółć jest magazynowana w pęcherzyku żółciowym, skąd wstrzykiwana jest do dwunastnicy. Żółć nie jest enzymem, emulguje tłuszcz, rozbijając jego duże krople na mniejsze, co stwarza lepsze warunki do trawienia tłuszczów.

W wyniku przemian chemicznych zachodzących w komórkach wątroby oprócz produktów powstaje także znaczna ilość ciepła.

Mówi się, że wątroba to najważniejszy organ w naszym organizmie, dlaczego?

Dlatego, że trudno znaleźć w naszym organizmie narząd, który jednocześnie spełniałby tak wiele funkcji, z dodatkową możliwością regeneracji (pod warunkiem, że da mu się szansę). Poza tym ta wielokierunkowość działania bezpośrednio wpływa na pozostałe

narządy i układy. Zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby wpływają na pracę mózgu, gruczołów dokrewnych (wytwarzających hormony), układu krążenia, narządów jamy brzusznej, jednym słowem na całą kondycję organizmu.

By nasza wątroba była zdrowa...

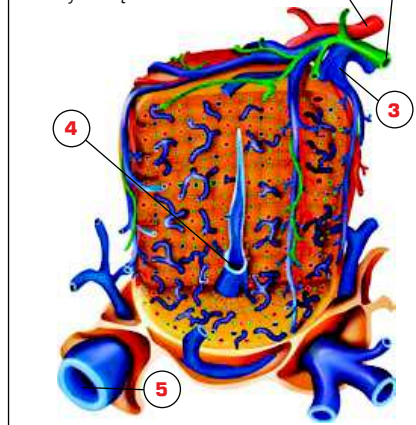
Należy stosować odpowiednią dietę. Jest ona również wskazana dla osób, które już przeszły choroby wątroby. Ten niezwykle organ w sprzyjających warunkach zregeneruje swoje uszkodzone tkanki. Aby jednak wątroba mogła skorzystać ze swych cudownych zdolności, niezbędna jest jej nasza pomoc w postaci diety.

Jak więc powinniśmy się odżywiać?

1. Zrezygnujmy z tłuszczów zwierzęcych: smalcu, masła.
2. Tłustą śmietanę w zupach i sosach zastąpmy naturalnym jogurtem.
3. Kontrolujmy spożycie węglowodanów (m.in. makaronów, pieczywa). Choć mogą stanowić 45% spożywanych dziennie produktów, nie powinien się jeść ich więcej niż ok. 40 dag.
4. Uwaga na cukier: jego nadmierna ilość (ponad 7 dag) sprzyja stłuszczeniu wątroby.
5. Przy odbudowie wątroby niezwykle cenne jest białko. Zadbajmy, by w naszym menu było mięso. Warto wybrać drób, chude ryby i cielecinę – najlepiej gotowane na parze, duszone w sosie własnym lub pieczone w folii. Pijmy dużo odtłuszczonego mleka i napojów mlecznych. Dużo białka jest również w fasoli, soi, soczewicy, migdałach czy pestkach dyni.
6. Postawmy na warzywa. Najlepiej spożywać 80% codziennej dawki warzyw gotowanych, a 20% surowych. Najbardziej wskazane są jarzyny, które zawierają przeciwutleniacze, kwas foliowy i witaminę C, np. salata, marchew, brokuły, buraki.
7. Z owocami lepiej nie przesadzać, choć sezonowe jagody, jabłka czy grejpfruty nie zaszkodzą. Jednak wątroba pełniej skorzysta z bogactwa zawartych w owocach witamin i soli mineralnych, jeżeli wyciśniemy z nich sok czy przyrządzimy mus.
8. Pamiętajmy o błonniku: grube kasze i pieczywo z pełnego przemiału świetnie działają na wątrobę.
9. Ograniczmy ilość słodczy, a szczególnie tłuste ciasta: francuskie, kruche i kremowe torty.

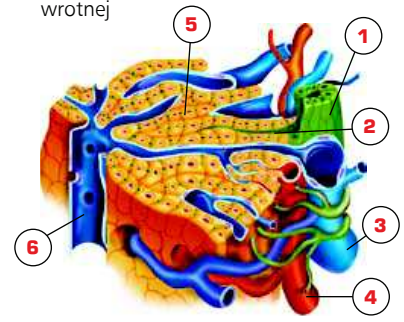
Zrazik wątrobowy

- 1 Gałązka tętnicy wątrobowej
- 2 Międzyzrazikowy przewód żółciowy
- 3 Gałązka żyły wrotnej
- 4 Żyła środkowa
- 5 Żyła wątrobowa



Przekrój zrazika

- 1 Przewody żółciowe
- 2 Kanaliki żółciowe
- 3 Gałązka żyły wrotnej
- 4 Gałązka tętnicy wątrobowej
- 5 Komórki wątrobowe
- 6 Żyła środkowa prowadząca do żyły wrotnej



Dlaczego tak się dzieje?

Narządy naszego ciała nie funkcjonują samodzielnie. Wątroba, dostarczając tak wielu różnych substancji, jest gruczołem strategicznym. Organizm przyjmując i wydalając substancje, bilansuje je przemianą materii i energii. Przemiana materii regulowana jest pracą wątroby.

Jaki wpływ ma praca wątroby na oczyszczanie organizmu z toksyn?

Szczególną funkcją wątroby jest ureogeneza (tworzenie mocznika), dzięki której produkty katabolizmu azotu pokarmowego i tkankowego mogą być eliminowane z ustroju. Po rozkładzie białek aminokwasy ulegają przemianie do amoniaku i ketokwasów. Amoniak jest metabolizowany do mocznika i wydalany w moczu. Przeciętny dorosły człowiek wydala około 16,5 g azotu na dobę, z tego 80–90% w postaci mocznika. Brak możliwości oczyszczania organizmu z amoniaku wytwarzanego głównie przez przewód pokarmowy prowadzi do poważnych zaburzeń, nawet do śpiączki wątrobowej.

Ponadto w środowisku człowieka jest wiele związków oddziałujących negatywnie na jego organizm i niestety ilość ich stale rośnie. Są to np. środki konserwujące artykuły spożywcze, spulchniacze, alkohol. (Wątroba wychwytuje alkohol z krwi, detoksykując go; może jednak zostać przy tym uszkodzona. Marskość wątroby, powodowana przez nadużywanie alkoholu, zagraża życiu, kiedy komórki wątroby powoli obumierają i są zastępowane przez inne – zbliznowacenia, które nie podejmują ich normalnych funkcji.) Warto tu również wspomnieć o toksyczności przyjmowanych leków. Dotyczy to oczywiście przypadków, gdy przyjmuje się leki długo lub też w dużych ilościach.

Większość substancji toksycznych ulega przekształceniu w ustroju człowieka – głównie w wątrobie. Owe przemiany najczęściej pełnią funkcję detoksykacyjną. Efektem przemian jest umożliwienie wydalania substancji z organizmu w moczu lub żółci. Jeżeli ilość przyjmowanych toksycznych substancji przekracza możliwości wątroby, dochodzi do ich gromadzenia w organizmie i głównym magazynem staje się znowu wątroba.

Co się dzieje, kiedy nasza wątroba źle pracuje? Jaki to ma wpływ na cały organizm?

Jeżeli, niezależnie od przyczyn, dochodzi do zaburzeń pracy wątroby, musimy mieć świadomość, że będzie to miało

bezpośredni wpływ na pozostałe części naszego organizmu poprzez to właśnie wielokierunkowe działanie wątroby i zaburzenia z tym związane. Problemy trawienne wynikają bezpośrednio z zaburzeń wydzielania żółci. Przyczyn tych zaburzeń może być wiele – jedne są związane z wytwarzaniem żółci, a więc uszkodzenie dotyczy komórek wątrobowych, inne wynikają z braku drożności przewodów żółciowych, np. na tle kamicy żółciowej czy nowotworu. Takie zatkanie dróg żółciowych oczywiście prowadzi do znacznych zaburzeń trawienia, ale wtórnie również uszkadza komórki wątrobowe i dochodzi do żółtaczk mechanicznej. To jest dość drastyczny przykład uszkodzenia wątroby, wymagający pilnej interwencji lekarskiej. Są natomiast mechanizmy powolnego uszkadzania wątroby, przez co zaburzenia z tym związane przebiegają mniej gwałtownie. Bardzo duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszej wątroby ma odpowiednie i racjonalne odżywianie, w miarę możliwości pozbawione tzw. dodatków. Źle zbilansowana dieta, nadmierna ilość używek, nadmierna ilość przyjmowanych leków powoli, ale skutecznie „uderza” w naszą wątrobę. Dochodzi do zaburzeń w przemianach tłuszczów, białek, węglowodanów, co w konsekwencji prowadzi do otyłości, cukrzycy, miażdżycy, zaburzeń hormonalnych, a gdy ta lawina się rozpędzi, bardzo trudno ją powstrzymać. I wtedy dochodzi do bardzo poważnych schorzeń, często nieodwracalnych np. marskości wątroby i wszelkich powikłań z nią związanych.

Co to są wirusy typu A, B, C? Jak się ich ustrzec, jak leczyć? Jaką rolę w procesie powrotu do zdrowia może mieć Alveo?

Wirusy A, B, C są to wirusy zapalenia wątroby (WZW). Do zakażenia wirusem A dochodzi głównie drogą pokarmową, a ponieważ materiałem szczególnie zakaźnym jest kał chorego lub nosiciela, w wielu przypadkach zapalenie wątroby typu A jest „chorobą brudnych rąk”. Pośrednictwo owadów i gryzoni w szerzeniu zakażenia jest również udowodnione, nie ma ono jednak w naszych warunkach klimatycznych większego znaczenia. Ten typ zapalenia wątroby występuje we wszystkich szerokościach geograficznych, jednak częściej w krajach o niskim standardzie życia i niskim poziomie higieny. Dzieci i młodzież chorują częściej od starszych. Wirus może być przenoszony przez wodę i produkty

Warto pamiętać...

...że wśród warzyw za cudotwórcę w dziedzinie ochrony, a także regeneracji wątroby uważa się karczochy. Wyciąg z karczochów znakomicie rozpuszcza złogi żółciowe. Ochronnie na wątrobę działa również cykorja. A na wiosnę warto pamiętać o liściach mlecza, które oczyszczają organizm z toksyn, pomagają wątrobie. Jeżeli nie ma przeciwwskazań, to warto od czasu do czasu zuć lukrecję. Można ją kupić w sklepach zielarskich (ok. 2 zł za paczkę). Zawarta w niej gliceryna znakomicie odbudowuje wątrobę.

spożywcze, co bywa przyczyną epidemii. Zachorowalność wykazuje nasilenie sezonowe w okresach jesienno-zimowych i wiosennych. Zapobieganie polega na przestrzeganiu zasad higieny osobistej oraz higieny produkcji i przechowywania środków spożywczych. Ponieważ źródłem zakażenia są chorzy ludzie, w okresie zakaźności muszą być oni obowiązkowo hospitalizowani na oddziałach zakaźnych. Przed zachorowaniem na WZW typu A chroni szczepienie profilaktyczne.

Wirus B i C wnika do organizmu drogą pozajelitową, najczęściej z przetoczoną

Zmiany nowotworowe



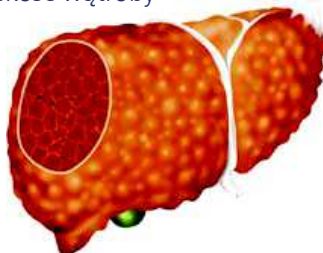
krwią i preparatami krwiopochodnymi oraz przez użycie zakażonych narzędzi chirurgicznych i stomatologicznych wielorazowego użytku. Oprócz przetoczeń najważniejszym źródłem zakażenia są oddziały hemodializy, popularnie zwane „sztucznymi nerkami”. Ponieważ choroba szerzy się drogą pozajelitową, głównie wskutek zabiegów pielęgniarsko-lekarskich, nie wykazuje ona sezonowości. Należy pamiętać, że mocz, kał i nasienie chorych są również źródłem zakażenia. Zapobieganie to przede wszystkim korzystanie ze sprzętu jednorazowego użytku, szeroko zakrojone badania dawców krwi, sterylizacja narzędzi chirurgicznych i stomatologicznych w autoklawach. No i oczywiście, szczepienia profilaktyczne szczepionką chroniącą nas przed wirusem B. W przypadku zachorowania na WZW popularnie zwane żółtaczką zakaźną, leczenie odbywa się w oddziałach zakaźnych. Każde zapalenie wątroby pozostawia trwałe uszkodzenie dotyczący prawidłowego funkcjonowania wątroby, jednak WZW typu A, czyli żółtaczka pokarmowa, daje dużo mniejsze powikłania odległe niż dwa pozostałe typy. Stwierdzono, iż WZW typu C mimo łagodniejszego przebiegu, dość często bezobjawowego w okresie zachorowania, rokuje dużo gorzej niż w przypadku WZW typu B. Alveo może mieć bardzo korzystny wpływ na regenerację wątroby po tak ciężkich chorobach, oczywiście

nie można zapominać o stosowaniu odpowiedniej diety, racjonalnym odżywianiu i leczeniu. Wiemy, że Alveo wspomaga procesy trawienne, oczyszcza wątrobę i poprzez te mechanizmy pozwoli wrócić do dobrego poziomu funkcjonowania organizmu.

Jak zadbać o to, by nasza wątroba dobrze funkcjonowała? Co szkodzi wątrobie?

W zasadzie wszystko zależy od nas. Odpowiednie odżywianie (tzn. dieta zbilansowana; zależna od wieku, rodzaju pracy i stanu zdrowia), używki

Marskość wątroby



w odpowiedniej ilości i czasie. Dbałość o regularne wypróżnienia. Unikanie przejadania się, szczególnie na noc. Nie należy przesadzać z lekami np. przeciwbólowymi, przeciwzapalnymi (oczywiście jeśli jest konieczność ich przyjmowania, to należy zachować zasadę zdrowego rozsądku). Wspominam o tym dlatego, że obserwuje się niepokojące zjawisko nadmiernego spożycia tych leków, wynikające z dużej ich dostępności. W przypadkach pojawienia się dolegliwości bólowych okolicy prawego łuku żebrowego, a szczególnie o charakterze kolkowym, trzeba poddać się badaniu lekarskiemu (nie czekać) i wykonać badania np. USG jamy brzusznej, by stwierdzić, czy przyczyną tych dolegliwości nie jest kamica pęcherzyka żółciowego. Mówię o tym, gdyż bardzo wiele osób cierpi z powodu kamicy objawowej, czyli dającej dolegliwości, a nie leczy tego. Tymczasem kamica żółciowa może doprowadzić do ostrego zapalenia pęcherzyka żółciowego i wtedy wymaga to pilnej interwencji chirurgicznej albo, co gorsza, dojdzie do kamicy przewodowej z zatkaniami i zapaleniem dróg żółciowych, co może mieć bezpośredni wpływ na uszkodzenie wątroby.

Jaką rolę ma Alveo we wspomaganiu leczenia innych chorób wątroby i jej oczyszczaniu? Jak zabrać się za oczyszczenie wątroby?

Niestety, są choroby wątroby, w których dokonują się zmiany nieodwracalne



Gdy zgrzeszymy...

Gdy zdarzy się przesadzić z tłustym posiłkiem, wypijmy ziółka. Ulgę przyniesie ciepły napar z dziurawca. Ułatwią trawienie tłuszczów napary z szalwii i tymianku. Ukoją kolki napary z rumianku i kopru.

Warto dodawać te zioła do potraw, które dopiero mamy zamiar zjeść. Bardzo skuteczne są też owoce czarnej porzeczki. Nawet mało słodki kompot czy napar z liści przyniesie natychmiastową ulgę.

np: marskość, stłuszczenie, przewlekłe zapalenie wątroby, będące następstwem ostrego zapalenia. W takich przypadkach procesy detoksykacji będą przebiegały inaczej, stąd skutki tego oczyszczania mogą nie być tak efektywne, jak w przypadkach osób z wątrobą, no powiedzmy, w miarę zdrową. Jednak zdecydowanie warto spróbować stosować Alveo, oczywiście zacząć od 1 miarki, gdyż w tych przypadkach objawy oczyszczania mogą być drastyczne, czasami zaskakujące. Ważne jest, by obserwować swój organizm, który na pewno w przypadkach zagrożeń w jakiś sposób to sygnalizuje. Nie spodziewajmy się, że po stosowaniu Alveo będziemy mieli „nową wątrobę”, ale zdecydowanie pocujemy różnicę. Kiedy przebrniemy przez pierwsze miesiące oczyszczania, można spróbować zwiększyć dawkę, po to, by wspomóc bardziej organizm, którego wątroba nie funkcjonuje prawidłowo. Warto w tym czasie zrobić odpowiednie badania, w odpowiednim czasie tzn. na początku kuracji, po 2–3 miesiącach i po 6–8 miesiącach. Obserwując i porównując te wyniki badań, można przekonać się samemu o skuteczności zażywania Alveo. Ale zdecydowanie lepiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego spróbujmy pomyśleć o profilaktyce, gdy jesteśmy zdrowi, bo wtedy łatwiej jest utrzymać organizm w równowadze.

■ Rozmawiała Beata Nowacka

Czas Piotra

Babcia chłopca mówi, że pomogła mu modlitwa i Alveo. Kto wie, jak potoczyłoby się jego życie, gdyby któregoś dnia nie przyniosła do domu preparatu z ziół.



Piotr marzy o tym, aby być mechanikiem samochodowym

Nikt nie zdawał sobie z tego sprawy. Nikt nie przypuszczał, że ich dziecko jest chore. Nikt pojęcia nie miał, że nosi w sobie tę chorobę od urodzenia. I że przez te wszystkie czternaście lat nikt na ten dramat nie będzie umiał znaleźć lekarstwa. Że długo nie zdarzy się żadne cud.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B stwierdzono u syna Joanny i Jarosława Piekarskich z Szarkówki k. Krakowa w 1993 roku. Piotruś miał wtedy rok. To był dla rodziców szok. Nie wiedzieli, na czym polega choroba, jakie są jej objawy, nie zastanawiali się, czy jest zaraźliwa, czy nie? Byli przekonani, że jak inne dolegliwości uda się wyleczyć. Wydawało im się, że Piotruś ma żółtaczkę. W końcu choroba się pogłębiła, a Piotruś zaczął tracić siły. Nie było już mowy o zdrowiu. Nie udało się zrozumieć, czym jest ta choroba, co spotkało ich dziecko.

Wysłano ich do poradni hepatologicznej szpitala w Kielcach. W tym momencie zaczęło się długotrwałe leczenie. Leczenie, które trwało kilkanaście lat.

Wątroba, czyli problem

Joanna przypomina sobie dziś pierwsze miesiące życia synka, mówi, że rzeczywiście był czas, gdy mogła spodziewać się, że coś jest ze zdrowiem chłopca nie w porządku. Kiedy skończył pół roku, zaczęli mu podawać soki i tarte jabłko. Ale po zjedzeniu miał częste biegunki. Tak jakby jego organizm odrzucał wszystko, co surowe. Lekarz przebadał dziecko i nakazał dietę. Przypuszczał, że może być to problem z wątrobą. Ale po zastosowaniu zaleceń dolegliwości ustały.

Wirus w całej swej okazałości ujawnił się dopiero przy okazji badań przygotowujących Piotrusia do operacji przepukliny pachwinowej. Badania wykazały, że oprócz dodatkowego HBs jest jeszcze

w organizmie dziecka drugi antygen HBe, który wirusa uaktywnia. To on uszkadzał wątrobę.



Katarzyna Skop, Barbara Włodarczyk, Joanna Piekarska

Zastosowano leki, zalecono zioła tybetańskie Padma 28, przed rodziną Piekarskich były częste kontrole u lekarza. Ale antygeny dodatnie długo się utrzymywały. Lekarz zasugerował, by wykonać biopsję wątroby, aby sprawdzić, czy komórki są martwe, czy jedynie uszkodzone.

Pierwszą biopsję przeprowadzono w 1995 roku.

W poszukiwaniu nadziei

– Na początku w ogóle nie zdawałam sobie sprawy z tego, co się dzieje – mówi Joanna. – Byłam młodą matką, Piotrusia urodziłam mając 20 lat. To zapalenie wątroby skojarzyło mi się z żółtaczką, którą przechodziła moja ciocia. Była na diecie, brała leki i choroba minęła. Dlatego nie miałam świadomości, jak ciężka jest choroba syna. Nie zdawałam sobie sprawy, ile jeszcze swojego młodego życia Piotrek przeleży w szpitalu i jakie mogą być następstwa tej choroby. Dopiero kolejne lata, w których leczenie nie przynosiło efektów, które nie dawały poprawy zdrowia, sprawiły, że zaczęli-

śmy z mężem bardziej interesować się tematem. Szukaliśmy w książkach, Internecie, próbowaliśmy się dowiedzieć, jakie są na świecie osiągnięcia w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu B. Jakie są możliwości leczenia. Zwłaszcza że lekarze sugerowali przeszczep. Bo zastosowane kuracje nie przynosiły spodziewanych efektów. Rodzice dziecka byli zdesperowani. Któregoś dnia wystosowali nawet pismo do Instytutu Pasteura we Francji, czy nie zechcieliby przyjąć syna na leczenie. Ale odpowiedzi nie doczekali się. Wypróbowali na nim wszystkie możliwe leki. Z Wielkiej Brytanii sprowadzili nawet specjalne zioła. Nie było żadnej poprawy.

Życie pod kloszem

Ze wszystkich sił dążyliśmy do osiągnięcia takiego efektu, by udało się pozbyć antygenu HBe, który wirusa uaktywnia – dodaje Joanna. – Bo z HBs dodatnim żyją miliony ludzi na całym świecie. Wielu z nich czuje się tak świetnie, że nawet nie wie, że go ma. Bo można nabawić się go wszędzie. U fryzjera, u dentysty. Krąży sobie we krwi, nie przynosząc



Rodzina Piekarskich

nie. Dopiero przy antygenie HBe uwydatnia się i żeruje, uszkadzając organy. Ale leku na to nie znaleźliśmy. Leczenie miało polegać jedynie na tym, by dziecko nabrało takiej odporności, przy której organizm sam będzie mógł przezwyciężyć wirusa. Podawano interferon i lamiwudynę. Sugerowano, by dokonać syntezy obu specyfików jednocześnie. Ale fundusz zdrowia nie refundował całego leczenia. Piotrkowi pozostały leki osłonowe i monitorowa-

Fabian

Szpital Uniwersytecki w Krakowie
Zakład Diagnostyki - Pracownia Biochemiczna
31-501 Kraków, ul. Kopernika 15D
tel. 012-624-9746, 012-624-8770

WYNIK BADANIA LABORATORYJNEGO

Nazwisko i imię: **PIEKARSKI PIOTR**

Adres: 02-073 207 737 Wiek: 14 Płeć: Męska
Klinika: Zakład Diagnostyki
Znaczenie: Usługi świadczone na zewnątrz
Numer choroby: SSP 12-04
Leczący lekarz: Data restrykcji: 2010.08.07
Numer badania: 000480
Data pobrania:

Nazwa badania	Wynik	Jednostka	Zakres referencyjny
HBe	ujemny		

Koniec wynikowe badań
Numer restrykcji: 01.10.2007 17.01.06

Opis: zakażenie (specjalist. protok.)
M. Fabian
W. Wierzbicki

Badania z lutego 2003 roku potwierdzają obecność wirusa wątroby (po prawej), natomiast badania wykonane 01.10.2007 wykazują ujemny wynik dla wirusa HBe (po lewej).

HBs (+) HBe (+) 135/93

WOJEWÓDZI
SPECJALISTYCZNY SZPITAL GDECEKRY
im. Władysława Burckowicza
2-321 Kroczy ul. Langiewicza 2
tel. 201-55-25 wew. 241
KATEDRA HEPATOLOGICZNA

Bicepsja
IV 98r. HAg-1 Minimalna reakcja postalna
IV 98r. HAg-2 (1-2) Hepatitis chronica minimalis
III 2004r. HIpaktilinemia
dużej zmian rozpatrych:
polimeraza DNA - √ 95 - 2525j
95 - 205j
98 - 4150j
200r - 200j

HBV-DNA (+) - obecne
II 2003r. HBe (+)

Tylko modlitwa

Dziś mówią, że tamten trudny czas przetrwali chyba tylko dzięki wierze w Boga. Dziadkowie chłopca byli nawet na pielgrzymce u Jana Pawła II w intencji zdrowia wnuka.

– Modliłam się o niego – mówi Barbara Włodarczyk, babcia chłopca. – I wierzę, że to modlitwy uratowały Piotra. A los niebawem zgotował nam inną niespodziankę, bo na świat przyszła Agnieszka... – Bałam się urodzić drugie dziecko – opowiada Joanna. – Bałam się, że też będzie chore. Ale zaplanowaliśmy ciążę. Urodziłam w Krakowie, miałam uraz do tutejszych szpitali.

W 2006 roku Barbara Włodarczyk przyniosła córce Alveo, o którym dowiedziała się od Katarzyny Skop. Poprosiła, by podała preparat Piotrusiowi. Joanna podesała do tych ziół sceptycznie. Postanowiła skonsultować decyzję z lekarzem. Lekarka wyraziła zgodę, choć nie dając nadziei na poprawę. Piotrek zaczął pić Alveo od sierpnia 2006 roku.

W grudniu były kolejne wyniki badań. W styczniu lekarz oznajmił wszystkim, że Piotr nie ma już antygenów HBe. Jemu wprost nie mieściło się to w głowie, rodzina Piotra nie mogła uwierzyć, że wreszcie chłopak zacznie normalnie żyć. – Byłam zszokowana! – mówi Joanna. – Myślałam, że pomylili się w laboratorium. Prosiłam o potwierdzenie wyników w innym szpitalu. Były identyczne. Pytam Piotra o marzenia. Jakie będzie teraz to jego nowe, zdrowe życie? Zastanawia się. Wymienia: pizza, grybki, komputer, mecze piłki nożnej, samochody. Kiedyś na pewno będzie mechanikiem samochodowym.

■ Zofia Rymaszewicz

nie raz na pół roku. Rodzinie – tylko oczekiwanie na cud.

– Najbardziej uciążliwa była dla syna dieta: beztłuszczowa, bez konserwantów, tylko domowe, świeże, podawane o stałych godzinach jedzenie. Hodowaliśmy nawet kury, żeby mieć świeże mięso i świeże jajka – wspomina

Anna. – Każde zwykłe przeziębienie arzało poważne niebezpieczeństwo. Często leciała mu krew z nozami fatalne wyniki badań krwi. Wywyższony poziom białych ciałek. Żółwik działo się z jego zdrowiem, miał mieć kontakt z lekarzem hepatologiem. Żył pod kloszem. Trzeba było chronić, bo leczenie antybiotykami zabiłoby wątrobę. Każdy lek garszał jej stan. Piotr nie mógł być inny tak, jak inne dzieci. Często

trzyki, do tego przez pewien czas poddawany chemii, po której bardzo gorączkował. Kiedy złamał nogę, gości zraszały się sześć miesięcy. Tkanka kostna nie chciała się wytworzyć.

Że życie płynęło od lekarza do lekarza, od zastrzyku do zastrzyku. Pro interferonie mieliśmy jeszcze nadzieję. Ale i to okazało się złudzeniem. Bardzo bałam się, że któregoś dnia lekarze stwierdzą raka wątroby. Że komórki są martwe. Myśleliśmy o przeszczepie, ale nie było dawców. Rodzinny przeszczep nie wchodził w grę. U męża badania wykazały, że możliwy był kontakt z wirusem, ja zaraziłam się wirusem od syna. Któregoś dnia lekarz powiedział, że jeśli Piotr doczeka 18 urodzin, wtedy zastosują u niego leki dla dorosłych. Może pomogą. A jeśli nie doczeka?

Dziś dzieciaki mogą szaleć

Dawid był dziś jedynym uczniem drugiej klasy, który przyszedł do szkoły. Pozostała szóstka – klasa Dawida w tarnawskiej podstawówce liczy bowiem sobie tylko siedmiu uczniów – jest chora, jedni poważnie, inni po prostu złapali jakiegoś paskudnego wirusa, no i kaszlą, kichają, męczą ich gorączka. Konrad był jednym z trójki pierwszoklasistów, których nie dopadł wirus, więc i jego klasa była mocno zdekompletowana. Z szesnaściorga przedszkolaków z placówki w Tarnawie, małopolskiej wsi w powiecie bocheńskim, zdrowych jest dziewięcioro – w tym Hubert i Wiktoria Łukasikowie, rodzeństwo Dawida i Konrada. Od roku są jedynymi dziećmi, które w przedszkolu nie opuściły ani jednego dnia! Zaraz, zaraz... Wiktoria była raz u lekarza, bo nagle dostała wysokiej gorączki.

– Poprosiłam lekarza o przepisanie probiotyku, podałam jej srebro koloidalne i po trzech dniach była zdrowa – mówi mama Wiktorii, Jolanta Łukasik.

Od lekarza do lekarza

– Cała nasza rodzina chorowała od dawna – wspomina Jola. – I my, i moi rodzice, i dzieci. Wszyscy jeździliśmy od lekarza do lekarza. Najwięcej problemów było jednak z Konradem. Jeszcze w przedszkolu wychowawczynie zauważyła, że dziecko chwilami traci oddech. Wykonany w Krakowie wymaz z gardła wykazał, że chłopiec jest zarażony gronkowcem i paciorkowcem, które prawdopodobnie dostały się do jego organizmu w wyniku wcześniejszej operacji przepukliny. Lekarz zapowiedział długą i żmudną kurację antybiotykami. – Wykupiłam tylko jedno opakowanie – na drugie zabrakło mi pieniędzy – i zaczęłam tym faserować Konrada – mówi Jola. Wtedy do akcji wkroczyła jej najstarsza siostra, Władysława Stawarz, która, jak dziś wspomina, wydała fortunę, aby uniknąć operacji guza tarczycy. Jej ostatnią próbą było Alveo. Kiedy guz zaczął się zmniejszać, a lekarze przestali mówić, że operacja jest konieczna, postanowiła namówić Jolę na podawanie preparatu Konradowi. – Zaczął pić 28 marca 2006 roku – mama Konrada pamięta tę datę bardzo dokładnie. – Antybiotyk także przyjmował, ale po kolejnych badaniach okazało się, że drugiego opakowania kupować nie muszę. W tym czasie dziecku zmniejszył się przerośnięty trzeci migdał – i od tej pory



Jola Łukasik i Helena Pytel z dziećmi

Jola powoli zapomina, co to znaczy mieć chorujące dzieci. Bo, oczywiście, Alveo zaczęli pić wszyscy. Trzeci migdał usunięto za to Dawidowi, który w 2005 roku siedem razy pod rząd przechodził kurację coraz silniejszymi antybiotykami. I Wiktorii, która ciągle się przeziębiała. A Hubert stale się przeziębiał i miał kłopoty ze słuchem. Dziś dzieciaki mogą szaleć do woli, niezależnie od pogody i żadna infekcja ich się nie ima. Czasem z tymi szaleństwami potrafią jednak przesadzić. Hubert w zeszłym roku wjechał rozpedzonymi sankami prosto w ogrodzenie i zafundował sobie poważne złamanie ręki z rozszczepieniem. Gips miał nosić przez 6 tygodni, ale już po dwóch okazało się, że ręka zrosła się znakomicie.

Z bólu nie mogłam spać

Pierwsze tygodnie picia preparatu łatwe nie były. – Okres detoxu to strumień ropy, lejący się z ich nosków i tygodniowy kaszel non stop, po czym wszystko się skończyło – wspomina Jola. Z nią samą było jeszcze gorzej. Rozpoczynając picie Alveo, liczyła, że zmniejszy się ból kręgosłupa, na które cierpiała od dzieciństwa.

– Z bólu nie mogłam spać, siedziałam nocami skulona i czekałam na nadejście ranka – mówi.

Prócz tego dokuczwała jej egzema, leczona od lat różnymi maściami, także ze sterydami. Lekarze zresztą bagatelizowali jej dolegliwości:

– Taka młoda, a już histeryczka – mówili jej. – Weź się w garść, dziewczyno. Jola piła Alveo, ale poprawa stanu zdrowia następowała bardzo wolno, więc dotożyła sobie jeszcze dawkę Onyx Plus. No i wtedy się zaczęło! Całe ciało Joli pokryło się ropnymi bąblami, ręce spuchły jak banie. Prerażona kobieta skontaktowała się z lekarzem. Badania w Warszawie wykazały, że zarażona jest pasożytem – przywrą wątrobową, który „nie lubi” ziół i minerałów i właśnie w ten sposób reaguje na ich podawanie.

Lekarz zaordynował jej środki na wybicie tego świństwa, które było przyczyną jej wieloletnich cierpień, związanych zarówno z bólami wątroby, jak i kręgosłupa. Po jakimś czasie wszystkie dolegliwości minęły. A kręgosłup już nie boli, bo w zasadzie nie bolał nigdy; przyczyną dolegliwości od zawsze była wątroba. I jeszcze pozbyła się kłopotów związanych z niedoczynnnością tarczycy. Rodzice Joli – Eugeniusz i Helena Pytel – są ludźmi starszymi, a co za tym idzie – schorowanymi. Tata ma problemy z krążeniem, groziła mu nawet amputacja nogi. Na Alveo patrzył zrazu nieufnie.

– Przetestował je na nas – śmieje się Helena. – Jak zobaczył, że nie tylko żyjemy, ale czujemy się coraz lepiej – dał się namówić.

Bo babcia Helena od początku była wielką zwolenniczką picia preparatu. Dziadek Eugeniusz, jak mówi, wypił w czasie choroby – miazdźcy stóp – „furę siana”, czyli różnych ziół i dostał 2500 zastrzyków. Widmo amputacji wciąż jednak wracało, z palców u nóg zeszyły paznokcie, chodzenie przychodziło mu z wielkim trudem. Teraz 72-latek czuje się znakomicie, paznokcie poodrosły.

– Chodzi szybciej niż ja – śmieje się Jola. Ale jeszcze kilka miesięcy temu daleko jej było do śmiechu, mimo że dzieci i ona sama czuli się coraz lepiej.

Robert był załamany

Mąż Joli, Robert Łukasik, pracuje w Wiedniu, w firmie budowlanej. Podczas remontu pewnego starego mieszkania nagle zemdleł. Austriaccy lekarze rozpoznali atak padaczki. Wrócił więc na leczenie do kraju, ale leki nie pomagały – nie dość, że ataki wciąż się powtarzały, to jeszcze czuł, że robi się coraz słabszy.

– Zmieniliśmy lekarza, ten zmienił leki – i nic – wspomina Jola. – A chłop, jak to chłop – całkiem się załamał.

– Bałem się, co będzie z żoną i dziećmi, kiedy mnie zabraknie, zwłaszcza, że wszyscy chorowaliśmy – mówi Robert. W zeszłym roku, w czerwcu zdecydował się na picie Alveo. A że jest milczkiem – na co Jola trochę narzeka – nikt w domu nie wiedział, jak to na niego podziało. – No, przecież widzieli, że jest lepiej – broni się Robert. – A kolegom od razu powiedziałem, że czuję się super. Nad Robertem czuwają zresztą w Wiedniu szwagier i koledzy. Brat Joli mieszka tam na stałe, a jego mała córeczka cierpi na rozległą egzemę. Lekarze w Wiedniu byli bezradni. Poradzili, żeby dziecko nauczyć żyć z tą dolegliwością – a więc z unikaniem słońca, długimi rękawami przez cały rok itp.

– Prosiłam bratową, żeby spróbowała Alveo, bo skoro ja swoich dzieci nie wytrułam, to pewnie i malutkiej nie zaszkodzi – mówi Jola. Wreszcie podarowała jedną butelkę. Po miesiącu picia preparatu bratanica mogła już wyjść na słońce w lekkiej sukience z krótkimi rękawami. Razem z nią zioła popija też brat Joli i szef firmy. A lekarz tego ostatniego, po wysłuchaniu powyższej historii, poprosił o sprowadzenie dwóch kartonów preparatu!

Babcia jest spokojna

Dzieciaki szaleją, bo za oknem plucha, a je rozpiera energia, jak to zawsze bywa w przypadku zdrowych dzieci. Zresztą babcia znosi ich „szaleństwa” znacznie lepiej niż dawniej, bo – jak mówi – jakoś się przy Alveo uspokoiła; może dzięki temu, że choroby nie zjadają już nerwów i pieniędzy? Starsza pani, po dwóch poważnych operacjach, czuje się silna i spokojna. A do niedawna wydawało jej się, że wszystko się wali – przez te choroby, przez brak pieniędzy (bo wszystko szło na lekarstwa i lekarzy), przez obawy o przyszłość rodziny.

I Jola, i jej mama podchodzą do zmian, jakie zaszły w ich życiu bardzo racjonalnie – nie w kategoriach cudu czy cudownego wyleczenia.

Przywra wątrobowa

Przywra kocia *opisthorchis felineus* zasiedla przewody żółciowe wątroby lub woreczek żółciowy. Występuje głównie u psów, kotów, lisów i człowieka. Jest to płaski robak szerokości do 2 mm i długości do 13 mm. Przywra ta potrzebuje do swojego rozwoju żywicieli pośrednich. Pierwszym z nich są zazwyczaj ślimaki *bythynia leachi*, drugim ryby karpiołate, możliwy jest udział żywiciela dopełniającego – ryb drapieżnych. Śsaki zarażają się, zjadając zarażone ryby.

Pasożyt ten uszkadza w sposób mechaniczny jelita, mięsz wątroby, przewody żółciowe. Często występująca duża ilość przywr prowadzi do zaczopowania przewodów żółciowych. Obecność przywry sprzyja również infekcjom bakteryjnym. Jej produkty przemiany materii działają uczulająco na żywiciela. Objawy: symptomy żółtaczki, zaburzenia przewodów pokarmowych, wymioty, osłabiony apetyt, wychudzenie, powiększenie brzucha.

– Dużo czytamy, jeździmy na spotkania i wreszcie wiemy, skąd biorą się choroby – tłumaczy Jola. – W domu dużo się zmieniło – jemy teraz wyłącznie ciemne pieczywo i ciemny cukier, unikamy potraw smażonych, za to na stole pojawia się mnóstwo owoców i surówek.

■ Barbara Matoga

foto. Barbara Matoga i Anna Kaczmarz



Jola i Robert Łukasikowie

Eliksir młodości

Bywa opisywany jako „cud serca” lub „witamina młodości i długowieczności”. Bardzo silny antyoksydant, eliminujący wolne rodniki w naszych organizmach. Pomaga zapobiegać zawałom, zwalczać nadciśnienie i cukrzycę. Jest sposobem na piękną skórę i zdrowe zęby. Za odkrycia związane z koenzymem Q10, bo o nim mowa, dwukrotnie przyznano nagrodę Nobla.

KOENZYM Q10 a Alveo

Niektórzy dbając o swój wygląd i swoją cerę, namiętnie używają kremów z koenzymem Q10. Wiele gabinetów kosmetycznych poleca je i stosuje. Pamiętajmy jednak, że działanie tych kremów zawierających „eliksir młodości” jest powierzchniowe i dotyczy tylko kilku milimetrów w głąb skóry. Wiele osób kupuje preparaty koenzymu Q10 w aptekach, by przywrócić sobie młodość. Są to jednak preparaty „obce”. Udowodniono, że Alveo powoduje wzrost produkcji koenzymu Q10 i to własnego dla danego organizmu. Jest to optymalna droga, by zachować młodość, by zmobilizować własny organizm do jego produkcji, a uniknąć produktu „obcego” z apteki.

lek. med. Wojciech Urbaczka

W 1957 r. w laboratorium Badań Enzymatycznych Uniwersytetu w Wisconsin (USA) w przestrzeni komórkowej serca wołu wyizolowano żółty związek. Dwa lata później inna grupa naukowców, kierowana przez prof. Karla Folkersa, wyizolowała ten sam związek i opisała jego budowę chemiczną. Był to koenzym Q10 (Co Q10), jego nazwa międzynarodowa to ubidekarenon lub ubichinon. Związek ten jest niezbędny w procesach biologicznych, zachodzących w żywym organizmie. Pełni on również niezwykle ważną rolę w procesach metabolicznych, prowadzących do produkcji energii. Fakt ten został uznany za jedno z czołowych odkryć drugiej połowy XX wieku w dziedzinie biochemii i metabolizmu.

Co to jest Q10?

Koenzym Q10 jest substancją o charakterze witaminy, obecną we wszystkich organizmach ludzkich, zwierzęcych i roślinnych (stąd w nazwie: *ubi* – to po łacinie: wszędzie). Swoją budową przypomina witaminy E i K. Jest wytwarzany w wątrobie, jednak jego produkcja spada wraz z wiekiem. Duża jego ilość gromadzi się w mięśni sercowym, mięśniach szkieletowych i właśnie w wątrobie. Precyzyjniej mówiąc, gromadzi się w mitochondriach, które śmiało możemy porównać do akumulatorów każdej komórki.

Koenzym Q10 spełnia w organizmie rolę inspirującą oraz ochronną. Ta pierwsza polega na dostarczeniu energii wszystkim komórkom, natomiast funkcją ochronną na powstrzymaniu wolnych rodników przed ich niszczyielskim działaniem. Im mniejsze jest stężenie koenzymu w organizmie, tym większe okazuje się zagrożenie ze strony niesprawnego (nie doładowanego przez ten koenzym) układu immunologicznego, który nie potrafi zapobiec uszkodzeniu błon komórkowych. Witamina C neutralizuje rodniki w nawodnionych obszarach komórki, beta karoten i witamina E czynią to samo w obszarach tłuszczowych. Natomiast koenzym Q10 działa jeszcze silniej, gdyż w ogóle zapobiega tworzeniu się wolnych rodników, a dodatkowo regeneruje witaminę E po ich ataku. Udrażnia

Q10 dla serca

Dwukrotny laureat Nagrody Nobla, Linus Pauling, chwalił koenzym Q10 jako „jedno z najważniejszych odkryć nauki o żywieniu w ostatnich dziesięcioleciach”, uważając go za gwaranta długotrwałego zdrowia.

również kanały, przez które organizm pobiera leki i różnego rodzaju suplementy (witaminy i minerały).

Niedobór

Koenzym ten ma zdolność czasowego zanikania. Dzieje się tak zwykle w sytuacji, gdy nasz organizm narażony jest na znaczny wysiłek fizyczny i psychiczny, a więc, w szerokim tego słowa znaczeniu, na stres. Z badań wynika, że w przypadku chorób serca, chorób nowotworowych, a także wtedy, gdy cierpimy na nadwagę, w organizmie występują tylko śladowe ilości koenzymu Q10. Jego niedobór wiąże się też z nietrafną dietą. Ludzie, którzy ograniczają spożycie ryb, orzechów

Koenzym Q10

- wspomaga przemianę materii i proces wydalniczy
- reguluje ciśnienie tętnicze
- regeneruje mięsień sercowy oraz zabliznia pooperacyjne i pozawałowe rany serca
- ma wyraźne działanie przeciwduśnicowe
- zapobiega miażdżycy i zwapnieniu żył
- zdecydowanie podnosi odporność organizmu na choroby
- przeciwdziała skutkom ubocznym leków
- normalizuje poziom cukru we krwi
- jest pomocny w leczeniu otyłości i paradontoz
- poprawia wydolność fizyczną organizmu
- hamuje spadek sprawności umysłowej i fizycznej
- opóźnia starzenie się organizmu

Istnienie zmian poziomu koenzymu Q10 w zależności od wieku udowodniła w 1989 r. grupa badawcza pod kierunkiem dr. A. Kalena. I tak na przykład ilość koenzymu Q10 w sercu ludzi w wieku 39 do 43 lat zmniejsza się o około 32% w stosunku do młodszego pokolenia, zaś u ludzi w wieku 77 do 81 lat o około 57%.

i warzyw strączkowych, mają tej substancji mniej niż inni. Osoby, które przekroczyły 75 rok życia, mają go już tylko połowę w stosunku do stanu, jakim charakteryzowały się ich młode organizmy. Wprawdzie w tym wieku nie pracuje się zbyt ciężko, ale za to zwiększa się podatność na stresy, co z góry niejako generuje niedostatek tego składnika w organizmie. Ograniczony zostaje też proces podziału komórkowego, a stąd już tylko mały krok do zredukowania ważnych funkcji organizmu na wielu obszarach. Nie potrafi on bronić się tak skutecznie, jak przedtem, przed wolnymi rodnikami, gdyż nie pozwala na to zmniejszony poziom koenzymu Q10.

Dobrodziejstwa

W badaniach klinicznych stwierdzono, że podając preparat koenzymu Q10, można zmniejszyć objawy niektórych chorób. Na przykład o ponad 50% napady duszniczy bolesnej – które wynikły m.in. z niedoboru energii w mięśniu sercowym. Wskazaniem do stosowania leczniczego koenzymu Q10 są choroby układu krążenia: kardiomiopatie, niewydolność krążenia, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, niemiaryowości. Udowodniono też, że koenzym Q10 chroni przed zawałami i udarami mózgu.

Koenzym Q10, jako jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, opóźnia procesy starzenia się komórek, zwiększa odporność i neutralizuje toksyczne związki w naszym organizmie. Regulując gospodarkę tłuszczową, zapobiega tyciu, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także poprawia wydolność tlenową i ogólne właściwości wysiłkowe organizmu. Ma dobroczynne działanie w przypadku alergii, astmy i schorzeń dróg oddechowych. Używany jest też do leczenia nieprawidłowości w funkcjonowaniu mózgu, jeśli te anomalie są związane ze schizofrenią i chorobą Alzheimera. Wspomaga leczenie cukrzycy, kandydoz (zakażenie powodowane przez gatunek grzyba *Candida albicans*), stwardnienia



rozianego (*sclerosis multiplex*), chorób korzeni zębów i zaniku dziąseł. Według badań New England Institute koenzym Q10 okazał się skuteczny w eksperymentach na zwierzętach zakażonych rakiem albo białaczką. W testach klinicznych, stosując chemioterapię razem z koenzymem Q10, zmniejszono uboczne, niepożądane działania leków. Badania nad koenzymem Q10 mogą być szczególnie

ważne dla leczenia AIDS, ponieważ ten środek wzmacnia system immunologiczny. Działania uboczne koenzymu Q10 nie są znane.

Jedzmy ryby i orzechy

Jego zawartość w organizmie można uzupełniać przez odpowiedni dobór właściwie przygotowanych produktów żywnościowych lub w postaci preparatów farmakologicznych. Należy spożywać mięso, ryby (np. makrele, łososia, sardynki), nasiona sezamu i produkty z pełnego ziarna.

Koenzym Q10 łatwo rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego dobrze jest go przyjmować np. w oleju. Dzięki wzbogaceniu diety o koenzym Q10 zwiększamy swą wydolność fizyczną, możemy prowadzić racjonalną profilaktykę chorób serca i układu krążenia oraz spowolnić proces starzenia się organizmu. Słowem możemy odmłodzić się, zregenerować, może też wydłużyć sobie życie...

■ Kamila Król

Co warto wiedzieć o koenzymie Q10:

- ten związek chemiczny występuje wszędzie w przyrodzie, stąd też nazywa się go inaczej ubichinonem (ubi – po łacinie „wszędzie”)
- dla człowieka znaczenie ma tylko koenzym Q10; zwierzęta oraz rośliny potrafią spożytkować także koenzymy Q1 i Q9
- witaminopodobną substancję o nazwie koenzym Q10 człowiek normalnie w wystarczającej ilości wytwarza we własnym zakresie i pobiera z pokarmem
- badania nad koenzymem Q10 prowadzi się od niedawna, gdyż jego sztuczna produkcja przed 1974 r. była bardzo droga

Myśl pozytywnie

Czy stres może zaburzyć rozwój naszych komórek i być przyczyną chorób?
Czy przez pozytywne myślenie możemy uniknąć poważnych schorzeń? Amerykański genetyk dr Bruce Lipton uważa, że odnalazł twierdzące odpowiedzi na te pytania.

Nauka od zawsze próbowała określać i kontrolować naturę. W 1859 r. Karol Darwin w publikacji „O powstawaniu gatunków” przedstawił teorię, że człowiek zdeterminowany jest przez cechy przodków. Kolejni naukowcy potwierdzili teorię dziedziczności cech. W roku 1953 James Watson i Francis Crick dokonali przełomowego odkrycia podwójnej spirali DNA – kodu genetycznego. Wydawało się, że poznaliśmy mechanizm dziedziczenia i świat zaakceptował przekonanie o nadrzędnej roli DNA jako czynnika kontrolującego biologię.

Niewolnicy natury

Od czasu owego odkrycia żyliśmy w przekonaniu, że nie tylko nasze fizyczne cechy, ale również zachowania są odgórnie zaprogramowane. Koncepcja, że od chwili poczęcia jesteśmy skazani na łaskę genetycznego programu, stawiała nas w roli ofiar natury.

Mówiono, że nie tylko otyłość, choroby serca, ale i emocjonalne dysfunkcje (depresje i nałogi) przekazywane są genetycznie. Wiara w tę teorię (w wypadku „niekorzystnych” genów) mogła odbierać nam motywację do działania, rodzić poczucie strachu i zagrożenia – oczekiwanie na chorobę mogło wzmacniać podświadomy stres.

Naukowcy, bazując na odkryciach poprzedników, w 1989 r. zaczęli realizować program Human Genom Project, który miał na celu stworzenie listy genów, aby w razie dysfunkcji kodu genetycznego, ingerować w strukturę DNA.

Po 12 latach prac odkryto, że człowiek wyposażony jest w 34 tys. genów (przewidywano odkryć ich aż 140 tys.). W magazynie „Nature” w 2001 r. dr David Baltimore pisze: „Zrozumienie naszej skomplikowanej natury, intelektu, umysłu i struktury naszego organizmu pozostaje wyzwaniem dla przyszłości”, co w praktyce oznaczało przyznanie, że kierunek prac był niewłaściwy.

Organizm a komórka

Jak działa nasz organizm? Żeby odpowiedzieć na to pytanie powinniśmy zrozumieć zasady działania komórki. Jest ona jednostką niezależną, wyposażoną we wszystkie te układy, które charakteryzują nas jako organizm, czyli w komórce znajdują się układy: trawienno-immunologiczny, mięśniowo-kostny, wydalniczy, nerwowy, oddechowy. Choć postrzegamy siebie jako jednolitą całość, to w rzeczywistości jesteśmy społecznością około 50 bilionów autonomicznych jednostek, które prowadzą ze sobą nieustanne negocjacje w celu zapewnienia sobie optymalnych warunków do przetrwania.

Do początku XXI wieku uważano, że jeśli kod genetyczny DNA stanowi centrum kontroli biologicznej i znajduje się we wnętrzu jądra komórki, to jądro komórkowe musi stanowić centrum dowodzenia komórki. Logiczne więc wydawałoby się, że po usunięciu z komórki centralnego ośrodka, powinna ona nagle umrzeć. (Porównajmy tę sytuację z organizmem; jeśli usuniemy centrum dowodzenia, czyli mózg, ciało ulega nagłej śmierci.) Tak jednak nie dzieje się z komórką po usunięciu jej jądra.

Dr Bruce Lipton, światowej sławy naukowiec zajmujący się inżynierią genetyczną, przeprowadził eksperyment, w którym wyizolował jądro komórkowe ze zmutowanej komórki ludzkiej i przechowywał ją w warunkach laboratoryjnych. Okazało się, że pozbawiona jądra komórka mogła dalej funkcjonować poprawnie nawet do dwóch miesięcy. Przyczyną jej obumierania był brak wzoru do odbudowy struktury białek.

Na tej podstawie można było wysunąć hipotezę, że wzorzec DNA jest istotnym elementem przetrwania komórki, jednak nie zarządza przemianami wewnątrzkomórkowymi, czyli nie może samoczynnie się aktywować – nie może więc kontrolować organizmu.

Dr Bruce Lipton ur. 21 X 1944 roku w Mt. Kisco (w stanie Nowy Jork w USA), jest światowej rangi autorytetem w dziedzinie biologii molekularnej i inżynierii genetycznej. Jest znany z licznych programów radiowych i telewizyjnych. Tytuł doktora, nadany przez Uniwersytet Virginia, otrzymał w 1973 roku i rozpoczął karierę jako biolog komórkowy na Uniwersytecie w Wisconsin. W 1982 roku rozpoczął badania z dziedziny fizyki kwantowej. Jest autorem książki „The Biology of Belief”, w której opisuje swoje najistotniejsze odkrycia.

Na podstawie badań dr Bruce Lipton odkrył również, że to błona komórkowa, weryfikując sygnały pochodzące ze środowiska zewnętrznego, decyduje o przemianach wewnątrzkomórkowych. Na powierzchni błony komórkowej znajdują się mechanizmy wyposażone w „antenki”, które na zasadzie radaru ściągają sygnał i podejmują właściwe działania. Sygnałem są molekuly, ale również nasze myśli. Przypuśćmy, że radar wykrywa zagrożenie (stres) – natychmiast komórka aktywizuje mechanizmy obronne. Można to porównać do dobrze prosperują-

postrzegany jako narzędzie służące do uratowania życia lub do uśmiercenia. Jeśli postrzegamy środowisko zewnętrzne jako bezpieczne i wspierające, zapewnia to poprawne funkcjonowanie komórek i utrzymuje ciało w dobrej kondycji. Przebywanie na łonie natury, wśród wspierających nas ludzi naturalnie wprowadza nas w stan harmonii. I przeciwnie, jeśli odbieramy sytuację jako stresującą (mamy zbyt dużo zadań na raz, odczuwamy lęk przed chorobą), informacja ta trafia do komórek i aktywizuje mechanizmy obronne.

okresami stresu, to przedłużający się i chroniczny wysoki poziom adrenaliny we krwi poważnie zakłóca poprawną pracę organizmu, w efekcie doprowadza do dysfunkcji i chorób. Źródłem stresu jest nasz umysł, który możemy przyrównać do kierowcy samochodu. Dobry kierowca utrzymuje samochód w dobrej kondycji, dbając o niezbędny serwis. Kiedy np. zapala się lampka temperatury, kierowca zatrzymuje samochód i pozwala silnikowi się schłodzić. Niech metafora ta odniesie się do naszych emocji, przegrzany samochód to nasza złość.

Jak reagujemy, kiedy się złościemy? Czy świadomie dążymy do tego, aby się uspokoić? Tak postąpiłby dobry kierowca. Jeśli opanujemy właściwe umiejętności „prowadzenia samochodu”, będziemy cieszyli się długim, szczęśliwym i kreatywnym życiem.

Żyj w zgodzie ze sobą

Co w takim razie powinniśmy zrobić, by utrzymać nasz organizm w stanie równowagi?

Na pozór wyświechtane stwierdzenie „Myśl pozytywnie” stanowi klucz do wewnętrznej homeostazy.

Świetnym narzędziem do osiągnięcia pożądanego rezultatu może być wizualizacja.

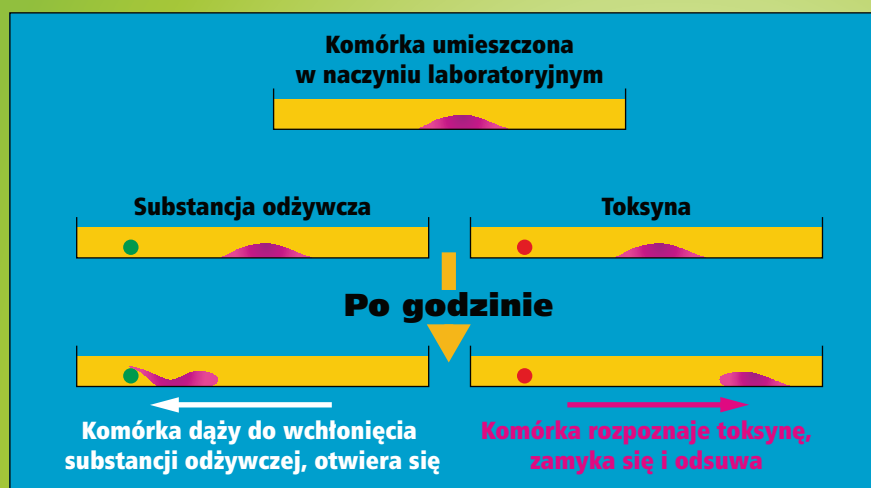
Na przykład gdy paraliżują nas publiczne wystąpienia, spróbujmy przed takim wydarzeniem wyobrazić sobie, jak z łatwością i spokojem przekazujemy informacje, które mogą zainspirować słuchaczy do wprowadzania pozytywnych zmian. Czy nie czujemy się lepiej, gdy robimy coś dobrego? Mamy szansę zamienić sytuację, która mogłaby być dla nas stresująca, na okazję do odczuwania przyjemności z kontaktu z ludźmi.

Starajmy się jak najczęściej wprowadzać nasz umysł w stan odprężenia i relaksacji. Przez pozytywne nastawienie dajemy sygnał naszym komórkom, że mogą się bezpiecznie rozwijać, również system immunologiczny funkcjonuje wówczas sprawnie.

Badania dr Liptona dowodzą, że dziedziczenie chorób zależy nie tylko od kodu genetycznego, ale przede wszystkim od tego, jak postrzegamy rzeczywistość. Czarnowidztwo, zakładanie, że skoro mój ojciec miał cukrzycę, ja jestem również na nią skazany, automatycznie nastawia nas i predysponuje do rzeczywistego rozwoju tej choroby.

Tworząc pozytywny system myślenia i afirmacji otwieramy się na życie w zgodzie ze sobą i innymi ludźmi, na zdrowie fizyczne i psychiczne.

■ Artur Sobolewski



Rysunek przedstawia doświadczenie, w którym widać, jak komórka umieszczona w naczyniu laboratoryjnym potrafi rozpoznać substancję odżywczą oraz toksynę i na nią zareagować. Komórka rozpoznaje substancję odżywczą i dąży do wchłonięcia jej, natomiast gdy rozpozna substancję toksyczną, stara się od niej oddalić. Doświadczenie zostało przeprowadzone przez dr. Bruce'a Liptona

cego miasta, w którym szczęśliwi mieszkańcy realizują swoje potrzeby, świadczą wzajemne usługi. Miasto ma swój mechanizm obronny. Kiedy radar informuje o zagrożeniu, syrena alarmowa zmusza mieszkańców do zejścia do schronu. W tej sytuacji zamiast na rozwoju mieszkańcy koncentrują się na przetrwaniu. Jak długo można przebywać w schronie, na ile starczy jedzenia i wody? Jeśli natomiast radar odbiera sygnał o tym, że środowisko jest bezpieczne, napędza to komórkę do rozwoju i reprodukcji zużytych części. Przetrwanie komórki to kompromis pomiędzy rozwojem a obroną. Zwiększona potrzeba obrony (intensywny stres) odbywa się kosztem rozwoju. Skoro więc nasz organizm jest społecznością komórek, to znaczyłoby, że ta społeczność to struktura, w której jednostka ma swój udział i wspiera wspólny cel – podążanie za centralnym sygnałem, który zapewnia przetrwanie.

Czym jest centralny sygnał?

To nasze postrzeganie i interpretowanie rzeczywistości, np. skalpel może być

Stres zaburza naszą harmonię. Strach i poczucie zagrożenia rodzą stres, a w konsekwencji wprowadzają chaos w naszym ciele. Przeanalizujemy reakcje organizmu na sytuacje stresogenne.

1. Z narządów wewnętrznych krew jest przepompowywana do rąk i nóg, co ma na celu przygotowanie nas do walki lub do ucieczki. W konsekwencji doprowadza to do zastopowania rozwoju komórek, spowalnia ich odnawianie i doprowadza do stanów chorobowych.
2. Energia z układu odpornościowego wykorzystywana jest do obrony, a nie do walki np. z wirusami czy bakteriami.
3. Krew z płatu czołowego jest przepompowywana do tylnej części mózgu w celu aktywizacji odruchów bezwarunkowych. Intensywny stres jest postrzegany przez organizm jako bezpośrednie zagrożenie życia.

Przypomnijmy sobie, na ile jesteśmy sprawni intelektualnie w sytuacji stresowej? Zbyt duży stres blokuje nasze zdolności logicznego myślenia. O ile organizm radzi sobie z krótkimi

Wolność nie do opisanania

Zaczynamy serię powrotów do artykułów zaprezentowanych wcześniej w naszym kwartalniku. Chcielibyśmy kontynuować opowieści o losach naszych bohaterów, informować Czytelników o zmianach, jakie zaszły w ich życiu. W tym wydaniu z każdego numeru z 2004 roku wybraliśmy po jednej historii. Na początek składamy wizytę Basi i Ryszardowi Cybulskim.

Byliśmy u nich na początku 2004 r., a fragment historii ich życia ukazał się w pierwszym numerze kwartalnika „Zdrowie i Sukces”. Co się zmieniło po trzech latach? Przede wszystkim Ala, dziś już piętnastoletnia córka Ryszarda i Basi, zrobiła kolosalne postępy. Przypomnijmy, że w 1993 r. zdiagnozowano u niej gościec. Dwuletnia wówczas dziewczynka cierpiała niewyobrażalnie. Bolały ją stawy, puchły i sztywniały kolana oraz dłonie, w konsekwencji przestała chodzić. Rodzice stoczyli heroiczną walkę o powrót córki do zdrowia. Rehabilitacja, wizyty u bioenergoterapeutów, pobyty w szpitalu i w sanatoriach. Niezwykle skuteczne okazały się także ćwiczenia i... Alveo.

Alicja

Dziś Alicja jest w ostatniej klasie gimnazjum, myśli o nauce w liceum, w klasie o profilu humanistycznym. Pięknie pisze. Przez wiele lat, objęta indywidualnym tokiem nauczania, uczyła się w domu. Od września 2004 r. poszła do szkoły. Stało się to możliwe dzięki ogromnej poprawie kondycji.

– Najbardziej brakowało mi właśnie kontaktu z rówieśnikami. W szkole spodobało mi się od razu, a grono moich koleżanek znacznie się powiększyło. Zaczęłam więcej czasu spędzać ze znajomymi i zwyczajnie żyć jak młodzież w moim wieku – mówi z zadowoleniem Alicja. Jest też coraz sprawniejsza. Wiele czynności, dotychczas zbyt dla niej trudnych, jak np. pakowanie książek, sprzątanie pokoju, nie sprawiają jej żadnego kłopotu. Wraz z koleżankami potrafi nawet chodzić przez kilka godzin po centrum handlowym, po czym stwierdzić, że wcale nie jest zmęczona. Od jakiegoś czasu ćwiczy już na stepperze.

– Zmieniłam się. Bardziej optymistycznie patrzę na świat. Widzę więcej jego zalet. Staram się nie zwracać uwagi na ludzi, którzy z powodu mojej choroby w jakiś sposób mnie nie akceptują. Zwyczajnie próbuję się do nich uśmiechać – czasem są bardzo zdziwieni – wyznaje Ala. – Stałam się bardziej samodzielna. Jestem też bardziej otwarta, a czasem nawet próbuję być szalona – żartuje. Ala, jak mówi Basia, jest już początkującą kobietką, więc też przejmuje coraz więcej obowiązków mamy. Świetnie radzi sobie w kuchni, sama przygotowuje sałatki i pyszne desery. Poprawiły się też jej wyniki badań. Po raz pierwszy w życiu Ala ma OB – 5, co przy reumatoidalnym zapaleniu stawów jest nadzwyczajnym wynikiem. – Dzięki Akunie zmieniło się na bardziej pozytywne i pełne humoru moje nastawienie do życia, do innych ludzi i do siebie. Odzyskałam poczucie własnej wartości – dodaje Alicja.

Basia

Przez wiele lat życie Basi toczyło się wokół domu i trójki dzieci. Później każdą wolną chwilę pochłaniało jej zajmowanie się Alą. Jeżdżenie do lekarzy, na rehabilitację, do szpitala, nieprzespane noce, niewyobrażalne cierpienia córki – zrobi-



Basia i Ryszard Cybulscy z dziećmi i przyszłą synową Kasią

łaby wszystko, żeby jej pomóc. W takich warunkach praca zawodowa była niemal niemożliwa. Dorywczo zajmowała się jedynie ubezpieczeniami. Kiedy stan Ali polepszył się na tyle, że stała się samodzielna, mogła pomyśleć o sobie. Już wcześniej razem z mężem pracowała w Akunie, ale pełną parą zaczęła działać dopiero dwa lata temu, a od roku wraz z Ryszardem i innymi VIPA-mi zaangażowała się w organizację tzw. Otwartych Spotkań Biznesowych.

– Na jednym z takich spotkań, w ogromnej sali w Katowicach, miałam powiedzieć kilka słów do publiczności. Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że będę mogła mówić do większej grupy. Nie miałam jednak wyjścia i w końcu przefarowałam się. Później spotkałam ludzi, którzy powiedzieli, że dla nich to, co powiedziałam było bardzo ważne. Dzięki temu uwierzyłam, że mogę coś jeszcze zrobić dla siebie i dla innych – mówi z zadowoleniem Basia.

Z czasem stała się członkiem mendedżerskiej grupy inicjatywnej. Przyszła, że wystąpienia dają jej coraz większą satysfakcję. To jeszcze nie koniec zmian w życiu Basi. Zaczęła ćwiczyć jogę i jeździć na rowerze.

– Zmieniłam się – wyznaje. – Jestem osobą bardziej odważną i otwartą. Zdobylam się nawet na samodzielny wyjazd. Jeszcze niedawno było to dla mnie zupełnie niemożliwe. Po raz pierwszy wyjeżdżam na kilkanaście dni za granicę i zostawiam rodzinę. Mam nadzieję, że sobie świetnie beze mnie poradzą. Basia już cieszy się na ten wyjazd. Od dawna o nim marzyła – to podróż do Ziemi Świętej i do Egiptu. Oprócz zwiedzania kościołów i miejsc kultu chrześcijańskiego, czeka ją nie lada atrakcja – wschód słońca na Górze Synaj. – Dzięki Akunie jestem wolnym i szczęśliwym człowiekiem, bo żyję z przeświadczeniem, że jest dobrze, ale w przyszłości będzie jeszcze lepiej – w rodzinie i w pracy – mówi Basia.

Ryszard

Dla Ryszarda największą zmianą, a zarazem bezcenną rzeczą, którą udało mu się na razie osiągnąć, jest spokój i poczucie bezpieczeństwa. – Ta świadomość, że sam decyduję o swoim losie, że nie jestem od nikogo zależny, nikomu podległy. Czuję, że jestem właścicielem firmy, osiągnąłem bezpieczeństwo finansowe i to właśnie daje mi ten spokój – wyznaje Ryszard. Przypomnijmy, że kiedy zaczynał pracę w Akunie, sytuacja finansowa rodziny była fatalna – niedokończony dom, kredyt,

Przegląd Biznesowy
ALVEO ZMieniło NASZE Życie

Pracowałam w Akunie – wyznaje Basia. Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że będę mogła mówić do większej grupy. Nie miałam jednak wyjścia i w końcu przefarowałam się. Później spotkałam ludzi, którzy powiedzieli, że dla nich to, co powiedziałam było bardzo ważne. Dzięki temu uwierzyłam, że mogę coś jeszcze zrobić dla siebie i dla innych – mówi z zadowoleniem Basia.

Pracowałam w Akunie – wyznaje Basia. Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że będę mogła mówić do większej grupy. Nie miałam jednak wyjścia i w końcu przefarowałam się. Później spotkałam ludzi, którzy powiedzieli, że dla nich to, co powiedziałam było bardzo ważne. Dzięki temu uwierzyłam, że mogę coś jeszcze zrobić dla siebie i dla innych – mówi z zadowoleniem Basia.

Pracowałam w Akunie – wyznaje Basia. Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że będę mogła mówić do większej grupy. Nie miałam jednak wyjścia i w końcu przefarowałam się. Później spotkałam ludzi, którzy powiedzieli, że dla nich to, co powiedziałam było bardzo ważne. Dzięki temu uwierzyłam, że mogę coś jeszcze zrobić dla siebie i dla innych – mówi z zadowoleniem Basia.

długi, puste konto i ogromne potrzeby związane z leczeniem Ali. Po dwóch latach pracy w Akunie Ryszard spłacił kredyt, skończył remont domu i ogrodu.

– Dziś możemy już przyjaść gości, mamy wreszcie wyremontowaną całą górę domu – mówi z satysfakcją. Ryszard wyznaje, że bardzo zmieniły się też jego relacje z córką. Uczy się traktowania jej jako osoby, która ma już swoje zdanie (a czasem bardzo się przy nim upiera), nie jak dotąd – małej dziewczynki.

– Dzięki tym sporom lepiej się rozumiemy. Kiedy jestem na nią bardzo zdenerwowany, zawsze rozbraja mnie zdaniem: „Nie próbuj mnie zrozumieć, kochaj mnie” – mówi o córce. Ryszard przyznaje, że Alicja wciąż go zaskakuje. Szczególnie dojrzałość, z jaką spisuje swoje przemyślenia, ich poziom intelektualny – szokuje nawet jego przyjaciół.

– Dla mnie to jest największa radość. Te jej opory nawet uwielbiam, bo wiem, że dzięki temu buduje swoją odrębność i samodzielność. Widzę tę jej dojrzałość nawet w sposobie dobierania ubrań – dodaje. Ryszarda stale Ala czymś zadziwia, np. potrafi zrobić przelew bankowy, żeby zapłacić za ukochane książki. Ma jeszcze pewne ograniczenia fizyczne – np. problem z wchodzeniem po schodach, ale według Ryszarda to tylko kwestia czasu i odpowiedniego sprzętu, który jej w tym pomoże.

W jego życiu również dużo się zmieniło. Pod wpływem racjonalnych argumentów syna Piotra (po politechnicznej

inżynierii materiałowej) i jego dziewczyny Kasi – studentki dietyki, zaczął wprowadzać specjalne diety, a nawet daje się wyciągać na spacer. Kiedyś syn przesał mu krótkie filmiki o tym, co potrafią niepełnosprawni.

– Kiedy wspominałem facetów bez nóg grających na wózkach w hokeja, jeżdżących po górach, zrobiło mi się wstyd. Syn wymyślił, że kupi mi specjalny rower dostosowany do moich potrzeb. Mam lekkie opory, a z drugiej strony już nie mogę się doczekać tych wspólnych wycieczek rowerowych z żoną i dziećmi – zapewnia Ryszard.

W tym roku we wrześniu odbędzie się wesele Kasi i Piotra. Oboje współpracują z Akuną i praktycznie są już całkowicie samodzielni. Kasia w swojej pracy dietyki z powodzeniem stosuje Alveo. Drugi syn Maciej jest muzykiem i także osiąga coraz większe sukcesy; jest producentem, kompozytorem, współpracuje z Jose Torresem. A Akuna daje mu możliwość realizowania marzeń związanych z muzyką – za pieniądze, które zarabia z koncertów i skomponowanych przez siebie utworów, a także z firmy, może kupować sprzęt niezbędny w pracy muzyka. – Dzięki Akunie jesteśmy w stanie spokojnie, zdrowo i przyjemnie spędzać czas w dowolnym miejscu na kuli ziemskiej. Kiedyś Jim Paree, jeden z najlepszych biznesmenów, speców od MLM, powiedział: „Wolność, jaką możesz osiągnąć w takim biznesie, jest nie do opisania”. Dziś zaczynam rozumieć, o co mu chodziło – kwituje Ryszard.

■ Anna Szulc

wielkie miejcie marzenia!



„Przylatujemy do Santo Domingo w nocy, jest bardzo ciepło. Średnia temperatura 29 stopni. Zakwaterowanie w pięknym miejscu, cudowna egzotyczna zieleń i zapach czystego powietrza. Nazajutrz oglądamy dokładnie otoczenie naszego hotelu. Stodkie lenistwo, morze i basen, do wyboru. Wybrałam basen i cudowne egzotyczne drinki, ten smak, pełna improwizacja...”

Jak sięgać gwiazd, gdy życie boli?

Rok 1989 to był najgorszy czas w jej życiu. Dostała wypowiedzenie z pracy i jednocześnie (na ironię) Złoty Krzyż Zasługi. Rozstała się z partnerem życiowym i w niedługim czasie pochowała jedynego syna. Dziś mówi, że gdyby nie przyjaciele, to nie wiadomo, czy kilka lat później zobaczyłaby Dominikanę, nie wiadomo, czy wyruszyłaby w tę podróż jej marzeń. To dzięki nim któregoś dnia wzięła swoje życie za rogi.

Najpierw wróciła do pracy. W poradni psychologiczno-pedagogicznej. Ta praca dawała jej zawsze satysfakcję. Szczególnie prowadzenie warsztatów dotyczących wyboru drogi życiowej. Pamięta, jak podczas zajęć z maturzystami powiedziała, że marzeniami trzeba sięgać gwiazd.

– „Wielkie miejcie marzenia, dumne miejcie zamiary. Coś z tego zawsze w życiu zostanie” – powtarzała im za Korczakiem.

Myśli sobie dziś, że w tym trudnym dla niej czasie ci młodzi ludzie, którzy potrzebowali od niej pomocy, niechcący pomogli jej samej. Praca była jak balsam. Wtedy uświadomiła sobie, że świat nie lubi ludzi przegranych, życie toczy się dalej i nie wolno go zmarnować. Niebawem zaczęła działać w branży ubezpieczeniowej, wkrótce przeszła na wcześniejszą emeryturę. Po drodze dostała propozycję pracy w Polsce w towarzystwie emerytalnym. Ale czuła, że to wszystko nie to, nie tak... Wciąż szukała.

Jednak wszystko, co robimy w życiu, ma jakiś sens. To zajęcie w biurze, za którym w końcu nie przepadała, pośrednio skierowało ją na ścieżkę, na którą zawsze chciała trafić, choć ani o tym nie wiedziała, ani nie marzyła.

Otóż siedząc za biurkiem uległa wypadkowi. Któregoś dnia spadło jej na plecy podwieszenie klimatyzatora. Trafiła do szpitala, miała uszkodzone kręgi szyjne. Bolało strasznie i długo. Po powrocie do domu ból nie minął. Zaczęła szukać czegoś, co pomógłoby jej ból pokonać.

Z podróży na Dominikanę

„Trzeciego dnia wypływamy z La Romana. Costa Classica - pływający wieżowiec z komfortowym wyposażeniem, ponad tysiąc pasażerów, wygodne kajuty, luksusowe restauracje... Wieczorem elegancka kolacja. Wytworne menu: przystawka z ośmiorniczką, zupa z homara, łosoś, egzotyczny deser. Codziennie zawiązujemy na inną wyspę. Czasem bierzemy taksówkę i prosimy o pokazanie najciekawszych miejsc. Zachwyca mnie miejscowa przyroda, cudowne słońce, wciąż uśmiechnięci ludzie, beztroscy, czyżby szczęśliwi?”

Jak uleczyć ból?

Kiedy okazało się, że nie ma leku, który ukołby ból kręgowy, dowiedziała się o Alveo. Opowiedziała jej o preparacie Lila Gabryniwska. Kupiła zioła. Zaczęła pić. Po tygodniu poczuła się nieco lepiej. Po kilku tygodniach ustąpiły bóle głowy, kręgosłupa i dolegliwości żołądkowe. Przekonała się do Alveo. Namówiona przez Lilę i Janusza Gabryniwskich, postanowiła przekonać innych do mieszanki tych niezwykłych ziół. Po trzech tygodniach przekroczyła magiczny pułap „rozdanych” 60 butelek. Jeździła po Polsce, poznawała ludzi, słuchała ich, wspierała, zyskała nowych przyjaciół. Poczuła się potrzebna. Doceniona. Dziś jest przekonana, że na Akunę czekała całe życie.

Maria Peszko z Gorzowa. Pisaliśmy o niej w kwartalniku „Zdrowie i Sukces” nr 2 z 2004 roku. Jaka jest Maria dziś? Co się zmieniło w jej życiu? Mówi, że Akuna pozwoliła jej odzyskać godność. Dała wiarę. Poczucie bezpieczeństwa. Dzięki Akunie przestała się bać. Zaczęła żyć. I zwiędzać świat.

Z podróży na Dominikanę

„Bardzo lubiłam wieczorem być na pokładzie sama, patrzeć na wzburzone fale i myśleć, jaką daleką drogę przebyłam, ile się musiało wydarzyć trudnych rzeczy w moim życiu, żeby otrzymać taki dar od losu... Cóż jeszcze mogę osiągnąć i to bynajmniej nie tylko w wymiarze materialnym? Wszak pieniądze, rzecz nabyta. Tylko żeby starczyło mi na to wszystko czasu!”

Po trzech latach

Co się zmieniło w jej życiu przez te trzy lata? Po pierwsze nie potrzebuje już lekarza, choć wcześniej wciąż biegła od specjalisty do specjalisty. Brała mnóstwo różnych leków. Teraz tylko pije Alveo i Onyx. Aż trudno uwierzyć, że jeszcze niedawno miała silną nerwicę żołądka, bolały ją kolana, nie było mowy, by chodziła na obcasach. Do tego jeszcze okropne bóle głowy. Myśli dziś sobie, przypominając tamten trudny czas:



„Kto by przypuszczał, że to wszystko się przydarzy!” Ze osiągnięciem statusu materialnego, o jakim nawet nie marzyła, że będą spełniać się jej sny o podróżach, że zobaczy nie tylko Dominikanę, ale i Kubę! – Akuna zmieniła moje życie absolutnie! Jestem po prostu innym człowiekiem – mówi Maria (dziś na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej). – Całe życie brakowało mi poczucia bezpieczeństwa. W dzieciństwie, bez rodziców, błąkałam się od rodziny do rodziny. Dopiero teraz z ufnością patrzę w przyszłość. Nie boję się ani ludzi, ani jutra, ani starości. Jestem pewniejsza siebie. Dzięki Akunie odzyskałam godność. Cieszę się też, że stabilizacja finansowa nie uderzyła mi do głowy. Wciąż lubię pomagać innym

i denerwuje mnie, kiedy ludzie, którym jest ciężko, nie pozwalają sobie pomóc.

Terapia marzeń

Mówi, że warto marzyć. Bo marzenia trzymały ją przy życiu w najgorszym jego okresie. W snach widziała siebie lecącą samolotem, robiącą interesy. To była jej osobista terapia. Dzięki marzeniom nie zwariowała. Dziś już wie, że marzenia się naprawdę spełniają.

Kiedyś gdzieś przeczytała takie zdanie:

„Człowiek osiąga sukces w inspiracji albo w desperacji”. Ma wrażenie, że jej sukces przyszedł w desperacji. Ale prawdziwe są też słowa: „To co nas nie zabije, to nas wzmocni”. Wiedziała, że nie chce rezygnować z życia, tylko musi je nieco zmienić. Kiedy się za te zmiany wzięła, miała ponad 50 lat.

W tamtym czasie, kiedy jeszcze dopiero wszystko miało się zdarzyć, uczestniczyła w szkoleniu. Każdy z uczestników miał podać porównanie, które odnosiłoby się

do jego aktualnego życia. Ona wyobraziła sobie siebie w szybkim samochodzie. Nie ma hamulców, a przed nią ostry zakręt. Z lewej strony skała, która zasłania słońce. Z prawej – przepaść. Ale wie, że nie ma wyboru, musi zapanować nad sobą i samochodem. Wychodzi z zakrętu, a przed nią prosta, jasna droga. Skała odsłania słońce, wkoło łąka pełna kwiatów. To była fantazja. Ale ona się zrealizowała. Musiało minąć jednak dużo czasu, żeby po tamtych bolesnych doświadczeniach mogła znów cieszyć się życiem. Dziś jest przekonana, że trzeba umieć sobie pomóc. Trudne przejścia, tragiczne doświadczenia dziś pozwalają jej lepiej zrozumieć ludzi. Trochę, jak mówią jej koleżanki, ma mniejszą niż kiedyś

Wspomnienie

*Wszystko to z zaczarowanych ziół „Alveo”,
ich magiczna moc spełnia życzenia
(niczym lampa Aladyna);
przywraca zdrowie i godność,
i wiarę w ludzi, i radość życia!*

*Nie tylko w marzeniach,
na jawie też sięgnęłam gwiazd!*

tolerancję dla nieudaczników. Ale też nie pozostawia ich samym sobie. Pomaga. – W Akunie poznałam wspaniałych ludzi, z otwartą głową, mądrych i skromnych. Czasem pytają mnie moi dawni znajomi, czy to jest zajęcie przejściowe. Czy przejściowo lub dorywczo mogę traktować firmę, która tyle wniosła w moje życie? Firmę, która otworzyła mi oczy na preparat, dzięki któremu czuję się lepiej? Firmę, od której otrzymuję premię wielokrotnie przewyższającą moją nauczycielską emeryturę, która dofinansowuje mi luksusowy samochód? A jaka to satysfakcja, gdy inni doceniają twoją pracę! Gdy matka ze ściśniętym gardłem informuje, że jej dziecko z porażeniem mózgowym po kolejnej porcji Alveo zaczyna siadać... Ja myślę, że na Akunę czekałam całe życie.

Jaka jest Maria dziś?

Pewniejsza siebie. Nie boi się wyzwań. Nie ma problemów, których nie próbowałaby rozwiązać. Nie ucieka. Skoro nikt nie był w stanie zapewnić jej poczucia bezpieczeństwa, zapewniła je sobie sama. Jej dom jest pełen ludzi. Bo ona lubi ludzi. Chce pomóc im zmieniać ich życie. Założyć fundację dla młodych zdolnych. Chce zwiedzić świat.

Z podróży do domu, do siebie

„Dopełnieniem wrażeń był Paryż. W drodze powrotnej z Dominikany samolot miał w Paryżu międzylądowanie. Okazało się, że samolot do Warszawy tego dnia nie odleci. Przedemną była noc w Paryżu, mieście, o którym marzyłam. Zobaczyłam Pola Elizejskie, Łuk Triumfalny, Katedrę Notre Dame, z daleka błyskało światłem wzgórze Montmartre. Wreszcie Wieża Eiffla. Cała oświetlona na czerwono, migotała tysiącem białych gwiazd. Jest coś magicznego w tym mieście. Coś, co wyzwala energię, radość, deklaracje składane sobie samemu... Tam już wiedziałam. Wiedziałam, że muszę powiedzieć światu, że wszystko może się zdarzyć, że marzenia potrafią się spełniać. To tylko kwestia czasu.”

■ Ernest Sobieraj

Śnimy nasz piękny sen

O rodzinie Lucyny i Andrzeja Banasików ze Stalowej Woli pisaliśmy w 2004 roku w nr 3 „Zdrowie i Sukces”. To wtedy opowiedzieli nam, jak walczyli o zdrowie swojego syna. I jak Alveo pomogło im wygrać tę walkę.

Od tamtych urodzin Tomka minęły trzy lata. I kiedy pytam Lucynę, jak dziś wygląda ich życie, ona śmieje się. Bo właściwie co mówić, kiedy jest aż tak dobrze. Aż tak szczęśliwie. Jedyne co można, to odpukać w niemalowane, by tamten czas nigdy się już nie powtórzył.

Co się wtedy wydarzyło?
Dokładnie w dniu swoich dwunastych urodzin, 11 stycznia 2004 roku, Tomek przynął się rodzicom, że coś złego dzieje się z jego zdrowiem. Lewą stronę ciała ogarniał paraliż i tracił świadomość, a po odzyskaniu przytomności był bardzo słaby. Lucyna przeraziła się. Wiedziała, że jeśli jej syn, który nigdy się nie skarży, nigdy nie narzeka, mówi coś takiego, to problem musi być bardzo poważny. Jeszcze tego samego dnia chłopak miał kolejny atak.

Odwieźli dziecko do lekarza. Ten zbadał serce Tomka, ale nie stwierdził niczego niepokojącego. Ale kiedy ataki powtórzyły się, zrobiono kolejne badania. Tak zaczął się rodzinny koszmar. W czerwcu skierowano chłopca na tomografię komputerową mózgu. Stwierdzono torbiel pajęczynówki 18 na 22 mm. To była przyczyna ataków. Wbrew pozorom, odnalezienie przyczyny nie poprawiło sytuacji chłopca. Lekarz nie opracował planu leczenia. Powiedział natomiast, że w zasadzie nie można pomóc ich synowi. „Tomek musi z tym żyć” – to wypowiedziane przez lekarza zdanie zszokowało rodziców Tomka. Okazało się, że operacja nie wchodziła w grę, bo była zbyt niebezpieczna, leczenie farmakologiczne można było rozpocząć dopiero, gdyby ataki zaczęły zagrażać życiu. Zrozpaczeni rodzice nie mogli się z tym pogodzić. Szukali pomocy u innych lekarzy, ale wszyscy oni bezradnie rozkładali ręce.

Decyzja życia
Ktoregoś dnia odwiedzili ich znajomi – Wioleta i Mariusz. Zaproponowali współpracę z firmą oferującą doskonały preparat ziołowy: – Dla was to możliwość zarobienia dodatkowych pieniędzy, a może dla Tomka choć cień szansy na poprawę zdrowia? Powiedzieli też, że preparat może pomóc usunąć torbiel, a którą cierpiął Tomek. Andrzej podjął decyzję błyskawicznie. Postanowił rozpocząć współpracę. Na kupienie preparatu nie mieli pieniędzy, wziął więc zaliczkę z pracy. Kupili cztery butelki. Zaczęli pić Alveo od razu, całą rodziną: Lucyna, Andrzej, Tomek i trójka jego rodzeństwa.



Po trzech tygodniach ataki Tomka zaczęły być łagodniejsze i występowały rzadziej. Po blisko trzech miesiącach ustały.

Jesienią jeszcze raz zrobili badanie tomograficzne mózgu. Lekarz nie mógł uwierzyć własnym oczom. Po torbieli nie było nawet śladu.

Jak jest dziś?

– Jest po prostu dobrze – mówi Lucyna.

– Tomek jest zdrowy. Od tamtego czasu nie miał żadnych ataków. Wyczynowo tańczy, uprawia sport. Nie mamy powodów do niepokoju. Można nawet powiedzieć, że dawno zapomnieliśmy o tym, co się stało. Badań tomograficznych nie robiliśmy od tamtego czasu, bo nie działają najlepiej na organizm, a poza tym nie było najmniejszego powodu, by je wykonywać. Syn czuje się świetnie. Bywa, że wspomnienia jednak wracają. Lucyna przypomina czas sprzed trzech lat. Tomek był wtedy przewodniczącym szkoły. Bardzo odpowiedzialne, obowiązkowe dziecko. Jego złe samopoczucie, ciągłe osłabienie sprawiało, że nie mógł wypełniać powierzonych mu w szkole zadań. Nie miał na to siły. I wtedy powiedział rodzicom, co się z nim dzieje.

– Czasami zastanawiałam się, gdy nachodziła mnie chandra, czy rzeczywiście kiedyś nie wróci tamten koszmar – wyznaje Lucyna. – Ale tak naprawdę to zapomnieliśmy o tym. Zwłaszcza Tomek. Żyje tak, jakby tamto nigdy się nie wydarzyło. Jeśli czasem wracamy myślami do tamtych dni, to jak do złego snu. Syn nie zdaje sobie zupełnie sprawy, jak wielkie to było zagrożenie. Nie ma absolutnie tej świadomości. Jest szczęśliwym dzieciakiem. I to nas cieszy.

Tomek jest dziś uczniem trzeciej klasy gimnazjum. Przed nim wybór liceum. Ma mnóstwo planów na przyszłość. Chciałby być i dziennikarzem, i scenografem, choreografem... Kiedyś to koszykówka była jego pasją. Dziś mniej. – Ponieważ ma 1,77 m wzrostu, założył sobie, że dobrym koszykarzem nie będzie – opowiada Lucyna. – Zrezygnował więc z czynnego uprawiania koszykówki, wycofał się z reprezentacji Stalowej Woli. Sport to teraz tylko jego hobby. Nie wiąże z nim planów na przyszłość.

Taniec z mistrzem

Najbardziej interesuje go teraz taniec towarzyski. Niedawno w turnieju ogólnopolskim o Grand Prix Mazowsza w Warszawie zdobył drugie miejsce. W turnieju w Kutnie zajął miejsce trzecie.



Tańczyć uwielbia. Zwłaszcza standardowe tańce: tango, walc wiedeński, angielski, quickstep, ale i tańce latynoamerykańskie sprawiają mu dużo radości.

Tańczy w klubie Piotra Kiszki „Meren-gue”. Klub ten odwiedzają i prowadzą tu gościnnie zajęcia tancerze z „Tańca z gwiazdami”. Tomek miał lekcje z samym mistrzem świata Wiktoorem Kiszką. Jak dwa lata temu, tak i dziś cała rodzina zaczyna dzień od miarki Alveo.

– Moja mama śmieje się, że „przepijamy wszystkie pieniądze” – dodaje Lucyna.

– W końcu jest nas sześcioro w domu, więc tych butelek trochę potrzeba! Ale pewnie i dlatego pozostała trójka dzieci od tamtego czasu nie miała żadnych kłopotów zdrowotnych.

– Ola była uczulona na roztocze kurzu domowego, na trawy i zboża, ale po pół roku picia Alveo nastąpiła poprawa – mówi Lucyna. – Co prawda była odczulana, ale przerwaliśmy te zabiegi, bo nie czuła się po nich dobrze. Zresztą po pewnym czasie lekarka sama zauważyła,

że jest lepiej. Dziś Ola nie pamięta, że miała jakieś problemy z oddychaniem. Choroba Tomka, przeżycia sprzed trzech lat bardzo zbliżyły rodzinę. Potwierdza to Lucyna:

– Zawsze u nas wszystko się dobrze układało. Dzieci były zdolne, grzeczne, nie miały żadnych kłopotów. Wciąż wydawało się nam, że pana Boga złapaliśmy za nogi. I że zawsze tak będzie. Nie zastanawialiśmy się, co będzie jutro. Jak się potoczy nasze życie. Nie przypuszczaliśmy, że może spotkać nas coś złego. A kiedy Tomek zachorował, poczuliśmy się tak, jakbyśmy obudzili się z jakiegoś pięknego snu i baliśmy się, że on się nam już nigdy nie przyśni. Wtedy to nasze wspólne życie, w obliczu zagrożenia, nagle stało się najważniejsze na świecie. Że nasz dom to miejsce jedyne, szczególne, nasza ostoja. Wtedy tak pomyśleliśmy i tak myślimy dziś. Wróciliśmy do naszego pięknego snu.

foto. Andrzej Baliński

■ Ernest Sobieraj

Pofruniesz jak ptak, może jak anioł



Małgorzata Mazurek z mężem, ciotką, córkami i wnuczętami: Wiktoria, Norbertem i Wiktoorem

Małgorzata Mazurek z Limanowej sześć lat temu zachorowała na nowotwór. Półtora roku temu kupiła dom swoich marzeń! Za swoją starą ciotką lubi powtarzać, że żyje dzięki ziołom. Pisaliśmy o niej w kwartalniku „Zdrowie i Sukces” nr 4 z 2004 roku.

Zaczynałam pić Alveo, gdy było ze mną bardzo źle, gdy wisiał nade mną strach nawrotu ciężkiej choroby. Pamiętam dzień, gdy po latach leczenia odbierałam kolejne wyniki. Pamiętam tę radość. Od tamtego czasu już nie ma we mnie niepokoju. Cieszę się, że udało mi się pozbyć ponurych myśli. Dziś czuję, że najgorsze minęło.

Dom jak marzenie!

Widzę siebie sprzed dwóch lat; jeździłam wtedy z Alveo po Polsce i na którymś ze spotkań powiedziałam, że moim największym marzeniem jest spędzić Wigilię we własnym domu. Był czerwiec, a ja wierzyłam, że to pragnienie spełni się – że tak się stanie, że barszcz z uszkami będzie parował na stole w moim własnym domu, tu, w górach. Ludzie słuchali, niektórzy z politowaniem kiwali głowami, inni pukali się w czoło: „Zwariowała baba! Po takiej ciężkiej chorobie! Nie wolno jej nawet myśleć o górach!” I ja wcześniej

rzeczywiście nienawidziłam gór. Miałam poważne kłopoty z oddychaniem, astma męczyła mnie bardzo. Nie lubiłam też ostrej zimy. A gdzie większy mróz niż tutaj w górach! Ale los chciał inaczej... Od tamtego spotkania minęło pół roku, a marzenie tkwiło w martwym punkcie. Aż któregoś dnia, a był to lipiec, zadzwonił telefon. Jest do sprzedania dom. Stoi sobie na trasie dobrze mi znanej. Mijałam go podczas mych podróży w te strony prawie codziennie. Nigdy nań nie zwróciłam uwagi! A stał jeden jedyny przy drodze, pusty, nieotynkowany, w surowym stanie, przy drogowskazie z napisem: Pasierbiec – Sanktuarium Matki Boskiej Pocieszenia. Pojechaliśmy tam z mężem. Zapytał: „I co, chciałabyś tu zamieszkać?” Chciałabym żyć!

W sierpniu była już gotowa wycena. We wrześniu pojechałam do banku po kredyt. I znów ludzie pukali się w czoło: „Kobieta po ciężkim nowotworze złośliwym przerzutowym bierze kredyt na 25 lat! A jak się coś stanie, to co, dzieci będą spłacać?” Ale ja wcale nie miałam zamiaru umierać! Ja sobie wcześniej to paskudztwo wykreowałam, wciąż o nim myśląc: „No skoro babcia miała raka płuc, to i mnie musi to dopaść”. No i mnie dopadło. Wszystko zaczęło się sześć lat temu. Bóle w piersiach i okolicach tarczycy. Orzeczenie lekarskie brzmiało: mastopatia lewej piersi, zespół włóknisto-torbielowaty. Zrobiono biopsję. Wynik – nowotwór złośliwy, który należy szybko operować. Usunięto tarczycę. Później chemia. Po trzech latach rak znów dał znać o sobie. Wtedy odwiedziła mnie Maria Brańka-Bednarz i opowiedziała o Alveo. Zaczęłam pić. Z dnia na dzień czułam, że wracam do życia i wyniki były coraz lepsze. Dziś jestem szczęśliwym człowiekiem. Wyniki ustabilizowały się.

Serce jest spokojne

Regularnie piję Alveo. Codziennie rano, na czczo. Wyeliminowałam rozedniętą płuc, pozostały drobne zmiany włókniste u podstawy obu płuc. Miałam zaburzenia oddechu, 60 proc. wentylacji, teraz mam już dużo więcej. Nie muszę używać aż tylu leków wziewnych. Wtedy stwierdzono też u mnie upośledzenie podatności rozkurczowej lewej komory. Niedomykalność zastawki dwudzielnej pierwszego stopnia. Po pewnym czasie mogłam jednak odstawić lek. Jeśli pojawia się problem ze zmianą ciśnienia, biorę dodatkową miarkę Alveo, rozpuszczam z 1/3 szklanki wody i małymi łykami pijam. Trzy lata temu zaczęłam też pić Onyx. Wyrównał się poziom wapnia. Norma – 1,10–1,30, dziś mam 1,20. A miewałam dużo poniżej normy! Wystarczyło, że odstawiłam Onyx na dwa miesiące, a już ręce mi wykręcało, czułam skurcze łydek, oko drgało, byłam strasznie nerwowa. Tak działała polekowa nadczynność tarczycy. Dziś wiem, że bez tarczycy trudno żyć. Lepiej regulować poziom hormonów, niż ją usuwać. Ale moja psychika nad tym pracuje, by żyć tak, jakbym ją miała. Śpię spokojnie, serce mi nie kołata. Łagodnie przechodzę menopauzę. Bez wybuchów złości, bez agresji. Z radością patrzę na życie.

Resztki zła

Zrozumiałam, że Alveo pomogło mi wyrzucić z organizmu całe świństwo, które zalegało we mnie od czasu choroby. Te resztki toksyn, bólu, złych myśli... Trzy lata temu bałam się, że lekarze usuną mi zajęte nowotworem węzły chłonne, a to one są przecież ochroną dla organizmu. Ale, na szczęście, do tego nie doszło. W ciągu tych lat walki z chorobą przy pomocy ziół mój organizm powoli ulegał naprawie. Jelito grube wyczyściło się. Nie męczą mnie biegunki. Schudłam. Bo na początku choroby moja waga spadła do 34 kilo. Później przytyłam do 70. Teraz ważę 60. Nie mam skurczów żołądka, wzrosła odporność organizmu. Moim marzeniem było, jeszcze niedawno, usiąść za kierownicą samochodu. Pamiętam, jak obiecywałam dzieciom, że tak się stanie, że zabiorę je na przejażdżkę. Mąż we mnie wierzył do końca. Dziś jestem już na tę jazdę gotowa. Ale wtedy bałam się. Ręce mi drżały, bo brałam tyle leków psychotropowych, że w końcu uzależniłam się od nich. Czułam się pewnie tak, jak czują się narkomani. Było mi wszystko jedno. Jak niosłam talerz z zupą kalafiorową, to kalafiorowy fruwały po całej kuchni. A talerze? Dziś myślę, że pewnie tłukły się na szczęście...

Jakiś cud

Dziś dziękuję Bogu za wszystko, co spotkało mnie przez te sześć lat. Przede wszystkim za wspaniałych przyjaciół. Kiedy wyjeżdżałam ze Śląska, nie żałowałam. Wiedziałam, że jadę do innych wspaniałych ludzi. Dziś, o czymkolwiek bym głośno nie pomyślała, to się cudem jakimś staje. Gdzieś rzuciłam, że chciałabym kupić dobre ziemniaki, a już za chwilę mam pod drzwiami kartofli pół worka... Chciało mi się kwaśnego mleka, jajek "prosto od kury" – a tu już sąsiedzi z podarkami pędzą. Na 50 urodziny w prezencie dostałam, też od sąsiadów, 15-kilogramowego indyka. Ludzie tu inaczej żyją. Pomagają sobie, wspierają się, jesteśmy jak rodzina. Moją radością są wnuki. Wiktoria pije Alveo od pierwszego roku życia. O ziołach opowiada w przedszkolu. Nie choruje, nie zapada na infekcję. Pozbyła

ją, umierającą z hospicjum. Chciałam, by zamieszkała z nami, by te ostatnie chwile spędziła w naszym domu. Gdy przywieźliśmy ją do nas ta 93-letnia starszuszka ważyła trzydzieści parę kilo. Było z nią bardzo źle. Dziś, po kuracji Alveo i rehabilitacji, ciocia nie tylko odzyskała apetyt, ale nawet sama porusza się po domu. Wychodzi posiedzieć na ławeczce w ogrodzie. Ma wspaniały humor. Lekarzom tłumaczy, że żyje dzięki ziołom.

A ja?

Cóż, jestem szczęśliwa. Kontroluję swoje myśli. Wiem, że wiele rzeczy kiedyś wypowiedzianych w gniewie wraca do człowieka. Byłam wstrętną babą, krzykliwą, kłótniową, nie do zniesienia. Nic dziwnego, że w okresie mojej choroby byłam tak samotna. Dziś mam świadomość, że mowa jest po to, by człowiek nie

Podjęłam walkę z chorobą

Po raz pierwszy wygrała z rakiem
Po operacji chemii. Wychiła do normalnego życia. Po trzech latach choroba znów zaskoczyła. Podjęła walkę, tym razem bardziej świadomie, bo – jak twierdzi Małgorzata Matkowska – o zdrowie trzeba walczyć wiedzą.

Walczą z rakiem
Małgorzata wróciła do domu i zaczęła czekać o skutki. Dowiedziała się, że choroba zbliża się do wrotu. Wskazywała na operację, miała daleki jej, ale wtedy dziewczynki się czepiły. Wtedy jej siostra, która była chętna i należała do rodziny, doprowadziła się bardzo chętnie i należała do rodziny. Wtedy jej siostra, która była chętna i należała do rodziny, doprowadziła się bardzo chętnie i należała do rodziny.

Nawrót choroby
Minęły trzy lata i rok znowu dał znać o sobie. Wtedy się powstrzymała. Bała się nadmiernej – jeśli została się powstrzymała. Bała się nadmiernej – jeśli została się powstrzymała. Bała się nadmiernej – jeśli została się powstrzymała.



Szanowni Państwo

Zarządzając naszą firmą Akuna Polska, kierujemy się następującymi zasadami: uczciwością, wychodzeniem naprzeciw ludzkim potrzebom, uśmiechem i życzliwością. W szerszej perspektywie – wizją działania firmy na rynku przez kolejne dziesiątki lat.

Wielokrotnie na łamach kwartalnika „Zdrowie i Sukces” byliście Państwo informowani, jak wielką wagę przykładamy do tego, aby nasze produkty Alveo i Onyx były produkowane, magazynowane, transportowane i dystrybuowane według najlepszych standardów. Jest to nasza codzienna troska.

Z dużym szacunkiem i radością obserwujemy wzrost obrotów w Waszych grupach konsumenckich, wzrost Waszych grup marketingowych oraz osobisty rozwój wszystkich uczciwie pracujących Liderów/Menedżerów.

Podpisując deklarację członkowską, przyjmujecie Państwo na siebie zobowiązanie przestrzegania programu zniżek, czyli oferowania naszych produktów po z góry ustalonych cenach, zależnych od ilości zgromadzonych przez klienta punktów. Stosowanie spójnej polityki cenowej jest fundamentalną zasadą każdego biznesu, ponieważ każde inne działanie niszczy rynek.

Znakomita większość menedżerów współpracujących z firmą Akuna doskonale to rozumie i stosuje. Ale... Ale jest niewielka, marginalna grupa osób, które próbują pójść na skróty. Uważają, że szybko się wzbogacą, łamiąc zasady uczciwej konkurencji. Sprzedają nasze produkty na aukcjach internetowych lub dostarczają je do odbiorców po zaniżonych cenach, niezgodnych z obowiązującym cennikiem.

Jest to marginalna grupa i dlatego zawsze z uśmiechem twierdzę, że przy masowej skali naszej działalności jest to niewielki procent, procencik zaledwie.

Jednak tego typu ludzie, często żeby zagłuszyć własne poczucie winy, rozsiewają informacje, iż odbywa to się za zgodą i wiedzą firmy Akuna. Twierdzą również, że produkt jest im dostarczany przez najwyższych rangą menedżerów współpracujących z naszą firmą, co jest oczywistym kłamstwem.

Nieuczciwa konkurencja podcina korzenie każdej działalności gospodarczej, dlatego też Zarząd firmy Akuna z całą stanowczością sprzeciwia się tego typu praktykom. Nasze działania obejmują dwa kierunki.

Pierwszy to lepsze zabezpieczenie produktu, ponieważ naszą troską jest zachowanie najwyższej jakości naszych wyrobów. Dlatego tak ważne jest kupowanie naszych preparatów z pełnym oznaczeniem i zabezpieczeniami. Tylko to daje pewność, że produkt jest oryginalny.

Drugi kierunek naszych działań to rozwiązywanie umów z dystrybutorami, którzy nie rozumieją, że tylko praca, wytrwałość i cierpliwość dają długoterminowy efekt. Innej drogi po prostu nie ma.

Szanowni Państwo, zawsze warto dostrzegać cały obraz, jasny, przejrzysty i uczciwy. Ludzie małego ducha muszą odejść i odejść. Uczciwi i wytrwali zostaną i osiągną sukces.

Życzę Państwu dalszych sukcesów w prowadzeniu Zdrowego Biznesu

Z poważaniem
Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Wspomóż budowę Polskiego Sztucznego Serca



Celem Fundacji Rozwoju Kardiologii jest wprowadzanie do praktyki klinicznej najnowszych metod ratowania ludzkiego życia, gdy zagrożone jest serce; tak można powiedzieć najogólniej. Fundacja prowadzi działalność dwutorowo.

Na polu naukowym – pracując nad Polskim Sztucznym Sercem, które jest szczytowym osiągnięciem polskiej nauki na najwyższym, światowym poziomie technologicznym. Implantacja lub przeszczep serca niezbędne są w przypadku całkowitej jego niewydolności. Aż w 70–80% przyczyną tego stanu rzeczy są powikłania po zapaleniu płuc, grypie, anginie, na co może być narażony każdy, bez względu na płeć i wiek. W Polsce ok. 3,5–4 tys. osób rocznie kwalifikuje się do transplantacji serca. Serce od naturalnego dawcy otrzymuje tylko 1 na 10 chorych. Statystycznie codziennie umiera w polskich szpitalach 9 z 10 osób potrzebujących pomocy. Sztuczne serce umożliwi tysiącom pacjentów powrót do normalnego życia, z pracą zawodową, uprawianiem rekreacji i podróżowaniem włącznie.

Drugi zakres działania fundacji to profilaktyka, promowanie aktywnego, zdrowego trybu życia, racjonalnego odżywiania się i uprawiania sportów jako najsukuczniejszej profilaktyki chorób serca.

AKUNA jest Partnerem Programu Budowy POLSKIEGO SZTUCZNEGO SERCA od 4 lat. Każda butelka ALVEO kupiona w Polsce lub innym kraju od dystrybutora zarejestrowanego w strukturze sprzedaży sieciowej AKUNA POLSKA oznacza, że ktoś korzysta z dobrodziejstwa działania tego preparatu i jest to kolejna „cegiełka” na sfinansowanie tego, jakże ważnego, medycznego, naukowego i społecznego polskiego programu.

Fundacja Rozwoju Kardiologii zaleca preparat ALVEO w profilaktyce chorób serca.

Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca.

Nasza firma już przekazała na konto Fundacji Rozwoju Kardiologii ponad 2,5 mln zł.

ZBYT WIELU POLAKÓW UMIERA NA SERCE



MOŻESZ IM POMÓC

FUNDACJA ROZWOJU KARDIOCHIRURGII

Pracujemy nad:

- polskim sztucznym sercem
- robotem kardiologicznym
- biologicznymi zastawkami serca
- nowoczesną terapią komórkową



1%

Wesprzyj nasze wysiłki przekazując
swojego rocznego podatku na ratunek chorym
sercom

Bank BPH S.A. 50 1060 0076 0000 4012 9002 8312
ING Bank Śląski S.A. 15 1050 1298 1000 0022 8831 8526
Inteligo 50 1020 5558 1111 7777 3333 0318
lub poprzez system płatności internetowych AllPay

Szczegółowe informacje na www.frk.pl.



Fundacja Rozwoju Kardiologii (KRS:0000069136), ul. Wolności 345a,
41-800 Zabrze, tel. 32/373-56-00, fax 32/373-56-33, biuro@frk.pl

Dom, w którym jestem szczęśliwa

Rozmowa ze Zdenką Forst – właścicielką firmy Akuna



O narodzinach Akuny, ludziach, którzy w niej pracują, marzeniach, podróżach, sukcesie, szczęściu i matkowaniu

chciałabym stworzyć firmę inną niż te, w których wcześniej pracowałam. Znałam słabe punkty tych firm. Dlatego postanowiłam stworzyć taką, która będzie pozbawiona tych minusów. Chciałam, aby nasi partnerzy biznesowi czuli się z nami bezpiecznie i by pragnęli związać przyszłość z Akuną na dłuższy czas. Dlatego Akuna jest bardzo prodyktorska, a plan marketingowy został tak przemyślany, aby każdy mógł sam określić rodzaj, intensywność i zakres współpracy z firmą. Chcemy, aby osoby, które podjęły z nami współpracę, czuły się wolne.

Jacy ludzie trafiają do Akuny?

Każdy może do nas się przyłączyć. Wiele osób trafia do Akuny, ponieważ chce poprawić stan swojego zdrowia i finansów. Dla wielu motywacją jest chęć pomagania innym w ich dążeniu do tego, by być zdrowym, by żyć w zgodzie z tym, czego pragną. Inni trafiają do nas, bo po prostu chcą być szczęśliwi.

Dużo Pani podróżuje. Jakich ludzi spotyka Pani na swojej drodze?

Wszyscy czegoś pragną, o czymś marzą, czegoś szukają. Prawie wszyscy wiedzą, że nie osiągnęliby niczego ze swoich zamierzeń, gdyby stracili zdrowie. Wielu z nich wie, jak je zachować i jak sprawić, aby inni byli zdrowsi. Wszyscy wiedzą, że kiedy nie ma zdrowia, nie ma ani sukcesu, ani radości życia.

Jak narodziła się Akuna?

Jak bajka. Bajka o tym, jak to czterej marzyciele zapragnęli, by zbudować firmę opartą na integralności, mądrości, wiedzy, sukcesie i odwadze. I dokładnie 13 sierpnia 1999 roku zrealizowali swoje marzenie. Tak mogłaby zaczynać się i kończyć niejedna bajkowa opowieść, prawda? Ta firma jest jak nasze dziecko. Powstała, aby wspomagać zdrowie każdego, kto chce być zdrowym.

Jakie były Pani wcześniejsze doświadczenia zawodowe, zanim doszło do stworzenia firmy?

Po kilku latach doświadczeń z MLM (multi-level-marketing) stwierdziłam, że to świetny pomysł, abym sama zajęła się takim biznesem. Miałam duże doświadczenie, wiedziałam, że

Jakie są plany firmy?

Zależy nam przede wszystkim na tym, by rozpowszechnić pozytywne informacje o produktach naszej firmy i o tym, w jaki sposób mogą one wpłynąć na poprawę zdrowia ludzi na całym świecie. Organizacją życia naszej firmy kieruje 14 biur w różnych krajach. Niebawem planujemy otworzyć następne.

Czy czuje się Pani matką Akunowej rodziny?

Rzeczywiście tak się czuję. I jestem z tego dumna, choć zdaję sobie sprawę, jaka odpowiedzialność ciąży na mnie z tego tytułu. Wszędzie, gdzie się pojawię, ludzie patrzą na mnie w taki sposób. Jest to miłe i daje ogromną satysfakcję. To zaszczyt, że mogłam wnieść coś pozytywnego w czyjeś życie.

Jest Pani matką trójki dzieci. Jakimi cechami, Pani zdaniem, powinien wyróżniać się dobry rodzic?

Dobry rodzic daje swojemu dziecku to, czego ono potrzebuje, aby stać się dobrym, uczciwym, pracowitym i osiągniętym sukcesy dorosłym człowiekiem. Ta rodzicielska miłość wymaga ogromnej odwagi, wiedzy i miłości. Ale przecież wszystkim, co przekażemy naszym dzieciom, one później obdarują następnego pokolenia. Więc chyba warto się starać. Jak widać, pośrednio od nas zależy oblicze tego świata.

Co trzeba zrobić, aby osiągnąć sukces w Akunie?

Sukces rodzi się z wiary w siebie, z pozytywnego myślenia o przyszłości i z wiedzy. Także z przekonania, że wyznaczone cele są naprawdę osiągalne. Niezbędna jest też ciężka praca. Bardzo ważna – chęć uczenia się od innych i podążania za przykładem tych, którzy coś osiągnęli.

Co jest ważne w tej branży poza systematyczną pracą?

Należy pamiętać, abyśmy przede wszystkim dbali o samych siebie. Żebyśmy zdawali sobie sprawę z tego, co jest dla nas dobre. Najpierw należy zająć się swoim zdrowiem. Nasze dobre samopoczucie kształtuje nasze działanie, pozwala rozwinąć skrzydła, zdobywać szczyty.

Co dla Pani oznacza: być szczęśliwym człowiekiem?

Mam bardzo dużo szczęścia, bo przede wszystkim mogę pomagać innym. Może komuś trudno jest to zrozumieć, ale to jest właśnie to, co czyni mnie najszczę-

śliwszą. Bardzo ważna jest dla mnie moja rodzina. To, że jestem matką i babcią pięciu wspaniałych wnuków, stanowi dla mnie źródło dumy.

Jak Pani uważa, czy w każdej chwili możemy zmienić bieg naszego życia?

Oczywiście, że tak. Życie to wieczna droga. Polega na pokonywaniu kolejnych przeszkód, uczeniu się, szczęśliwych momentach, ale i trudnych chwilach. Polepszenie sytuacji zależy od każdego z nas. Jestem przekonana, że w każdej chwili naszego życia mamy siłę, aby dokonać czegoś wspaniałego.

Czy z porażek możemy wyciągnąć jakieś wnioski?

Każdy z nas popełnia błędy. Ale nie to jest istotne, ważne jest, by się na błędach uczyć. Ważne jest, aby nastawić potencjalnych klientów pozytywnie i udzielić im rzetelnych informacji. Ludzie, którzy rozumieją tę koncepcję, bez wątpienia zbudują swoją grupę szybciej i osiągną wyższy poziom sukcesu.

Wiele osób mówi, że dzięki Akunie poczuło się wolnymi ludźmi, a co dla Pani oznacza bycie wolnym człowiekiem? Czy czuje się Pani wolna?

Przede wszystkim jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam ofiarować uczucie wolności tylu ludziom. Oni, tak samo jak ja, myślą teraz o innych drogach rozwoju, o spełnianiu swoich marzeń. Jesteśmy tutaj, aby im udzielić wsparcia, którego potrzebują, aby pomóc osiągnąć postawione sobie cele.

Czy Pani marzenia z początków istnienia firmy spełniły się? Czy są jakieś nowe plany?

Wiele z moich marzeń stało się rzeczywistością. Ale oczywiście mam tych marzeń jeszcze do spełnienia wiele. Warto marzyć całe życie i w tych marzeniach nie ustawać. To daje motywację, aby robić coraz więcej.

Mnóstwo osób, które związały się z Akuną twierdzi, że ta współpraca pomaga im zmienić ich życie, wyjść z poważnych problemów.

Jeśli chcemy komuś pomóc, to jak powinniśmy to zrobić?

Możemy pomóc tylko tym, którzy chcą, abyśmy im pomogli. Poza tym ta pomoc musi być skuteczna. Musi do czegoś prowadzić. Możemy wyposażać tych, którzy pomocy potrzebują w narzędzia,



kóre pozwolą osiągnąć sukces. Możemy dać im możliwość zmiany życia. A najwspanialsze jest to, że mamy produkty, które dają wsparcie.

Jak budować dobre relacje między ludźmi? Co to znaczy stworzyć zespół? Czym jest prawdziwe partnerstwo?

Dobre relacje oparte są na szczerości, uczciwości i szacunku. To są mocne fundamenty dla prawdziwego partnerstwa, ponieważ otwierają drogi wzajemnej komunikacji. A wzajemna szczerość i zaufanie to jest podstawa prowadzenia interesów w naszej firmie. Akuna to biznes dla każdego i każdy może znaleźć tu dla siebie miejsce, być po prostu konsumentem któregoś z preparatów lub związać swoje życie zawodowe z firmą. To daje ogromne możliwości wyboru. Mamy ponad 60 000 zarejestrowanych dystrybutorów na całym świecie i kilkaset tysięcy konsumentów naszych produktów.

Czy mogłaby Pani dokończyć zdanie: Akuna to dla mnie...

Dla mnie Akuna jest... domem. Domem, w którym spędzam dużą część mojego życia. Moja praca mnie po prostu pasjonuje. Już choćby dlatego mogę powiedzieć o sobie, że jestem szczęśliwym człowiekiem.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Edyta Górniak

Your Akuna Day



Prezesi Akuny: (z lewej) Wiceprezes Bogusław Dudzik i (z prawej) Prezes Tomasz Kwolek

Warszawa. Sala Kongresowa w Pałacu Kultury. Your Akuna Day! Tak, to był prawdziwy dzień Akuny, święto ludzi związanych z naszą firmą. Gdyby w kilku słowach opisać atmosferę, jaka panowała tego wieczora, można by powiedzieć: elegancja, radość, wzruszenie, wdzięczność, euforia. To czas podsumowania ostatniego roku naszej pracy, nominacje dla najlepszych, święto całej Akuny. Kolorowy tłum tysięcy ludzi wpłynął do ogromnej sali. Prowadzący Krzysztof Ibisz przywitał wszystkich gości. Oklaskom nie było końca, gdy na scenie pojawili się właściciele firmy: Zdenka Forst i Rene Lelek, twórca preparatu Alveo – dr Sohrab Khoshbin, także dr Jaromir Bertlik, prezesi

Akuny w Niemczech, w Republice Czeskiej, Słowacji, Ukrainie, Stanach Zjednoczonych i oczywiście w Polsce – gospodarze uroczystości: Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik. Dr Khoshbin wyraził swój podziw dla polskiej Akuny, za jej błyskawiczny rozwój i zaangażowanie w ideę zdrowego stylu życia. Dr Jaromir Bertlik mówił o wizji firmy, o Alveo – najlepszym produkcie na świecie. Wreszcie na scenie pojawili się Don i Nancy Failla. To ludzie sukcesu. Ich sieć MLM liczy 200 tys. osób. Don miał na sobie, jak zawsze, ulubioną hawajską koszulę. Mówił, że to jego znak firmowy. Od dnia, gdy zabrał całą rodzinę na Hawaje, chce się już zawsze tak czuć, chce, żeby ludzie patrząc na niego, myśleli o wakacjach. Swoją wykład zakończył słowami: „Możemy urodzić się bogaci, możemy wżenić się w majątek albo... rozpocząć współpracę z Akuną”. Mówił o tym, jak ważne jest nastawienie do pracy. „Szukamy ludzi, którzy chcą prowadzić lepsze życie.” Jego słowa brzmiały jak dzwon w absolutnej, pełnej skupienia i podziwu ciszy. Don pokazał odznakę, którą zawsze nosi, z napisem: „Bądź właścicielem swojego życia”. Miej czas i pieniądze, by robić to, co chcesz przez całe życie. Czas, pieniądze i zdrowie. Czy jesteś zainteresowany? Czy zastanawiałeś się, jakby to było, gdybyś był właścicielem własnego życia?

Mistrzami ceremonii byli Jan Brykczyński i Paweł Borecki. To oni przedstawili ludzi pracujących w biurze Akuny. Gala to doskonały moment, aby na żywo zobaczyć wszystkich tych, z którymi zazwyczaj kontaktujemy się telefonicznie lub przez internet. Tych, którzy codziennie dbają o nienaganną organizację i sprawne funkcjonowanie Akuny. Korzystając z okazji pracownicy biura uroczystie podziękowali Prezesom Akuna Polska za fantastyczną współpracę i wręczyli im pamiątkowe zdjęcia. Był też czas na Szkołę Bezpiecznej Jazdy Zbigniewa Jacisza. Akuna w trosce o swoich partnerów biznesowych nawiązała z nią współpracę. W Gliwicach dla przedstawicieli Akuny odbył się pełen emocji rajd – podczas Gali zwycięzcom wręczono nagrody. Ogromne emocje, wzruszenie i brawa wzbudziły gwiazdy tego wieczoru. Edyta Górniak olśniła publiczność talentem, wrażliwością i dobrym słowem. Michał Karpacki zaprosił salę do wspólnego śpiewania, a para taneczna rozgrzała publiczność gorącymi rytmami i zmysłowym tańcem. Oklaski długo rozbrzmiewały w Sali Kongresowej, bo było to szczególne święto Akuny.

■ Andrzej Przybysz



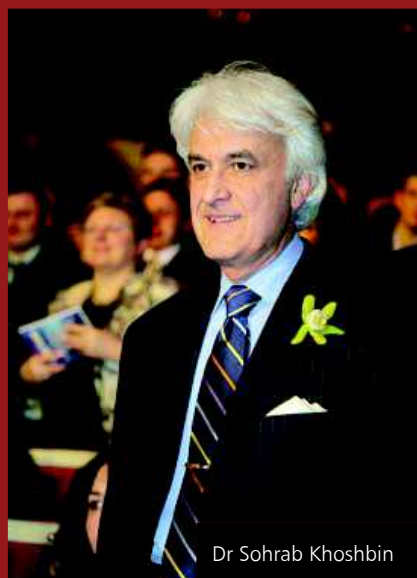
Krzysztof Ibisz



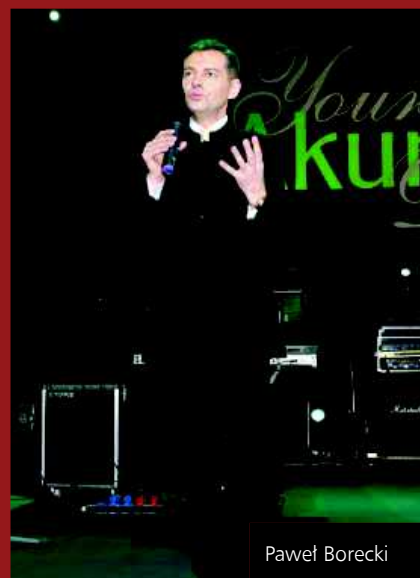
Zbigniew Łacisz przedstawił zespół kierowców wyścigowych Akuna Lanette Moto Sport w składzie: Jerzy Pałkowicz, Marek Dudzik, Zbigniew Łacisz i Elżbieta Dudzik



Jan Brykczyński



Dr Sohrab Khoshbin



Paweł Borecki

foto: Paweł Traczyk i Mieszko Gynkier



Nancy i Don Failla



Dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik



Akuna to zdrowy biznes

Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska

Gala Akuny w warszawskiej Sali Kongresowej była wielkim świętem. Nie mogło na niej zabraknąć wypowiedzi Prezesów naszej firmy. Przytaczamy je w całości, żebyście Państwo mogli jeszcze raz wrócić wspomnieniami do tamtego wspaniałego dnia.

Jak zacząć? Może od samego początku. Na początku były zioła. Tak mogłaby zacząć się historia naszej firmy. Pomyślmy, jak dobre skojarzenia wywołuje to słowo. Zioła – natura, zdrowie, czystość, zieleń, piękno, radość, miłość i sukces. Życie! To jest Akuna! Wspólnota, której podstawą jest natura. Coś, co rodzi się z natury, zawsze wyznacza drogę do harmonii i zgody. Tę drogę pokazali nam Zdenka, Rene, Ivo i Michael. Dziękujemy wam za to. Taka powinna być droga każdego z nas. Bo taka jest wizja naszej firmy. Jasna i prosta. Trwała jak więź, która łączy ludzi powracających do zdrowia. Bo Akuna to zdrowy i uzdrawiający biznes. Jakże mogłoby być inaczej, skoro jej produkt – Alveo daje na nowe życie nadzieję.

Akuna to też uczciwość, tak jak uczciwa może być dobra praca, dobre zamiary, dobry zarobek.

To też pomoc, taka, która nadchodzi w samą porę, jak pomoc medyczna, pomoc przyjacielska, pomocna dłoń wyciągnięta w chwili, gdy wydawało się, że już nie ma ratunku.

To też wiedza. Gruntowna, rzeczowa, fachowa. Akuna to też ambicja, by być coraz lepszym. Akuna to czas, żeby

poważnie pomyśleć o przyszłości. To także praca, podobna do pracy zdrowego serca, które napędza do życia młody organizm. To wysiłek, który stwarza okoliczności niezbędne do odniesienia sukcesu w nadarzającej się okazji. Cieszymy się tym prosi Państwa, bo naprawdę niewiele ludzi czuje się tak zaangażowanych w coś, co idzie do przodu, coś co ma znaczenie.

Aż chce się krzyknąć: Akuna naprzód! My z prezesem Tomkiem robimy to minimum raz w tygodniu podczas meczów hokejowych, bo nie wiem, czy wiecie, że związaliśmy się z klubem hokejowym. To nie był przypadek, tak zrzędził los. I krzyczymy: Akuna naprzód! Spróbujcie, to rewelacyjne uczucie. Tak samo było z Polskim Sztucznym Sercem; los związał nas z Fundacją i panem profesorem Religą. I chciałbym tutaj powiedzieć, że przekazaliśmy na ten szczytny cel kwotę 2,5 mln zł.

Proszę Państwa, początek nowego roku to najlepszy czas, żeby pochwalić się sukcesami naszej firmy. Nie będę dziś tego robił, bo czyż nie jest sukcesem dzisiejszy dzień: Your Akuna Day? To jest nasz sukces i nasze szczęście.

Znajdźmy bogactwo w naszych sercach

Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska



Na budowę Polskiego Sztucznego Serca przekazaliśmy 2,5 mln zł. Myślę: mógłbym mieć skromny domek i mały samochód za te pieniądze, Boguś też. Ale czy tak naprawdę szczęście to tylko pieniądze?

Co to jest szczęście? – to pytanie zadaje sobie bardzo wielu z nas.

Dla jednych szczęście to pieniądze. Dla innych miłość. Kochająca rodzina. Ktoś powie, że jest szczęśliwy, bo niekiedy czuje, że jest wolny.

Są też tacy, którzy zapewnijają, że nie ma szczęśliwszego człowieka nad tego, który wyzdrowiał po ciężkiej chorobie, który ocalał z katastrofy, który odzyskał życie, choć nic nie zapowiadało cudu. Dla wielu z nas szczęście to praca. Sam należę do osób, które doceniają wartość pracy i wykonują ją z radością. Bo też niezwykła jest Akuna – firma, z którą związaaliśmy życie. Niezwykła, skoro tworzą ją niezwykli ludzie.

Dlaczego niezwykajni?

Bo nigdy nie przestajemy wierzyć w to, że spełnią się nasze marzenia. To one wyznaczają nam życiową drogę, stanowią nasz

cel. A my nie boimy się marzyć, jesteśmy przecież wolnymi ludźmi. A wolność to nie tylko swoboda finansowa, to przede wszystkim czas. Czas, który możemy poświęcić sobie i swoim najbliższym.

Jesteśmy ludźmi, którzy potrafią dawać, dzielić się i kochać. Jesteśmy odpowiedzialni. Za siebie, za swoich najbliższych i za tych, z którymi współpracujemy. Potrafimy podejmować mądre decyzje, realizować je w zgodzie z własnym sumieniem, ale przede wszystkim zawsze z szacunkiem dla drugiego człowieka. Jesteśmy jak nauczyciele, którzy mają świadomość, jak cenna jest wiedza, którą przekazują. Jesteśmy tymi, dla których ważne jest zdrowie. Dlatego firma, którą tworzymy, opiera się na bardzo zdrowych zasadach. Każdy uczytew znajdzie tu swoje miejsce. Ale każdy, podkreślam każdy, jest tu tak samo ważny. Począwszy od człowieka, który stworzył recepturę preparatu, przez anonimowych ludzi, którzy gdzieś na drugiej półkuli zbierają listki ziół, kończąc na dziecku, które właśnie teraz poczuło się lepiej, pijąc Alveo. Nasz wielki sukces to siła każdego z tysięcy poszczególnych sukcesów każdego z nas.

To pierwsza tak wielka polska Gala Akuny. Spotkaliśmy się tu, by świętować sukces, wspólny sukces nas wszystkich.

Czym zatem jest sukces? Czyż nie tym, że zaczęliśmy dbać o swoje zdrowie? Czyż nie tym, że działanie, które podejmujemy, procentuje już w następnych pokoleniach? A może tym, że potrafimy być razem i naprawdę cieszyć się z sukcesów innych?

W nowym roku życzę Państwu zdrowia, wiary w siebie. Wiary w drugiego człowieka. Również w tego, który dopiero marzy o tym, by wziąć udział w takiej Gali, tego, który może właśnie dziś sięga po pierwszą butelkę Alveo, nie wiedząc, że jeden łyk może odmienić nie tylko

jego życie, ale też losy dziesiątek, setek, a być może tysięcy innych ludzi.

Życzę Państwu szczęścia, przypominając, że nie ma szczęścia dla tego, który nie umie się szczęściem podzielić z innymi. Na koniec chciałbym zacytować pewną historię z książki Eckharta Tolle'a „Potęga teraźniejszości”, którą przeczytałem niedawno. A mimo to często do niej wracam. Niech ten cytat będzie przesłaniem dla tych wszystkich, którzy dopiero szukają.

„Żebrek od ponad 30 lat siedział przy drodze, aż tu któregoś dnia nadszedł nieznajomy.

– Ma pan trochę drobnych? – wymamrotał żebrak, machinalnie wyciągając rękę, w której trzymał starą czapkę.

– Nie mam niczego, co mógłbym ci dać – odparł nieznajomy.

A po chwili spytał:

– Ale na czym ty właściwie siedzisz?

– Och, to tylko stara skrzynka – odpowiedział żebrak. – Siedzę na niej, odkąd pamiętam.

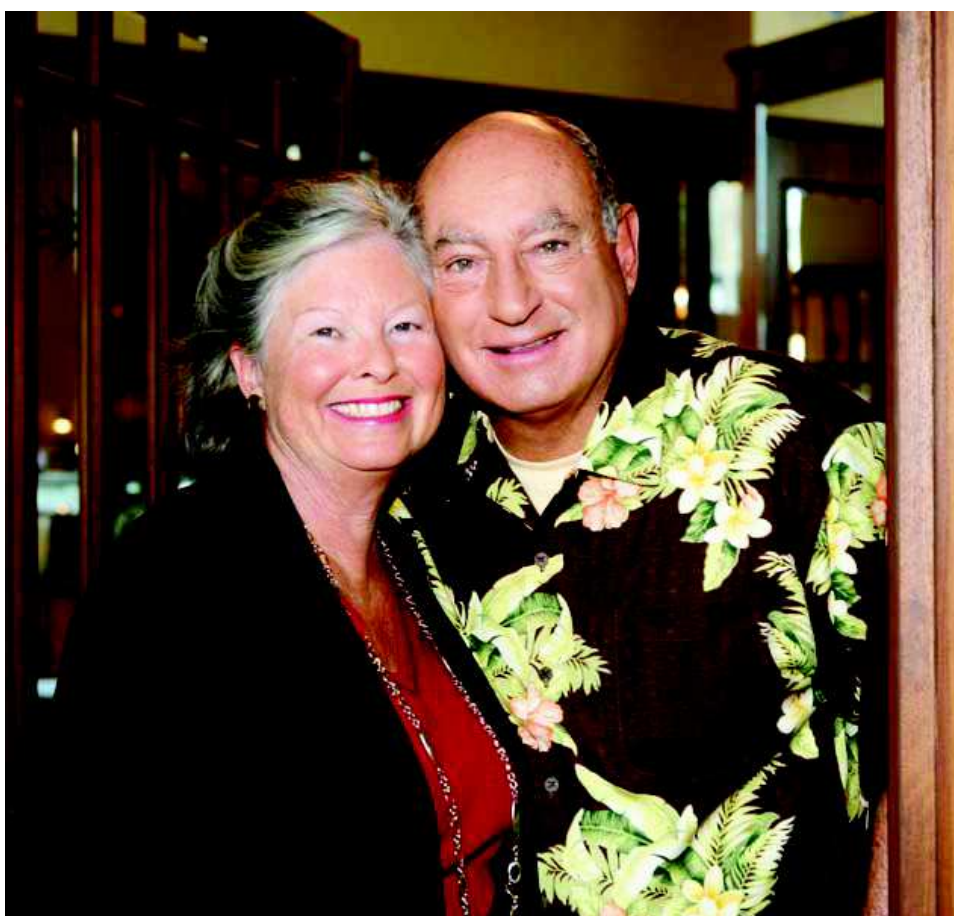
– A zajrzałeś kiedyś do środka? – zapytał nieznajomy.

– Nie, po co miałbym tam zaglądać, tam na pewno niczego nie ma.

– Może jednak zajrzyj – powiedział nieznajomy. Żebrek podważył wieko, ze zdumieniem i niedowierzaniem stwierdził, że skrzynka jest pełna złota.”

Sami przyznacie, że spotkanie z Akuną jest jak spotkanie z takim nieznajomym. Za sprawą ludzi, których w Akunie spotykamy, mamy szansę odnaleźć wielki skarb. Nie w żadnej skrzynce, tak jak w naszej opowieści, lecz znacznie bliżej. Bowiem to właśnie we własnym wnętrzu nosimy skarb, który pozwolił nam podjąć tak ważną i słuszną dla nas decyzję. Skarb, który jest nieskończenie cenniejszy niż wszystko, co materialne. Szukajmy więc dalej i odnajdujmy prawdziwe bogactwo w naszych sercach, umysłach i w naszej duszy. Tego życzę nam wszystkim.

Fragmenty wykładu Dona i Nancy Failla



Nancy Failla

W marketingu sieciowym pracujemy razem z mężem od prawie 40 lat. Przez ten czas nauczyliśmy się i osiągnęliśmy bardzo wiele. Właściwie moglibyśmy siedzieć już w fotelach bujanych i odpoczywać. Wolimy jednak spotykać się z ludźmi i pomagać im, dlatego, że na tym właśnie polega marketing sieciowy – na pomaganiu innym. Ludzie chcą mieć czas, zdrowie i pieniądze. Chcą, aby pieniądze jak najszybciej trafiły do ich kieszeni. Aby im w tym pomóc,

musimy rozwijać swój biznes wszędzie tam, gdzie nasza firma, Akuna, prowadzi działalność lub gdzie będzie ją prowadziła. Akuna to fascynujący biznes – pozwala nam wieść takie życie, o jakim zawsze marzyliśmy.

Mój mąż może, na przykład, prowadzić wykłady i spotykać się ze swoimi współpracownikami, mając na sobie hawajską koszulę. Ta koszula stała się jego znakiem firmowym, przypomina o tym, że jest alternatywny styl życia. Don kupił taką koszulę, gdy byliśmy na Hawajach. Bardzo dobrze się tam czuł i chciał czuć się tak zawsze. Nawet w pracy. Dzięki Akunie jest to możliwe, bo Don jest właścicielem swojego życia.

Don Failla

Jedenaście lat temu rozpoczęliśmy współpracę z firmą z branży środków zdrowotnych. Gdy zaczynaliśmy, było nas 4, teraz jest nas 220 000. Co miesiąc do naszej organizacji przystępuje ponad 4000 nowych osób. 98% wszystkich nowych członków tej organizacji to osoby, które trafiły do nas za pośrednictwem tej pierwszej czwórki. Te dane dowodzą, że nie trzeba zasponsorować wielu osób, by stworzyć wielką organizację.

Na początku zastanawialiśmy się, ile czasu trzeba poświęcić na szkolenie i uczenie nowej osoby? Czy nową osobę można przeszkolić w godzinę lub dwie, tak, aby mogła kogoś zasponsorować? Czy zajmuje to dzień albo dwa? A może trzy miesiące? Każdemu, kto pracuje w marketingu sieciowym zdarzyło się zasponsorować kogoś przed dwoma, trzema miesiącami, a ta osoba do tej pory nie została jeszcze niczym sponso-rem. Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że nikt tych nowych osób nie nauczył,

20 stycznia na Gali Akuny w Sali Kongresowej w Warszawie mieliśmy możliwość wysłuchania wykładu światowej sławy specjalistów w dziedzinie marketingu sieciowego, Dona i Nancy Failla. Mówili o narzędziach niezbędnych do odniesienia sukcesu w MLM, o tym, co to znaczy mieć życie dla siebie i o tym, jak to osiągnąć. Uczyli, jak mądrze pokierować własnym losem i zadbać o swoją przyszłość. Oto fragmenty tego wykładu.

jak powinni pracować. Dlatego, że oni nie rozumieją, na czym polega praca w systemie MLM. Możemy mieć najlepszy „pojazd” w ramach marketingu sieciowego (firmę, produkt, plan marketingowy), ale nigdzie nie „dojdziemy”, jeśli nie nauczymy się, jak ten „pojazd” obsługiwać.

Praca z książką

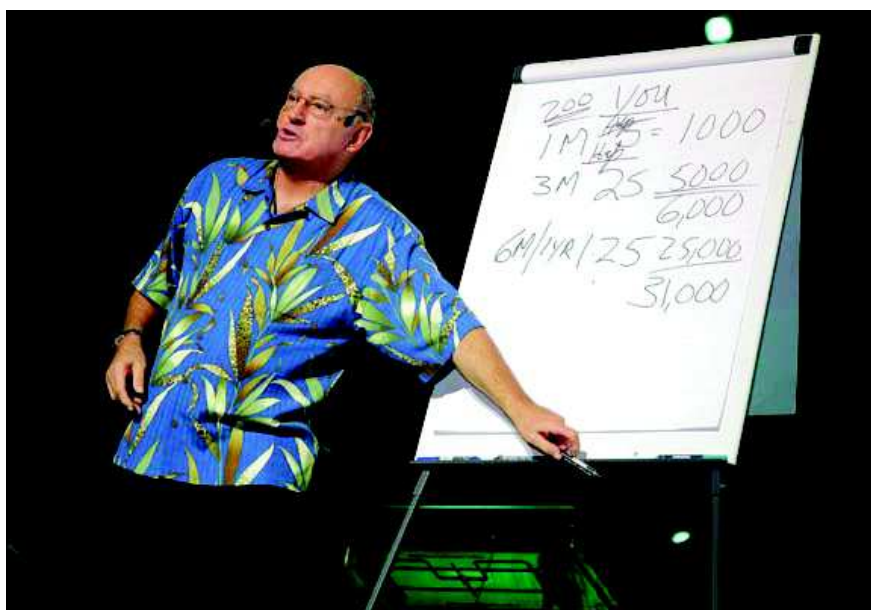
Dzięki naszej książce pt. „System” każdy może nauczyć się kierować tym „pojazdem”. Książka ta ukazała się 25 lat temu. Sprzedała się w 4,5 miliona egzemplarzy, została przetłumaczona na 20 języków. Dziesięć lat wcześniej Nancy i ja robiliśmy to, czym zajmuje się większość osób pracujących w MLM. Kontaktowaliśmy się z potencjalnymi współpracownikami, ale wyróżniła nas jedna rzecz. Dzięki niej odnieśliśmy wielki sukces. Otóż nowa osoba nie mogła rozmawiać ze swoimi znajomymi, dopóki nie przeszkoliliśmy jej na temat podstawowych zasad współpracy. Takie szkolenie trwało zazwyczaj 3 godziny. I tak pracowaliśmy przez 10 lat. W końcu nas to znużyło. Przygotowałem więc szkic prezentacji i nagrałem

to na taśmie. Nagranie trwało godzinę. Pomyślałem, że gdy kogoś zasponsoruję, zamiast rozmawiać z nim przez 3 godziny, pożyczę mu tę taśmę. To była najsprytniejsza rzecz, jaką zrobiłem w życiu. Taśma została rozesłana do różnych spółek. W ciągu 4 miesięcy sprzedaliśmy dziesiątki tysięcy kopii. Na podstawie tej taśmy powstała książka. Od wydania jej nigdy już nie musieliśmy szkolić nikogo na tematy tam poruszane. Uważam, że nie ma takiej potrzeby. My po prostu pożyczamy znajomemu tę książkę. Jeśli nie podejmie współpracy, zwraca nam ją. Podkreślam – pożyczamy. Gdybyśmy dali komuś książkę w prezencie, na pewno odstawiłby ją na półkę i szybko o niej zapomniał. Dzięki tej metodzie nowa osoba od samego początku może uczyć się i pracować. Ludzie często pytają mnie, jak najlepiej rozwinąć działalność w naszej firmie. Zawsze odpowiadam tak samo – najlepszym, potencjalnym klientem jest ktoś, kogo znamy i kto o czymś marzy. Oczywiście jest, że osoba bez marzeń nie podejmie żadnych starań. Rok temu płynęliśmy z Nancy do Szwecji.

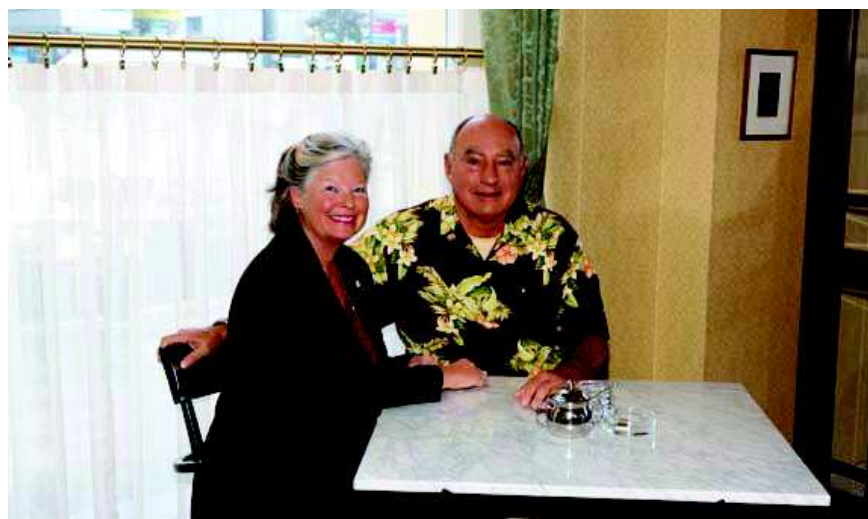
cji. Zauważyłem wtedy, że na wybrzeżu, w marinie cumują dziesiątki tysięcy żaglówek, podczas gdy po morzu nie pływała ani jedna. To był piątek – dzień roboczy. Stało się dla mnie jasne, że właściciele tych żaglówek nie mogą pływać, bo są w pracy. Gdybym mógł z nimi porozmawiać, powiedziałbym im o naszej firmie, bo wiem, o czym marzą. Marzą o tym, aby wsiąść na żagłówek i wypłynąć na pełne morze. Dzięki Akunie mogą to zrobić.

Zanim zaczniemy

Zanim przejdziemy do omawiania systemu, muszę zwrócić uwagę na kilka ważnych rzeczy. Najważniejszą z nich jest nasze nastawienie do firmy, z którą współpracujemy. Powiedziałem już, że współpracujemy z firmą z branży zdrowotnej, natomiast nie powinniśmy myśleć o naszej pracy jak o sprzedaży produktów zdrowotnych. Dlaczego? W każdym z krajów, które odwiedziłem z Nancy w ciągu 26 lat, tylko 15% społeczeństwa to osoby chore. Jeśli więc sprzedajemy produkt zdrowotny lub leczniczy, nasz rynek będzie bardzo mały. W naszej firmie szukamy osób, które o czymś marzą, czegoś od życia oczekują. My pokażemy im, jak to osiągnąć. 95% każdego społeczeństwa to ludzie, którzy chcą prowadzić lepsze życie. Pozostałe 5% to ludzie, którzy już spełniają swoje marzenia, bo mają czas i pieniądze. Oni chcą żyć wiecznie. Dlatego też są świetnymi potencjalnymi klientami. Można więc powiedzieć, że nasz produkt trafia do 100% społeczeństwa. Następnie musimy zdać sobie sprawę z tego, że nasza praca nie polega na sprzedaży, ale na sponsorowaniu. 95%



Don i Nancy Failla mieszkają w Kalifornii, w Stanach Zjednoczonych. Mają dwóch synów i troje wnucząt. 40 lat temu rozpoczęli działalność w marketingu sieciowym. W tym czasie wypracowali własny system tworzenia międzynarodowej organizacji. Jako wybitni specjaliści od marketingu sieciowego i trenerzy biznesu podróżują po świecie, prowadząc wykłady i seminaria dla swoich współpracowników oraz firm funkcjonujących w systemie MLM. Swoje spostrzeżenia, metody i system pracy opisali w książkach, które sprzedały się w milionach egzemplarzy. Zostały przetłumaczone na dwadzieścia języków, w tym także na język polski.



ludzi nie zajmuje się sprzedażą. Jedynie 5% to urodzeni sprzedawcy. W Akunie osiągniemy sukces, ucząc innych, w jaki sposób komunikować się z tymi, którzy sprzedawcami nie są. To bardzo ważne, bo olbrzymia większość z nas robi odwrotnie. W USA jest ok. 2000 spółek marketingu sieciowego. Około 90% osób zajmujących się działalnością tych spółek szuka swoich potencjalnych klientów właśnie wśród tych 5% – wśród urodzonych sprzedawców. W ten sposób zmniejszają sobie szansę odniesienia sukcesu. Jeśli ktoś już jest sprzedawcą, to na pewno jest na właściwym miejscu. Został on zatrudniony lub zwerbowany przez kierownika sprzedaży, aby sprzedawać za niego. U nas nie prowadzimy rekrutacji sprzedawców, aby sprzedawali za nas, ale sponsorujemy innych. To znaczy, że również dla nich pracujemy. Wśród sprzedawców najważniejsza jest umiejętność nawiązywania kontaktów z nieznanymi. To jest atut, który decyduje o powodzeniu lub jego braku w tej pracy. Sprzedawcy spotykają innych, nawiązują z nimi kontakt i nie muszą poświęcać czasu na to, aby pomnożyć swoją działalność. A w Akunie chodzi właśnie o efekt pomnożenia. Jeśli ja kogoś zasponsoruję, pomnożenie nastąpi, kiedy ta osoba zasponsoruje kogoś innego. A ten nowy zasponsoruje jeszcze kogoś, kogo nauczy tego samego. W ten sposób można mnożyć efekt z poziomu na poziom. Sprzedawcy rekrutują sto osób, ale to tylko jednorazowy efekt. Ci, którzy nie są urodzonymi sprzedawcami i nie potrafią tak łatwo nawiązać kontaktu z innymi, sponsorują swoich znajomych, którym pomagają zasponsorować ich znajomych. Takich osób dotyczy także pewna mądra zasada: „Każdy z nas może spotkać nieznaną osobę, którą ... ktoś mu przedstawi”.

Taki sposób pracy jest bardziej powolny, ale efekt jest trwały i nabiera tempa.

Miesiąc	Liczba osób w naszej organizacji
1	2
2	4
3	8
4	16
5	32
6	64
7	128
8	256
9	512
10	1024
11	2048
12	4096

Tabela ta pokazuje wyraźnie, że jeśli zasponsorujemy jedną osobę w miesiącu i nauczymy ją, jak robić to samo (czyli zasponsorować jedną osobę w miesiącu), to do końca roku będziemy mieli w naszej organizacji 4096 osób. A jeśli sponsorujemy jedną osobę tygodniowo i nauczymy ją, jak robić to samo (zasponsorować jedną osobę w tygodniu), 4096 współpracowników będziemy mieli już po trzech miesiącach.

Wszyscy nie raz usłyszeliśmy od naszych znajomych, że nie mają czasu na taką działalność. Czas jest główną wymówką, dlatego bardzo ważne jest to, w jaki sposób przedstawiamy naszą propozycję. Sposób, w jaki mówimy o tej pracy, odzwierciedla to, jak ona wygląda i co nasi znajomi będą musieli robić, aby tę pracę podjąć. Jeżeli przez 2 godziny będziemy opowiadali o firmie, produkcie i planie marketingowym, nasi znajomi na pewno pomyślą, że nie mają na to czasu. I nie będą się tym zajmowali.

Warto przeczytać:

Don i Nancy Failla „System oraz inne narzędzia do odnoszenia sukcesu w marketingu sieciowym”, wyd. Medium
 Don Failla „45-sekundowa prezentacja, która odmieni twoje życie. Podstawy marketingu sieciowego”, wyd. Medium

Musimy powiedzieć, że takie spotkanie jest tylko jednym ze sposobów, w jaki realizujemy naszą działalność. Jeśli uprzedzimy ich o tym, nie zniechęcą się i nie będą traktowali czasu jako przeszkody.

System

W naszej książce piszemy o tym, że system pracy w firmie opartej na marketingu sieciowym składa się z trzech kroków. Poznanie tego systemu umożliwi nam właściwe poprowadzenie naszego „pojazdu” i osiągnięcie sukcesu. Zaczynamy od wykonania kroku wstępnego, dzięki któremu możemy daną osobę zapoznać z samą ideą naszej działalności. Są na to dwa sposoby.

Pierwszy to znaczek „Own your life” („Bądź właścicielem swojego życia”), który przypinamy do ubrania. Ludzie widzą go i pytają, co to takiego. Wtedy mówię im, że bycie właścicielem własnego życia oznacza posiadanie czasu i pieniędzy, aby robić to, co lubimy. Pytam ich, czy znają kogoś, kto lubi się bawić i jeździć na wakacje? Zazwyczaj odpowiadają twierdząco. Wtedy mówię, że aby podróżować, trzeba mieć trzy rzeczy: czas, pieniądze i zdrowie. – Jeśli pokażę ci – mówię do swojego rozmówcy – w jaki sposób zdobyć czas, pieniądze i zdrowie, czy byłbyś zainteresowany? Jeśli usłyszę „nie”, oznacza to koniec rozmowy. Zdecydowanie wolę usłyszeć to po kilku minutach niż po 2 godzinach prezentacji w domu.

W jaki sposób jeszcze wejść do systemu? Pod koniec rozmowy telefonicznej pytamy znajomego: „Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, jakby to było, gdybyś mógł być właścicielem swojego życia?” Jeśli on pyta, co to znaczy, tłumaczę: „Kiedy odejmię się

czas przeznaczony na sen, dojazd do pracy, pracę, wszystko, co musimy zrobić każdego dnia, to wtedy okazuje się, że większość z nas ma zaledwie godzinę lub dwie na to, co lubi robić. Oczywiście pod warunkiem, że ma na to pieniądze. My odkryliśmy sposób na to, aby mieć życie dla siebie i mamy taki system, który to umożliwia. Opiera się on na własnej działalności i jest tak prosty, że każdy może go opanować. Nie trzeba przy tym niczego sprzedawać i nie zajmuje dużo czasu. Jeżeli cię to interesuje, chętnie ci o tym opowiem”.

Nasz „wstępny krok” możemy przeprowadzić w kawiarni czy w sklepie. Pytamy kogoś, czy lubi podróżować, czy lubi wakacje. A pamiętamy, że są potrzebne do tego trzy rzeczy: czas, pieniądze i zdrowie. Albo pytamy, czy zastanawiał się, jakby to było być właścicielem swojego życia. Dalej mówimy, że możemy pomóc mu to wszystko osiągnąć. Jeśli nasz rozmówca jest zainteresowany, przechodzimy do następnego etapu – pierwszego kroku w naszym systemie.

Krok pierwszy i drugi

Pierwszy krok polega na wręczeniu wizytówki z napisem „Bądź właścicielem swojego życia” z 45-sekundową prezentacją napisaną na jej odwrocie. Nazywa się ona tak dlatego, że jej głośne odczytanie w języku angielskim zajmuje 45 sekund. Gdy dana osoba jest zainteresowana i chce poznać więcej informacji, wtedy pożyczamy jej naszą książkę – to jest krok drugi. Jeśli nie chce podjąć współpracy – oddaje ją. Pożyczając książkę prosimy o przeczytanie pierwszych czterech rozdziałów. To podejście psychologiczne – większość osób po zapoznaniu się z czterema rozdziałami i tak przeczyta książkę do końca.

To wszystko jest bardzo proste. Zajmuje nam kilka minut, a przy okazji pokonaliśmy dwie przeszkody – czasową, bo nie zabraliśmy naszemu znajomemu dużo czasu oraz przeszkodę związaną z niezrozumieniem. Bo gdy ktoś przeczyta naszą książkę, zrozumie, na czym polega system i będzie mógł „pokierować” swoim „pojazdem”.

Trzeci krok

Ostatni krok to przedstawienie naszego „pojazdu”, czyli wprowadzenie Akuny, jej produktów i planu marketingowego. My prosimy wtedy, aby nowa osoba zapoznała się ze stroną internetową Akuny. Kiedy już to zrobi, skontaktuje się z nami, a my zajmiemy się jej pytaniami i wątpliwościami, kontaktując ją z naszym sponsorem. A kiedy nasz sponsor będzie

odpowiadał na te pytania, my możemy słuchać i poszerzać swoją wiedzę.

Większość osób pracujących w systemie sieciowym najwięcej czasu traci na szukanie tych, których można będzie zasponsorować. Jeżeli podejmiemy do sprawy zgodnie z naszym systemem, będzie to absolutnie zbędne. Wystarczy, że zaczniemy sponzorować w miesiącu jedną osobę i nauczymy ją, jak zrobić to samo. To rozpocznie efekt mnożnika. Ta osoba zacznie kontaktować się ze swoimi znajomymi. A zna na pewno co najmniej 200 osób, których my nie znamy. Spotykamy drugą osobę, a potem trzecią. Kiedy będzie ich już pięć, będziemy mieli pełne ręce roboty, pracując dla nich. Przez całe lata możemy rozmawiać z tą piątką i ich znajomymi. System rozwija się, ale pozostaje prosty. Każdą nową osobę na pewno zapytamy, czy wśród swoich 200 znajomych potrafi znaleźć do końca przyszłego miesiąca pięć osób, które chciałyby wieść lepsze życie? Kiedy tak to ujmijemy, każdy odpowie, że zna. A jeśli ktoś nie potrafi tego zrobić, to znaczy, że nie rozumiał systemu. Dlatego do nas, jako dystrybutorów, należy obowiązek nawiązywania kontaktu z naszymi znajomymi w taki sposób, aby wszystko było dla nich jasne i przystępne. I zamiast tracić trzy godziny na tłumaczenie im, co to jest system sieciowy, jak funkcjonuje firma, jakie ma produkty, wystarczy, że pożyczymy im książkę. W ciągu wielu lat pracy w MLM przekonałem się, że nasza książka, system i sponsor to nasze najlepsze narzędzia. Nauczyłem się z nich mądrze korzystać. Z ich pomocą zdobyłem wiedzę, która pozwoliła mi poprowadzić mój „pojazd”. Osiągnąłem sukces i teraz mogę żyć tak, jak chcę. Mogę wypłynąć na pełne morze, mogę do pracy zakładać hawajską koszulę. Mogę być właścicielem swojego życia. I tego życzę wszystkim współpracownikom naszej firmy.

Epilog

Dawno temu, pewien mężczyzna w Afryce postanowił udać się na poszukiwanie diamentów. Sprzedał swoje gospodarstwo i przez lata szukał diamentów. Pech chciał, że w trakcie poszukiwań utonął w oceanie. Niedługo potem nowy właściciel tego gospodarstwa znalazł diamenty na ... swojej ziemi. W tych czasach właśnie na tej farmie powstała największa kopalnia diamentów w Afryce. Chcemy rozwinąć swój biznes, osiągnąć sukces? Partnerów biznesowych szukajmy wśród przyjaciół i znajomych. To nasz hektar diamentów.

■ Opracowała Katarzyna Mazur



Nominacje

Marzenie każdego, kto związał swe życie z Akuną – TOP 10. To nominacje dla najlepszych menedżerów Akuny. Złota dziesiątka: Jan Brykczyński, Krzysztof Opala, Grzegorz Rutkowski, Paweł Borecki, Mirosław Horodecki, Grzegorz Kamiński, Józef Palejczyk, Grażyna Sarnecka, Roman Stasicki i Katarzyna Dziura. Tego wieczora oklaskiwało ich 3 tysiące ludzi. Takie zaszczyty, takie honory, takie brawa pamięta się do końca życia.

Jeszcze nie uchyły oklaski po ogłoszeniu złotej dziesiątki menedżerów, a już rozlegają się kolejne. Oto nominacje na Dyrektorów Sieci Regionalnej. Jest ich dwustu! Wyróżnieni otrzymują dyplom z nominacją, czerwoną różę i prezent – elegancki zegarek. Za chwilę moment ten przejdzie do historii ich życia, do historii tej firmy.

I jeszcze nominacje dla Dyrektorów Sieci Krajowej i Międzynarodowej – na taką chwilę warto było czekać i przeżyć ją w otoczeniu przyjaciół z Akuny.

■ Beata Maj

TOP 10 - najlepsi menedżerowie Akuny



Jan Brykczyński, Krzysztof Opala, Grzegorz Rutkowski, Paweł Borecki, Mirosław Horodecki, Grzegorz Kamiński, Józef Palejczyk, Grażyna Sarnecka, Roman Stasicki, Katarzyna Dziura

To nasi nowi Dyrektorzy Sieci Regionalnej



Dziwuk Bogdan, Dźwigaj Wiesław, Florek Bartłomiej, Fornalski Piotr, Gabala Małgorzata, Garus Małgorzata, Grochowska Katarzyna, Gromyko Danuta, Helbik Sławomir, Hotło Barbara, Hryniewicz Piotr, Iwańczak Dariusz, Jarecki Piotr, Kaczmarek Kamilla, Kamińska Teresa, Kaźmierczak Jolanta, Kaźmierczak Daniel, Kin Jolanta, Kocimski Grzegorz, Kołodziej Marcin, Kondracka Leokadia, Koper Ryszard, Kowalczyk Edyta, Krzyszczak Jerzy, Książnik Grzegorz, Kuświk Włodzimierz, Kwiatkowska Jolanta, Kwiecień Hanna, Ledwoń Jakub, Lenartowicz Teresa, Lipa-Beldowicz Anna, Liszka Agnieszka, Łągiewka Wanda, Machul Marian, Majewska-Pyrkosz Ewelina, Mandrak Stanisław, Marciniak-Skowron Bożena, Marecka Magdalena, Mortek Halina, Namysł-Maciołka Beata, Nawrot Dariusz, Nowacki Jacek, Olma Zenon, Osysko Marek, Piaskowski Tomasz, Pietroniec Ireneusz, Piróg Joanna, Płoszczuk Anna, Poręba Jarosław, Przewoźnik Danuta, Raszka Piotr, Roch Magdalena, Rowińska Justyna, Rowińska Katarzyna, Sarnowska Beata, Sienczewski Robert, Skolimowska Wanda, Skolimowski Leszek, Skubera Józef, Skwara Sylwia, Staniszewski Franciszek, Stańczyk Anna, Staromiejska Ligia-Beata, Szczerbaniewicz Andrzej, Szostak Lidia, Szotek Róża, Szwiec Ilona, Ślusarski Stefan, Tabaka Bartłomiej, Teraz Barbara, Uryga Eugeniusz, Warchoł Barbara, Wierciak Renata, Winkler Wiesław, Wolniak Józefa, Wróbel Bogdan, Zacharski Stanisław, Zatylna Maria, Zawadzka Zuzanna, Zgirski-Kulazińska Emilia, Zieliński Grzegorz, Adamski Józef, Barańczyk Iwona, Biłski Paweł, Borowik Bogustaw, Broniszewska Alicja, Cempa Jacek, Cherchol Marian,



Dyrektor Sieci Międzynarodowej Małgorzata Charaszkiwicz i Krzysztof Ibisz



Dyrektor Sieci Międzynarodowej Katarzyna Dziura oraz Prezesi Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik



Dyrektor Sieci Międzynarodowej Elżbieta Jedrzejczyk oraz Krzysztof Ibisz

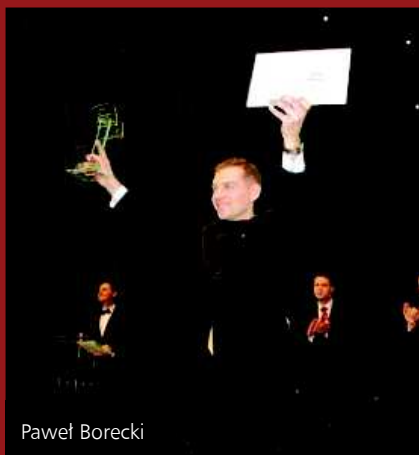
Nowo mianowani Dyrektorzy Sieci Krajowej: Bielawski Bogdan, Drygalski Zbigniew, Dudzińska Ewa, Eichler Ryszard, Góra Mirosław, Kapczuk Ewa, Karpacki Jan, Konopczyński Andrzej, Krzysztofik Małgorzata, Lewandowska Marzenna, Łosik Anna, Łuczak Franciszek, Łupicka Barbara, Olma Alicja Maria, Paszkowska Celina, Stypuła Anna, Szotek Mieczysław, Wierbiłowicz Katarzyna



Dyrektor Sieci Międzynarodowej Maria Peszko oraz Prezesi Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik



Chmielewska Jolanta, Cholewa Bogusław, Chyla Jerzy, Cybul Krzysztof, Czerniakowska Helena, Daniluk Zofia, Daraż-Gogół Magdalena, Dąbrowska Danuta, Donat Ewa, Duda Renata, Dujka Władysław, Dziegiel Elżbieta, Dźwigaj Renata, Fitrzyk Danuta, Fitrzyk Janusz, Gałwa Bogdan, Granacka Zofia, Grochowski Paweł, Gruszka Tomasz, Henke Małgorzata, Hotłoś Beata, Iwaniuk Hanna, Janczak Bernadeta, Jasińska Agnieszka, Kacperowski Marek, Kacprzyk Tomasz, Kaleta Stanisław, Kanarek Dariusz, Keller Zbigniew, Klimczak Andrzej, Klos Monika, Knop Piotr, Kolenda Zbigniew, Kołodziejczyk Anna, Kopaczewski Waldemar, Kosińska Agnieszka, Kozłowska Helena, Krakowczyk Marian, Krzyszczak Wojciech, Kucharczyk Mirosław, Kuczera Jerzy, Kurpisz Szczepan, Kwiatek Jan, Kwiatkowski Stefan, Kwietniak Izabella, Lekki Beata Maria, Lekki Wiesław Michał, Lewkowicz Janusz, Lis Anna, Lis Edward, Lisowska Barbara, Łaciak Kazimierz, Łopaciński Janusz, Mafecki Andrzej, Marciniak Mirosława, Marszałkowska Marzena, Marzec Wiesław, Mazurek Janusz, Muchowski Adam, Namysł Helena, Nawrot Grażyna, Nitschke Mieczysław, Nowak Urszula, Opolski Andrzej, Paluch Halina, Pieńkowska Maria, Piróg Marta, Piróg Mateusz, Podowska Renata, Podowski Jan, Poznań Anna, Przewoźnik Krzysztof, Przybylski Dariusz, Rajzer Krzysztof, Roczeń Romuald, Rutkowska Grażyna, Rżanek Barbara, Siek Kazimierz, Siwiec Ireneusz, Skop Bogusław, Słyś Bogusław, Stamblewski Rafał, Stańczyk Sławomir, Strzelecka Bożena, Szczygieł Justyna, Sztafińska Agnieszka, Ścibik Leszek, Tabaka Maria, Trajkowska Anna, Wacyk-Bielecka Antonina, Wierbiłowicz Katarzyna



Paweł Borecki



Grzegorz Kamiński



Jan Brykczyński

Dziewiątka wspaniałych

Ci, którzy wspięli się na szczyt, ci, którzy są wzorem dla wszystkich – VICE PRESIDENCI. Rok 2006 przyniósł aż 9 nominacji. Dziewiątka wspaniałych: Paweł Borecki, Jan Brykczyński, Mirosław Horodecki, Grzegorz Kamiński, Krzysztof Opala, Józef Palejczyk, Grzegorz Rutkowski, Grażyna Sarnecka, Roman Stasicki. Wszyscy obdarowani bukietami kwiatów dziękują za wsparcie, pomoc sponsorom, tym, którzy im zaufali, i podjęli współpracę z Akuną, ale przede wszystkim swoim rodzinom. Paweł Borecki obiecywał: „Nie zwolnię tempa!”, Jan Brykczyński: „Robię to, do czego jestem przekonany”, Mirosław Horodecki: „Kochani, Kocham Was!”, Krzysztof Opala: „Gdybym miał się jeszcze raz urodzić, poświęciłbym swoje życie MLM i Akunie”, Józef Palejczyk: „Ludzie – to to, co najbardziej pasjonuje mnie w Akunie”, Grzegorz Rutkowski: „Dostałem kiedyś książkę z dedykacją od Ryszarda Cybulskiego: Tylko kura wysiedzi swój sukces. Zrozumiałem aluzję i jestem tutaj”, Grażyna Sarnecka: „Jestem w najodpowiedniejszym miejscu, czasie, wśród szczęśliwych ludzi”, Roman Stasicki: „Julian Kowalski nauczył nas to robić”. Niezwykłym powodem do radości był ten dzień dla Grzegorza Kamińskiego. Pracował na tę nominację zaledwie rok i 1 miesiąc!!! Pamiątkowe zdjęcie zapisze ten moment w historii tych ludzi, w historii Akuny.



Krzysztof Opala

■ Tomasz Mielczarek



Grzegorz Rutkowski



Grażyna Sarnecka



Józef Palejczyk



Mirosław Horodecki



Roman Stasicki

Kilka słów o wolności

Krzysztof Ibisz prosi na scenę Zdenkę Forst i Rene Leleka. Oni ogłoszą listę TOP 5 2006. Oto super piątka: Leokadia Gabryniowska, Julian Kowalski, Petr Melcher, Marek Moroń, Ryszard Cybulski. To pięciu najlepszych w Akunie. Najlepszych na świecie. Słowa Leokadii Gabryniowskiej poruszyły gości tej niezwykłej Gali. Pani Vice President życzyła wszystkim, by spełniły się ich marzenia, by każdy mógł poczuć się wolnym człowiekiem. Nie mogło zabraknąć słów podziękowania dla rodzin, partnerów biznesowych. Każde, a przede wszystkim tak wysokie wyróżnienie to wspólny sukces wielu ludzi.

■ Tomasz Mielczarek



Rene Lelek i Petr Melcher



Leokadia Gabryniowska i Krzysztof Ibisz



Bogusław Dudzik i Ryszard Cybulski



Laureaci rankingu TOP 5



Rene Lelek, Zdenka Forst i Julian Kowalski

foto: Paweł Traczyk i Mieszko Cynkier

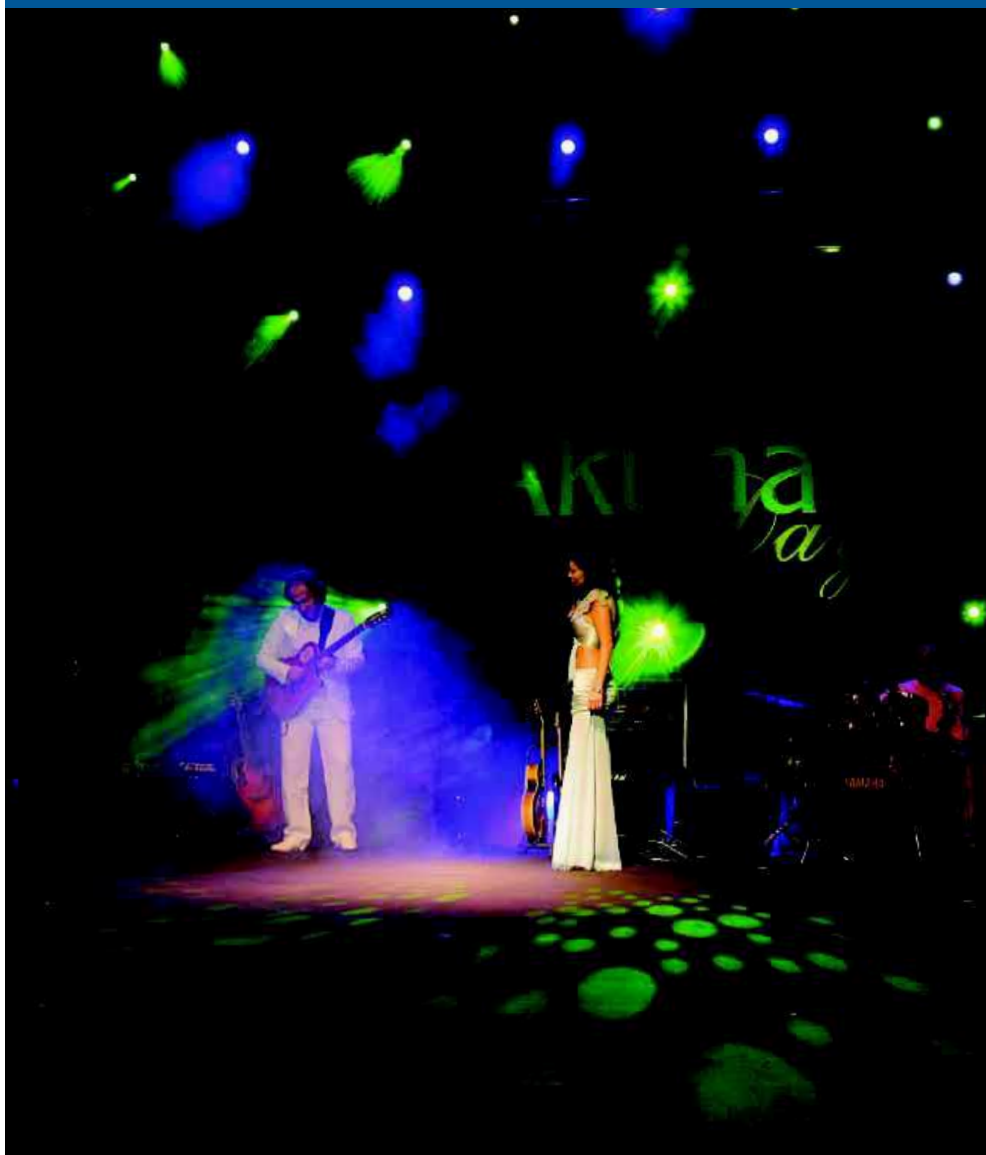


Tyle miłości!

Edyta Górniak! To była niewątpliwie gwiazda wieczoru. Występ rozpoczęła od zaśpiewania „Happy Birthday... for Akuna”. Piosenkarka podbiła serca wszystkich. Nie tylko swoim głosem, nie tylko urodą, prezencją, elegancją i prawdziwą klasą. Nie tylko tym, że przypomniała tak bardzo lubiane przeboje. Przede wszystkim zauroczyły nas jej słowa na temat Akuny.

– Cóż za wspaniały dzień dla was – powiedziała z uśmiechem. – Cieszę się, że mogę być częścią tego dnia. Przysłuchuję się tej ceremonii od początku i chciałabym zauważyć pewną rzecz. Często z zespołem przyjmujemy zaproszenia na uroczystości od klasy biznesu, ale nigdy wcześniej nie spotkałam się z tym, żeby ze sceny płynęło tyle serdeczności i tyle prawdy, której się państwo nie wstydzicie. Tyle uczuć, tyle miłości! To jest doprawdy niebywale! Jestem przyzwyczajona (jak my wszyscy, którzy pracujemy w show biznesie) do tego, że każdy próbuje ukrywać swoją wrażliwość. A jedyne emocje, które okazuje się z dumą to nienawiść i zazdrość. Te najpiękniejsze uczucia są dla wszystkich wstydliwe. Nie wiem, dlaczego tak się dzieje? Dlatego szczerze państwu gratuluję i cieszę się, że mogę tu dzisiaj być w wami. Mam nadzieję, że oddaliśmy państwu chociaż trochę tej dobrej energii, którą ja dzisiaj otrzymałam od państwa. Jeszcze raz gratuluję wszystkim tego sukcesu, siły przebicia i siły przekonania. I zazdroszczę trochę, bo... chyba żyjecie państwo trochę zdrowiej niż my.

■ Beata Maj





fot. Paweł Traczyk i Mieszko Cynkier

For Akuna

Część artystyczna Gali była pełna pasji, żaru i emocji. Jakże pasowała do nastrojów zgromadzonych tu gości! Ich entuzjazm, radość, wzruszenie wykorzystał w pełni Michał Karpacki. Gdy na finał uroczystości spod kopuły wyfrunęły setki białych i zielonych balonów, a na billboardach pojawił się tekst hymnu Akuna, poderwał salę do zabawy i wspólnego śpiewania:

*Jesteśmy razem
Na drodze do bram
Pięknego świata
Bez chorób i kłamstw.*

*Jesteśmy razem,
Tak od wielu lat
Dajemy siebie,
By zatrzymać czas.*

Jak zawsze udało się młodemu artyście wzruszyć i oczarować słuchaczy. Sprawić, że ten moment wieczoru zostanie w sercach wszystkich na długo. Nie pierwszy to już raz wspólnie ze swoim zespołem Michał Karpacki dawał koncert podczas imprezy Akuna. Tym razem prezentował utwory ze swojej debiutanckiej płyty „Ja to ja”, która jest już dostępna w sklepach. Wszyscy uczestnicy Gali otrzymali limitowaną edycję krążka z dodatkowym nagraniem: specjalnie dla nas napisanym i nagrany hymnem „For Akuna”.

■ Beata Maj

Pierwsza butelka Alveo

Galę uwieńczył elegancki bankiet. Jego gospodynią była Zdenka Forst, która zaprosiła Vice Presidentów oraz najprężniej działających menedżerów z poszczególnych krajów. Honorowymi gośćmi byli prezesi Akuny w Polsce, Niemczech, Czechach, Słowacji, USA. Był nie tylko okazją, by spróbować wykwintnych potraw, pod którymi ugiwały się długie stoły. Przede wszystkim był czasem spotkań, gratulacji, rozmów z tymi, których dawno się nie widziało, z tymi, których pragnęło się poznać, czasem zawierania nowych przyjaźni, odnowienia znajomości, także wymiany doświadczeń. Był to też znakomity moment, by bliżej poznać gości pracujących w Akunie za granicą. To była również okazja, aby podziękować. Za wsparcie, za współdziałanie, za pomoc, za wspaniałą ideę, jaką jest Akuna, ale przede wszystkim za Alveo. To podczas bankietu miała miejsce niezwykła, pełna emocji licytacja. Licytacja pierwszej butelki Alveo wyprodukowanej w 1999 roku. Przywieźli ją z Kanady Zdenka Forst i Rene Lelek. Historyczny egzemplarz, można by rzec prawdziwy skarb, trafił w ręce przedstawicieli czeskiej Akuny. Czesi kupili ją za 27 900 USD. Cieszyli się niezwykle, gdyż, jak mówili, wróci tam, gdzie rozpoczęła się Akuna. Dochód z licytacji został przekazany na rzecz szkoły w Kwaśniowie k. Olkusa, którą Polska Akuna wspiera już od lat.

■ Andrzej Przybysz



Anna Mazurkiewicz szefowa niemieckiego biura, Helena i Marek Dusik z Wiednia, oraz Marcin i Iwona Rzetkowski z Berlina.



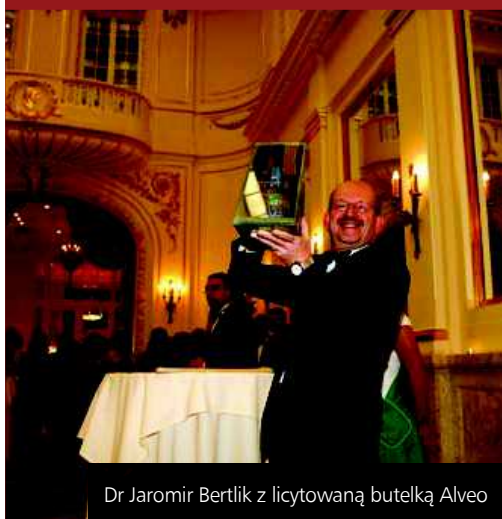
Zdenka Forst oraz dr Sohrab Khoshbin z żoną



Tomasz Kwolek uroczystie powitał Zdenkę Forst oraz Rene Lelka, właścicieli Akuny z Kanady



Wylicytowana butelka Alveo została uroczystie przekazana. Na zdjęciu: Petr Melcher, dr Jaromir Bertlik, Ewa Melcher, Zdenka Forst, Rene Lelek oraz Andrzej Bizoń.



Dr Jaromir Bertlik z licytowaną butelką Alveo



Don i Nancy Failla oraz Jan Brykczyński



Szef Akuny z USA Wiesław Żółtowski, Jolanta Opala, Krystyna Żółtowska, Krzysztof Opala

Taniec naszych marzeń

Taniec porusza nasze zmysły, to oczywiste. A co dopiero, gdy jest tak pełen żaru, jak ten w wykonaniu pary ze Studia Tańca Corte w Warszawie: Darii Kolata i Jana Boreckiego. Jedno jest pewne, tańczyli tak, jakby nie taniec był częścią ich życia, ale życie zaledwie częścią ich tańca. Patrząc na tę parę, nie sposób było usiedzieć w miejscu! Uczestników imprezy zachwycił popis ich mistrzowskich umiejętności. Zwłaszcza tańce latynoamerykańskie podbiły serca gości. Uruchoimiły marzenia o dalekich podróżach, poruszyły wspomnienia, wręcz hipnotyzowały...

■ Andrzej Przybysz



foto: Paweł Traczyk i Mieszko Cynkier



Przygotuj się do jazdy

Radzi Zbigniew Łacisz, doświadczony instruktor firmy Lanette, która prowadzi zajęcia w Akademii Bezpiecznej Jazdy

Przygotowanie do jazdy to czynności, które każdy kierowca wykonuje od razu po wejściu do samochodu przed rozpoczęciem podróży. Większość kierowców przygotowanie do jazdy ogranicza, niestety, do zajęcia miejsca za kierownicą, przekręcenia kluczyka w stacyjce, do zapięcia pasów (niektórzy) i w drogę...

Tymczasem przygotowanie do jazdy, w opinii specjalistów, jest bardzo ważną czynnością warunkującą bezpieczne prowadzenie samochodu i zalecają oni poświęcenie jej nieco więcej uwagi – szczególnie jeśli wybieramy się w dłuższą podróż.



Przygotowanie do jazdy powinniśmy rozpocząć od prawidłowego rozmieszczenia bagażu oraz przedmiotów stanowiących wyposażenie samochodu, tj. gaśnicy, apteczki, atlasu samochodowego. Żaden cięższy przedmiot nie powinien znajdować się w kabinie samochodu nie umocowany – szczególnie ten leżący na tylnej półce lub siedzeniu. Należy pamiętać, że w razie stłuczki lub gwałtownego hamowania niezamocowane przedmioty lub bagaże dzięki siłom bezwładności mogą przemieszczać się po kabinie, zamieniając się w śmiertelne pociski. Łatwo można sobie wyobrazić, jakich szkód może dokonać na przykład nieumocowana kilogramowa gaśnica, która przy zderzeniu z prędkością 50 km/h „zacznie ważyć” 40 kg i uderzy któregoś z pasażerów samochodu... Zaleca się, aby cięższe przedmioty (np. zakupy) przewozić w bagażniku, przymocowane jak najbliżej przegrody oddzielającej bagażnik od kabiny – służą do tego specjalne pasy lub siatki dostępne w sklepach motoryzacyj-

nych. Jeśli z jakichś powodów musimy przewieźć bagaż w kabinie, postarajmy się zamocować go, używając pasów bezpieczeństwa.

Przewożenie zwierząt

Bardzo istotną sprawą jest również przewóz zwierząt – szczególnie większych psów. Dla ich bezpieczeństwa należy stosować specjalne klatki lub szelki umożliwiające przypięcie zwierzęcia zwykłymi pasami bezpieczeństwa. Warto pamiętać, że małe zwierzę poruszające się swobodnie po samochodzie, może dostać się pod pedał hamulca i w razie konieczności hamowania kierowca zrobi mu krzywdę, nie będzie w stanie skutecznie hamować, doprowadzając do wypadku. Większy pies stanowi dla nas spore zagrożenie z racji swojej masy. Warto wyrobić sobie nawyk codziennego sprawdzania, czy w samochodzie nie znajdują się przedmioty zostawione na przykład przez dzieci lub innych użytkowników samochodu.

Ustawienie fotela

Kolejną ważną czynnością pozwalającą prawidłowo przygotować się do jazdy jest odpowiednie ustawienie fotela, pozwalające na zajęcie optymalnej pozycji za kierownicą. Pozycji, która stanowi kompromis między wygodą, bezpieczeństwem a ergonomią. Należy pamiętać, iż najprostszy nawet fotel samochodowy składa się zwykle z 3 części: siedziska, oparcia i zagłówka, i że regulację tych części powinniśmy wykonywać w określonej kolejności.

Najpierw należy ustalić prawidłową odległość siedziska od pedałów. Prawidłowe ustawienie pozwala szybko i precyzyjnie operować pedałami z odpowiednią siłą nacisku na pedał hamulca. Przy wciśniętym do oporu sprzęgle (plecy mają ścisły kontakt z oparciem) noga powinna zostać lekko zgięta w stawie kolanowym. Ustawienie fotela umożliwiającego całkowite wyprostowanie nogi jest bardzo niebezpieczne. W razie wypadku, z powodu braku amortyzacji w stawie kolanowym, istnieje poważne ryzyko uszkodzenia miednicy, a co za tym idzie narządów wewnętrznych.

Jeśli samochód wyposażony jest w regulację wysokości fotela, starajmy się go ustawić możliwie najniżej, oczywiście z zachowaniem odpowiedniej widoczności (kierownica nie może ograniczać pola widzenia). Błędem jest próba ustawienia fotela jak najwyżej, co powodowane jest chęcią objęcia wzrokiem przodu pojazdu. Kolejnym etapem ustawiania fotela jest regulacja kąta jego oparcia. Sugerujemy się w tym wypadku odległością od kierownicy, w taki sposób, aby dynamicznie operując nią w pełnym zakresie, nie odrywać pleców od fotela. Ustawienie takie uzyskamy, gdy bez odrywania pleców od oparcia fotela będziemy w stanie dosięgnąć nadgarstkiem do szczytu kierownicy („godzina dwunasta”).

Jeśli samochód posiada regulację kierownicy, to oczywiście zaczynamy od wysunięcia kierownicy ku sobie, dopiero później regulujemy oparcie. Pozycja powinna być możliwie pionowa, co wielu kierowcom może wydawać się niewygodne, jest to jednak tylko i wyłącznie kwestia przyzwyczajenia. Lekarze neurologi wyraźnie podkreślają, iż najmniej szkodliwą pozycją siedzącą jest pozycja maksymalnie wyprostowana z ugiętymi nogami.

Ostatnim etapem regulacji fotela jest ustawienie wysokości zagłówka. Powinien on, jeśli to tylko możliwe, chronić całą głowę. Zbyt niskie ustawienie zagłówka (poniżej linii wzroku) podnosi ryzyko poważnych obrażeń odcinka szyjnego kręgosłupa

w razie uczestnictwa w wypadku – nawet przy niewielkich prędkościach. Pamiętajmy, iż takie ustawienie zagłówka dotyczy wszystkich pasażerów – również na tylnych siedzeniach.

Pamiętaj o pasach

Kiedy wszystko mamy już gotowe, to przed wyruszeniem w drogę pasażerowie samochodu powinni zapiąć pasy. Prawidłowo zapięte pasy nie mogą być skrócone, powinny płasko przylegać do ciała. Przeszkodą w tym może być gruba odzież, dlatego jeśli podróżujemy zimą, powinniśmy ściągnąć kurtki, płaszcze, a jeśli z racji mrozu to nie jest możliwe, przynajmniej rozpiąć, by pasy trzymały nas, a nie nasze ubrania. Bardzo istotne jest również ułożenie pasa bezpieczeństwa, który powinien przebiegać blisko bioder (nie przez brzuch), a w górnej części – możliwie blisko szyi (przez obojczyk). Pas przebiegający przez brzuch może w razie wypadku spowodować uszkodzenia narządów

wewnętrznych, a przebiegający przez bark – zsunąć się, uszkadzając żebra, a pośrednio płuca lub serce.

Warto podkreślić konieczność zapinania pasów przez osoby siedzące na tylnych siedzeniach, gdyż w naszym kraju ciągle pokutuje pogląd, że „z tyłu jest bezpieczniej”. Nic bardziej mylnego. Pasażerowie tylnej kanapy są tak samo zagrożeni, jak osoby podróżujące z przodu, co więcej – nie zapinając pasów, stanowią ogromne zagrożenie dla siedzących z przodu. Tak przygotowani do jazdy pamiętajmy, żeby zadbać – zwłaszcza zimą – o szyby i światła samochodu. Niestety, bardzo często widać samochody, których kierowcy oczyszczanie szyb z lodu i śniegu ograniczyli do niezbędnego, ich zdaniem, minimum. Samochody z lekko przetartymi szybami – tylko tyle żeby „coś” było widać – stanowią zagrożenie dla wszystkich uczestników ruchu.

■ Wysłuchała Anna Szulc

Promocja Auto 2007 – Auto z Akuny

Od początku tego roku rozpoczynamy nową promocję Auto 2007. Tegoroczny program Auto zostaje ujednoczony. Zamiast dwóch programów samochodowych „Program AUTO” oraz „Program OPLATA WSTĘPNA” zostaje wprowadzony jeden program, który łączy w sobie zalety obu poprzednich.

NOWOŚĆ

W programie Auto 2007 do wysokości wynagrodzenia będą liczyły się punkty z ALVEO oraz ONYX PLUS.

Warunki uzyskania wynagrodzenia – podpisania umowy leasingowej (odebranie samochodu) oraz podpisania umowy „AUTO 2007” do 31.12.2007 roku:

kwalifikacja osobista

ilość dywizji kwalifikowanych w okresach trwania umowy:

- 1 rok trwania umowy - minimum 3 dywizje kwalifikowane
- 2 lata trwania umowy - minimum 4 dywizje kwalifikowane
- 3 i 4 lata trwania umowy - minimum 5 dywizji kwalifikowanych

Wysokość wynagrodzenia zależy od sumy miesięcznego obrotu wszystkich menedżerów nominowanych od 12. miesiąca przed miesiącem podpisania umowy leasingowej (odebrania samochodu) do trzeciej generacji kwalifikowanej i wynosi odpowiednio:

15750 pkt. i więcej	1000,00 zł netto,
12600-15749 pkt.	700,00 zł netto,
9450-12599 pkt.	450,00 zł netto,
6300-9449 pkt.	300,00 zł netto,
3150-6299 pkt.	150,00 zł netto.

Dodatkowo, po spełnieniu warunków szczegółowo opisanych w umowie (promocja 1% opłaty wstępnej), istnieje możliwość otrzymania leasingu samochodu bez ponoszenia kosztów związanych z opłatą wstępną.

Przykład:

Chcę wziąć udział w promocji, umowę leasingową podpisuję 22 marca 2007 roku. Obrót których menedżerów będzie liczył się do dofinansowania?

Umowa leasingowa zawarta w marcu, licząc 12 miesięcy wstecz (włącznie z marcem) oznacza, że liczenie obrotu menedżerów do wynagrodzenia rozpoczynamy od kwietnia 2006 roku. To obrót menedżerów z kwietnia 2006 roku i później nominowanych pozwoli nam na wyliczenie wysokości wynagrodzenia.

Pamiętaj!

Aby do wysokości wynagrodzenia liczył się Twój menedżer nominowany w październiku 2006 roku, umowa leasingowa (odbior samochodu) musi zostać zawarta najpóźniej we wrześniu 2007 roku.

Nordic Walking to styl życia

Możesz iść sam lub z przyjaciółmi, nie ma znaczenia, że jesteście na różnym poziomie sprawności. Niesamowite w Nordic Walking jest to, że jest to jedna z najbardziej towarzyskich, a jednocześnie skutecznych form aktywności na świeżym powietrzu. Ewa i Jerzy Szymczak z Kołobrzegu „chodzą z kijami” już od prawie dwóch lat i jak sami mówią, to ich ogromna pasja.

Ewa z wykształcenia jest anglistką i tłumaczką, a zawodowo od wielu lat zajmuje się sprzedażą i marketingiem. Jest zapaloną czytelniczką książek o rozwoju osobistym i gdy jej czas pozwala, zgłębia swoją wiedzę na temat win. Jurek natomiast ma wykształcenie techniczne, przez 15 lat prowadził jeden z bardziej znanych sklepów rowerowych w Kołobrzegu i od wielu lat zajmował się promowaniem turystyki rowerowej. Jest miłośnikiem motocykli i fotografii. Uwielbia przyrządzać wymyślne potrawy.

Ich zainteresowania łączą się natomiast w jednym haśle: „wellness”. Filozofią wellness, zdrowym stylem życia, dążeniem do zdrowia zarówno ciała, jak i umysłu interesują się od kilku lat. Ewa tą tematyką zajęła się w swojej pracy zawodowej i z czasem stała się promotorką wellness w swojej branży. – Oczywiście cały czas walczymy z własnymi słabościami, bo zdrowy styl życia wymaga nie tylko świadomości, ale również pracy nad sobą, dyscypliny wewnętrznej i wytrwałości. Ale przecież wellness to jest proces, to właśnie nieustanny rozwój, to dążenie do zdrowia, równowagi w życiu i dlatego uważamy, że jesteśmy na właściwej drodze – wyznaje Ewa.

Jurek wychodząc naprzeciw nowym trendom, prowadzi własną działalność w zakresie branży wellness i fitness, kładąc szczególny nacisk na Nordic Walking.

Ciekawość

Zamiłowanie do uprawiania i propagowania Nordic Walking nie wzięło się jedynie z ich wcześniejszych zainteresowań sportowych, ale z uświadomienia sobie konieczności jednoczesnego dbania o swoją kondycję



Ewa i Jerzy Szymczak

psychiczną i fizyczną. A Nordic Walking właśnie idealnie wpisuje się w filozofię wellness, filozofię zdrowego stylu życia. – Jest to sposób na ruch przyjazny dla człowieka, wskazany dla wszystkich. Nie wymaga od nas wielkiego wysiłku fizycznego i zapewnia bliski kontakt z naturą – mówi Ewa. Początkowo była to tylko ciekawość. Ewa zobaczyła ludzi spacerujących

Korzyści zdrowotne

Badania wykazały, że dobry trening Nordic Walking pozwala osiągnąć duże korzyści zdrowotne:

- usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego
- zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20–58%, w zależności od intensywności wbijania kijów
- spalanie około 400 kcal/godz. (w porównaniu z 280 kcal/godz. podczas normalnego marszu)
- wzrost tętna podczas treningu o około 5–17 uderzeń na minutę
- rozluźnienie napięcia w okolicach karku i ramion
- znacząca redukcja obciążenia zarówno kolan jak i stawów podczas treningu (około 5 kg odciążenia z każdym wbiciem kijka w podłoże).



Nordic Walking to okazja do kontaktu z naturą

z kijami po raz pierwszy w Danii trzy lata temu. Potem w Niemczech.

– Zaczęliśmy dużo czytać na temat Nordic Walking i ze zdziwieniem odkrywa-
liśmy zalety tej ciekawej formy aktywności ruchowej na świeżym powietrzu – wspomina Jurek.

Pojechał na kilka targów branży wellness i fitness, ponieważ chciał poznać firmy i ludzi związanych z Nordic Walking, których w tym czasie w Polsce było niewiele. Chciał jak najszybciej poznać możliwości związane z „chodzeniem z kijami”, ponieważ widząc, jak ta aktywność rozwija się na Zachodzie, przeczuwał, że niedługo w Polsce coraz więcej ludzi pójdzie ich śladem.

Pasja

Podczas tych spotkań dowiedział się, że dzięki Nordic Walking można trenować i utrzymywać w dobrej kondycji praktycznie całe ciało.

– Dbamy o serce, mięśnie oraz układ krwionośny. Może to być zarówno trening łagodny, dający wspaniałe odprężenie, jak trening ostry i dynamiczny – znacznie poprawiający naszą kondycję fizyczną oraz ćwiczący nasze mięśnie. W trakcie uprawiania Nordic Walking spalamy więcej kalorii niż przy tradycyjnym marszu, a co najważniejsze angażujemy ponad 90% mięśni całego ciała – wylicza Jurek.

Dodatkowo zainspirował ich Piotr Kowalski, wielki entuzjasta nordyckich wędrowek i trener INWA (Instruktorzy Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking). Swoją pasją zaraziła ich też Edyta Kędzierska, instruktorka NW. Jurek pojechał na szkolenie Nordic Walking i przeszkolony właśnie przez Piotra Kowalskiego został przewodnikiem NW. Zdecydował się na połączenie pasji i biznesu. Chciał nie tylko sprzedawać sprzęt do Nordic Walking, ale również promować i propagować tę niezwykłą, a tak jeszcze mało znaną formę aktywności ruchowej.

– Wiedzieliśmy, że tylko w ten sposób możemy zacząć stopniowo budować rynek na ten produkt. Ale od początku bardzo mocno zainteresowała nas możliwość upowszechniania Nordic Walking i jego zdrowotnych właściwości. Bo chociaż coraz więcej ludzi uprawia nordyckie wędrowki, to jednak niewiele osób tak naprawdę zdaje sobie sprawę, jak dobroczynne znaczenie ma to dla naszego zdrowia – dodaje Ewa.

Na początku zdecydowali się oczywiście „zrobić trochę szumu”, stąd pomysł na marsze Nordic Walking w Kołobrzegu.

Ten najważniejszy zorganizował Jurek w sierpniu 2006 roku. Był to wielki „Marsz po zdrowie z Nordic Walking”. Kolejny odbędzie się prawdopodobnie w lipcu 2007 roku.

– I cały czas systematycznie organizujemy marsze dla przyjaciół i znajomych. Udział mogą wziąć wszyscy, którzy mają na to ochotę. Od niedawna wspomaga nas para przyjaciół, Magda i Krzysztof Duda, instruktorzy, no i oczywiście wielcy entuzjaści Nordic Walking, również z Kołobrzegu. Chodzimy w lesie, na plaży, w parku. Z racji miejsca zamieszkania wędrujemy najchętniej wzdłuż plaży w Kołobrzegu – opowiada Jurek. Bakcyła „wędrowania z kijami” potknęła też ich 19-letnia córka Ania, studentka ekonomii (studia w języku angielskim w Szczecinie). Rodzice zaszczepili jej, jak ważne są w życiu cele i marzenia. Dlatego też rozwój osobisty jest dla Ani czymś oczywistym. Jeżeli tylko czas jej pozwala, stara się towarzyszyć rodzicom w niedzielnych marszach. Jest również oddana Akunie i Alveo, w swojej grupie konsumenckiej ma już kilka osób.

Nordic Walking i Alveo

Zdaniem Ewy i Jurka Nordic Walking i Akuna doskonale się ze sobą wiążą. Wpisują się w ich szeroko pojęte dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne. Im bardziej angażują się w „chodzenie z kijami”, tym bardziej odkrywają coraz większy, pozytywny wpływ tej formy rekreacji na organizm. Podobnie jest z Akuną. Bo im dłużej współpracują z Akuną, tym bardziej widzą, że Akuna to coś więcej niż tylko preparat Alveo. Ale wróćmy na moment do początku ich przygody z Alveo. Świadomość potrzeby właściwego odżywiania i suplementacji mieli od paru lat. Stosowali w miarę systematycznie naturalne dodatki żywieniowe i witaminy innej firmy. I dlatego też nie od razu zainteresowali się Alveo. Najpierw zaczęli preparat stosować Jurek, któremu Alveo polecił Jerzy Kuczera z Kołobrzegu. Jurek stosunkowo szybko odczuł pozytywne zmiany w swoim organizmie. Ewa na podjęcie decyzji o zmianie suplementu i dołączenia do codziennej diety miarki Alveo potrzebowała niemal roku.

To wtedy Hania Pietroniec pokazała im jeszcze raz możliwości finansowe związane z Alveo, które tym razem tak ich zainteresowały, że decyzję o systematycznym

Dla każdego

Nordic Walking to prawdziwy relaks dla ciała i umysłu. Korzyści z systematycznego uprawiania tej dyscypliny są naprawdę wyjątkowe. To forma aktywności bardzo pożyteczna dla osób w różnych grupach wiekowych:

- na młodzież działa profilaktycznie – przeciwdziała wadom postawy, podczas wędrowek poprawia się postawa i koordynacja ruchów
- dla osób prowadzących siedzący tryb życia (kilka godzin przed komputerem) Nordic Walking jest po prostu zbawienny – pomaga zredukować napięcie mięśni barków i karku
- osoby z problemami kręgosłupa mogą wzmocnić mięśnie podtrzymujące kręgosłup (znacznie zmniejszają się bóle)
- u osób starszych poprawia się kondycja i koordynacja, podnosi pewność chodzenia na śliskim i nierównym podłożu
- osobom z nadwagą wędrowki nordyckie pomagają stracić zbędne kilogramy.

zażywaniu preparatu i polecaniu go w gronie przyjaciół i znajomych podjęli błyskawicznie. Było to w sierpniu 2006 roku.

– Teraz wspólnie promujemy aktywny i zdrowy styl życia, wędrując regularnie w każdą niedzielę z grupą kołobrzeżan i jednocześnie propagujemy wiedzę na temat dbania o własne zdrowie poprzez właściwą suplementację. Nordic Walking i Alveo to coś więcej niż zdrowie. To styl życia – mówi z przekonaniem Ewa.

■ Beata Nowacka
fot. Jerzy Szymczak



Rozgrzewka przed treningiem

Wiosenne porządki w naszym organizmie

Po zimie nasz organizm przypomina mały śmietnik. Jeżeli go nie posprzątam, będziemy nosić w sobie prawdziwą bombę zegarową, która bez wątpienia kiedyś wybuchnie.

Wiosna to doskonała pora na przeprowadzenie kuracji oczyszczających organizm.

Na pewno wszyscy zauważyliśmy, że z końcem zimy jesteśmy osłabieni, gorzej śpimy, brak nam energii, gorzej nam się myśli. Są to skutki zimowego trybu życia, zamykania się w ciepłym domu, a więc niedotlenienia organizmu, braku słońca, spożywania większej ilości używek, słodczy, mniejszej ilości ruchu. Nieusunięte z organizmu resztki naszej przemiany materii, części wirusów, bakterii oraz produkty ich przemiany materii, a także konserwanty z pożywienia i zewnętrzne trucizny tworzą w organizmie mały śmietnik. Jeżeli go nie posprzątam, będziemy nosić w sobie prawdziwą bombę zegarową, która bez wątpienia kiedyś wybuchnie. Skutki to zatkane naczynia włosowate, czyli niedotlenienie, niedożywienie, zanieczyszczenie komórek, a więc ziemista cera, zmarszczki, tworzenie się cellulitisu, odkładanie tłuszczu w tkankach, sztywne stawy, więcej lipidów, cholesterolu i kwasu moczowego we krwi. Jeżeli nie wspomozemy narządów, które odtruwają i oczyszczają nasz organizm, zapłacimy za to reumatyzmem, astmą, alergią, niewydolnością wątroby, nerek, dną moczaniową, zawałem serca lub udarem mózgu. Ostatnie badania toksykologów jako najpoważniejszą przyczynę migren i depresji podają zatrucie organizmu. Więc, proszę, nie lekceważmy pierwszych objawów. Możemy łatwo pomóc organizmowi pozbyć się trucizn, które go niszczą.

Oczyszczanie z resztek leków

Zmieszać po 50 g: kłącza perzu korzenia łopianu ziela nawłoci ziela rdestu ptasiego ziela fiołka kory wierzby liścia brzozy owoców bzu czarnego Dwie łyżki tej mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku, zaparzać pod przykryciem przez 15 minut. Przecedzić. Pić po ½ szklanki rano i wieczorem. Kurację stosować przez dwa tygodnie. W ten sposób usuniemy z organizmu resztki leków i innych trucizn chemicznych.

Kuracja całkowicie odtruwająca organizm

Jeżeli popełniliśmy wszystkie „grzechy”, łącznie ze złą dietą, proponuję trwającą 6 tygodni kurację całkowicie odtruwającą organizm. Wymaga trochę czasu, ale efekty warte są tej odrobiny wysiłku. Do przeprowadzenia jej potrzebne będą następujące składniki: 100 g ziela skrzypu 100 g kwiatów pierwiosnka wyniosłego 100 g liści pokrzywy 100 g kwiatów nagietka 50 g korzenia mniszka lekarskiego Do przygotowania wywaru będą potrzebne dwa emaliowane lub szklane żaroodporne naczynia. W mniejszym naczyniu 1 łyżkę rozdrobnionego korzenia mniszka zalać ½ litra zimnej wody, postawić na małym ogniu i wolno doprowadzić do wrzenia. Trzymać na ogniu przez 5 minut tak, aby wywar tylko „mrukał”. Następnie odstawić. W tym samym czasie w większym naczyniu do 1 ½ litra zimnej wody wsypać 1 płaską łyżkę skrzypu i wolno doprowadzić do wrzenia. Przez 5 minut gotować na małym ogniu tak, jak korzeń mniszka. Po upływie 5 minut do wrzącego skrzypu

dosypać po 1 łyżce pozostałych ziół. Pozostawić leciutko wrzące na ogniu przez kolejne 5 minut, następnie wlać wywar z korzenia mniszka i gotować 8 minut od momentu, gdy całość zacznie na nowo leciutko wrzeć. Następnie całość przecedzić i gorący wywar wlać do termosu. Pić małymi porcjami w ciągu całego dnia. Sześć tygodni takiej kuracji kompleksowo oczyści cały organizm i pozwoli nam cieszyć się zdrowiem i witalnością do następnej wiosny.

Jednym z ziół, które pomogą nam oczyścić organizm, jest **morszczyk pęcherzykowaty** (*Fucus vesiculosus*). Wyszuszony morszczyk wspomaga proces oczyszczania organizmu, dostarczy mu jodu, stymulując tarczycę do produkcji hormonów przyspieszających przemianę materii, zapobiegających otyłości i przestostowi gruczołu tarczycy. Morszczyk to morski glon z rodziny morszczykowatych (*Fucaceae*), klasa: brunatnice (*Phaeophyta*). Żyje w wodach Morza Północnego, Bałtyku oraz w chłodnych obszarach Oceanu Spokojnego i Atlantyckiego. Surowcem, który zbieramy, jest wstęgowata, widlasto rozgałęziona oliwkowo-brunatna plecha. Rozgałęzienia się ona zawsze w jednej płaszczyźnie, wzdłuż środka biegnie żeberkowate zgrubienie, a po jego obu stronach znajdują się, zazwyczaj parzyste, pęcherze powietrzne, utrzymujące plechę w wodzie w pozycji pionowej. Do skał i kamieni na dnie morza plecha przymocowana jest chwytnikami. Zebrane na brzegu morza plechy należy bardzo dokładnie wyplukać, następnie wysuszyć w naturalnych warunkach w miejscu zacienionym i przewiewnym. Wyszuszony morszczyk najlepiej rozdrobnić w moździerzu i przechowywać w szczelnie zamkniętym szklanym naczyniu. Zawartość jodu w surowcu leczniczym

jest zróżnicowana w zależności od miejsca pochodzenia. Morszczyzn pozyskiwany z Bałtyku zawiera od 0,04 do 0,1% organicznych połączeń jodu (natomiast zbierany na wybrzeżach Atlantyku nawet do 3,5%) oraz duże ilości różnych polisacharydów, witaminy z grupy B, związki bromu, brunatny barwnik fukoksantynę i sole mineralne.

Rozdrobniona, przyjmowana doustnie, plecha morszczyku silnie pęczniąc w przewodzie pokarmowym i delikatnie go drażniąc, przyspiesza perystaltykę jelit oraz rozpułchnia masy kałowe, likwidując zaparcia. Morszczyzn jest stosowany w niedoczynności tarczycy, wywołanej niedoborem jodu, jest źródłem mikroelementów dla osób starszych i ozdrowieńców. W mieszankach leczy zaburzenia procesów trawienia, wadliwą przemianę materii i miażdżycę.

Aby poprawić przemianę materii oraz łagodnie przeczyszczyć, należy przyjmować po 1½ łyżki sproszkowanej plechy dwa razy dziennie w ½ szklanki wody z sokiem, ewentualnie, dla poprawy smaku, wymieszanej z miodem lub konfiturami.

Zioła w zaburzeniach trawienia i złej przemianie materii

50 g rozdrobnionej plechy morszczyku
30 g kłącza perzu
30 g kory kruszyny
30 g korzenia mniszka
40 g ziela krwawnika
40 g ziela fiołka trójbarwnego
40 g kwiatostanu lipy
1½ łyżki wymieszanych ziół zalać w termosie 2 szklankami wrzącej wody. Odstawić na 30 minut. Przecedzić. Pić po ¾ szklanki 3 razy dziennie po jedzeniu.

Zioła z morszczykiem na zaparcia

Wymieszać 60 g plechy morszczyku i po 30 g:

ziela dziurawca
korzenia lukrecji
korzenia prawoślazu
liści mięty
kwiatów krwawnika.

Wymieszane zioła sproszkować w młynku do kawy. Przyjmować 1 łyżeczkę rano bezpośrednio po śniadaniu, obficie popijając.

Zioła z morszczykiem w miażdżycy

Wymieszać po 50 g:

plechy morszczyku
kwiatów głogu
rozdrobionych owoców głogu
i po 40 g:

ziela krwawnika
rdestu ptasiego
kory kruszyny
ziela jemioli

rozdrobionego owocu jarzębiny
Jedną łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie 1½ szklanki wrzącej wody, zakręcić i odstawić na 1 godzinę. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie po ½ szklanki między posiłkami.

Aby nie dopuścić do silnego zanieczyszczenia organizmu w okresie między kuracjami ziołowymi, warto skorzystać z dobroczynnego działania octu z jabłek. Zawarty w nim potas będzie usuwał pozostałości przemiany materii i regenerował komórki organizmu, pektyny obniżą poziom cholesterolu, wapń, wspierany przez kwas cytrynowy, wzmocni kości i zęby, beta karoten wyłapie wolne rodniki, a magnez wspomogę aktywność enzymów. Ocet zabije również przebywające w jelicie bakterie gnilne, które zatrują nas odpadami własnej przemiany materii. Jednocześnie uwolni nasz organizm od grzybów, które giną w kwaśnym środowisku. Codziennie rano przed śniadaniem przygotujmy sobie kieliszek zdrowia: do kieliszka przegotowanej letniej wody dodajemy 2 łyżeczki octu z jabłek i 1 łyżeczkę miodu. Dokładnie mieszamy i pijemy.

Codzienną kurację odtruającą można także przeprowadzać za pomocą oleju roślinnego. Jest to znana na terenach Rosji i Ukrainy od około 3000 lat, sprawdzona i naprawdę bardzo skuteczna metoda. Rano, jeszcze przed umyciem zębów, bierzemy do ust łyżeczkę (tłoczonego na zimno) oleju sezamowego lub arachidowego. I powoli ssiemy go dokładnie przelewając między zębami tak, aby dotarł do każdego zakamarka jamy ustnej. Po 10–15 minutach olej wypłukujemy. W tym czasie zmieni on swoje zabarwienie; na skutek obecności zarazków chorobotwórczych i toksyn stanie się bardzo mętny i będzie miał mleczny kolor. Następnie dokładnie kilkakrotnie płuczemy usta i bardzo starannie myjemy zęby. Zabieg ten powtarzamy codziennie rano.

■ Grażyna Utratna

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

Może to nie jest kulinaryny raj, na pewno nie jest to kraina mlekiem i miodem płynąca, ale prostota kuchni Afryki, jej aromat oczarowuje smakoszy.

Trzy zasady tej kuchni stanowią o jej niezwykłości: prosto, ostro i aromatycznie.

Potrawy gotuje się długo, najlepiej w jednym garnku, suto przyprawiając już na wstępie, dzięki czemu nabierają wyrazistego smaku. Zjada się wesoło, w dużym towarzystwie, nie zakłócając przyjemności specjalnymi formami zachowań przy stole.

Co jedzą Afrykanie? To, co jest najłatwiej dostępne. Maniok (z jego bulw wytwarza się mąkę), soczewicę, proso, sorgo (rodzaj zboża), ryż, fasolę, marchew, bataty (słodkie ziemniaki), ryby, mięso i owoce. Tych akurat jest tutaj dostatek, toteż spożywa się je wszędzie,

w każdej postaci i o każdej porze. Różnorodność owoców! Popularne banany mają tu wiele kolorów i smaków. Są gatunki zupełnie niesłodkie i dodawane do potraw, jak nasze ziemniaki.

Z mięs popularnością cieszy się jagnięcina, wołowina, wieprzowina, drób. Ale prawdziwe przysmaki przygotowuje się też z mięsa świnek morskich, antylopy, małp, strusi, krokodyla. Ponoć spod lady można dostać także... mięso słonia.

Wilgotne lasy równikowe są pełne drzew masłowych i olejowca gwinejskiego, które dostarczają popularnych tam tłuszczów, służących również tubylczym pięknościom do pielęgnacji urody.

Afrykanie święcie wierzą w oddziaływanie każdego spożywanego pokarmu na ciało i duszę. Uznają, że posiłek

może dać człowiekowi nadzwyczajną, magiczną moc. Ciężarne Afrykanki karmione są mięsem małp, by ich dzieci były zwinne, odporne, silne i mądre jak te zwierzęta. (Racjonalny Europejczyk upatrywałby takich związków w dużej zawartości żelaza w „małpinie”). Zabrania się im jedzenia potraw z zółwia, by poród nie przebiegał w zółwim tempie. Wierzą, że spożywanie gotowanych jaj blokuje drogi życia nowo narodzonym. Mleko bez szkody piją tylko ludzie w podeszłym wieku, uważając, że dorośli mogliby od tego zdziecinieć.

W niektórych plemionach tak popularnej u nas kury nikt nie weźmie do ust, gdyż kura służy czarownikom do wróżenia.

■ Ewa Liguz-Borowiec

Afryka na stole

Ciasto daktylowe



250 g suszonych daktyli bez pestek, 1 łyżeczka sody, 1 szklanka gorącej wody, 200 g cukru, 2 jajka, 240 g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli

Syrop:

190 ml wody, 250 g cukru, 15 g masła, sok z 1 cytryny, 125 ml brandy

Daktyle pokroić, podzielić na dwie części. Do jednej dodać sodę i gorącą wodę, zamieszać i zostawić do ostygnięcia. Utrzeć masło z jajkami i cukrem. Dodać mąkę, proszek do pieczenia i sól, wymieszać, włożyć suche daktyle i daktyle z wodą, dobrze wymieszać. Piec ok. 50 minut w temp. 180°C.

Składniki syropu, bez alkoholu, gotować do zgęstnienia, dodać brandy i zalać gorącym syropem upieczone ciasto.

Breyani

4 filiżanki ryżu basmati, szczypta gałki muszkatołowej, 2 ziarna kardamonu, sól, filiżanka brązowej soczewicy, 2 cebule, 1 filiżanka oleju roślinnego, 4 średnie ziemniaki, obrane i pokrojone, 1 kg jagnięciny, baraniny lub kurczaka, szczypta szafranu lub tumericu, ½ filiżanki masła, 1 filiżanka wody

Marynata:

2 filiżanki jogurtu, 400 g pomidorów z puszki, ½ łyżeczki cynamonu, 4 całe goździki, 1 łyżka sproszkowanego kuminu, 2 łyżeczki utłuczonej kolendry, 1 łyżeczka turmericu, 1 łyżeczka usiekanego korzenia imbiru, 2 łyżeczki rozartego czosnku, 2 łyżki przyprawy masala

Zmieszać wszystkie składniki marynaty. Ugotować ryż z solą, kardamonem i gałką muszkatołową, osączyć i odstawić. Soczewicę ugotować do miękkości, osączyć i odłożyć. Posiekać i podsmażyć cebulę na złoty kolor.

Umieścić mięso w dużym naczyniu, przykryć połową usmażonej cebuli i zalać marynatą. Odstawić przynajmniej na godzinę. Do dużego rondla z pokrywą zlać olej pozostały ze smażenia, wyspać połowę ryżu, na to ułożyć mięso z marynaty, dalej kolejno soczewicę, ziemniaki, cebulę i znowu ryż. Rozłożyć masło, posypać szafranem, zalać wodą, szczelnie przykryć i dusić ok. godziny. Pod koniec gotowania zdjąć pokrywę.

Bobotie (fot. str. 56)

300 ml mleka, 3 dag masła, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 kg mielonej wołowiny, 1 łyżka curry, 10 dag suszonych moreli, 10 dag migdałów, 2 łyżki soku z cytryny, 2 jajka, 3 dag płatków migdałowych, kromka białego chleba bez skórki, sól, pieprz

Cebulę i czosnek posiekać. Chleb skropić mlekiem. Na dużej patelni roztopić masło, dodać cebulę i czosnek, poddusić, dodać mięso i smażyć do zrumienienia, dodać curry, po 2 minutach smażenia – pokrojone morele, migdały, sok cytrynowy, sól i pieprz. Namoczony chleb rozgnieść na papkę i dodać do mięsa. Całość przełożyć do żaroodpornego naczynia i piec 35 minut. Jajka rozkłócić z resztą mleka, przyprawić, połączyć mięso, posypać płatkami migdałów i piec dalsze pół godziny, aż sos zgęstnieje.

Zupa ziemniaczana

1 szklanka posiekanej cebuli, 1 szklanka posiekanej papryki, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju, 2 szklanki posiekanych ziemniaków, szklanka posiekanych pomidorów, ¼ łyżeczki skórki cytrynowej, 1 łyżka soku cytrynowego, papryka, sól, pieprz

Cebulę, czosnek, paprykę udusić na oleju, dodać wodę i resztę składników, gotować do miękkości ziemniaków, przyprawić.

Samoosas /pierożki



½ kg mąki, szczypta soli, 2 łyżki oliwy, woda

Nadzienie:

I. ½ kg ugotowanych ziemniaków, rozgniecionych i wymieszanych z posiekaną zieloną papryczką chili i cebulką, 1 łyżką curry, posiekaną kolendrą, miętą, solą i groszkiem z puszki.
II. ½ kg mielonego mięsa, podsmażonego w 2 łyżkach oleju z dodatkiem przypraw z nadzienia I. i 1 łyżki sproszkowanego kuminu.
III. ½ kg posiekanych drobno filetów z ryby i przyprawy jak w nadzieniu I.

Presiać mąkę z solą, dodać olej i tyle wody, aby wyrobić elastyczne ciasto. Ciasto podzielić na małe kulki (ok. 30 szt.). 3 kuleczki rozwałkować na cienkie placki, każdy posmarować olejem i ułożyć jeden na drugim. Ten potrójny placek rozwałkować ponownie na większy i tak postąpić z resztą kuleczek. Teraz kolejno podpiekać placki na patelni, z obydwu stron. Podsmażone pociąć na 3 długie paski. Włożyć nadzienie i uformować pierożki. Skleić pastą z mąki wymieszanej z wodą. Smażyć w gorącym oleju, odsączyć i podawać gorące ze słodko pikantnym sosem – czatnejem.

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

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

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej. Dzięki zmianie możemy przyjmować większą ilość połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe połączenia będą przelączone 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: Barbara Matoga, Artur Sobolewski, Hanna Żurawska

Tłumaczenie z języka angielskiego: Hanna Żurawska

Korekta:

Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Anna Kaczmarz, Paweł Traczyk, Mieszko Cynkier, Andrzej Baliński

Nakład 25 tys. egzemplarzy

Wydanie Specjalne nr 4 oraz dodatek Mineraty

Wydanie Specjalne nr 4 styczeń 2007 ISSN 1732-0186

Cena 12 zł



Akuna

ZDROWIE *i sukces*

wydanie specjalne



Ekstra!!! Dodatek specjalny Mine

Czasopismo poświęcone
tematom zdrowotnym.
Wywiady z lekarzami.
Ciekawe historie
konsumentów
Alveo. Porady
i ważne informacje,
które pomogą Ci
efektywnie poprawić
kondycję zdrowotną.
Dodatek Mineraty,
czyli wszystko
co powinniśmy
wiedzieć o roli
minerałów w naszym
organizmie.

Mineraty

ISSN 1732-0186



Akuna ZDROWIE
i sukces