



Akuna®

ZDROWIE

i sukces



Droga do wolności

rozmowa z Pawłem Boreckim

Nerki – życiodajne filtry

mówią Ewa i Mirosław Łyszczarzowie

Londyński maraton

reportaż o Barbarze Prymakowskiej i Małgorzacie Charaszkiwicz

W numerze

- 3 Słowo wstępne
- 4 **Pierwszy łyk Alveo**
reportaż o rodzinie Stasiczych
- 8 **Nerki – życiodajne filtry**
mówią Ewa i Mirosław Łyszczarowie
- 12 **Kiedy mężczyzna ma 80 lat**
reportaż o rodzinie Gabałów
- 14 **Rozmowy z mamą**
reportaż o rodzinie Hendzlików
- 16 **Cieszy mnie i słońce, i deszcz**
reportaż o Magdzie Korża
- 18 **Alergia – nienaturalna reakcja**
rozmowa z Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą
- 20 **A – jak astma, Amor, Alveo i awans**
reportaż o Sylwii Skwarze
- 22 **Życie dla innych**
reportaż o rodzinie Zawadzkich
- 25 **Czas zmian**
reportaż o Józefie Mamicy
- 26 **AZS – choroba genetyczna**
rozmowa z Iwoną Jakubczak, dermatologiem
- 30 **Uwaga na syntetyczne witaminy**
mówi dr Ewa Stachowska
- 34 **Nie przesypiam życia**
reportaż o Barbarze Ślubowskiej
- 36 **Dziś patrzymy w przyszłość**
z wizytą u Marianny Pęcherz
- 38 **Kiedy wali się świat, buduj dom**
z wizytą u Wiesławy Jagody
- 40 **Z całego serca dziękuję**
z wizytą u Haliny Kochanieckiej
- 42 **Droga do wolności**
rozmowa z Pawłem Boreckim
- 46 **Ludzie w Akunie uczą się być szczęśliwi**
rozmowa z Andrzejem Bizoniem
- 50 **Każdy ma maraton swojego życia**
reportaż o Barbarze Prymakowskiej i Małgorzacie Charaszkiwicz
- 54 **Dzika Róża**
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 56 **Pod osłoną nieba**
porady kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58 Aktualności i informacje. Nominacje



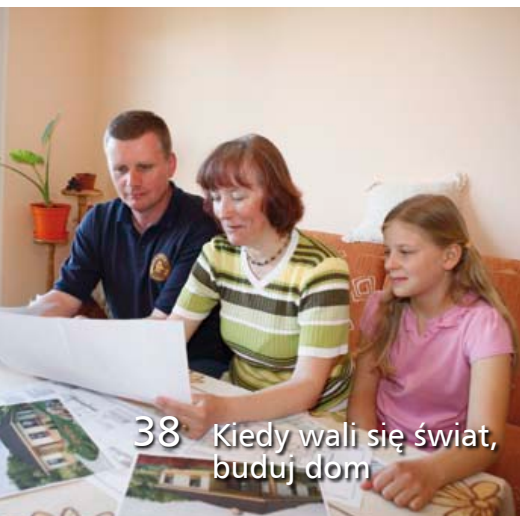
4 Pierwszy łyk Alveo



18 Alergia – nienaturalna reakcja



22 Życie dla innych



38 Kiedy wali się świat,
buduj dom



56 Pod osłoną nieba



Szanowni Państwo

Najważniejsze to być przekonanym, że nasze życie to długi dystans. Barbara Prymakowska, która przebiegła już swój kolejny wielki bieg życia – tym razem w Londynie – twierdzi, że każdy ma maraton swojego życia. To dobre porównanie. Na każdym kilometrze naszego życia trzeba przecież umiejętnie rozkładać siły. Trzeba do tego biegu być też przygotowanym. Należy wcześniej zadbać o swój organizm, żeby dobiec do mety. By dobiec w dobrej formie!

Pewnego dnia, na którymś kilometrze mojego życia postanowiłem rzucić palenie. Żeby mi się łatwiej do „mety” biegło. Teraz wiem, że mam szansę na zwycięstwo. Mój organizm odetchnął. A ja jestem bardzo konsekwentny w swoim postanowieniu, bo nigdy nie czułem się tak dobrze, jak teraz. Ale żeby tak się czuć, musiałem wykonać ten pierwszy krok.

Trudno, żeby obarczać winą lekarzy za chroniczny ból gardła, skoro przyczyna tego bólu wynikała z mojego nałogu. Dlatego nie oczekujemy, że Alveo natychmiast uzdrowi nasze życie, że wybawi nas ze wszystkich problemów. To raczej my sami dajmy szansę Alveo, by mogło w naszym organizmie zacząć działać! Zaczniemy małymi krokami zmieniać to, co nam przeszkadza w byciu zdrowym i w pełni szczęśliwym. Wyzbądźmy się złych nawyków, zdrowo się odżywiamy, pijmy wodę. Uprawiamy sport. I bądźmy w tych zamiarach w stosunku do siebie uczciwi. Wybierajmy dla siebie, z całego dobrodziejstwa tego świata, tylko to, co dla nas najlepsze. Ze świadomością konsekwencji tego działania.

Nasze zdrowie w naszych rękach! Trudno o większy banał, ktoś powie. Ale te banały niosą czasem największą mądrość. Musimy nauczyć się świadomie wybierać między tym, co dla nas dobre, a co złe, świadomie się odżywiać, świadomie kreować własną aktywność. Świadomie przemierzać te nasze 42 km. Wszyscy to przecież doskonale wiedzą, że jeśli czegoś naprawdę chcemy, to jesteśmy w stanie to osiągnąć. Dlatego w biegu przez życie będzie nam łatwiej zwyciężyć, jeśli postawimy sobie jakiś cel. Jeśli będziemy biec, jak Barbara Prymakowska, w jakiejś szlachetnej intencji. Dla jednych będzie to szczęśliwa rodzina, dla innych czas spędzony z bliskimi, wymarzone wakacje...

Jeśli tylko będziemy mieć świadomość, jak bardzo chcemy to osiągnąć, będzie nam łatwiej biec. Nie będziemy czuć zmęczenia życiem. Będziemy szczęśliwi.

*Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska*

Pierwszy tyk Alveo



Dorota i Roman Stasiccy

Butelka Alveo w rodzinie Stasiczych nie miała łatwo. Dziadek ją ignorował, babcie traktowały jak prezent, dzieci stosowały pod presją, żeby nie sprawić przykrości rodzicom. Tata nie zauważał swoich dolegliwości i pił profilaktycznie, tylko mama potraktowała ją z należytą powagą. Cztery lata później nie wyobrażają sobie, że w domu mogłoby jej zabraknąć.

Najpierw mama

Dorota Stasicka przyniosła Alveo w maju 2003 roku z myślą o swoich dolegliwościach. Miała wtedy 43 lata i była w fatalnej kondycji psychicznej. Przeżywała stres w związku z problemami finansowymi rodziny, budowa wymarzonego domu utknęła w miejscu.
– Przez nieuczciwość ludzką popadliśmy w długi – wspomina. – Niemal wszystko straciliśmy. Teraz Roman pracował, aby odrobić starty, a ja zostałam na budowie. Nie stać nas było na wynajęcie ekipy, więc ja zajęłam się budową.

Czytałam poradniki, zasięgałam opinii fachowców, a potem sama malowałam ściany, kładłam kafle w kuchni i terakotę w korytarzu. Najgorsze było to, że miałam dużo czasu na myślenie. Gdy było mi źle, siadałam na schodach i żaliłam się naszemu owczarkowi – Birmie. Dorota była wykończona, miała kłopoty z bezsennością, schudła 10 kg. W marcu 2003 roku biopsja wykazała guz w piersi. Czekala ją kolejna operacja, już ósma z kolei. Potrzebowała wzmocnić

organizm i wyciszyć skołataną nerwy, dlatego sięgnęła po Alveo.

– Koleżanka Małgosia Gelek zaproponowała mi preparat – wspomina. – Zaczęłam pić dwie miarki dziennie.

W lipcu okazało się, że guz to niegroźny tłuszczak.

Dorota odzyskiwała siły i energię, więcej jadła, lepiej spała.

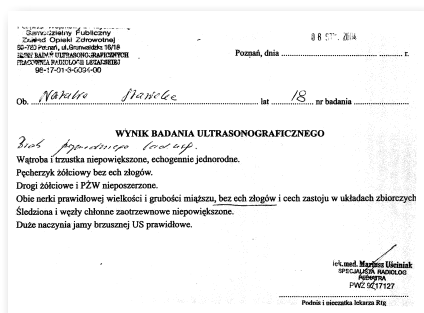
– Zauważyłam jeszcze jedną poprawę – tłumaczy. – Z nerkami miałam problemy od podstawówki. Kolki nerkowe, silne bóle i ataki. Wiele razy leżałam w szpitalu, najpierw w Augustowie, skąd pochodzi. Tam lekarze nie wykryli piasku w nerkach. Po latach, w Poznaniu, okazało się, że mam już spore kamienie.

Stosowała różne preparaty. Roman przywoził od zielarzy specjalne mieszanki. Gorzkie, niesmaczne, po prostu wstrętne – tak je zapamiętała. A sposób zaparzania? Wiele razy nie wychyciła ostatniego momentu przed wrznięciem i wszystko wykypiało. Efekt wielomiesięcznej kuracji był mierny, kamienie powstawały na nowo.

Pierwszą operację miała w 1982 roku, kolejne co trzy, cztery lata.

– Przed trzecią byłam przygotowana na usunięcie nerki – wspomina. – Miałam

*MATROPA DEJAKOROWA,
 NIEPOLECENOM. PĘCZ. KOLECOWY
 SILE MNIEJ MIECOWOXI ZŁOGOW
 NIE MOJEM. PRZESŁ. ZŁOGOWE
 NIE PZ JODZIELONE.
 TENIATA, OLWOLU OLWROAKRMA
 NA. PŁYBACNIEGO NIE DO CŁENY
 P. NIOWOLU PIŁY NIE DO CŁEM
 ORNE NERWU NIEZ ZAKOBY W
 UKEM. OROZTRONNIE AKROBIE
 ECHT ZŁOGOW / STR MY P SIMM,
 SSS. L Gmm /*



W pierwszym wyniku badania lekarz stwierdza, że w obu nerkach są echa złożeń - kamienie wielkości 5 i 6 mm. To badanie zostało zrobione w maju 2003 roku, zanim Natalia zaczęła pić Alveo. Kolejny wynik - ze stycznia 2004, po pół roku picia Alveo, mówi o tym, że obie nerki są prawidłowej wielkości i nie ma w nich ech złożeń tzn., że kamienie rozpuściły się i zostały wydalone z organizmu.

wodonerce, nerka nie funkcjonowała. Na szczęście lekarze przy stole operacyjnym zdecydowali, że zamiast wycinać nerkę, zrobią jej plastykę. Wszczepili moczowód w innym miejscu, jednak ostrzeżli, że to rozwiązanie czasowe. Kolejna operacja to usunięcie nerki. W listopadzie 2003 roku Dorota poszła na USG. Badania kontrolne robiła trzy razy w roku.

– Alveo piłam już ponad pół roku. Lekarz był zaskoczony wynikiem – wspomina. – Mocz wolny od bakterii i osadu, obie nerki bez kamieni, funkcjonowały bez zarzutu. Ten stan trwa do dziś. – Dzięki Alveo mój organizm na bieżąco pozbywa się toksyn i w nerkach nie tworzą się żadne złoże – wyjaśnia Dorota. Jest zdrowa, nie grozi jej kolejna operacja. – A o preparacie mówię każdemu. Ja unikałam skalpela, chcę, aby każdy miał taką szansę.

Tata

Roman Stasicki zaczął pić Alveo profilaktycznie. Sądził, że jest zdrowy. Do lekarzy nie chodził, chorował rzadko. Tym mocniej zaskoczyła go poprawa, którą zaobserwował, pijąc preparat. Roman ma 47 lat. Jest emerytowanym oficerem Wojska Polskiego, przez 10 lat był związany z kompanią reprezentacyjną wojsk lotniczych. Jak sam mówi – pewne dolegliwości „należą mu się z urzędu”. – Musztra u nas popularnie zwie się tupaniem – tłumaczy. – Wyprostowa-

na noga z dużą siłą uderza w beton, a drgania przenoszą się na całe ciało. Problemy z kręgosłupem i stawami ujawnią się prędzej czy później. U mnie pojawiły się, gdy miałem 33 lata. Ortopeda zalecił mi dwie dawki leku przy silnym ataku bólu. I tak funkcjonowałem. Strzaskany kręgosłup i kolana, bolące stawy. Ból przy nachyleniu i większych obciążeniach. Tydzień przed wyjazdem na narty brałem środki przeciwbólowe, żeby ich nasycenie we krwi wzrosło. Szusowałem tylko cztery dni, za to dwa tygodnie po urlopie leczyłem jeszcze bolące kości. Od maja 2003 roku Roman pije jedną miarkę Alveo dziennie. – Mam mocniejsze stawy i bardziej elastyczny kręgosłup – mówi. – Mój organizm jest dożywiony witaminami i minerałami, więc dolegliwości występują rzadko i nie są już dokuczliwe. Poprawę wyraźnie widzę w górach; teraz jeżdżę na nartach przez cały tydzień i to bez środków przeciwbólowych. Oczywiście po takim wysiłku czuję lekki dyskomfort, ale różnica jest nieporównywalna. Alveo pomogło mi też wyregulować pracę układu pokarmowego – dodaje Roman. – Pracowałem po kilkanaście godzin, jadłem byle co i byle gdzie, więc nie sądziłem, że kłopoty z trawieniem kiedyś miną. Po dwóch miesiącach stosowania preparatu zacząłem regularnie się wypróżniać. Miarka Alveo codziennie sprawiła, że moje jelita świetnie funkcjonują, a kłopoty gastryczne minęły. Bardzo mnie to cieszy, teraz po prostu żyje mi się łatwiej.

Córka

Natalia Stasicka ma 22 lata. Skłonności do kamicy nerkowej odziedziczyła po mamie. Tak jak mama przeżywała kolki nerkowe, ataki bólu i stany zapalne układu moczowego. Razem z mamą piła okropne mieszanki ziołowe i tak jak ona pogodziła się z tym, że czeka ją rozbijanie kamieni lub operacja. Kłopoty zaczęły się, gdy miała osiem lat. Do dziś pamięta wyjazd do Zakopanego, kiedy zamiast cieszyć się pięknem gór, leżała zwinięta w kłębek i płakała z bólu. Od tego czasu, co miesiąc zgłaszała się do poradni nefrologicznej. – Lekarze ciągle przepisywali nowe, bardziej skuteczne leki – wspomina. – „Francuskie specyfiki, amerykańskie cuda, tym razem zadziałają” – mówi. Finał był taki, że drobny piaseczek w nerkach powiększał się. Gdy mama postawiła przede mną butelkę Alveo, byłam już zmęczona kolejnymi eksperymentami. Nie sądziłam, że picie



Natalia i Dominik Stasicki



Dorota i Roman Stasiccy z dziećmi

ziół uchroni mnie przed operacją, tym bardziej, że z ziołami miałam przykre wspomnienia. Zgodziłam się, żeby nie sprawić rodzicom przykrości. W maju zrobiłam USG, żeby potwierdzić obecność kamieni. Były w obu nerkach – 5 i 6 mm. Kurację rozpoczęłam pod koniec wakacji, od dwóch miarek Alveo dziennie. Byłam wypoczęta, opalona, miałam piękną cerę, więc ogarnęła mnie wściekłość, gdy po dwóch tygodniach

zobaczyłam wypryski na twarzy, dekolcie, plecach, ramionach i na udach. To efekt detoksykacji. Nie mogłam założyć bluzki z dekoltem czy krótkiej spódniczki. Zbliżał się początek roku szkolnego, a makijaż nie rozwiązywał problemu. Wyjęłam więc golfy i długie spodnie z szafy – musiałam się przemęczyć. Po dwóch miesiącach proces oczyszczania skończył się, więc odetchnęłam z ulgą.

Pół roku później, w styczniu 2004, Natalia powtórzyła USG. Lekarz badał ją długo, każdą nerkę oglądał kilka razy, pod różnym kątem.

– Co chwilę zerkał na poprzedni wynik – wspomina Natalia. – Powiedziałam mu, że mam kamienie w nerkach, zrobiłam kurację ziołową i teraz chcę sprawdzić różnicę. Gdy milczał, wystraszyłam się, że coś jest nie tak. W końcu stwierdził, że nic nie widzi. Wszystkie narządy w jamie brzusznej są czyste. Ani śladu kamieni! Po prostu rozpuściły się. Wybiegłam z gabinetu i szczęśliwa zadzwoniłam do

rodziców. Przystaję pić Alveo dla was, a zacznym dla siebie – oznajmiłam.

Syn

Dominik ma 26 lat. Katar sienny, zapalenie spojówek, podrażnione oczy – takie objawy towarzyszyły mu od piątego roku życia. Na początku rodzice myśleli, że opuchnięte i zażawione oczy to efekt okularów, które nosił w dzieciństwie. Gdy okazało się, że to alergia na kwitnące trawy, zaopatrzyli go w niezbędne krople, preparaty i tabletki. Odczulali co roku i starali się izolować od alergenów.

– To było najtrudniejsze – wspomina Dominik. – Zawsze mieszkaliśmy w pobliżu dużych, zielonych terenów. Okres od kwietnia do lipca to była gehenna. Szczególnie po przeprowadzce do nowego domu. Trawę kosiłem przez trzy dni, rozkładając pracę na raty. Wprawdzie tata żartował, że to z lenistwa, ale ja nie mogłem wytrzymać na dworze dłużej niż pół godziny.

Dolegliwości ustąpiły po roku picia Alveo. W 2004 roku, po raz pierwszy od wielu lat, odczulanie okazało się zbędne. – To cudowne uczucie być zdrowym człowiekiem – przyznaje. – Nic mnie nie szczypie, nie piecze, nie łzawię, alergia minęła. Nie przypuszczałem, że to takie proste – wystarczy miarka Alveo dziennie.

Babcia z Augustowa

Anna Masłowska, mama Doroty, ma 74 lata. Jest bardzo aktywna, z energią realizuje swoje pasje – śpiewa w chórze seniorów, często podróżuje. Nigdy nie narzekała na zdrowie, czasem tylko męczyły ją skoki ciśnienia. Szczególnie



Dorota Stasicka z mamą

VIDAS 1 - Work List: 129 Page: 1 of 2
 Technical: BRATA Completed: Wed Dec 17 14:44:41 2003
 Lot#: 040805-0

Standard used for this analysis:
 Run with Work List 07
 Completed: Mon Dec 15 13:30:14 2003
 SI RVF = 5193

Pos	Sample Id	Dilution	Scale	Test	Result (ng/mL)	Comment
				BEG	RVF	
0-1	STASICKI A.	0.3605	102	1388	11.71	

Zakład Opieki Szpitalnej
 Poznań - Nowe Miasto
 Psychologia Specjalistyczna
 Laboratorium Diagnostyczne
 ul. Samojłowicza 3
 61-205 Poznań
 TRAFIC/ASG 25711 28-Nov-2006 12:45
 NAME: STASICKI ALFONS SID: 25711
 BIRTH DATE: PHYSICIAN: LOCATION:
 OPERATOR:

TEST	RESULT	FLAG	Normal Range
PSA	5.3	ng/mL High	0.0- 4.0

PSA – to antygen gruczołu krokowego (prostaty), jego prawidłowe stężenie we krwi wynosi od 0-4 ng/mL. U Alfonsa Stasickiego wynik prawie trzy razy przekraczał normę. Po roku stosowania preparatu Alveo PSA spadło z 11,71 ng/mL do 5,3 ng/mL i na podobnym poziomie utrzymuje się do dziś, dzięki czemu Alfons uniknął operacji.

na zmianę pogody lub w stresujących sytuacjach. Z biegiem lat dolegliwości nasiliły się tak, że kilka razy w roku, z ciśnieniem 250/130 mm Hg, trafiała do szpitala. W 1999 roku lekarz zdiagnozował nadciśnienie i przepisał leki do stosowania „do końca życia”. Najpierw jedną tabletkę dziennie, potem dwie, dawka miała się zwiększać.

– Na szczęście rokowania lekarza nie sprawdziły się – mówi Anna – dzięki Alveo. Pierwszą butelkę dostałam od Dorotki na Dzień Matki, w maju 2003 roku. To był prezent prosto z serca, dlatego przyniósł mi tyle dobrego. Zaczęłam od dwóch miarek dziennie i do dziś tyle piję. Moje ciśnienie normowało się stopniowo. Po sześciu miesiącach pan doktor, wbrew zapowiedziom, zmniejszył mi dawkę leków na nadciśnienie, a po roku uznał, że nie są konieczne. Ciśnienie jest stabilne, a ja cieszę się dobrym samopoczuciem, mam siłę i energię, aby śpiewać i podróżować. Czasem nawet wypielę córce ogródek i umyję okna. Ona wprawdzie protestuje, ale mamy robią takie rzeczy bez względu na wiek.

Dziadkowie z Poznania

– Moja mama żartuje, że ma wszystkie choroby świata – tłumaczy Roman.

– Odkąd pamiętam, uskarżała się na nadciśnienie, bóle i zawroty głowy, krążenie i tarczycę. Brała całe garście

leków. Cztery tabletki na nadciśnienie, kilka na serce i krążenie, leki hormonalne i przeciwbólowe.

Maria Stasicka ma 78 lat. Kilkanaście lat temu przeszła operację tarczycy – wycięto jej jeden płat gruczołu. Aby uzupełnić poziom hormonu, przyjmowała leki.

W 2002 roku na drugim płacie tarczycy pojawiły się torbiele.

– Operacja nie była możliwa – wspomina Roman. – Anestezjolog powiedział, że na pewno mamę uśpi, ale nie wie, czy wybudzi.

W maju 2003 roku syn podarował Marii butelkę Alveo, na Dzień Matki. Piła dwie miarki preparatu dziennie, ale ze względu na jej stan poprawa następowała powoli. Najpierw polepszyło się krążenie, z nóg zesza opuchlizna. Mimo kuli, na którą jest skazana po wypadku, teraz porusza się dużo sprawniej i szybciej. Nadciśnienie także minęło.

– Tata jest z wykształcenia fizykiem, zawsze skrupulatnie notował pomiary ciśnienia mamy i robił wykresy – mówi Roman. – Razem z tymi arkuszami chodzili do lekarza. Już po pół roku picia preparatu poprawa była bardzo wyraźna. Mama zmniejszyła dawkę leków o połowę, ograniczyła leki nasercowe, z witamin i środków przeciwbólowych zrezygnowała całkowicie.

Rok później torbiele na tarczycy wchłonęły się. Pani endokrynolog regularnie robiła Marii badania i bardzo ostrożnie odstawiała leki. W 2005 roku o połowę zmniejszyła ilość podawanych hormonów. Jak sama przyznała, coś takiego jeszcze nie zdarzyło się w jej zawodowej karierze. Alfons Stasicki wyraźnie odmówił picia Alveo. Stwierdził, że jemu nie jest potrzebne, chociaż od pół roku, w tajemnicy przed rodziną, leczył prostatę.

– Nie wiem, czy to pech, czy szczęście – mówi Roman. – W czerwcu do taty przyjechało pogotowie. Prostate mu stwardniała, lekarze założyli cewnik i wyznaczyli termin operacji na 10 lipca. Tata udawał, że to nic takiego, ale na wszelki wypadek zaczął pić 4 miarki Alveo dziennie. W wyznaczonym terminie stawił się w szpitalu z piżamą. Lekarz zbadał go i stwierdził, że dobrze nie jest, ale widzi niewielką różnicę, jakby prostata leciutko zmiękła. „Zawsze zdążę pana pokroić, niech pan przyjdzie za miesiąc” – zawyrokował. I tak na każdej wizycie odsuwał termin operacji o kolejny miesiąc. Ojciec pił Alveo i brał lekarstwa, które w oczyszczonym i dożywionym organizmie dużo lepiej się wchłaniały, więc były skuteczniejsze.



W kwietniu 2004 lekarz definitywnie uznał, że tata może zapomnieć o lekarstwach i o operacji. I wtedy się zaczęło. Tata był szczęśliwy, że uniknął operacji i każdemu opowiadał o Alveo. Wieść o działaniu preparatu rozniosła się bardzo szybko i znajomi taty zaczęli do nas przyjeżdżać po „lek na prostatę”. Nie pytali, co to jest, ile kosztuje. Chcieli pić to samo, bo albo już byli po operacji, albo na nią czekali. Alveo było dla nich szansą na powrót do zdrowia.

– W ten sposób tata trochę wpłatał nas w pracę w Akunie – śmieje się Roman.

– Tym znajomym, którzy przyszli po „lek na prostatę”, trzeba było przekazać pełną informację, że Alveo to nie lek, ale ziołowy preparat, który doprowadza organizm do stanu równowagi. Tak aby ich żony nie bały się sięgnąć po Alveo. Na początku we współpracę z firmą zaangażowała się Dorota, ja dołączyłem do niej miesiąc później. A dziś nawet mój 82-letni tata ma swoją grupę konsumentów.

– Cztery lata temu każde z nas wypilo swój pierwszy łyk Alveo. Dziś nie wyobrażamy sobie, że moglibyśmy inaczej zacząć dzień – dodaje Dorota.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski + archiwum domowe

Nerki – życiodajne filtry

O roli nerek, ich chorobach i sposobach zapobiegania im mówią Ewa i Mirosław Łyszczarzowie



Jaką rolę pełnią nerki w naszym organizmie?

Czynności, które pełnią nerki w ustroju, można podzielić na trzy grupy:

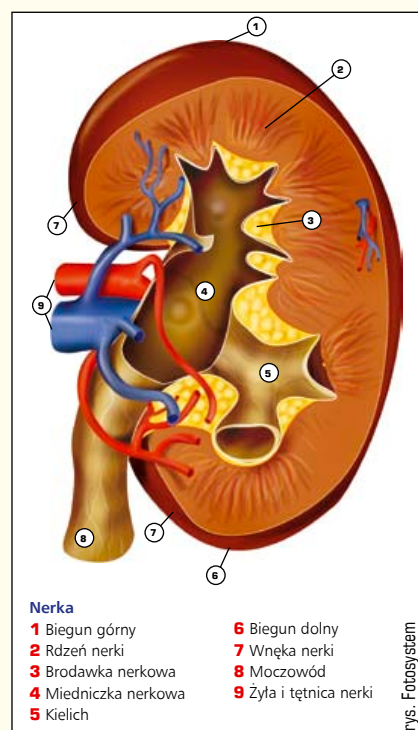
- **wydalnicze**, warunkujące utrzymanie stałości środowiska wewnętrznego ustroju, są one równoznaczne z procesem wytwarzania moczu,
- **wewnątrzwydzielnicze**, polegające na wytwarzaniu i wydzielaniu do krwi ciał o dużej aktywności biologicznej,
- **metaboliczne**, wpływające na ogólnoustrojową przemianę różnych związków organicznych.

Nerki są jedynym narządem, który potrafi regulować wielkość wydalania nietłucznych składników w sposób ściśle dostosowany do aktualnych potrzeb. Zasadnicze znaczenie nerek w utrzymaniu równowagi środowiska wewnętrznego wynika z ich zdolności do wybiórczego wydalania jednych, a zatrzymywania innych składników płynów wewnątrzustrojowych.

Rola nerek w zachowaniu tej równowagi środowiska wewnętrznego polega na:

1. utrzymaniu stałej objętości płynów ustrojowych,
2. utrzymaniu stałego ciśnienia tzw. osmotycznego płynów ustrojowych,
3. utrzymaniu stałego składu elektrolitów w płynach ustrojowych,
4. usuwaniu z ustroju produktów przemiany materii,
5. usuwaniu z ustroju nieprzyswajalnych, nierzadko toksycznych związków zewnątrzpochoźnych, np. leków.

Organizm produkuje wiele związków chemicznych, z których część jest szkodliwa. Metabolity: dwutlenek węgla, mocznik (tworzony w wątrobie z nadwyżki białek), a nawet



nadmiar wody muszą zostać usunięte z organizmu, zanim spowodują jakies uszkodzenia. Pozbywanie się niepotrzebnych, szkodliwych metabolitów nosi nazwę wydalania, a narządem, który pełni w nim rolę kluczową, są nerki.

Jakie są powiązania nerek z innymi organami, układami?

- Organem, z którym nerki są powiązane nie tylko czynnościowo, ale i anatomicznie, są gruczoły wewnętrznego wydzielania – nadnercza. Wyglądają one jak czapki nasadzone na nerki. Kora nadnerczy wydziela hormon – aldosteron.
- Jego funkcja polega na prowokowaniu nerek do zwiększonego wchłaniania

sodu. Jeżeli w organizmie spada ciśnienie krwi, od razu powinien wystąpić efekt wydzielania aldosteronu.

- Nadrzędnym organem wewnętrznego wydzielania jest przysadka mózgowa. Jej tylny płat wydziela hormon antydiuretyczny (ADH), który informuje nerki o wtórnym wchłanianiu większej ilości wody z moczem. Ilość zaś moczu wytwarzanego zależy od potrzeb organizmu w zakresie zatrzymywania lub usuwania wody.
- Usuwanie substancji zbędnych i szkodliwych to współpraca nerek, płuc i skóry. O ile nerki i skóra wydalają substancje w formie płynnej (mocz, pot), o tyle płuca wydalają substancje lotne.
- Proces tworzenia szkodliwych składników przemiany białek zachodzi w wątrobie. Tu wytwarzany jest zarówno mocznik, jak i kwas moczowy. Produkty te wędrują do nerek, gdzie w odpowiednim stężeniu zostają wydalone.
- Równowaga wszelkich płynów ustrojowych zależy od regulacji zawartości soli mineralnych i wody w moczu wydalanych przez nerki.

Jakie mogą być dla organizmu skutki złego funkcjonowania nerek?

Jakiegokolwiek upośledzenie prawidłowej funkcji nerek prowadzi do zaburzeń funkcjonowania całego organizmu. Początkowo obserwuje się zaburzenia w ilości oddawanego moczu (zmniejszenie lub nadmierna ilość). Pojawiają się obrzęki np. kończyn dolnych, twarzy. W niektórych schorzeniach dochodzi do utraty białka (białkomocz). Pojawia się nadciśnienie tętnicze i jego dalsze konsekwencje. Ze względu na nadmierne gromadzenie się wody w organizmie może dojść do zaburzeń oddechowych, dlatego że woda w postaci płynu wysiękowego zbiera się w jamach opłucnowych. Oczywiście w skrajnych przypadkach, gdy dochodzi do niewydolności nerek, pojawiają się objawy zatrucia organizmu.

Skład moczu docierającego do cewki moczowej jest bardzo precyzyjnie regulowany. Potrzebne substancje zostają zwrócone do krwi w wyniku resorpcji. Zbyteczne produkty metabolizmu lub nadmiar pewnych substancji, które dostały się do kanalików nerkowych wskutek filtracji lub wydzielania, zostaje w kanalikach zatrzymany. Powstały mocz składa się w 96% z wody, w 2,5% ze związków azotowych i 1,5% z soli mineralnych. Mocz prawidłowo filtrujących nerek jest wolny od drob-

noustrojów. Zmieniony w stosunku do prawidłowego skład moczu wskazywać może na pewne patologiczne zaburzenia w funkcjonowaniu niektórych narządów czy w przebiegu niektórych procesów metabolicznych. Badanie moczu, a więc analiza właściwości fizycznych, składu chemicznego i mikroskopowa analiza składu bakteryjnego, jest bardzo ważnym i powszechnie stosowanym narzędziem diagnostycznym i może być rutynowo używane w monitorowaniu nieprawidłowej pracy nerek.

Jakie są przyczyny zaburzeń pracy nerek? Jakie są najczęstsze choroby?

Przyczyn, które mają wpływ na niewłaściwą pracę nerek, jest wiele, również stopień, w jakim przyczyny te upośledzają ich czynności, bywa różny. Nawet zwykła infekcja dróg moczowych może doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu nerek. Najbardziej powszechne infekcje nerek to *ostra* lub *przewlekłe kłębuszkowe zapalenie nerek*. Jest to choroba, która może wystąpić w następstwie różnych zakażeń (np. wywołanych przez paciorkowce), takich jak angina, szkarlatyna lub ropne zakażenie skóry. W fazie ostrej przebiega w bardzo uciążliwy sposób – z krwimoczem, obrzękami, nadciśnieniem powodującym obrzęk mózgu i drgawki. Czasem przechodzi w bezmocz i ostrą niewydolność nerek. W wielu przypadkach przebiega skąpoobjawowo i łagodnie, jedynie ze zmianami w moczu. Chory, u którego rozpoznano tę chorobę, wymaga bezwzględnie leczenia szpitalnego.

Niestety, pomimo leczenia zdarza się, że postać ostra przechodzi w przewlekłą, choć opisuje się przypadki postaci przewlekłej nie poprzedzonej fazą ostrą. Najczęściej postać przewlekła początkowo przebiega w podstępny i bezobjawowy sposób. Dalszy przebieg jest zazwyczaj wieloletni, z okresami zaostrzeń, przeplatany fazami bezobjawowymi.

Choroba ma zazwyczaj podłoże immunologiczne, obserwuje się białkomocz, krwinkomocz i wałeczkomocz, pod nieobecność innych objawów choroby ogólnoustrojowej. Do sprecyzowania rodzaju zapalenia konieczne jest wykonanie biopsji nerki. Przewlekłe kłębuszkowe zapalenie może prowadzić do powstania zespołu nercycowego, co jest konsekwencją trwałego uszkodzenia kłębków nerkowych i znacznej utraty białka z moczem. Dochodzą jeszcze wtedy uogólnione obrzęki, chory jest

podatny na częste infekcje, pojawia się płyn w jamach opłucnowych i innych jamach ciała.

Inną chorobą zapalną jest *odmiedniczkowe zapalenie nerek*. Przebiega również w fazie ostrej i przewlekłej. Jest to choroba bakteryjna, wywołana najczęściej przez paciorkowce kałowe, pałeczki okrężnicy lub gronkowca złocistego. Zakażenie następuje zazwyczaj drogą wstępującą z dróg moczowych, rzadko krwionośną. Zwłaszcza często spotrzega się je u kobiet w ciąży, w razie obecności ciał obcych (np. kamieni) oraz w zaburzeniach w odpływie moczu. W przypadku fazy ostrej leczenie daje dobre efekty do całkowitego ustąpienia objawów. W przypadkach gdy nie udaje się całkowicie usunąć przeszkody, faza ostra może przejść w przewlekłą, gdyż proces chorobowy zajmuje również miąższ nerki. Leczenie jest trudne i czasami przewlekłe, nie doprowadzające do pełnego wyzdrowienia.

WARTO WIEDZIEĆ;

- Człowiek chorujący na moczówkę prostą produkuje zbyt dużo moczu
- Człowiek z wysoką gorączką produkuje mało moczu
- Mocz chorującego na białaczkę zawiera dużo kwasu moczowego
- Obecność cukru i ciał ketonowych w moczu wskazuje na cukrzycę
- Mocz chorych na żółtaczkę ma ciemniejszą barwę z powodu obecności soli żółciowych
- Obecność białka w moczu sugeruje uszkodzenie nerek
- Czerwone krwinki w moczu mogą wskazywać na kamicy nerkową
- Dzięki analizie moczu (testy ciążowe) można stwierdzić ciążę

Jakie dolegliwości nerek są najczęściej spotykane?

Najczęstszą chorobą dróg moczowych i nerek jest *kamica moczowa*. W powstawaniu kamicy mogą brać udział różne czynniki: chemiczne, fizyczne, anatomiczne, bakteriologiczne oraz metaboliczne. Do kamicy prowadzić mogą wrodzone zaburzenia metaboliczne (skaża moczianowa, szczawianowa) oraz stany przebiegające z nadmiernym wydalaniem wapnia (nadczynność przytarczyc, choroby kości, osteoporoza – szczególnie długotrwałe unieruchomienia, nadczynność kory nadnerczy, przewitaminizowanie witaminą D oraz nadużywanie mleka i leków alkalizujących).

Woda i sól

Nerki to życiodajne filtry. Jedna piąta całej krwi pompowanej w ciągu minuty przez serce zdrowego człowieka przechodzi przez nerki. Nerki mogą zmieniać ilość różnych substancji w moczu tak, że niepotrzebne związki są skutecznie usuwane. Gdy pijemy co najmniej 1,5 l wody (większość z nas ocenia błędnie tę ilość jako nadmiar), powstaje więcej moczu, pozbywamy się nadmiaru wody, a jej ilość pozostaje w organizmie na stałym poziomie. To samo dzieje się ze związkami mineralnymi. Stężenie jonów soli w moczu zależy od tego, jak wiele soli pobieramy i jak dużo wydalamy z potem. Może więc warto zrobić analizę: ile płynów piję, ile używam soli, jak wygląda moja skóra, czy w upale pocę się itd. Dzięki takiej prostej analizie możemy podarować własnym nerkom „odrobinę luksusu” dla ich mozolnej zwykłej pracy. Dużo więcej może powiedzieć nam profesjonalna analiza moczu. Wnosi ona wiele informacji na temat pracy nerek i innych narządów.



W zależności od składu chemicznego odróżnia się kamienie szczawianowe, fosforanowe i moczanowe, rzadziej spotyka się złogi cystynowe, węglanowe i ksantynowe, wyjątkowo – krzemowe.

Kamienie szczawianowe – występują w ok. 73% przypadków, zwłaszcza w chorobach przebiegających z nadmiarem wapnia w krwi. Są zazwyczaj bardzo twarde, kolczaste, niekiedy brunatne wskutek domieszki barwnika krwi. Mają dużą skłonność do wędrowania.

Kamienie fosforanowe – najczęściej występują w moczu zakażonym, zasadowym lub słabo kwaśnym. Spotyka się je w 18% przypadków. Są one białe, żółtawe lub brunatne, zwykle owalne, bardzo twarde, porowate, często mnogie.

Kamienie moczanowe – występują w ok. 8% przypadków. Są żółtawobrunatne, twarde, zwykle owalne, gładkie. Występują zwłaszcza często u chorych ze skazą moczanową.

Kamienie tworzą się najczęściej w kielichach nerek, skąd przechodząc mogą do miedniczek, moczowodów, pęcherza i cewki moczowej. W przypadkach bez zakażenia obecność kamieni może wywołać zastój moczu z wtórnym zapaleniem śródmiąższowym okołotkłąbkowym oraz okołonaczyniowym. Torebka nerkowa może ulegać przerostowi. Jednocześnie mogą pojawić się zmiany zanikowe i bliznowate zarówno w miąższu (aż do wodonercza z zanikiem miąższu nerkowego), jak i w miedniczce. Wodonercze to rozciągnięcie całego układu kielichowo-miedniczkowego przez gromadzący się w nim mocz. W przypadkach zakażonych wymienione zmiany są bardziej nasilone, a ponadto mogą występować odczyny ropne, wiodące do roponercza z jego następstwami. Wszystko to może doprowadzić do znacznego upośledzenia czynności zajętej nerki, a nawet do jej całkowitego zniszczenia.

Inną chorobą, w której zaburza się funkcja nerki to *torbielowatość nerek*. Jest to dziedziczne zaburzenie rozwojowe, cechujące się powstawaniem w nerkach bardzo licznych torbieli. W 90% przypadków sprawa dotyczy obu nerek.

Rak nerki jest u osób dorosłych najczęstszym nowotworem złośliwym tego narządu, gdyż stanowi 95% guzów nerek. Spotyka się go najczęściej w 6 i 7 dekadzie życia, rzadko przed 30 rokiem życia. U mężczyzn dwukrotnie częściej niż u kobiet. Prawie zawsze dotyczy tylko jednej nerki. Długi czas może

przebiegać bezobjawowo. Najczęściej uwagę zwraca gorączka niewiadomego pochodzenia, krwiomocz, później dołączają się bóle okolicy lędźwiowej. Dlatego konieczne jest zwrócenie uwagi na te objawy, gdyż wczesne wykrycie guza zwiększa szanse pacjenta. Leczenie zdecydowanie operacyjne. Rokowanie zależy najczęściej od wielkości guza.

Ostra niewydolność nerek jest to stan chorobowy, w przebiegu którego dochodzi do nagłego zaburzenia czynności wydalniczej narządu moczowego i zatrzymania w organizmie produktów przemiany materii, wydzielanych prawidłowo z moczem.

Są trzy przyczyny:

1. przednerkowa:
 - a) krwotoki, rozległe oparzenia (nagła utrata krwi),
 - b) straty wody z przewodu pokarmowego (wymioty, biegunki, przetoki),
 - c) zmniejszony dowóz płynów (stany pooperacyjne, śpiączkowe),
2. nerkowa, czyli uszkodzenia miąższu nerki:
 - a) zapalne (wymienione wyżej zapalenia),
 - b) toksyczne (zatrucie solami metali ciężkich, rozpuszczalnikami organicznymi),
 - c) niezapalne (ostre niedokrwienie, ostre stany alergiczne),
3. pozanerkowa:
 - a) zatkanie cewki moczowej,
 - b) niedrożność obu moczowodów,
 - c) zatkanie moczowodu jednej czynnej nerki.

W każdym z rodzajów niewydolności leczenie zaczyna się od zlikwidowania przyczyny: dostarczenie płynów, krwi, walka z infekcją, likwidacja przeszkody. Jeżeli w odpowiednim czasie nie powróci się do stanu prawidłowego, możemy mieć do czynienia z przewlekłą postacią niewydolności, potocznie zwaną przewlekłą mocznicą. Wtedy dochodzi do nieodwracalnych zmian, znacznie upośledzających czynność nerek, aż do ich całkowitego zatrzymania; chory wymaga wtedy dializoterapii (sztuczna nerka) w stałych cyklach.

Jak zadbaj o to, by nerki sprawnie funkcjonowały?

Musimy się przede wszystkim obserwować, nie lekceważyć objawów, które mogą sygnalizować jakiś problem, dam kilka przykładów:

– ciemniejszy lub krwisty mocz wymaga diagnostyki (USG, cystoskopia), można podejrzewać nawet chorobę nowotworową,

– pieczenie lub bóle przy oddawaniu moczu każą myśleć o infekcji (wskazane wykonanie badania ogólnego moczu lub/i posiewu moczu oraz USG),
– nagły silny ból okolicy lędźwiowej i zaburzenia w oddawaniu moczu to kolka nerkowa, czyli prawdopodobnie dał znać o sobie złoż w układzie moczowym – trzeba sprawdzić, czy złoż nie zablokował odpływu moczu (USG, RTG przeglądowe jamy brzusznej, urografia),

– pojawienie się obrzęków np. kończyn, twarzy, przy prawidłowo działającym sercu może sygnalizować poważniejszy problem nerkowy.

Tworzeniu się kamieni zapobiega energiczne leczenie chorób do nich prowadzących, wczesne uruchamianie chorych, zwłaszcza ortopedycznych, przestrzeganie odpowiedniej diety oraz dbanie o dużą diurezę (wydalanie moczu).

Profilaktykę stosuje się przede wszystkim w przypadkach kamicy nawracającej oraz obustronnej. Energicznie zwalczą się zakażenia dróg moczowych, które sprzyjają tworzeniu się kamieni.

Ograniczenia dietetyczne mają na celu zmniejszenie dowozu do organizmu składników tworzących kamienie.

W kamicy szczawianowej wyłącza się: szczaw, szpinak, rabarbar, figi, szparagi, ziemniaki, groch, fasolę, rzepę, pasternak, czekoladę, kakao, mocną herbatę, a ponadto mleko i jego przetwory.

W kamicy moczanowej nie zezwala się na spożywanie: wątróbki, mózdzku, makreli, tuńczyka, sardynek, ostryg, homarów, śledzi, kakao, czekolady, mocnej herbaty i napojów alkoholowych.

W fosforanowej – przetwory mleczne i ziemniaki. Oczywiście bardzo istotne jest przyjmowanie płynów, co najmniej do 1,5 litra dziennie.

Jaki wpływ na pracę nerek ma Alveo, w jaki sposób może wspomóc powrót do zdrowia po chorobie nerek?

Znając skład i możliwości oczyszczające Alveo, zdajemy sobie sprawę, że proces oczyszczania „nie ominie” także nerek. Co najmniej 9 ziół ze składu preparatu oczyszcza lub/i odkaża drogi moczowe. Wcześniej powiedzieliśmy, że przyczyną tworzenia złożeń mogą być przewlekłe stany zapalne. I odwrotnie: jeżeli systematycznym dawkowaniem będziemy dostarczać związków, które zniwelują bądź zlikwidują jedną lub

drugą przyczynę, powstaje szansa, że problem przestanie nas dotyczyć. Sytuacja jest jak najbardziej aktualna nawet w przypadku przebytej choroby nerek, kto wie, czy nie jeszcze bardziej. Należy zdawać sobie sprawę, że przy nagłej infekcji należy podjąć ogólnie przyjęte leczenie, które warunkuje powrót do zdrowia. Alveo można stosować wspomagająco, myśląc jednocześnie o zapobieganiu. I wszystko sprowadza się do profilaktyki.

Jeżeli w drogach odprowadzających mocz jest przeszkoda, leczenie nie powiedzie się bez jej zlikwidowania (choćbyśmy pili Alveo szklankami). Należy jednak oczekiwać w przypadku osób z kamicią, używających preparatu, pojawienia się kolkowych dolegliwości bólowych, które spowodowane są wydalaniem kamieni (często pomniejszych). Ważnym jest, by informacja o wpływie Alveo na kamicię nerkową była przekazana każdemu potencjalnemu użytkownikowi preparatu, dlatego iż spory procent populacji ludzkiej jest „właścicielem” kamieni nerkowych bez dolegliwości (tzw. kamica niema). Postępujemy racjonalnie i systematycznie; jeżeli Alveo przywraca równowagę organizmu, to stanie się to również w przypadku nerek.

Dlaczego Alveo nie możemy pić po transplantacji nerek?

Alveo stymuluje nasz organizm w kierunku wzmocnienia odporności. W przypadku osób po przeszczepach narządowych (w tym przypadku nerki) przyjmowanie Alveo jest niewskazane, ponieważ te osoby przeważnie przyjmują leki immunosupresyjne (przeciwodrzutowe).

Organizm rozpoznaje nowy narząd jako obcy i układ odpornościowy reaguje atakiem skierowanym przeciw przeszczepowi. Leki immunosupresyjne mają na celu zapobiec odrzuceniu przeszczepionego narządu. W tym czasie leki te powodują, że biorca przeszczepu staje się bardziej wrażliwy na zakażenia. Dlatego utrzymanie odpowiedniej równowagi pomiędzy działaniem hamującym reakcję odrzucania, a utrzymaniem niezbędnych zdolności do obrony przed zakażeniami jest bardzo ważne. Na szczęście dawki leków immunosupresyjnych, niezbędnych do utrzymania czynności przeszczepu, zmniejszają się po upływie pierwszych kilku miesięcy po operacji. Niemniej pewna minimalna ilość tych leków pozostaje zawsze potrzebna, nawet wiele lat po transplantacji. Nigdy

nie należy pomijać przyjmowania leków ani samodzielnie zmniejszać ich dawek bez zgody lekarza transplantologa. Niektóre leki immunosupresyjne muszą być przyjmowane do końca życia (podstawowe leki), podczas gdy inne mają charakter wspomagający lub stosowane są tylko w leczeniu epizodów odrzucania przeszczepu. Każdy chory przyjmuje indywidualnie dopasowane dawki takich leków. To dokładnie obrazuje wagę problemu i to, że w tym wypadku nie należy wkraczać z preparatami stymulującymi odporność, nawet w sposób naturalny.

■ Rozmawiała Anna Szulc

fot. Katarzyna Piotrowska

Ewa Łyszczarz

biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Janowie. W szkole pracuje od jedenastu lat. Obecnie na stanowisku wicedyrektora Publicznego Gimnazjum nr 2. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravanningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 roku, aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

Mirosław Łyszczarz

lekarz chirurg. Dyplom lekarza uzyskał w 1991 roku. Od początku pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 2 w Jastrzębiu Zdroju. Ma specjalizację II stopnia z chirurgii ogólnej (od 2002 r). Interesują go sporty wodne, narciarstwo, tenis ziemny, caravanning, motoryzacja i dobre wina. W Akunie – od lutego 2005 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.



Henryk Gabała z synem Jackiem, synową Małgosią i z wnukami

Kiedy mężczyzna ma 80 lat, wiecie spokojny żywot. Odpoczywa po latach ciężkiej pracy; był murarzem. Sam prowadzi dom i świetnie sobie radzi. Opiekuje się psem i dwoma kotami. Czasem zagląda do ogrodu, który nie jest już tak piękny, jak wtedy, gdy żyła żona. Dużo spaceruje, żyje w małej, urokliwej miejscowości – w Sulęcinku. Codziennie chodzi na poranną kawę do brata, który razem z rodziną mieszka obok. Co niedziela wsiada na rower i pokonuje sześć kilometrów, jadąc do młodszego syna – Jacka na obiad. Małgosia ugotuje jego ulubiony rosół, wnuki – Aleksandra i Szymon pochwalą się ocenami ze szkoły.

Jak na swój wiek mężczyzna ma dużo siły, czuje się zdrowy. Rzadko chorował, czasem tylko dokuczały mu nerki. Jest szczęśliwy. Ma swoje miejsce na ziemi, rodzinę, którą kocha i plany – chce dożyć stu lat w dobrym zdrowiu. Kiedy mężczyzna ma 80 lat, wieść o chorobie burzy cały jego świat. Gdy Jacek i Gosia przyjechali odwiedzić ojca – Henryka Gabałę, ten mierzył sobie

ciśnienie. 280/160 mm Hg. Myśleli, że popsuł się ciśnieniomierz, więc pożyczyli drugi aparat od sąsiadów. Wynik był taki sam. Jacek od lat leczył się na nadciśnienie, zawsze miał przy sobie leki. Dał tacie tabletkę, potem drugą. Henryk był słaby, blady, miał zawroty głowy. Gdy ciśnienie spadło do 250/120 mm Hg, pojechali na pogotowie. Lekarz stwierdził niewydolność nerek, przepisał lekarstwa i zalecił kontrolę za dwa tygodnie. Był 2 października 2005 roku.

– Tata przyznał się, że od kilku dni miał wysokie ciśnienie – mówi Jacek. – Mierzył je regularnie, a pomiary zapisywał w notatniku. Lekarz wyjaśnił nam, że przyczyną nadciśnienia są problemy z nerkami. Siedemnaście lat temu tacie usunięto brodawczaka – to nowotwór pęcherza moczowego. W trakcie operacji okazało się, że prawa nerka źle funkcjonuje, jest niedrożna. Lekarze udrożnili ją, ale poprawa nie trwała długo. Ponieważ działanie nerek było zaburzone, nie nadążały one z usuwaniem toksycznych produktów przemiany materii. Poziom kreatyniny wzrastał, zatrdując organizm. Ten stan utrzymywał się przez lata. W końcu doszło do niewydolności nerek, która objawiała się nadciśnieniem, zawrotami głowy, zaburzeniami i utratą świadomości.

Za późno na dializy

W domu stan Henryka pogarszał się. Jacek nie czekał na umówioną wizytę, po tygodniu zawiózł ojca na pogotowie. Tam, czekając na lekarza, Henryk stracił przytomność.

W szpitalu spędził dwa tygodnie. Wypisano go 24 października.

– Był w bardzo złej kondycji – wspomina Jacek. – Nie miał siły ubrać się, nie mógł zrobić kroku o własnych siłach. Lekarze zrobili badania i stwierdzili, że nerki nie pracują. Jednak dializowanie pacjenta w tym wieku nie ma sensu – mówili – a leki, które przepisali, niewiele pomogą. Polecili przywieźć tatę za dwa tygodnie na kontrolę. Jeśli dożyje...

Henryk potrzebował całodobowej opieki.

– Zdecydowaliśmy się, że przeniesiemy tatę do nas – wspomina Małgosia. – Do południa opiekowała się nim moja mama, potem dzieci wracały ze szkoły, a my z pracy. Zawsze ktoś był w domu. – Tata marniał w oczach – dodaje Jacek. – Stracił apetyt, wręcz odmawiał jedzenia. Gdy ugryzł kilka kęsów, zaraz wszystko wypluwał. Doszło do tego, że Małgosia miksowała jedzenie i karmiła go przez słomkę. Skarzył się na bóle głowy. Potrzebował pomocy przy każdej czynności. Był bardzo wątlý.

Kiedy mężczyzna ma 80 lat

Zaczął pić Alveo 1 listopada, na wzmocnienie.

– Kupiliśmy preparat od znajomej, która nie miała pełnej informacji, ani na temat działania Alveo, ani na temat systemu zniżek w Akunie – tłumaczy Małgosia. – Niestety, podaliśmy tacie tylko trzy miarki.

Miesiąc w śpiączce

Trzy dni później Jacek wezwał do ojca lekarza. Widział, że jest coraz gorzej. Wyniki badań wykazały, że stężenie kreatyniny przewyższa normę siedmiokrotnie. Henryk od razu trafił na oddział wewnętrzny do szpitala w Śremie. Gdy syn pojechał odwiedzić ojca następnego dnia, zastał puste szpitalne łóżko. – Pomyślałem, że to koniec, że tata nie żyje – wspomina. – Lekarka wyjaśniła mi, że przeniesiono go na oddział pielęgnacyjno-opiekuńczy. Był w stanie śpiączki.

Dwa tygodnie Henryk leżał nieprzytomny. Rodzina odwiedzała go codziennie. Nie było z nim żadnego kontaktu, leżał podłączony do kroplówek, karmiony sondą. Wyglądał jak cień człowieka, był błydy i wychudzony.

Przez ten miesiąc spodziewali się najgorszego. Każdy dźwięk telefonu wywoływał niepokój, że dzwonią ze szpitala. Przed kolejną wizytą na oddziale zamartwiali się, co zastaną. Codziennie odczuwali ulgę, że tata żyje, że walczy. Henryk wybudzał się powoli, w piątym tygodniu pobytu w szpitalu. Odzyskiwał pamięć, chociaż najpierw wspominał swoich rodziców i lata młodości. Z dnia na dzień czuł się coraz lepiej. Z pomocą pielęgniarki siadał na łóżku i chodził na krótkie spacerki. Gdy wrócił do domu w połowie grudnia, był już w dobrym stanie. W szpitalu poziom kreatyniny został obniżony, więc jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo. Dostał leki wspomagające pracę nerek i zalecenia dotyczące diety.

– Od razu też podaliśmy tacie Alveo – wspomina Jacek. – Gdy leżał w szpitalu,

dotarliśmy do kwartalników Akuny. Po lekturze uznaliśmy, że jedna miarka to dla niego stanowczo za mało. Pił trzy, cztery dawki preparatu dziennie. Efekt był natychmiastowy. – Przede wszystkim odzyskał apetyt – dodaje Małgosia. – Domagał się jedzenia, ale „normalnego”, a nie tego zaleconego przez lekarzy, czyli ubogo białkowego. Niestety, mógł jeść głównie ziemniaki, dlatego przyrządzałam dla taty potrawy z ziemniaków praktycznie trzy razy dziennie. Przecierane, miksowane, bez przypraw, z dodatkiem innych warzyw. Tata nie był szczęśliwy. Czuł zapach niedzielnego rosołu i chciał zjeść razem z nami. Tymczasem dostawał kolejną porcję ziemniaków. A my zjadaliśmy obiad wtedy, kiedy poszedł się zdrzemnąć, żeby mu oszczędzić przykrości.

Powrót do domu

Razem z apetytem wróciło mu pragnienie, pił bardzo dużo wody. Szybko odzyskiwał siły. W Wigilię już chodził sam. Czuł się dobrze, chociaż dokuczał mu kaszel i katar.

– Cały czas odkrztuszał flegmę i ciekło mu z nosa – wspomina Małgosia. – Myśleliśmy, że przeziębził się w szpitalu. Zaopatrzyliśmy tatę w syropy na kaszel i środki na katar, ale nie było żadnej poprawy. Pamiętam, że gdy jechał do Krzysztofa, starszego syna, na Sylwestra, wziął ze sobą całą reklamówkę lekarstw. Dopiero w styczniu, na spotkaniu z Anią Łosik, dowiedzieliśmy się, że to nie przeziębienie, ale detoksykacja. Wtedy dopiero dostaliśmy rzetelne informacje na temat preparatu i zaczęliśmy pić go całą rodziną.

Detoksykacja Henryka trwała pół roku. Organizm oczyszczał się z nagromadzonych toksyn, a Alveo wspomagało pracę nerek. Cały czas pił po trzy, cztery miarki dziennie. Badania poziomu kreatyniny robił co dwa miesiące, a wyniki były coraz lepsze. W czerwcu 2006 wynosiły niewiele ponad normę. Lekarze ograniczyli mu ilość leków, bo obie nerki funkcjonują

bardzo dobrze. Henryk ma wzorcowe ciśnienie, ustąpiły zawroty głowy. Od lipca 2006 roku Henryk znów mieszka sam. Chciał wrócić do swojego domu, do miejsca, które kocha, w którym spędził całe życie.

– Starych drzew się nie przesadza – mówi.

Co się jeszcze zmieniło? Nie jeździ na rowerze, nie gotuje, syn przywozi mu „normalne” obiady, a poranną kawę u brata zamienił na herbatę. Poza tym dopisuje mu świetny humor. Żartuje nawet, że czas poszukać towarzyszkę na spaceru i do pomocy przy pielęgnacji ogrodu.

■ Grażyna Michalik

fot. Adam Słowikowski

Multi-Lab
Laboratorium Analiz Lekarskich
ul. Szczęśliwa 10
62-300 Września
tel. 41-62-759

Września, dn. 3.11.05
K-y

BADANIE KRWI
Henryk Gabala

BADANIE	WYNIK	NORMA
Mocznik	57,4 mg%	14,0 – 46,0 mg%
Kreatynina	7,0 mg%	0,4 – 1,2 mg%
Sód	137 mmol/l	135 – 145 mmol/l
Potas	5,8 mmol/l	3,5 – 5,1 mmol/l

Wstępna Wynik
Analityk

Multi-Lab
Laboratorium Analiz Lekarskich
ul. Szczęśliwa 10
62-300 Września
tel. 41-62-759

Września, dn. 22.06.06

BADANIE KRWI
Henryk Gabala

BADANIE	WYNIK	NORMA
Mocznik	28,2mg%	14,0 – 46,0mg%
Kreatynina	1,9 mg%	0,4 – 1,4 mg%

Wstępna Wynik
Analityk

Ponieważ nerki nie funkcjonowały prawidłowo, poziom kreatyniny niebezpiecznie wzrastał, zatruwając organizm. W listopadzie 2005 Henryk zaczął pić Alveo, oczyszczanie następowało gwałtownie i już w czerwcu poziom kreatyniny wyniósł niewiele ponad normę.

Rozmowy z mamą

Elżbieta przytuliła Kubę i wyszeptala, że bardzo go kocha. Miała łzy w oczach i ściśnięte gardło. Jak powiedzieć pięciolatkowi, że czeka go piekło? Jak wytłumaczyć, że ma nowotwór złośliwy nerki? – Jesteś chory – zaczęła. – Będziemy jeździli do szpitala, będziesz brał leki, może nawet zastrzyki. Ale nie bój się, mama i tata będą z tobą. Rozmowa odbyła się 11 grudnia 2004 roku.



Kuba Hendzlik

Zaczął się dzień wcześniej. Kuba Hendzlik, pięcioletni łodzianin, jak co rano pobiegł do toalety. Zobaczył, że sisia krwawi i zawołał mamę. Ela nie przypuszczała, że to coś poważnego. Kuba był okazem zdrowia, podobnie jak Gabrysia – jego starsza siostra. Był zwawym, energicznym dzieckiem, jadł za dwóch i wszędzie go było pełno, rodzice nazywali go małym trzpiotem. W szpitalu Ela poczuła, jakby ziemia się pod nią rozstała. USG i tomograf wykazały, że mały trzpiot ma na lewej nerce guza Wilmsa o wymiarach 8 x 6 x 8 cm. Chemioterapia, usunięcie guza prawdopodobnie razem z nerką i radioterapia. Ela nie wiedziała, co powiedzieć synkowi, jakich słów użyć, żeby zrozumiał, co go czeka. Zresztą sama nie miała pojęcia. Początki leczenia przebiegały łagodnie. Kuba dobrze znosił chemioterapię przedoperacyjną, co tydzień przyjeżdżał na wlew. Termin usunięcia guza wyznaczono na 6 stycznia 2005. W dniu operacji lekarze wykonali kontrolne badania.

Druga rozmowa z mamą

– Tym razem jeszcze nie będziesz operowany – tłumaczyła Ela Kubusiowi. – Pani

doktor przesunęła termin, bo twoja druga nerekka też jest chora. Musisz wziąć silniejsze leki. Wypadną ci włoski, brwi i rzęsy, ale masz ładną buzię i będziesz dobrze wyglądał. Tutaj wiele dzieci nie ma włosów i nikt się tego nie wstydzi. Szybciućko wyzdrowiejesz i wrócimy na stałe do domu.

Elżbieta nie była tego pewna, prawą nerkę Kuby też zaatakował nowotwór, guz miał średnicę 2 cm. Lekarze przepisali silną, trzyskładnikową chemię. Chłopiec przyjął 19 wlewów. Dopóki wyniki były stabilne, wracał do domu. Był bardzo słaby, schudł 5 kg, nie chciał jeść. Był coś przełknął, rodzice spełniali każdą jego zachciankę. Chciał arbuza – Jacek kupował arbuza, chciał pieczonego kurczaka – Ela piekła kurczaka. Kuby nie cieszyły zabawki ani bajki, nie chciał oglądać telewizji. Nie wychodził na dwór, nikt go nie odwiedzał, bo Ela pilnowała, żeby nie zaraził się choćby katarem. Jednak jej wysiłki nie odnosiły skutków. Każdy wyjazd do szpitala, na kolejny wlew chemii, kończył się dodatkową chorobą. Jeździli taksówkami, a mimo to Kuba zachorował na boreliozę i cytomegalię, a zapalenie płuc było na porządku dziennym. Jego rówieśnicy chodzili do zerówki, Kuba miał swoją zerówkę na oddziale onkologicznym szpitala na Spornej. Po chemii powrócił temat operacji. Były dwie możliwości – biopsja prawej nerki

Fundacja Podaruj Serce Innym
Łódź, ul. Wapienna 15
Tel. (042) 611 60 45
www.podarujserceinnym.pl

i usunięcie lewej albo usunięcie obu nerek, dializy i oczekiwanie na przeszczep. Wszystko zależało od tego, czy obie nerki zaatakował ten sam nowotwór. Rozstrzygnięcie miało nastąpić w trakcie operacji.

27 kwietnia Kuba leżał na stole operacyjnym, na dole czekała karetka, a w Centrum Zdrowia Matki Polki sprzęt do dializ. Ela i Jacek modlili się... aby okazało się, że to dwa różne guzy. Wiadomość, że to inny nowotwór przyjęli z radością. Udało się uratować prawą nerkę. Jednak lekarz nie miał dla nich dobrych wieści – guz usunięty razem z lewą nerką był złośliwy, istniało niebezpieczeństwo przerzutów.

– Gdy zobaczyłam Kubę następnego dnia, wyglądał jak obraz nędzy i rozpaczy – wspomina Ela. – Był pod respiratorem, miał rurkę intubacyjną. Wklucia na szyi i nogach, siniaki od zastrzyków. Patrzyłam na mojego chłopczyka i pytałam Boga, dlaczego nas to spotkało? Dlaczego akurat Kuba? Przecież nie zrobił nic złego, był małym, niewinnym dzieckiem...

Do stycznia 2006 roku Kuba przyjmował podtrzymującą dawkę chemii. Wyniki miał stabilne, chociaż Elżbieta nalegała na zrobienie specjalistycznego badania. – Miałam złe przeczucia, chociaż lekarze mówili, że zagrożenie dla życia minęło. Nie stać nas było, aby zrobić to badanie prywatnie. Kosztowało 6000 zł, a my mieliśmy 420 zł na miesiąc dla czterech osób. Wcześniej, jako szwaczka, zarabiałam bardzo dobrze. Gdy Kuba zachorował, zrezygnowałam z pracy. Jacek też nie pracuje, ma pierwszą grupę inwalidztwa. Nikt nie chciał nam dać kredytu, nie mieliśmy majątku do sprzedania.

Szukając pomocy, Ela trafiła do Fundacji Podaruj Serce Innym. Fundacja pomaga dzieciom niepełnosprawnym, chorym na nowotwory i osobom starszym.

– Oni naprawdę podarowali nam swoje serca – mówi Elżbieta. – Pomoc finansowa, darmowe przejazdy do szpitala specjalnym transportem, wsparcie, przyjaźń i Alveo. Tego nie da się przecenić. W lutym okazało się, że nie wolno lekceważyć matczynej intuicji. Tomograf wykazał wznowienie choroby – w miejscu usunięcia lewej nerki guz odrastał. I znów, 3 marca, Kuba leżał na stole operacyjnym, a Ela i Jacek tkwili pod salą. Lekarze kazali im przygotować się na wszystko, bo Kuba był bardzo słaby, nie miał żadnej odporności organizmu, a guz dotykał głównej aorty. Krwotok mógłby go zabić.

Trzecia rozmowa z mamą

– Mamo, a te dzieci, które tu umierają, co się z nimi dzieje?

– Zostają aniołkami i idą do nieba.

– A ja też umrę i zostanę aniołkiem?

– Nie. Ty jesteś bardzo poważnie chory, ale nadejdzie taki dzień, że będziesz biegał i jeździł na rowerze. Pojedziemy razem do wujka Zbyszka do Zielonej Góry i pomożesz mu ładować piasek na taczkę. Pamiętasz, jak pomagałeś wujkowi?

Kuba po wznowieniu choroby dostał jeszcze silniejszą chemię. Przyjął 23 zastrzyki chemii, a wyniki nie poprawiły się. Wielokrotnie miał przetaczaną krew. Był posiniaczony, miał niskopłytkowość, brak krwinek odpornościowych. Ela myślała, że to fatum. Patrzyła, jak z jej synka uchodzi życie i nic nie mogła poradzić. W ciągu roku dwadzieścioro dzieci zostało aniołkami.

W październiku 2006 r. Kuba znów był operowany. Po poprzednich operacjach powstały zrosty, które spowodowały blokadę jelita cienkiego, trzeba było je udrożnić. Kuba nie mógł jeść i wypróżniać się, stale wymiotował. Pani doktor uprzedziła, że operacja może zakończyć się wyłonieniem jelit na zewnątrz. Kuba wypróżniłby się do woreczka.

– Widziałam, jak matki na oddziale zmieniają dzieciom takie worki – wspomina Ela. – Myślałam, że to za dużo. Nie wytrzymam psychicznie.

Operacja udała się, zrosty usunięto, ale wyniki były fatalne. Kolejne przetaczania krwi, kolejne leki, w tym sterydy.

W końcu Elżbieta powiedziała dość. Po konsultacji z onkologiem z Wrocławia zdecydowała o zaprzestaniu chemioterapii.

– Mojemu dziecku groziła śmierć, ale z powodu wycieńczenia po chemii – tłumaczy. – Do tego zaraził się wirusowym zapaleniem opon mózgowych i żółtaczką typu C. Nie mogłam dłużej patrzeć, jak cierpi. Na naszą prośbę zakończono chemioterapię.

Guz Wilmsa, zapalenie opon mózgowych, nadciśnienie tętnicze, niedrożność jelit, całkowity brak odporności organizmu – stan Kuby był bardzo ciężki. Po wielu tygodniach wycieńczającego leczenia rodzice na własną prośbę zakończyli chemioterapię. Dziś Kuba znów jest zdrowym i radosnym dzieckiem.



Elżbieta i Jacek Hendzlikowie z dziećmi

Czwarta rozmowa z mamą

– Mamo, mogę wyjść na rower?

– Tak.

– A zrobisz mi jeszcze kanapkę?

– Jadłeś dziesięć minut temu.

– Ale już jestem głodny.

Kuba od listopada 2006 pije Alveo, dwie miarki dziennie. Od początku fundacja finansuje jego kurację, a w lutym 2007 r. Ela rozpoczęła współpracę z Akuną. Wyniki Kuby poprawiały się bardzo szybko, szczególnie morfologia. Kuba je jak wilk, przytył 8 kg, odrosły mu włosy, brwi i rzęsy. Ma dużą odporność organizmu.

– Po chorobie nowotworowej została mu tylko żółtaczka – mówi Ela – ale szybko się z tego „wypłucze”. Co miesiąc jeździmy na badania, jest coraz lepiej. Nasz koszmar się skończył. Kuba został starszym bratem. Małej Małgosi pokazuje, jak szybko jeździć na rowerze, biegać między blokami i wdrapywać się na drzewa. A siniaki na łokciach i kolanach dowodzą, że znów jest małym trzpiotem.

■ Wanda Sowińska

fol. Adam Słowikowski

Samodzielny Publiczny ZOZ
Uniwersytecki Szpital Akademicki Nr 4
im. Marii Konopnickiej
14 Klinika Chorób Wewnętrznych - Oddział VII
z pododdziałem Onkologicznym
71-725 Łódź, ul. Sporna 30/50
051110045/03101062

Lódź 2006-11-16
Ks. g. 1175506

KARTA INFORMACYJNA

Nazwisko i imię: Hendzlik Jacek
Data urodzenia: 20.09.1999 r.
PESEL: 99091009671
Adres: Łódź ul. Żelazna 45/12
W oddziale VI przebywał w dniach: 16.11.2006 r.

ROZPOZNANIE: Guz Wilmsa leworotacyjny; wazonna miażdżowa
niedrożnościowa prawostronna
Stan po nefrektomii leworotacyjnej i usunięciu prawostronnej
stan po usunięciu zapalenia opon mózgowych - rdzawych
Nadciśnienie tętnicze
Stan po niedrożności jelit-strąbiastym

W razie wskazań do leczenia w celu podjęcia RRTG: grupa 4. RRTG wykonano. RRTG przeprowadzono w celu kontroli. RRTG wykonano w celu kontroli. RRTG wykonano w celu kontroli. RRTG wykonano w celu kontroli.

Wyniki badań dodatkowych

HCV-RNA (809) - ujemny;
USG jamy brzusznej (16.11.) - wazerna, trzustka, śledziona niepowiększone; jednorodne, bez zmian ogniskowych.
Pęcherzyk żółciowy cienkościenny, bez kamicy. Drogą żółciową nieposzerzone. Jądro nerk prawej wielkości 82 mm,
z śluzką poszerzoną w pola czerwoną, bez zmian ogniskowych w miedzi, kielichy i miedziczka zaznaczone do 6
mm, bez kamicy. Przewód zastawkowy częściowo przetrzebienie przez guz jelitowy, w celu dalszego badania bez
adaptacji.

Leczenie: bez leków.

Epikryza:
K.S. - 6-letnie dziecko leczone od grudnia 2004 r. z powodu leworotacyjnego guza Wilmsa, po nefrektomii leworotacyjnej, po
zabiegu (biopsji otrzewnej) zmiany w obrębie nerki prawej (nerka blastemyczna), z miejscową wazną leworotacyjną
guza Wilmsa rozpoznana w marcu 2006 r. po niedrożności miażdżowej, został przyjęty do Kliniki chorób wewnętrznych
klinicznej. Wykonano kontrolne USG jamy brzusznej.
Przy przebiegu choroby w stanie ogólnym dobrym, bez cech infekcji. W badaniu przedmiotowym bez odchyleń od
stanu prawidłowego.
Na prośbę rodziców a po konsultacji z Prof. Swieżo-Szewczyńską zdecydowano o skróceniu leczenia i zaprzestaniu
chemioterapii po 23 try leczenia.
Chłopca wypisano do domu z zaliczeniami:
1. Biperol 240 mg po 12 godzin doustnie w pn, śr, pt.
2. Enipal 2,5 mg 4x po p.o.
3. Amogard 400 mg 2x po p.o.
4. Hepareg 0,2-0,4 ml 2x po p.o.
5. Zgłosić się na czczo do Oddz. VII w dniu 23.11.2006 r. w celu kontroli klinicznej i laboratoryjnej (ERG
ETG) komisją kwalifikacyjną.
6. W razie niepokojących objawów natychmiastowy kontakt z oddziałem VII.

2006.11.16
2006.11.16

Elżbieta

Cieszy mnie i słońce, i deszcz



Trudno uwierzyć, że ta filigranowa blondynka jest matką dwójki dzieci (9-letniego Eryka i 4-letniej Oliwki) i pracuje jako kurator sądowy, codziennie spotykając się z ludźmi, którzy zbroczyli z prostej drogi. Jednakże jeszcze trudniej dać wiarę, że zaledwie rok temu jej życie wisało na włosku. A jednak tak właśnie było.

– Przed Alveo miałam kontakt z ziołami. Wspomaganie się ziołowymi preparatami pomogło mi schudnąć ponad 30 kilogramów – opowiada Magda Korża, prawniczka z Lublina. Udało jej się, również dzięki regularnym ćwiczeniom.

Magda na co dzień musi wykazywać się ogromną siłą psychiczną. Jest rodzinnym kuratorem sądowym i jej podopiecznymi są ludzie, którzy zbroczyli z prostej drogi – alkoholicy, nieletni wykazujący przejawy demoralizacji, rodziny patologiczne. – Trudno jest niekiedy nie przynosić spraw zawodowych do domu, ale staram się. Mam przecież dwójkę dzieci, które muszą dobrze wychować. Wspierają mnie rodzice, mam też opiekunkę do pomocy – opowiada Magda. – Wierzę w to, że moja praca ma sens i że mogę pomóc. W innym przypadku nie mogłabym jej wykonywać.

Ratunek dla dziecka

Alveo przyszło do domu Magdy za pośrednictwem przyjaciółki, z którą Magda wspólnie walczyła z dodatkowymi kilogramami. Prezentację przeprowadził Roman Dudziński – obecnie w Akunie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej. Na początku Magdzie trudno było uwierzyć w „cudowne” działanie Alveo, mimo że słyszała o jego pozytywnym wpływie na innych. Pierwszą osobą, na której Magda „przetrenowała” preparat była 2-letnia wówczas córeczka Oliwka.

– Dwa lata temu u mojego dziecka pojawiła się gradówka. To coś w rodzaju czyraka, który umiejscawia się na powiece – mówi Magda.

Gradówkę powoduje wirus. Nie ma leków, które zwalczają wirusa. Istnieje tylko leczenie chirurgiczne – czyli wycięcie narośli. Nigdy jednak nie ma pewności, że wirus ponownie nie zaatakuje.

– Oliwka nie mogła otworzyć oka. Lekarz stwierdził, że nie ma na to lekarstwa – trzeba narodzić wycięcie, a następnie założyć szwy. Obawiałam się tego: dziecko, operacja, oko, szwy... Kiedy lekarze wyczyścili pierwszą gradówkę, powiedzieli, że pod tym samym okiem już tworzy się nowa.

Niedługo potem pojawiła się gradówka na drugim oku! – wspomina Magda. Magda zaczęła podawać córce Alveo. Po dwóch miesiącach gradówka a to trochę się wchłaniała, a to znowu wychodziła. I w końcu – zniknęła – wchłonęła się! Od tamtej pory minęły dwa lata, Oliwka wciąż pije Alveo i jest zdrowa. Magda zaczęła podawać miarkę również synowi Erykowi. Od tamtej pory dzieci znacznie mniej chorują.

Początek kłopotów

Magda początkowo nie piła Alveo. Uważała, że jest zdrowa, więc preparat nie jest jej potrzebny – najważniejsze były jej dzieci i ich zdrowie.

– Nagle, któregoś dnia poczułam kłujący ból, który trudno mi było zlokalizować. Taki jakby skurczowy, ciężowy. Ból stawał się coraz silniejszy, tak że prawie mdlałam, a jestem stosunkowo odporna na ból. Pojechałam więc do szpitala. Po wielu badaniach okazało się, że mam dwa małe kamyczki w nerkach (5- i 6-milimetrowy), które zaczęły wędrować ku ujściu kielicha nerki. Stąd odczuwany ból – opowiada Magda. To był piątek. Z niedzieli na poniedziałek znowu poczuła się bardzo źle. Ponowna wizyta w szpitalu. Lekarz stwierdził, że ból spowodowany jest kamyczkami nerkowymi, które „ruszyły”. Magda dostała zastrzyk przeciwbólowy, rozkurczową kroplówkę i została wypisana do domu.

Sytuacja staje się groźna

Kolejna wizyta. Lekarz ze Szpitala Kolejowego stwierdził, że nerka jest w bardzo poważnym stanie. Później Magda dowiedziała się, że może nawet zaistnieć konieczność wycięcia nerki.

– Jeden z kamyczków zapchał ujście nerki i pojawiło się wodonercze. Miałam tak zaropiałą nerkę, że na USG była napęczniała i zupełnie biała – opowiada Magda. Na domiar złego pojawiła się sepsa (zakażenie całego organizmu, śmiertelna choroba). Magdę położono do szpitala w stanie ciężkim. Aby udrożnić nerkę, założono jej nefrostomię (przetokę nerkową).

– Lekarze powiedzieli, że mam 40% szans na przeżycie – wspomina Magda. Tego samego dnia ordynator poinformował, że stan Magdy jest tak zły, że najprawdopodobniej wytną jej nerkę. – Przy sepsie dostałam kilka antybiotyków naraz. Leki podawano mi doustnie i dożylnie. Miałam tak pokłute ręce, że w końcu zaczęto mi dawać zastrzyki w żyły na nogach. Leki bardzo obciążły wątrobę. Cała śmierdziałam chemią – wspomina Magda. Po tygodniu okazało się, że organizm przyjął dobrze nefrostomię, a pacjentka szybko powraca do zdrowia. Nie było konieczności wycięcia nerki, ale okazało się, że pojawiły się zmiany w pęcherzyku żółciowym.

– Byłam wychudzona (48 kilogramów) i miałam wielki brzuch, pełen płynu – opowiada Magda. – W szpitalu pewnego dnia dostałam drgawek, czułam, jakbym się zapadała... To był wstrząs septyczny. Zdawało mi się, że umieram. Wysłałam z tego z pomocą ogromnej ilości leków. Następnego dnia po wstrząsie (najgorsza postać sepsy), po 10 dniach pobytu w szpitalu, lekarze postanowili wypisać Magdę do domu na przepustkę.

Coraz mniej szans na przeżycie

Magda była słaba, a dodatkowo przeszkadzała jej nefrostomia (przez skórę przebija się do nerki rurkę, a chory chodzi z woreczkiem, do którego skapuje moc). – To było dla mnie straszne. Nie mogłam nigdzie wyjść. Czułam się jak staruszka – opowiada Magda.

Już na drugi dzień po wypisaniu ze szpitala Magda zemdląca.

Po konsultacji na oddziale urologicznym i przeprowadzonym badaniu poziomu dedimerów (wskaźniki krzepliwości krwi) stwierdzono, że doszło do zatoru płuc, który często pojawia się u tych, którzy doznali wstrząsu septycznego. Magda po raz drugi stanęła oko w oko z kolejną śmiertelną chorobą. Przewieziono ją na oddział pulmonologiczny.

– Na podstawie badań ustalono, że mam bardzo rozległy zator płucny – wspomina Magda. – Jeden z lekarzy powiedział mi wprost, że mam 10 procent szans na przeżycie. Starsi pacjenci z oddziału przychodzili mnie oglądać. Na zator płuc umierają bowiem najczęściej starsi ludzie, a tu na jedynce leży młoda osoba... Magda czuła straszny ucisk w mostku. Bała się, że ma zawał. Pierwsze noce spała na siedząco.

Zaparła się. Stwierdziła, że będzie walczyć, bo ma przecież dla kogo żyć. – Nie bałam się o siebie, tylko o swoje

małe dzieci, męża i o to, jak poradzą sobie beze mnie – wyjaśnia.

Magda przeżyła krytyczną noc, a jeden z lekarzy powiedział do jej rodziny, żeby się modlili, bo nie ma wielu szans. Jacek, mąż Magdy był załamany.

– Eryk i Oliwka podświadomie czuli, że jest ze mną bardzo źle. Córeczka powiedziała nawet do swojej babci: „Nie martw się, ja ci zostanę” – wspomina Magda.

Siła woli i Alveo

Przed chorobą Magdzie zdarzało się pić Alveo, ale głównie podawała preparat dzieciom. Młoda kobieta miała ogromną motywację do walki o siebie, ale – jak uważa – jej organizm mógł tak skutecznie się bronić dzięki pomocy Alveo. – Kiedy lekarze dawali mi 10 procent szans na przeżycie, postanowiłam weszprzeć się Alveo. Poprosiłam męża, aby pojechał do domu i przywiózł mi butelkę – wspomina Magda. – Mąż spytał lekarki, czy mogę pić Alveo. Nie wiedziała, co to za preparat, ale spojrzała na butelkę i zgodziła się. Nastawiłam sobie budzik w telefonie, aby dzwonił co trzy godziny i jeśli nie mogłam sama sięgnąć po Alveo, prosiłam pielęgniarki o to, żeby mi podawały. Na moją prośbę się zgadzały. Po pięciu dniach przestałam odczuwać ból i mogłam siadać – opowiada Magda. Wtedy ponownie zrobiono chorej badania poziomu dedimerów we krwi (ich poziom kilkakrotnie przekracza normę podczas zatoru). Lekarz stwierdził, że badanie wyszło nieprawidłowo i trzeba je powtórzyć – nie uwierzył bowiem, że wyniki tak szybko się poprawią. – Sama byłam zaskoczona! Podejrzewałam, że Alveo miało swój udział w szybkiej regeneracji organizmu. Lekarze próbowali mi później tłumaczyć, że to placebo. No dobrze, ale jeśli to wiara w Alveo podziałała, a nie sam preparat, to jak wyjaśnić, że pomogło mojemu dziecku? Placebo na dwulatka przecież nie działa. Oliwka nie miała świadomości, że gradówka ma się wchłonąć.

Powrót do zdrowia

Magda bardzo szybko zaczęła wracać do zdrowia, czym zaskoczyła lekarzy, którzy spisali ją już na straty...

– Myślałam: „Śmierci kopa w tyłek!” – uśmiecha się Magda. – Wiem, że siła woli pomaga, ale Alveo z pewnością też. Po wyjściu ze szpitala kontynuowałam picie Alveo.

Magdzie zostało wtedy jeszcze usunięcie kamieni nerkowych. Lekarze stwier-



Magda Korża z dziećmi

dzili, że trzeba poczekać, aż organizm wzmacni się.

– Poprosiłam, aby zrobiono mi badania. Chciałam już mieć to za sobą i pójść z dzieckiem 1 września do szkoły bez żadnych rurek i wiszących u pasa plastikowych worków – opowiada Magda. – I poszłam na rozpoczęcie roku! Aby otrzymała zgodę na zabieg usunięcia kamieni nerkowych, były potrzebne specjalistyczne badania płuc. Lekarz nie mógł uwierzyć w to, co widzi. Płuca wyglądały tak, jakby były leczone po zatorze pół roku, a nie zaledwie miesiąc. Lekarze wyrazili więc zgodę na zabieg. A podczas operacji okazało się, że jeden z kamieni... zniknął. – Pewnie się rozpuścił – podejrzewa Magda.

Życie jest piękne

Magda jest prawnikiem, ma silną osobowość. Nie należy do osób łatwowiernych. – Jestem sceptyczna, ale skoro widzę efekty, to mogę tylko powiedzieć: „Pijcie to ludzie!”

Jej ciężka choroba należy już na szczęście do przeszłości.

– Czuję się wspaniale, ćwiczę 6 godzin w tygodniu i mam dobre wyniki badań (mam kontrole co trzy miesiące). Kiedy zadzwoniłam do szpitala, lekarka prowadząca powiedziała, że w mojej sprawie zebrano się całe konsylium. Dlaczego? Bo w płucach nie pozostały ślady po zatorze, co jest niemal niemożliwe! – uśmiecha się nasza bohaterka. Otarcie się o śmierć zmienia spojrzenie na życie.

– Dostałam drugą szansę, drugie życie – wyznaje Magda. – Doceniam każdą chwilę i wszystko to, co mam. Cieszę mnie i słońce, i deszcz.

■ Hanna Żurawska

fol. Marcin Samborski / Fpress

Alergia – nienaturalna reakcja

Rozmowa z lek.med. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą

Pojęcie alergii stało się ostatnio bardzo popularne, a tak naprawdę nie zawsze wiemy, na czym dokładnie polega alergja.

Termin „alergia” powstał w 1906 r., wtedy określano nim reaktywność organizmu tzn. zdolność do reagowania na różne czynniki środowiskowe. Z biegiem lat temu terminowi przypisywano kolejne określenia: 1. alergja to każda nieprawidłowa reakcja organizmu na substancje, które zazwyczaj są nieszkodliwe; 2. alergja to reakcja organizmu

na nieszkodliwe zazwyczaj czynniki, w której bierze udział układ immunologiczny; 3. alergja to reakcja na zazwyczaj nieszkodliwe czynniki, w których pośredniczą przeciwciała IgE. Terminu „alergia” używa się w znaczeniu alergii zależnej od przeciwciał IgE.

Skąd bierze się alergja?

Z powietrza, z wody, z tego, co jemy, w czym gotujemy, czym się smarujemy. Do alergii dochodzi, kiedy w organizmie gromadzi się za dużo np. toksyn, ale też i innych czynników. Na co dzień jesteśmy narażeni na toksyny, ale zdrowy organizm te toksyny usuwa. Kiedy nie jest w równowadze, nie ma możliwości, żeby reagować prawidłowo, więc zachodzi reakcja opaczna, zupełnie

nienaturalna. Jeśli zdrowej osobie wleci pyłek do nosa, powinna kichnąć. U alergika organizm reaguje w sposób wyolbrzymiony, zamiast kichnięciem, reaguje obrzmieniem, zaczerwienieniem, świądem. W takiej sytuacji mówimy właśnie o alergii. Podobnie jest z alergią pokarmową. Gdy zjemy coś niewskazanego dla naszego żołądka, zdrowy organizm jest w stanie się tego pozbyć. U osoby uczulonej pojawiają się wymioty, zaparcia, silne bóle brzucha, wysypki, duszność. Jeśli nie zdiagnozujemy, skąd wzięły się takie objawy, nie usuniemy ich przyczyny i zaczniemy intensywnie leczyć, podając leki, to zamiast pozbyć się czynnika, który spowodował występowanie takich reakcji, dodajemy jeszcze chemiczne preparaty, dodatkowo obciążające organizm. Dużą rolę w powstawaniu alergii mają pasożyty zasiedlające przewód pokarmowy, a obecność tych pasożytów świadczy o nieodpowiedniej diecie ich żywiciela (słodycze!). Jeżeli całkowicie zmienimy środowisko wewnętrzne (zmiana diety, a nie przyjmowanie leków chemicznych!), pasożyty wyginą, bo nie będą mogły się rozwijać w niesprzyjających dla siebie warunkach.

Jest pani pediatrą od 30 lat, czy obecnie jest więcej przypadków alergii niż było na początku pani praktyki lekarskiej?

Przypadków alergii jest coraz więcej, a nawet przerażająco dużo. Kiedyś alergja to było coś nowego, coś dziwnego. A w tej chwili jest właściwie codziennością lekarza pediatry. Bardzo dużo jest alergii skórnych, pokarmowych



Elżbieta Deńca-Radke z wnukami

i wziewnych. Źródłem problemów jest nasza dieta i to, w jaki sposób jesteście leczeni. Są pewne choroby, z którymi organizm sam potrafi dać sobie radę, jeśli mu tylko w tej walce nie przeszkodzimy. Jeżeli sygnały niedyspozycji, które organizm nam daje, natychmiast tłumimy, osłabiamy naturalne siły organizmu do walki z chorobą. Np. za szybka reakcja na temperaturę. Wysoka temperatura sama w sobie nie jest chorobą, a my reagujemy już na lekkie jej podwyższenie. Czy choćby zwykłe przeziębienie – dajmy organizmowi szansę przejścia poszczególnych etapów tego przeziębienia. Przeziębiony człowiek nie powinien brać dużej liczby leków, tylko starać się odpocząć, odpowiednio odżywiać, nawadniać i nie „zbijać” gorączki, która jest w stanie zniszczyć przyczynę choroby. Organizm sam, wychodząc z takiej opresji, nabywa odporności.

Jak można się ustrzec przed alergią, czy dziedziczy my po rodzicach pewne skłonności do tej choroby?

Gdy zaczynałam praktykę medyczną, zdrowi ludzie mieli zdrowe dzieci. W tej chwili rodzicami są ludzie, którzy sami borykają się z alergią. Oni swój program genetyczny przekazują dzieciom. Te osoby były z pewnością wcześniej leczone, a więc mają w organizmach toksyczne pozostałości po lekach, często przyjmowanych miesiącami i latami. To powoduje kaskadę reakcji, problem powtarza się z pokolenia na pokolenie. Pamiętajmy, że też dziedziczymy nasze złe przyzwyczajenia żywieniowe. Powinniśmy się zupełnie inaczej odżywiać, niż to było kiedyś. Profilaktykę widziałabym przede wszystkim we właściwym odżywianiu przyszłej matki – nie powinna jeść tego, co jej szkodzi, nosić tkanin, na które jest uczulona, uważać na kosmetyki, nie leczyć się sama. Olbrzymią rolę w profilaktyce odgrywa suplementacja, czyli uzupełnianie naszego pożywienia o te składniki, których w naszym codziennym menu nie ma. Nasz organizm potrzebuje suplementów, by normalnie móc reagować na to, co go spotyka, nie zaś opacznie czy przesadnie. Jeszcze raz przytoczę mądre powiedzenie, że: „Człowiek choruje nie dlatego, że się zaraził, ale zaraził się, bo jest chory”. Musimy uczynić wszystko, aby nasz organizm był silny, zdrowy, bo tylko wtedy prawidłowo zareaguje na zarazki, toksyny, alergeny – czyli najważniejsza jest profilaktyka, której elementem jest suplementacja.

Jak powinna wyglądać profilaktyka alergii u niemowlaka, na co powinniśmy zwrócić uwagę, czego unikać?

Podstawa profilaktyki to dieta matki – nie przesadzać z piciem mleka krowiego (już w ciąży), nie jeść owoców cytrusowych, selera, unikać przetworzonej żywności i nie pić napojów słodzonych. Bardzo ważne jest miejsce, w którym stoi łóżeczko dziecka, powinno być „czyste”, z dala od cieków wodnych, od urządzeń RTV, komputerów. Małego dziecka nie należy wkładać w pierze. Unikać mocno kolorowych materiałów, syntetycznych tkanin. Jeśli po założeniu kaftanika dziecko się drapie, należy go szybko zmienić, dotyczy to również „pampersów”. Trzeba uważać, w czym się pierze ubrania. Absolutnie przeciwwskazane są wszelkie pluszaki w otoczeniu dziecka – wielkie siedlisko kurzu. Niestety ostatnio nawet i plastikowe zabawki mogą być niebezpieczne – kontakt z nimi może powodować zmiany skórne, bądź duszność. Ważne jest też ubranie mamy, która dziecko przytula, karmi piersią. Maluch może być uczulony na tkaninę, z której uszyta jest bluzka mamy. Unikajmy też mocno barwionych i perfumowanych kosmetyków. Niemowlakowi wystarczy zwykła parafina do natłuszczenia. Małego dziecka nie należy za często „szorować”, bo zmywa się naturalną warstwę ochronną skóry. Kobieta karmiąca nie powinna się perfumować, bo ten zapach bardzo dziecku przeszkadza. Uważajmy też na owoce. Małe dzieci powinny jeść owoce charakterystyczne dla naszej strefy klimatycznej – jabłka, gruszki, śliwki. A z cytrusami najlepiej poczekać do 2. roku życia, co nie zwalnia z obserwacji, czy przypadkiem po ich spożyciu nie wystąpiła wysypka, świąd skóry, luźne stolce, itp.

Na czym polega leczenie alergii?

Przed wszystkim musimy zacząć od dokładnej obserwacji dziecka – co mu przeszkadza, co nowego kupiliśmy do pokoju, do ubrania, do jedzenia, jaką zabawkę, przytulankę? Najlepiej przygotować specjalny dzienniczek i pisać codzienne menu dziecka i obserwować, czy pojawiają się jakieś problemy, zmiany w zachowaniu po wprowadzeniu nowych produktów do diety dziecka. To pomoże ustalić, na co jest uczulone. Kiedy chcemy wyciszyć organizm, podstawą jest odpowiednia dieta. Doświadczenia pokazują, że wyeliminowanie z diety mleka krowiego, jaj kurzych, drożdży, białej mąki, białego cukru bardzo często

przynosi widoczną poprawę. Bez odpowiedniej diety nie ma mowy o walce z alergią. Testy uczuleniowe nie zawsze dają wiarygodne wyniki – alergię często bywa złożona, może ją wywoływać kilka alergenów. Podstawowym krokiem jest obserwacja i wyeliminowanie alergenu. Kolejnym etapem powinna być regeneracja, dożywienie organizmu, osłabionego w wyniku choroby.

Wiele osób mówi, że Alveo pomogło ich dzieciom w walce z alergią. W jaki sposób preparat zadziałał na ich organizm, przecież wiemy, że Alveo nie jest lekiem.

Alveo nie jest lekiem, ale osoby, które po preparat sięgają, na ogół mają dużo większą wiedzę na temat zdrowia niż statystyczny Polak. Osoby, które decydują się na picie Alveo, zmieniają nawyki żywieniowe, zastanawiają się, jakie błędy dietetyczne dotąd popełniały, co powinny w swojej diecie odrzucić, a co przyłączyć. W przypadku alergików problemem jest zaleganie szkodliwych substancji w organizmie, należy je jak najszybciej usunąć, a w tym właśnie pomaga Alveo, które oczyszcza nie tylko przewód pokarmowy, ale każdą komórkę organizmu. Gdy organizm jest już oczyszczony, musimy go odpowiednio zregenerować i odżywić. Z alergiami idą często niedobory witaminowe. Alveo dostarcza organizmowi przede wszystkim mikroelementów, minerałów, witamin i aminokwasów. Po pewnym czasie organizm wraca do równowagi i zaczyna normalnie reagować. W mojej praktyce zdarzały się przypadki dzieci i dorosłych, u których dzięki Alveo zdecydowanie zmniejszyły się reakcje alergiczne na wcześniej niekorzystne okoliczności, np. pyłce drzewa. Matki same zauważają, że dzięki kuracji Alveo, gdy nadeszła wiosna – czas, kiedy stałe były problemy zdrowotne, kiedy infekcje dziesiątkowały dzieci w żłobkach, przedszkolach, szkołach – ich dzieci nie chorowały, nie miały kataru, nie dusiły się, nie miały luźnych stolców. Życie pokazuje, że taka profilaktyka pomaga.

■ Rozmawiała Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska

A – jak astma, Amor, Alveo i awans

Sylwia Skwara z Warszawy należy do tych osób obdarzonych ogromną energią życiową, które nie są w stanie pracować za biurkiem. Dopóki pozwalało jej na to zdrowie, jeździła jako pilot wycieczek po całej Europie. Niestety, musiała zrezygnować. Teraz, po dwóch latach, zajmuje pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej w Akunie i... ponownie ciągle jest w ruchu. Co zdarzyło się w tzw. międzyczasie? Alveo, miłość, awans.



Astma jest chorobą, która może rozwinąć się z alergii. Zarówno leczona, jak i nieleczona powoduje coraz poważniejsze dolegliwości – na początku chory ma ataki kaszlu, później dochodzi niemożność oddychania. Napady astmy zdarzają się coraz częściej i częściej, aż w końcu zaczynają znacznie utrudniać codzienne życie, wypełnianie obowiązków, ograniczają swobodę i aktywność. Astma dotyka prawie każdą kobietę w rodzinie Sylwii. Cierpi na nią jej mama, babcia, ciocia, obie siostry cioteczne, a w końcu i ją w wieku 12 lat osiągnęła choroba. Początkowo dało się z astmą żyć.

– Na początku ataki były lekkie i byłam w stanie przewidzieć, kiedy się zdarzą – opowiada Sylwia Skwara. – Gdy zaczynałam czuć się gorzej, zostawałam w domu. Ataki nie były na tyle uciążliwe, aby wpłynąć na styl mojego życia. Stopniowo robiło się coraz gorzej. Po kilku latach nie byłam już w stanie normalnie funkcjonować.

Dla pilota wycieczek, jeżdżącego z grupami turystów po całej Europie, to był duży problem.

– Astma wyklucza pracę pilota wycieczek. Początkowo jednak nie miałam aż takich objawów, aby sobie nie radzić – dodaje Sylwia.

Aktywność stop

Wreszcie choroba stała się na tyle dokuczliwa, że po każdym wysiłku Sylwia lądowała w szpitalu. Nie mogła wybrać się na dyskotekę, czy wypić drinka z przyjaciółmi.

– Nagle zamykały mi się oskrzela i nie byłam w stanie wydychać ani wdychać. To straszne uczucie. Człowiek czuje się, jakby się topił – wspomina Sylwia. – Wtedy pojawia się strach, że może się zdarzyć najgorsze.

Bliscy wiedzieli, jak pomóc Sylwii w razie ataku. Młoda dziewczyna nie mogła jednak siedzieć cały czas w domu, czy zrezygnować z aktywności zawodowej.

– Przyjaciółka nawet po moim głosie potrafiła rozpoznać, że coś jest nie tak. Kiedyś zdarzyło się, że zdążyłam do niej zadzwonić i poinformować, gdzie

jestem. Później już nie byłam w stanie nic powiedzieć – opowiada nasza bohaterka.

Sylwia zawsze nosiła przy sobie informację w dowodzie, jak należy jej pomóc w razie ataku. Była zaopatrzona w taką samą notkę w języku angielskim, którą przechowywała w razie ataku w legitymacji pilota wycieczek.

– Nie chciałam zrezygnować z pracy. Pilotowanie wycieczek, kontakt z ludźmi były moimi pasjami.

Jednak strach był coraz większy. Nie wyjeżdżała z Warszawy bez hydrocortizonu, nie wychodziła z domu bez inhalatora. Zresztą zastrzyk z hydrocortizonu może zrobić tylko pielęgniarka w obecności lekarza lub sam lekarz... Nadszedł czas na podjęcie trudnej decyzji i zrezygnowanie z pracy.

– Pilot pracuje przez 24 godziny na dobę. W końcu choroba stała się tak uciążliwa, że nie mogłam jednocześnie iść, mówić, zwracać uwagę na grupę. Nie byłam w stanie spędzać całego dnia na nogach.

To nie było łatwe. Sylwia kochała swoje życie na walizkach, przemieszczanie się z miejsca na miejsce. Lubiła być odpowiedzialna za ludzi, którzy powierzyli jej swój odpoczynek. Spanie w hotelach, zwiedzanie kolejnych miejsc wyznaczały jej rytm. Rytm, w który wkradła się choroba.

– Trudno opisać, jak bardzo było mi przykro – opowiada Sylwia. – Wiedziałam, że nie będę w stanie pracować za biurkiem. I... miałam rację. Wytrzymałam w normalnej pracy jedynie 3 miesiące. Pierwsze i ostatnie w moim życiu – śmieje się.

Na samym dnie

Doszło do tego, że astma zaczęła rządzić życiem Sylwii. Młoda dziewczyna musiała brać bardzo silne leki (sterydy), zawsze mieć na uwadze swój stan zdrowia, inhalator był jej potrzebny kilka razy dziennie, a i tak raz, dwa razy w miesiącu lądowała w szpitalu.

– Ataki powtarzały się nawet kilka razy dziennie... – wspomina. – Leki miały działania uboczne. To sterydy, po których bardzo

się tyje i puchnie. One dodatkowo powodują, że człowiek nie czuje się najlepiej. Nietrudno sobie wyobrazić, co to oznacza dla pełnej życia i niezwykle aktywnej osoby. Sylwia jednak nie narzeka. Nie robi wielkiej tragedii ze swojej choroby.

Wkracza Alveo

Zaczął się oczywiście od zdrowia. Wujek Sylwii – Andrzej Konopczyński, polecił jej Alveo.

– Jego córka też ma astmę. Mówiąc szczerze, nie bardzo wierzyłam w to, że preparat mi pomoże. Jeśli bardzo silne leki nie były w stanie złagodzić choroby, to jakaś kombinacja ziół miała dać sobie radę z astmą? Poza tym Alveo ma oczyścić i ustabilizować organizm, a nie leczyć astmę.

Po miesiącu Sylwia zauważyła, że czuje się lepiej. Ataki zaczęły zdarzać się rzadziej i nie było konieczności jechania do szpitala.

– Nie wierzyłam, że to Alveo tak działa. Myślałam, że może po prostu mam lepszy okres w życiu, może to dieta wpłynęła tak dobrze?

W tym samym czasie bowiem Sylwia zrezygnowała z mięsa. Inny sposób odżywiania też zapewne pomógł jej organizmowi w powrocie do równowagi. Po trzech miesiącach picia Alveo, Sylwia już wiedziała, że to preparat sprawia, że czuje się lepiej. Stopniowo zaczęła odstawiać leki, zaczynając od tych najbardziej uciążliwych.

– Postanowiłam też zająć się współpracą z Akuną. Prezentację przeprowadził Jan Brykczyński.

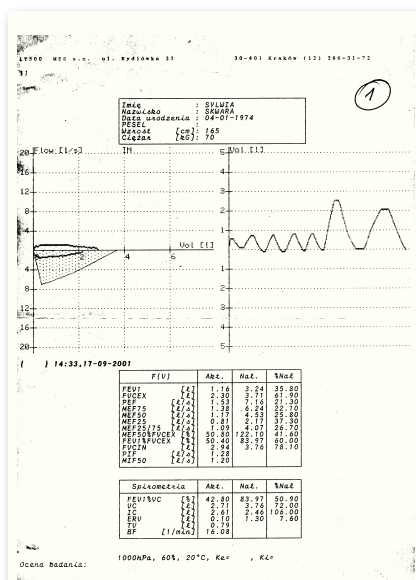
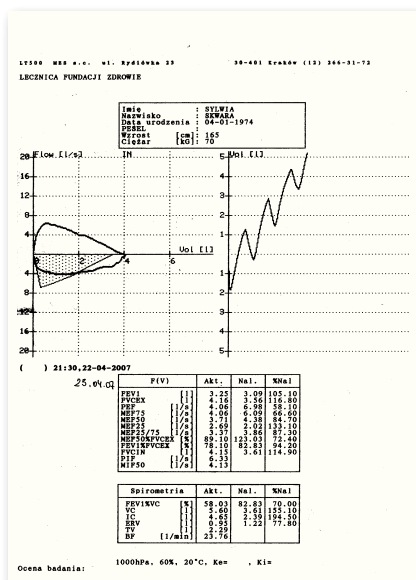
Aaa.... awans

Współpraca z Akuną ponownie umożliwiła Sylwii powrót do pracy z ludźmi, do aktywności.

– Obecnie znajduję się na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Chcę jednak pracować dalej i osiągnąć większy sukces. Bardzo się cieszę, że mam kontakt z ludźmi, znowu, dzięki Alveo i Akunie, mogę żyć tak, jak lubię – szybko!

Sylwia jest szczęśliwa, że mogła odstawić leki. Czuje się i wygląda znacznie lepiej.

– Nie jestem już spuchnięta. Budzę się rano bez obrzęków, zmieniła się moja cera, figura. Nawet jeśli nigdy nie będę chudzińką, to nie grozi mi już otyłość po sterydach. Jestem bardziej pewna siebie i mogę z przyjemnością popatrzeć w lustro – mówi Sylwia. – Ponadto odnoszę sukcesy w pracy i bardzo się cieszę, że moja wiedza jest komuś potrzebna, że mogę pomóc innym na dwóch polach: zarówno zdrowia, jak i pracy. Mam ogromną satysfakcję, kiedy widzę, jak się



Spirometria jest badaniem, dzięki któremu można określić objętość wydychanego powietrza oraz natężenie jego przepływu zarówno podczas wdechu, jak i wydechu. Badanie wykrywa zaburzenia w oddychaniu.

U Sylwii Skwary jest radykalna poprawa w stosunku do poprzedniego badania.

Obecnie spirometria jest prawidłowa. Wskazuje na to natężona pojemność wydechowa pierwszosekundowa, która jest powyżej normy.

rozwijam i jak rozwijają się osoby, z którymi mam przyjemność pracować.

Sylwia nie wróciłaby już do pracy pilota wycieczek, co kiedyś wydawało się jej wymarzone zajęciem. Współpracując z Akuną nie odczuwa negatywnego stresu, a co więcej – otaczają ją sami serdeczni ludzie. Nie wyobraża sobie lepszej pracy!

Specjalistki od astmy?

Wszystkie kobiety w rodzinie Sylwii piją Alveo i wszystkie czują się znacznie lepiej. Teraz już żadna z nich nie wie, co to jest astma! Preparat przyjmuje także niepełnosprawny brat Sylwii. Chłopak cierpi na porażenie mózgowie i największym jego problemem było regularne wypróżnianie się. Teraz problem już nie istnieje.

– Boję się kategoriycznych stwierdzeń. Alveo mi pomogło, mojej rodzinie też, ale nigdy bym nie poradziła nikomu odstawienia leków. Jestem traktowana, jak specjalistka od astmy, dzwonią do mnie chorzy lub matki chorych dzieci. Zwykle wtedy mówię, aby dokładnie obserwowały dietę i wspomagały się Alveo. Powtarzam za każdym razem, że Alveo oczyszcza i przywraca równowagę w organizmie, ale jego zadaniem nie jest leczenie astmy! – przestrzega Sylwia. – Cała moja rodzina zaczyna dzień „od kielicha” i wszystkim tego życzę. Oczyszczony organizm funkcjo-

nuje lepiej i lepiej radzi sobie z doległościami.

Spirometria poprawiła się. Sylwia od trzech lat (od kiedy przyjmuje Alveo) nie była w szpitalu. Inhalator wprawdzie nosi wciąż przy sobie, ale nie ma potrzeby go używać.

Miłość

Tak gdzieś po drodze Sylwia poznała miłość swojego życia.

– Kiedyś miałam atak i przyjechała po mnie koleżanka z mężem i przyjacielem – wspomina. – Ten przyjaciel – Tomek – stał się częścią mojego życia. Kochamy się, razem mieszkamy, remontujemy stych, prowadzimy biznes. On też jest „zaakuniony” – uśmiecha się Sylwia. – Tomek bardzo nam pomaga w organizacji spotkań i szkoleń. Zajmuje się całą stroną techniczną i jest niezastąpiony! Tomasz też pije Alveo i doświadcza dobroczynnych skutków przyjmowania preparatu.

Aż chciałoby się powiedzieć, że Sylwia ma w życiu wszystko – pasję, pracę, zdrowie, miłość. Warto o to walczyć i nad tym pracować. Warto także wspomóc swoją aktywność Alveo.

■ Beata Maj

fol. Paweł Traczyk

Życie dla innych

Zuzanna Zawadzka z Radomia prowadzi rodzinne pogotowie opiekuńcze. W tej wymagającej poświęceń, cierpliwości i energii pracy wspiera ją cała rodzina i Alveo.

Do Zawadzkich trafiają dzieci, których rodzice nie spełniają się w tej roli, a o przyszłym życiu rodzin decyduje sąd. Tutaj najmłodszy znajdują schronienie na maksimum rok. W trudnych, a właściwie tragicznych sytuacjach dowiadują się, że na świecie istnieje miłość, zgoda, wzajemny szacunek. Zuzanna traktuje swoje zajęcie nie jak pracę, ale jak posługę. Bo życie nie jest po to, aby mieć je tylko dla siebie, ale po to, aby umieć je ofiarować innym. Żyje według słów Seneki: „Człowiek jest tyle wart, ile może dać drugiemu. Trzeba, żebyś żył dla innych, jeśli chcesz żyć dla siebie”.



Zawadzcy mają piękny, duży dom z pokojami dla dzieci, ogródek, w którym najmłodszy mogą się bawić, a nawet boisko do gry w piłkę nożną na kawałku ziemi sąsiada. Decyzja o prowadzeniu rodzinnego pogotowia opiekuńczego zapadła 6 lat temu, a od 5 lat w domu Zawadzkich goszczą najmłodszy, którzy czekają, aż dorośli uregulują ich los. U Zawadzkich przebywają dzieci od noworodka do 10. roku życia, czasami starsze. Przekazuje je pod ich opiekę – która ma trwać nie dłużej niż rok – sąd. Zdarza się, że przywozi je policja. Z każdym wychowankiem trzeba się wcześniej czy później pożegnać. Są tacy, którzy wracają do swoich biologicznych rodzin, znacznie częściej jednak dzieciom znajduje się rodzinę adopcyjną. Zuzanna zamieniła pracę wśród ludzi, na standardowym etacie na pracę w domu, przy dzieciach, które niejednokrotnie w wieku 4–5 lat mają za sobą więcej tragicznych przeżyć niż niejeden dorosły. Jej praca się nie zaczyna i nie kończy, nie ma tu przerw, wolnych weekendów, urlopów czy zwolnień lekarskich. – To bardziej posługa niż praca – wyjaśnia z uśmiechem Zuzanna. – Zajmo-

wanie się dziećmi przynosi mi ogromną satysfakcję. Czasami jest ciężko, ale zostałam nauczona w domu, że nie żyje się dla siebie samego. Ofiarowanie siebie innym, potrzebującym daje radość nie do opisania. Mój mąż również jest nauczony pomocy i nigdy jej nikomu nie odmawiał.

Aby założyć rodzinny dom dziecka czy pogotowie opiekuńcze, należy spełniać określone warunki finansowe i mieć dom lub mieszkanie wystarczająco duże, aby dzieci znalazły w nim swoje miejsce. Trzeba też przejść serię szkoleń, po których zostaje się pracownikiem MOPS-u. Najważniejsze jest jednak wielkie, pełne miłości serce.

Przyzwyczaić się do pożegnań

– Mamy trójkę własnych dzieci, z których dwoje już się usamodzielniało. Nawet nie wyobrażałam sobie, że ich odejście z domu rodzinnego będzie dla nas takie trudne! Ktoś ze znajomych pytał nas, po co nam taki wielki dom. Przewidywał, że będziemy się w nim w berka bawić. I w pewnym sensie miał rację, tyle, że nie bawimy się z mężem sami – uśmiecha się Zuzanna. – Stwier-

dziłam, że nasz wielki dom musi komuś służyć i postanowiliśmy założyć rodzinny dom dziecka.

Zawadzcy są bardzo „rodziną” rodziną. Ich dom zawsze pełen był ludzi – rodziny, przyjaciół, znajomych. Do wigilijnego stołu siada tutaj 35 osób! Dla Zuzanny pusty, cichy dom był nie do zniesienia. Mimo wychowania trójki dzieci wciąż miała mnóstwo energii i chęci, aby nadal spełniać swoją rolę.

– Miałam kontakt z domami dziecka od zawsze, w szkole uczyły się ze mną koleżanki z domu dziecka, w domu dziecka pracowała męża siostra. Poza tym braliśmy dzieci na święta czy na kilka dni wakacji – opowiada Zuzanna. – Mimo że chcieliśmy założyć rodzinny dom dziecka, w końcu stanęło na pogotowiu opiekuńczym. To był chyba palec Boży. Z każdym dzieckiem trzeba się rozstać. Decyzją sądu najmłodszy wracają do swoich rodzin lub są kierowani do adopcji. – Kiedy musiałam oddać pierwsze dziecko, a gościliśmy w domu już 29 dzieci przez ostatnie 5 lat, to był dla mnie szok. Nie mogłam dojść do siebie, bo w głowie mi się nie mieściło, że muszę oddać wzięte ze szpitala małeństwo, którym opiekowałam się ponad pół roku. Nie mogłam zasnąć, tylko płakałam i mówiłam mężowi, że ta kruszynka była przecież nasza i powinna z nami zostać. Wtedy do akcji wkroczył Marek Zawadzki. – Mąż nakrzyczał na mnie, że jestem zachłanna! Przecież Bóg dał mi własne dzieci, a ja chciałam innym odebrać szczęście. Powiedział stanowczo, że dzieci trzeba oddać młodszym rodzicom, niech i oni zazną radości macierzyństwa i ojcostwa. Miał rację... Do dzisiaj jednak przeżywam każde odejście dziecka. Z rodzicami niektórych mamy nadal kontakt. Wiem jednak, że naszą rolę jest opieka na krótki czas, zanim sytuacja się nie unormuje. A im bardziej dziecko się do nas przyzwyczai, tym trudniej mu będzie wejść w nową rodzinę lub wrócić do swojej, biologicznej.

Poświęcić siebie

Dzieci, które zabiera się nagle z ich środowiska, które są niepewne swojego dalszego losu, bywają trudne i nieufne. Trzeba naprawdę się poświęcić, aby uzmysłowić im, że nic im już nie grozi. – Bardzo szybko się do nas przyzwyczajają, ale musimy mieć świadomość ich przeżyć. Zdarza się, że dziecko zostaje przywiezione późnym wieczorem przez policję. Trzeba włożyć wiele serca, aby otworzyło się, poczuło się bezpiecznie – mówi Zuzanna.

Dla wielu starszych podopiecznych dzień był nocą, a noc czasem, w którym rodzice imprezowali. Są bardzo skryte. Są nauczone nic nie mówić.

– Dzieci bardzo szybko otwierają się na dobro – tłumaczy Zuzanna.

Pojawiają się też i inne problemy. – Dzieci nauczone są głodówki. Kiedy widzą jedzenie, jedzą, ile mogą – opowiada Zuzanna. – To na początku jest szok – 4-letnie dziecko potrafi zjeść 5 kotletów mielonych! Później zdarza się, że nie dobiega do łazienki. Pojawiają się rozstroje żołądka... Z czasem dzieci uczą się, że jedzenia im nie zabraknie i przestają wołać ciągle „am”.

Kiedy przychodzi choroba

Praca przy dzieciach to zajęcie 24 godziny na dobę. Trzeba mieć sporo siły, w grę wchodzi też ogromne emocje...

– Zaczęło się chodzenie do apteki po ziołowe leki. Zresztą zaczęłam chorować już wcześniej. Miałam problemy z reumatyzmem, kilka razy walczyłam z anginą i gripą. Brałam sporo antybiotyków – wspomina Zuzanna.

Człowiek przyzwyczaja się nawet do złych rzeczy, więc i Zuzanna stwierdziła, że tak już po prostu musi być.

– Wystarczyło, że mnie zawiąło, czy zjadłam coś zimnego, a już pojawiała się choroba. Następnie brałam leki. Jesteśmy przyzwyczajeni do wiary w lekarzy i w chemię. Nie zdajemy sobie sprawy, że przecież może być inaczej.

Najgorsze jednak miało dopiero nadejść. Zuzanna, wciąż zajęta dziećmi, przechodziła gripę. Wkrótce pojawiły się poważne powikłania.

– Nie byłam w stanie chodzić o własnych siłach po domu, podnieść dziecka... Bolały mnie wszystkie stawy, nie mogłam w nocy spać. Maści pomagały, ale tylko na krótki czas. Poza tym pojawiły się guzy na strunach głosowych i groziła mi operacja wycięcia połowy gardła! A jak wychowywać dzieci, nie mogąc nic do nich powiedzieć? Nie mogąc zaśpiewać im kołysanki? – opowiada Zuzanna. – Zawsze byłam towarzyską i pracowałam z ludźmi. Nie wyobrażałam sobie, że mogę przestać mówić! Lekarze nie dawali wiele szans na poprawę sytuacji. Zamiast tego pojawiło się mnóstwo leków.

– Zaczęłam mieć problemy z sercem, żołądkiem, wątrobą. Nie ruszałam się z domu bez tabletek. Do tego wszystkiego byłam w fatalnym stanie psychicznym. Bałam się, co się stanie z dziećmi, byłam przerażona tym, że nie mam nawet siły chodzić po domu... Zawsze dbaliśmy

o dobrą kuchnię (jestem technologiem żywienia), ale mój organizm wyczerpany kuracjami antybiotykowymi i zanieczyszczony, przestawał sobie radzić.

Na domiar złego pojawiła się alergія i duszności takie, jak przy astmie.

– Nie mogłam używać kremów, perfum. Samo wejście do salonu fryzjerskiego kończyło się opuchlizną oczu – mówi Zuzanna. – To było straszne. Do tego potworny ból stawów. Czulałam się tak, jakby mnie całą wykręcało! Najgorsze były noce trwające wieczność. Miałam wrażenie, że to już koniec życia. Zaczęłam popadać w depresję. Wszyscy wiemy, że kiedy nie ma zdrowia, nie ma radości życia. Wiara i pozytywne myślenie to dobre samopoczucie, ale moje zdrowie krzyczało o pomoc.

Zioła kontra leki

Zioła były obecne u Zawadzki zawsze.

– Babcia i mama zawsze stosowały zioła. Piołun na ból brzucha, a pokrzywa – taka zbierana z pola – pojawiała się codziennie. Jako dziecko nie byłam z tego powodu zbyt szczęśliwa, ale teraz mogę podziękować kobietom w mojej rodzinie za wyrobienie dobrych nawyków – opowiada Zuzanna. Co innego jednak szklanka naparu z ziół, które mogą wspomóc, a co innego obietnica poprawy stanu zdrowia zawarta w butelce Alveo.

– Nie wierzyłam, że jakaś butla ziół może być skuteczniejsza niż reklamówka leków. Myślałam, że skoro nawet lekarstwa mi nie pomagały, to jak ziółka miałyby sprawić cud? – wspomina Zuzanna. – Dzień 1 marca 2005 roku został wpisany w naszej pamięci na zawsze; tego dnia odwiedziła nas Marysia Ciszek z synem Łukaszem. To oni przynieśli do naszego domu pierwszą butelkę Alveo, którą kupił dla mnie mój mąż w prezencie na Dzień Kobiet. Następnie sam przed wyjściem do pracy podawał preparat nieufnej żonie.

– Po dwóch tygodniach picia ekstraktu ziołowego wybrałam się na spotkanie, które prowadziła Celina Paszkowska i tam zdecydowałam, że jest to wspólna decyzja dla mnie i mojej całej rodziny. Teraz już wiem, że spotkanie z Alveo to był jeden z najpiękniejszych dni w moim życiu, po moim ślubie i narodzinach dzieci... Otrzymałam nowe życie! Od dwóch lat nie choruję, nie wzięłam żadnego antybiotyku, o czym ja mówię: żadnych leków – tej radości nie da się opisać!!!

Nie od razu jednak zrobiło się pięknie. Dolegliwości ustępowały powoli. ▶

– Na początku przestały mnie boleć stawy i mogłam w końcu przesypiać całe noce. Później do normy wróciło serce, wątroba i żołądek. Skończyły się problemy z alergią. Co najważniejsze jednak – nie mam już guzów na strunach głosowych!

Wszystkie pozytywne rezultaty Zuzanna potwierdziła badaniami lekarskimi.

Alveo dzieciom

Dzieci trafiają do Zawadzkich w różnym stanie. Rutynowo najpierw malucha trzeba wykąpać, nakarmić, a następnie pójść z nim do lekarza.

– Kiedyś policja przywiozła nam chłopca w bardzo złym stanie. Otrzymaliśmy informację, że miał ropne zapalenie opon mózgowych. Wcześniej przeszedł dwa razy zapalenie płuc i zapalenie oskrzeli, a miał zaledwie 5 miesięcy! Nie siedał, był jak noworodek... Wraz z lekami od pani doktor zaczęłam podawać mu Alveo. Proces zdrowienia oczywiście musiał trochę potrwać, ale kiedy chłopiec odchodził od nas do rodziny adopcyjnej – miał wtedy 13 miesięcy – był zdrowym maluchem, który nadgonił również opóźnienia w rozwoju. Chodził, śmiał się, potrafił i chciał się bawić. Wiem, że to Alveo mu tak pomogło. Wyposażyłam w butelkę rodziców adopcyjnych, przekazałam im wiedzę i materiały. Z tego, co wiem, dziecko nadal pije Alveo i cieszy się zdrowiem – mówi z zadowoleniem Zuzanna.

Inna dziewczynka z kolei cierpiała na alergię.

– Też przywiozła ją do nas policja. 14-miesięczne dziecko cierpiało na straszną alergię – całą buzię miało w liszajach. Stopniowo dzięki Alveo zaczęło wracać do zdrowia. Jej nowych rodziców też zapoznałam z Alveo i oni dalej podają preparat dziecku. Teraz po alergii nie ma nawet śladu.

Alveo i biznes

Zuzanna szybko osiągnęła pozycję Lidera, a obecnie jest już na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej w Akunie.

– To dlatego, że mamy dużą rodzinę i wielu przyjaciół – wyjaśnia skromnie. – Kiedy ludzie dowiedzieli się, że jestem zdrowa, mój mąż jest zdrowy i dzieci też piją Alveo, to i oni zapragnęli być zdrowi. Moja niegdyś pełna apteczka jest teraz pusta! Alveo jest dla nas najlepszym suplementem żywieniowym. Zuzanna bierze udział w spotkaniach i w warsztatach naukowych w Wiśle. – Pierwszy raz byłam na Gali w Wiśle w lipcu 2005 roku. Spotkałam tam

szczęśliwych, zdrowych ludzi. To niesamowite, że w świecie, gdzie wszyscy narzekają i najbardziej lubią mówić o tym, co ich boli, w towarzystwie pijącym Alveo jest zupełnie inaczej. Cieszę się, że mogę obcować z tak wspaniałymi ludźmi – opowiada Zuzanna. – To dodatkowo dodaje siły i sprawia, że życie staje się lepsze. Nie ma zresztą nic lepszego, jak pomaganie innym.

Szczęściem jest, że polecenie innym Alveo nie koliduje w pracy z dziećmi, a wręcz przeciwnie, mogę im zapewnić naturalną ochronę zdrowia.

Alveo, rodzina i przyjaciele

Dobroczynnego działania Alveo doświadczać dzieci Zawadzkich.

– Moja córka miała straszne problemy z zatokami i gardłem. Obie miałyśmy przechodzić operację. Dzięki Alveo jej organizm jest oczyszczony i kłopoty ze zdrowiem zniknęły! Jest też znacznie spokojniejsza i bezstresowo zdaje kolejne egzaminy na studiach – mówi Zuzanna. – Synowie, moja ciocia i wielu członków rodziny też doświadczyło pozytywnych skutków przyjmowania preparatu.

Dzięki Alveo mąż Zuzanny szybciej wrócił do zdrowia po strasznym wypadku samochodowym.

– Jechał drogą z pierwszeństwem przejazdu i wjechał w niego z podporządkowanej ulicy samochód. To Bóg dał mojemu mężowi drugie życie, ale i Alveo bardzo mu pomogło. Preparat pił już rok przed wypadkiem. Miał połamany kręgosłup, wstrząs mózgu, strzaskany bark i obojczyk, połamane żebra i poważne obrażenia wewnętrzne – pobite nerki, krwiaki w płucach, krwotok wewnętrzny, pękniętą śle-

dzionę, przebite jelito. Cud, że chodzi! Dzięki Alveo jego oczyszczony organizm szybciej się zregenerował, dobrze wchłaniały się też kroplówki – wspomina Zuzanna. – Otrzymał drugie życie, bo widać jest potrzebny i ma jeszcze swoją misję do spełnienia. Mojej chrześniaczce Kasi Kozyra z kolei Alveo pomogło na kłopoty z tarczycą, uniknęła operacji, jest zdrowa.

Również znajomym i przyjaciółom Zuzanna niesie pomoc w butelce Alveo. – Okazało się, że zachorowałam na grzybicę płuc – mówi Jan Niewola, przyjaciel rodziny. – Nie ma na to skutecznych leków, a na operację w moim przypadku było już za późno. Leki wspomagające są bardzo drogie – za jeden specyfik musiałem płacić 200 złotych tygodniowo! Najgorsze było to, że nie mogłem spać. Alveo nie leczy takiej choroby, ale bardzo pomaga żyć normalnie. Teraz przesypiam całe noce i czuję się znacznie lepiej – opowiada. – Nie mam też problemów z zatkanym nosem, co było moim przekleństwem od ponad 30 lat.

Alveo pomaga żyć aktywnie i cieszyć się każdą chwilą. Dzięki preparatowi Zuzanna wróciła do zdrowia i może pomagać innym.

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Zuzanna i Marek Zawadzki

Może wyjadę do Islandii

Czas zmian

Józef Mamica z Warszawy cierpi na atopowe zapalenie skóry. Choroba ma podłoże alergiczne, a męczyzna leczy się na nią od zawsze. Do niedawna przyjmował leki antyhistaminowe, blokujące receptory i w ten sposób przeciwdziałające reakcjom alergicznym oraz maści sterydowe, łagodzące i zaleczające podrażnienia, ale przy dłuższym stosowaniu powodujące spustoszenia w skórze. Ze względu na skutki uboczne leków sterydowych na Zachodzie rezygnuje się z ich stosowania.

– Lekarze mówią, że moja choroba ma podłoże genetyczne. Leczone mnie na bardzo wiele sposobów, jeździłem do sanatoriów, byłem nawet hospitalizowany – opowiada Józef.

Za każdym razem następowała poprawa, a później choroba znowu atakowała.

Atopowe zapalenie skóry widać i czuć – skóra jest zaczerwieniona, łuszczy się i pęka. Rany, które powstają na ciele boją i nie wyglądają najlepiej.

– Unikam basenów – mówi Józef. – Wprawdzie nikogo nie zarażam, ale obawiam się, że kąpiący się mogliby czuć dyskomfort, jeśli zobaczyliby obok siebie kogoś z dziwnymi ranami i łuszczącą się skórą.

Józef nie może podjąć pracy w zawodach, w których wymagane jest posiadanie książeczki zdrowia. Do leczenia i samej choroby, jak do wszystkiego, co trwa długo, można się przyzwyczaić. Tylko, po co?

– Znajomy polecił mi Alveo. Pomogło jego znajomemu na problemy skórne, więc stwierdził, że może i mi przynieść ulgę – wspomina Józef. – Niczego mi nie obiecywał, ale postanowiłem spróbować.

Na początku, jak każdy, Józef nie obiecywał sobie zbyt wiele. Tylu specyfików już próbował, w tym tych spod znaku medycyny naturalnej i tybetańskiej.

– Już po dwóch tygodniach zauważyłem pozytywne zmiany – mówi Józef.

– Początkowo sądziłem, że to może autosugestia lub pora roku sprzyjająca alergikom podziałała dobroczynnie. Wkrótce jednak stało się dla mnie jasne, że Alveo mi pomaga. Oczyszcza organizm i wzmacnia go. Po miesiącu skóra się mniej łuszczyła i nie pękała, a czerwone plamy wyraźnie zbladły.

Józef skonsultował się z lekarzem, który potwierdził skuteczność preparatu i poradził kontynuowanie przyjmowania Alveo.

– Wkrótce mogłem zrezygnować z maści sterydowych i teraz stosuję tylko kremy natłuszczające – cieszy się Józef. – Zamierzam dalej pić Alveo.

Spotkanie z Akuną i uczestnictwo w szkoleniach zmieniło również podejście Józefa do życia.

– Postanowiłem coś zmienić. Na początek przeprowadziłem się do Warszawy. Zamierzam nauczyć się lepiej angielskiego i zdobyć nowe kwalifikacje – tłumaczy. – Kto wie, może wyjadę do



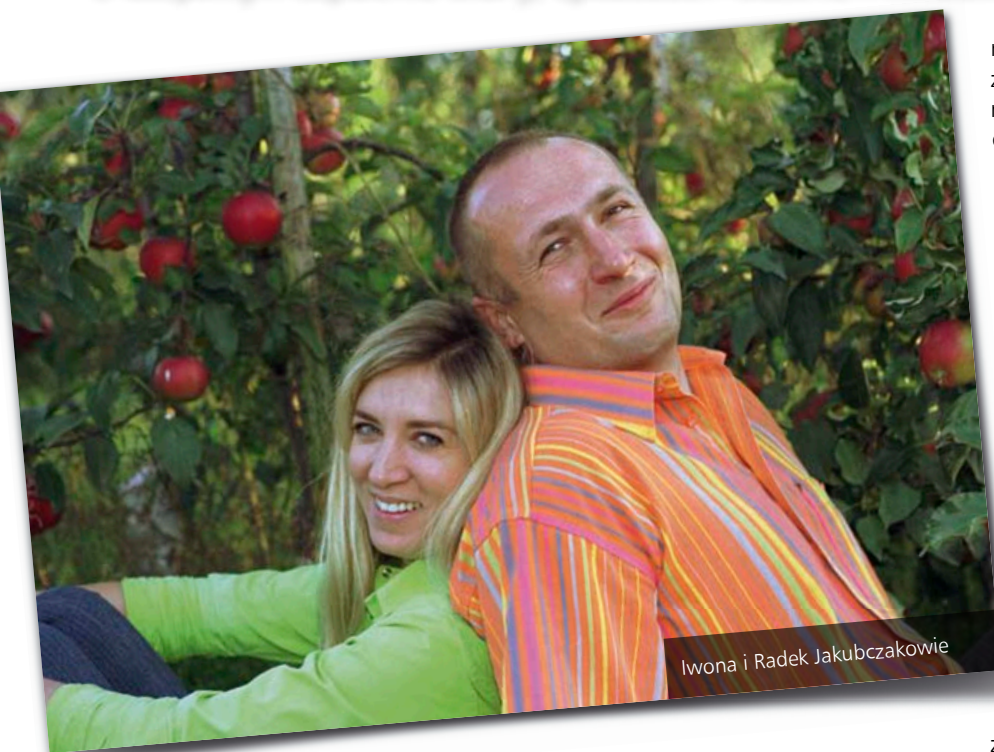
wymarzonej Islandii albo do Irlandii. Dzięki szkoleniom organizowanym przez Akunę uporządkowałem swoją wiedzę. Dało mi to sporo do myślenia. Alveo pomaga Józefowi poprawić jakość życia i złagodzić skutki uciążliwej choroby.

■ Beata Maj

fol. Paweł Traczyk

AZS – choroba ge

O atopowym zapaleniu skóry, sposobach leczenia i niwelowania objawów choroby mówi lek.



Iwona i Radek Jakubczakowie

Co to jest atopowe zapalenie skóry?

To choroba uwarunkowana genetycznie. Charakteryzuje się zmianami wypryskowymi z wybitnie nasilonym świądem. Rozpoczyna się już zazwyczaj w dzieciństwie. Ma przewlekły i nawrotowy przebieg.

Czy zaobserwowała pani w ostatnich latach wzrost liczby osób cierpiących na to schorzenie?

W ostatnich latach wzrasta dramatycznie częstość występowania AZS. Wiąże się to z rosnącym zanieczyszczeniem środowiska i spożywaniem przetworzonej żywności. Najnowsze badania podają, że 5–30% populacji cierpi na tę chorobę. W krajach uprzemysłowionych odsetek chorych dzieci wynosi ok. 5%. U ponad połowy z nich pierwsze objawy występują w pierwszym roku życia, zaś u 90% przed ukończeniem 5. roku życia.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Jest ona związana z I i IV mechanizmem immunologicznym. Przeciwciała IgE wytwarzane przez limfocyty B u cho-

rych z AZS reagują przede wszystkim z alergenami pokarmowymi i powietrzno-pochodnymi. Alergeny te wnikają drogą pokarmową lub wziewną i po pochłonięciu przez komórki prezentujące antygeny ich drobne fragmenty mogą docierać do skóry, gdzie wywołują szereg reakcji, prowadząc do rozwoju objawów alergicznych.

Jakie są objawy AZS?

Wyróżnia się trzy fazy choroby w zależności od wieku pacjenta.

1. AZS niemowląt

Problemy zaczynają się zazwyczaj około 3. miesiąca życia. Pierwsze wykwity pojawiają się na policzkach oraz na owłosionej skórze głowy. Występują odgraniczone plamy rumieniowe, które ewoluują w kierunku zmian pęcherzykowo-grudkowych. W okresach zaostrzeń zmiany pojawiają się również na tułowiu i kończynach. Zmianom skórnym towarzyszy bardzo dokuczliwy świąd, który nasila się zwłaszcza w nocy, powodując, że sen jest niespokojny i przerywany. Na skórze pojawiają się otarcia naskórka, pokryte strupami, często zainfekowane wtórnie. W połowie przypadków choroba ustępuje przed ukończeniem 2. roku życia.

2. AZS w dzieciństwie

U małych dzieci choroba może stanowić kontynuację atopowego zapalenia skóry okresu niemowlęcego lub wystąpić de novo. Dominuje ogromna suchość skóry. Choroba obejmuje dół podkolanowy, przedłokciowy, grzbietową powierzchnię nadgarstków. Nieco rzadziej zajmuje kark, policzki, powieki. Zmiany są rozmieszczone symetrycznie, występują nieregularnie odgraniczone plamy rumieniowe z naciekami zapalnymi.

3. AZS wieku dojrzewania i dorosłych

Zmiany są symetryczne i obejmują skórę czoła, powiek, okolice okołoustną, kark, szyję, górną część klatki piersiowej, zgięcia łokciowe i kolanowe oraz grzbietowe powierzchnie rąk. Skóra jest bardzo sucha, zaczerwie-

netyczna

med. Iwona Jakubczak, dermatolog

niona, pogrubiąta, łuszcząca się, silnie pobruzdowana. Często dochodzi do hiperpigmentacji, czyli brunatnego przebarwienia pozapalnego – dotyczy to głównie skóry wokół oczu, bocznych powierzchni szyi. Latem z kolei, gdy skóra jest opalona, plamy te przyjmują kolor białawy, często na twarzy myłone z bielactwem. Często w miejscu połączenia płatka usznego z szyją powstaje stan zapalny, pęknięcia skóry i strupy. Wargi jamy ustnej są suche i pokryte łuszczącym się naskórkiem. Objaw ten najczęściej pojawia się zimą. Lizanie warg wywołuje stan zapalny sąsiadującej skóry. Typowym objawem jest stan zapalny zlokalizowany w kąciakach ust. U pacjentów z AZS świąd skóry nasila się po spoceniu, a zmiany skórne zaostrzają się pod wpływem stresu, wysokiej temperatury, środków drażniących, czynników hormonalnych i warunków klimatycznych.



Co nasila objawy atopowego zapalenia skóry?

Najczęstsze alergeny zaostrzające zmiany skórne w przebiegu AZS można podzielić na pokarmowe i pyłowe. Dla dzieci charakterystyczna jest **alergia pokarmowa**. Zwykle najwcześniej uczula mleko krowie. Częstość alergii na mleko krowie zaczęła rosnąć w latach 50. ubiegłego wieku, kiedy zapanowała moda, aby matki nie karmiły dzieci piersią. Obecnie nadwrażliwość tę stwierdza

się u około 1,8–7,5% niemowląt. Może to nastąpić już w czasie życia płodowego, gdyż łożysko przepuszcza wiele alergenów albo tuż po urodzeniu, gdy niemowlę może uczulać pokarm matki karmiącej nie przestrzegającej diety. Dużo przypadków alergii na mleko krowie pojawia się w chwili zaprzestania karmienia piersią i wprowadzenia sztucznego pokarmu. Uczulenie na mleko krowie cofa się u 80% chorych przed ukończeniem 3. roku życia.

Jajko jest drugim co do częstości alergenem zaostrzającym zmiany skórne w przebiegu AZS. Nadwrażliwość ta ujawnia się najczęściej około pierwszego roku życia. Około dwie godziny po spożyciu jajka, głównie białka, pojawiają się objawy chorobowe.

Inne alergeny pokarmowe to owoce, czekolada, ryby, orzeszki, miód, konserwanty, barwniki, tzw. ulepszacze.

Najczęstsze **alergeny wziewne** to roztocza kurzu domowego. Najlepsze warunki dla ich rozwoju to łóżko, które zapewnia im odpowiednią temperaturę, wilgoć i pokarm w postaci złuszczającego się naskórka. Nadwrażliwość powodują zarówno żywe, jak i martwe roztocza. Silnie alergizują także kulki ich odchodów, które mają małe rozmiary i mogą przenikać głęboko do drzewa oskrzelowego.

Na rozwój roztoczy mają wpływ dwa czynniki – temperatura i wilgotność; optymalna temperatura to 20–30° C, a wilgotność około 50%, dlatego poziom roztoczy jest większy latem i jesienią. Duże znaczenie ma również wysokość; im wyżej, tym roztoczy mniej. Ilość roztoczy zmniejsza się pod wpływem częstego wietrzenia mieszkań i mycia podłóg. Roztocza giną w temperaturze -15° C po dwóch dobach.

Innym alergenem wziewnym są grzyby pleśniowe. Rozwijają się na żywych lub martwych tkankach roślinnych i zwierzęcych. Jest ich dużo na opadłych liściach, gnijącej padlinie, suszonych owocach, a zwłaszcza w zewnętrznych warstwach gleby. Alergenami są zarodniki grzybnie. Stężenie grzybów w powietrzu bywa

DOBRE RADY

- Pokarmy, które powodują atopowe zapalenie skóry, mogą być podawane dziecku z mlekiem matki. Muszą być wyeliminowane z diety na okres od 2 do 3 tygodni, karmienie piersią powinno być prowadzone znacznie dłużej, a pokarmy dodatkowe wprowadzane bardzo ostrożnie.
- Kąpiel dziecka nie powinna być zbyt częsta.
- Nie powinno się stosować mydeł perfumowanych.
- Skóra powinna być nawilżana, najlepiej kremem z dodatkiem wazeliny.
- Zawsze starajcie się zlikwidować świąd.
- Obcinajcie paznokcie u dziecka możliwie krótko.
- Chroncie skórę dziecka przed podrażnieniem ubraniami z wełny lub z tworzyw sztucznych.
- Dziecko nie powinno być ubierane zbyt ciepło, zapobiega to poceniu się i niekorzystnemu działaniu potu na zmienioną chorobowo skórę.
- Ubranka dziecięce powinny być wykonane z bawełny, a prane w delikatnym mydle.
- Usuwaszmy drażniące substancje chemiczne oraz dym tytoniowy z otoczenia dziecka.
- Niewłaściwa jest gwałtowna zmiana temperatury pomieszczenia, gdyż może wzmacniać świąd. Unikajcie zbyt gorących lub zbyt chłodnych pomieszczeń.
- Wszelkie infekcje bakteryjne powinny być leczone jak najwcześniej.
- Eliminujcie sytuacje stresowe i kłótnie rodzinne.
- Dbajcie, aby dziecko było wypoczęte, starajcie się odwrócić uwagę dziecka od choroby.
- Korzystnie na skórę dziecka może działać kontakt ze słońcem.

niekiedy bardzo duże. Zależy ono w dużym stopniu od pory roku. W Polsce ich stężenie osiąga maksimum w sierpniu i we wrześniu.

W celu zmniejszenia zagrzybienia w mieszkaniach zaleca się częste ich wietrzenie, ogrzewanie zimą mieszkań, nie suszenie ubrań w mieszkaniu, utrzymywanie wzorowej czystości, wentylację łazienek, ograniczenie kwiatów doniczkowych.

Jakie są jeszcze inne alergeny?

Należy do nich naskórek ssaków. Ta nadwrażliwość zdarza się coraz częściej, bo coraz więcej zwierząt hoduje się w domach. ▶

Występowanie

Częstość występowania atopowego zapalenia skóry jest zróżnicowana zależnie od lokalizacji geograficznej. Od 10% w krajach Europy Zachodniej do nawet 20% w niektórych częściach Rosji, natomiast w Finlandii notuje się jedynie 4,3%. Zauważono również zależność polegającą na wzroście zachorowalności u ludzi, którzy migrują do rejonów o dużej częstotliwości występowania tej choroby. Nie stwierdzono bezpośredniego związku między częstością występowania a płcią, rasą, natomiast istnieje zależność choroby od pory roku i obciążenia rodzinnego.

Najbardziej uczula naskórek kota, psa, krowy i konia. Antygeny są we włosach, ślinie i moczu. Po usunięciu zwierzęcia z domu jego antygeny utrzymują się jeszcze kilka miesięcy. Ostatnim alergenem, jaki chcę omówić, to pyłek roślin. Uczulają głównie rośliny znajdujące się w bezpośrednim sąsiedztwie chorego. Warunki meteorologiczne mają wpływ na ilość pyłku w powietrzu. Pod wpływem wysokiej temperatury pylenie odbywa się wcześniej, ale ilość pyłku zmniejsza się, tak samo, jak po deszczu. Najbardziej intensywne pylenie jest w godzinach rannych i popołudniowych.



obowiązuje wzorowa czystość, częste wietrzenie, częste mycie podłóg, zaleca się również usunięcie dywanów i zasłon oraz stosowanie specjalnych preparatów chemicznych, których działanie polega na eliminacji roztoczy. Postępowanie w przypadku innych alergenów pyłowych opisałam już wcześniej.

Jak można leczyć tę chorobę?

Leczenie jest uzależnione od wieku pacjenta, nasilenia objawów, przebiegu choroby, rodzaju alergii. Sprowadza się głównie do leczenia objawowego. Przede wszystkim stosuje się leki przeciwhistaminowe, antybiotyki, gdy dołączy się nadkażenie bakteryjne, leki przeciwwirusowe w przypadku zakażenia wirusowego skóry. Gdy

świąd skóry jest bardzo dokuczliwy, a pacjent niespokojny, podaje się leki uspokajające. Kiedy zmiany skórne są uogólnione, można stosować naświetlania skóry promieniami UVA lub UVB. W przypadkach o szczególnie ciężkim przebiegu stosuje się na krótko kortykosteroidy, CyA, które noszą ze sobą wiele działań niepożądanych.



Jak można rozpoznać, że chorujemy na atopowe zapalenie skóry?

Aby rozpoznać chorobę, lekarz przeprowadza dokładny wywiad z pacjentem i bada skórę. Kolejnym krokiem jest wykonanie testów punktowych na skórze, na podstawie których z dużym prawdopodobieństwem można potwierdzić, jakie alergeny są przyczyną choroby. Inną metodą ustalenia substancji uczulających są testy ekspozycji, czyli celowego narażania pacjenta na kontakt z przypuszczalnymi alergenami. W celach diagnostycznych stosuje się także oznaczanie całkowitego poziomu przeciwciał klasy IgE w surowicy oraz oznaczanie swoistych przeciwciał IgE przeciw różnym alergenom.

Czy i w jaki sposób możemy zmniejszać objawy choroby?

Profilaktyka sprowadza się do unikania kontaktu z alergenami o udowodnionym negatywnym działaniu. W przypadku alergii pokarmowej należy stosować dietę eliminacyjną. Jeżeli przyczyną są roztocza, w mieszkaniu

AZS a stres

Atopowe zapalenie skóry jest chorobą psychosomatyczną. Wpływ psychiki (stres, emocje) na zmiany chorobowe oraz ich nasilenie jest bardzo ważnym czynnikiem, który należy brać pod uwagę w diagnozowaniu i całym procesie leczenia, krótko- i długoterminowego. Obecnie uważa się, że stres nie jest pierwotną przyczyną wystąpienia zmian chorobowych, ale może je znacznie nasilać. W każdym przypadku wpływ psychiki może być inny, od niewielkiego, aż po znaczny.

Naturalnie pacjenci muszą odpowiednio pielęgnować swoją skórę poprzez kąpiel z dodatkiem specjalnych substancji nawilżających, stosowanie kremów i maści z dodatkiem mocznika i środków przeciwświądowych.

Niestety leki te nie usuwają przyczyn choroby, dlatego po ich odstawieniu objawy wracają.

W jaki sposób działa Alveo na osoby cierpiące na AZS?

Alveo jest tym preparatem, który pomaga usuwać przyczyny alergii. Alergia to zaburzenie w układzie immunologicznym i jest ona uzewnętrznieniem problemów zdrowotnych. Głównym celem stosowania Alveo jest oczyszczenie układu trawiennego. Substancje odżywcze są dostarczane do organizmu poprzez jelita. Jeśli w jeli- tach powstają osady, to składniki te nie przedostaną się do organizmu i wówczas wszystkie układy, łącznie z immunologicznym, zaczynają nieprawidłowo funkcjonować. Mogą wtedy pojawić się problemy

Pielęgnacja skóry w AZS

Objawy atopowego zapalenia skóry ustępują u 75% dzieci w okresie dorastania, nadal jednak skóra pozostaje sucha i bardzo wrażliwa. Nieprawidłowa pielęgnacja, ekspozycja na działanie czynników drażniących i uczulających w każdej chwili, mimo cofnięcia się zmian, może spowodować nawrót choroby. Szczególne znaczenie ma pielęgnacja: nawilżanie i natłuszczenie skóry. Na rynku jest wiele hipoaergicznymydeł, nadających się do stosowania u dzieci z atopowym zapaleniem skóry. Obecne są również preparaty do kąpieli, składające się z olejów z dodatkiem środków przeciwświądowych np. E₄₅.

czynnik	przykłady
środki drażniące i alergeny	podrażnienie mechaniczne, mydła, rozpuszczalniki, konserwanty, detergenty, wlna, klimat (szczególnie wiatr i niska wilgotność), nadmierne pocenie się
alergeny wziewne	roztocza kurzu domowego (<i>Dematophagoides pteronyssinus</i>), pleśń, pyłki, sierść
drobnoustroje	<i>Staphylococcus aureus</i> , drożdżaki (<i>Pitysporum</i> , <i>Candida</i>), dermatofity z gatunku <i>Trichophyton</i>
pokarmy	jajka, mleko, soja, orzechy, ryby, skorupiaki, pszenica
inne	stres, czynniki psychiczne

z tego powodu leki przeciwalergiczne oraz leki przeciwastmatyczne wziewne (sterydy i rozszerzające oskrzela).

W ciągu roku poprzedzającego kurację Alveo chłopiec bardzo często zapadał na infekcje dróg oddechowych, którym towarzyszyły nasilone objawy duszności, co było powodem włączenia do leczenia sterydów doustnych. Chłopiec zaczął stosować Alveo w sierpniu 2005 roku, kiedy to wystąpił u niego obrzęk całej kończyny górnej spowodowany ukąszeniem przez pszczołę. Towarzyszyły temu również problemy z oddychaniem. Alveo zaczął pić od małych dawek, ale po upływie 1 miesiąca pił już 2 dawki dziennie.

Po 3 miesiącach lekarz alergolog odstawił leki przeciwalergiczne, potem stopniowo były zmniejszane dawki leków wziew-

nych, a po około 9 miesiącach pacjent pił jedynie Alveo. Kuracja Alveo trwała około 15 miesięcy z bardzo dobrym efektem.

■ Rozmawiała Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska



z wytwarzaniem immunoglobulin. Nasz organizm staje się bardziej wrażliwy na poszczególne alergeny pokarmowe lub wziewne. Immunoglobuliny są produkowane w części jelita cienkiego. Jeśli tam są nagromadzone toksyny, to transportowanie immunoglobulin do organizmu jest upośledzone.

Alveo jest tym środkiem, który oczyszcza jelita z toksyn. To, kiedy nasz organizm będzie oczyszczony i zacznie prawidłowo funkcjonować, jest bardzo indywidualne. W przypadku alergii preparat należy zacząć przyjmować od 1/4–1/2 dawki profilaktycznej.

W swojej praktyce lekarskiej zastosowałam Alveo u wielu pacjentów cierpiących z powodu alergii. Chciałam przytoczyć przypadek chłopca, który chorował na AZS i astmę oskrzelową. Przyjmował



Uwaga na syntetyczne witaminy



Kiedy 20 lat temu na łamach prasy doniesiono, że palacze tytoniu mogą zmniejszyć ryzyko zgonu spowodowanego nowotworem płuc, przyjmując zwiększone dawki witamin z grupy tzw. antyutleniaczy, wybuchła prawdziwa euforia. Wielu z nich miało nadzieję, że stosując zwiększone ilości łatwo dostępnych, niedrogich witamin, będzie mogło nadal palić, zabezpieczając się jednocześnie przed skutkami nałogu. Wydawało się, że znaleziono prosty sposób na walkę z wolnymi rodnikami (ROS), stanowiącymi przyczynę wielu chorób cywilizacyjnych (miażdżycy, chorób nowotworowych, starzenia się organizmu).

Od tamtego czasu minęło 20 lat, na łamach fachowej prasy medycznej pojawiły się wyniki badań prowadzonych na dużych grupach osób przez wiele dziesiątek lat. Wyniki te dały nam pełną odpowiedź, czy suplementacja diety witaminami (rozumianymi jako chemicznie wyodrębnione substancje czynne) jest pomocna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Okazało się, że **stosowanie zwiększonych dawek syntetycznych antyutleniaczy jest błędem!**

Wiadomo z całą pewnością, że witaminy przyjmowane w dużych ilościach w najlepszym wypadku **nie szkodzą**. Niestety okazało się także, że stosowanie niektórych z nich (np. β karotenu) w zwiększonych dawkach może być niebezpieczne, ponieważ jest obciążone **wzrostem ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej**.

Czym są wolne rodniki?

Pewnie każdy z Państwa spotkał się z tym pojęciem, ma świadomość, że takie substancje istnieją i są skojarzone z niekorzystnymi procesami, zachodzącymi w naszym organizmie. A tymczasem wolne rodniki są jak doktor Jekyll i mister Hyde – trochę dobre i trochę złe.

Nie można zakwalifikować wolnych rodników do cząsteczek jednoznacznie „złych”, ponieważ przy ich udziale odbywa się regulacja wielu procesów komórkowych. To właśnie wolne rodniki są odpowiedzialne np. za powstanie naturalnego fizjologicznego sygnału, zmuszającego komórkę do planowej śmierci w procesie tzw. apoptozy. W prawidłowo funkcjonującym organizmie usuwanie „starych” komórek odbywa się

nieustannie, ponieważ cały czas istnieje potrzeba planowej wymiany starych komórek na nowe. W tym fascynującym procesie starzejąca się komórka zaczyna wytwarzać coraz więcej cząstek wolnorodnikowych, które przyczyniają się do powstawania głębokich zmian w strukturze komórki. Gdy zmiany obejmują degradację materiału genetycznego komórki oraz naruszają integralność błon komórkowych – komórka umiera. Pierwotnym sygnałem, nakazującym komórce śmierć, jest zwiększona synteza ROS. Wyobraźmy więc sobie taką sytuację, że ROS nie powstają, a komórki mogą żyć wiecznie – tak jak komórki nowotworowe.

Z drugiej strony wszakże, nie można przemilczać niekorzystnego współuczestnictwa ROS w powstawaniu i progresji (rozwoju) prawie wszystkich schorzeń cywilizacyjnych. Potrzebujemy więc rzetelnej wiedzy, czym są wolne rodniki.

Wolne rodniki powstają w organizmie w każdej sekundzie jego funkcjonowania głównie dlatego, że jesteśmy organizmami areobowymi (wykorzystującymi tlen). Zastanawialiście się Państwo, po co w ogóle oddychamy? Otóż oddychamy, ponieważ potrzebujemy do naszego życia jednego ze składników powietrza – tlenu. Dlaczego potrzebujemy tlenu? Ponieważ jest on wykorzystywany w komórce jako substancja będąca ostatecznym akceptorem elektronów w procesie pełnego spalania substancji pokarmowych (mitochondrialnej i peroksydacyjnej β -oksydacji). Reasumując, oddychamy po to, by ten sposób uzyskać energię ze spożytych pokarmów i zamienić ją w bardziej uniwersalną i mobilną formę energii – wiązania fosforanowe w nośniku energii: nukleotydzie zwanym adenozynotrójfosforanem (ATP). ATP jest dalej wykorzystywany do procesów warunkujących nasze przeżycie. W procesie komórkowego spalania (β -oksydacji) tlen zostaje przekształcony w wodę i w tej postaci jest usuwany z organizmu. Jednak bardzo często w tej prostej reakcji „coś idzie źle” i tlen zamiast w wodę jest przekształcany w nadtlenek wodoru – będący cząsteczką wysoce reaktywną i niepożądaną. Co gorsze, tlen może być zredukowany do jeszcze bardziej niebezpiecznych cząsteczek wolnorodnikowych: rodnika hydroksylowego itd. Z tymi cząsteczkami już nie ma żartów. Mają dwie bardzo złe cechy:

Gdzie znajdziemy przeciwutleniacze?

Zdecydowanie najwięcej ich znajdziemy w warzywach i owocach. Najlepiej, jak będą to produkty świeże bądź mrożone, a nie konserwowane lub gotowane zbyt długo. Generalnie lepsze są owoce i warzywa bardziej nasycone kolorem pomarańczowym i zielonym. Lista najważniejszych produktów o działaniu antyoksydacyjnym, które są przez nas szczególnie zalecane i które powinny znaleźć się w dużych ilościach w codziennym jadłospisie, obejmuje:

- czerwone winogrona, czerwony grejpfrut, pomarańcze,
- jagody leśne – borówki, czarna jagoda, jeżyny, żurawiny,
- marchew, dynię, kapustę, kalafior, brokuly, czosnek, czerwoną cebulę, rzeżuchę,
- warzywa strączkowe,
- oliwę z oliwek,
- ryby,
- orzechy, nasiona,
- kielki, kasze.

Korzystne działanie mają warzywa strączkowe, takie jak fasola, soczewica, soja i groch, bo dzięki zawartej w nich proteazie hamują wzrost guza nowotworowego.

Warzywa z rodziny krzyżowych, a szczególnie brokuly i brukselka, ochraniają przed nowotworami złośliwymi tzw. hormonozależnymi sutka czy macicy, bo występujące w nich związki azotu zwane indolami przyspieszają wydalanie z organizmu estrogenów odpowiedzialnych za wzrost tych nowotworów.

Zalecane jest spożywanie wszystkich owoców i to najlepiej w całości, a nie w postaci soków. Trudno wyliczyć optymalną ilość warzyw i owoców, jaka byłaby najlepsza np. w profilaktyce chorób nowotworowych, ale zaleca się spożywanie co najmniej dwóch różnych owoców i trzech różnych warzyw dziennie. Nie poleca się owoców i soków z puszki.

1. stosunkowo łatwo powstają (wzbudzenie)
2. błyskawicznie „przerabiają” będące w ich otoczeniu „normalne” cząstki tlenu (lub inne substancje, w tym także antyutleniacze) w kolejne wolne rodniki (propagacja). Dzieje się tak do momentu natrafienia przez wolne rodniki na substancję zwaną przeciwutleniaczem, mogącą unicestwić wolne rodniki.

Na szczęście istnieje możliwość przerwania tego stanu rzeczy. W toku ewolucji wykształciły się bardzo skuteczne metody regulowania ilości ROS – organizm dysponuje potężną maszyną skutecznie redukującą ilość ROS do pożądanego poziomu. Są to specjalne białka – enzymy, które funkcjonują w komórkach po to, by wiązać i rozkładać wolne rodniki (np. dysmutaza ponadtlenkowa, katalaza czy peroksydaza glutationowa). Są też substancje o charakterze niebiałkowym tzw. „zmiatacze wolnych rodników”, które wiążą ROS, wygaszając ich niebezpieczne właściwości – tymi substancjami są witaminy (antyutleniacze): kwas askorbinowy (wit. C), α -tokoferol (wit. E) czy inne substancje o charakterze antyutleniaczy: karotenoidy, polifenole, mocznik, glutation. Dlaczego więc, skoro mamy tak skuteczne mechanizmy chroniące przed skutkami ROS, stale rośnie liczba chorych cierpiących na chorobę niedo-

krwienną serca, cukrzycę czy choroby nowotworowe (choroby, u podłoża których tkwi nadmierna produkcja ROS)? Problem tkwi w środowisku, w którym żyjemy – zanieczyszczonym powietrzu i **wyługowania przeciwutleniaczy z żywności.**

Dlaczego zaczęto modę na suplementację diety syntetycznymi witaminami?

Otóż gdy około 40 lat temu zaczęto odkrywać mechanizmy rządzące wytwarzaniem ROS w komórkach, odkryto witaminy-przeciwutleniacze, które zastosowane w badaniach na zwierzętach i w końcu na małych grupach osób chorych przyniosły wspaniałe rezultaty. Pomyślano tak: skoro ROS leżą u podstaw etiologii (powstania) schorzeń (w przebiegu tych schorzeń obserwuje się wzrost syntezy ROS), a skutecznym i tanim orężem są witaminy-przeciwutleniacze (które te ROS rozkładają)



– wystarczy zwiększyć dawki witamin-przeciwutleniaczy, a uzyskamy redukcję schorzeń wynikających z nadmiernej syntezy ROS w komórkach. Pierwsze wyniki zachęcały – wyraźnie wskazywały na tę prostą zależność: więcej antyutleniaczy w postaci dużych dawek syntetycznych witamin jest równoznaczne z redukcją zgonów. Na tym etapie doszło do poważnego błędu: zbyt szybko hipoteza (...duże dawki antyutleniaczy są pomoce w redukcji ROS...) trafiła do zwykłego „Kowalskiego”. „Kowalski” ruszył do aptek po witaminy. A tymczasem, zgodnie z regułami sztuki, powinien jeszcze parę lat poczekać na ostateczne wyniki badań. Bowiem wyniki badań pilotażowych, żeby były w pełni wiarygodne, muszą być potwierdzone długotrwałymi badaniami (metaanalizami), przeprowadzonymi na dużych grupach osób zdrowych i chorych.

Wyniki metaanaliz są publikowane właśnie teraz. Niestety, wcale nie przyniosły wiadomości dobrych dla wielu z nas, którzy taką „syntetyczną” profilaktykę witaminami antyoksydacyjnymi stosowali.

Po latach rzetelnych badań uznano, że duże dawki syntetycznych witamin najczęściej nie tylko nie zabezpieczają przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, ale niektóre z nich mogą być czynnikiem sprzyjającym rozwojowi choroby niedokrwiennej serca czy choroby nowotworowej!

Żeby nie być gołosłownym:

- badanie Iowa Women's Health Study (przeprowadzone na 34 387 kobietach po menopauzie) ujawniło, że wśród kobiet systematycznie przyjmujących witaminę C w dawce 500 mg/dobę i/lub α-tokoferol (wit. E) w dawce 10 000 jednostek/dobę **zwiększyło się ryzyko** wystąpienia raka piersi

Gdzie są wolne rodniki?

Wolne rodniki tworzą się w wielu produktach spożywczych, jak: wyroby cukiernicze o długich terminach przydatności do spożycia, produkty mięsne i roślinne. Dotyczy to szczególnie tłuszczów zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które bardzo łatwo ulegają utlenieniu. Najwięcej tych kwasów zawiera olej kukurydziany i słonecznikowy, a najmniej oliwa z oliwek i olej lniany. W produktach smażonych lub długo przechowywanych, tłuszcze ulegają szybkiemu utlenieniu i pokarmy te zawierają bardzo dużo wolnych rodników. Spożycie takich pokarmów jak chipsy, frytki, krakersy, ciastka, ciasto do pizzy, sosy sałatkowe itp. jest w Polsce powszechne, zwłaszcza wśród młodzieży i staje się niebezpiecznym dla zdrowia przyzwyczajeniem żywieniowym.

- metaanaliza (w badaniu uczestniczyło 135 967 osób) wykazała, że w grupie osób przyjmujących długotrwałe duże dawki witaminy E (więcej niż 400 mg/dobę) nastąpił **wzrost śmiertelności** w porównaniu do grupy osób nie zażywających witaminy E (niekorzystny efekt działania witaminy E wystąpił po przekroczeniu dawki 150 mg/dobę)
- badanie CARET (18 314 pacjentów) – przeprowadzone na palaczach tytoniu i pracownikach narażonych na kontakt z azbestem wykazało **zwiększone ryzyko zgonu** z przyczyn sercowo-naczyniowych i raka płuc wśród osób przyjmujących β-karoten w dawce 30 mg/dobę i retinol (wit. A) w dawce 25 000 jednostek/dobę.
- GISSI-P z udziałem 11 324 chorych po zawale serca wykazało **brak korzyści** ze stosowania witaminy E w dawce 300 mg/dobę
- HPS (20 356 pacjentów) oraz HOPE (9541 pacjentów) – obydwa badania miały wykazać, czy witaminy antyoksydacyjne powinny być zastosowane jako środki służące do zmniejszenia ryzyka wystąpienia pierwszego i kolejnych zawałów serca – wykazano **brak istotnego** wpływu antyoksydantów w prewencji zawału serca



- badanie przeprowadzone (pod egidą badaczy z Cleveland) na 88 788 pacjentach, którzy otrzymywali β -karoten w dawce dobowej 15–50 mg przez różny okres czasu (od 16 miesięcy do 12 lat) wykazało **zwiększenie śmiertelności ogólnej oraz śmiertelności spowodowanej przyczynami sercowo-naczyniowymi**.

Coś dla nas – stosujących naturalne metody suplementacji

Te wyniki kontrastują wręcz z wnioskami badań epidemiologicznych, przeprowadzonych w grupach osób (chorych i zdrowych) stosujących w swojej diecie witaminy antyoksydacyjne, pochodzące z pożywienia – owoców, warzyw, ziół.

W tych badaniach wykazano ewidentne, niezaprzeczalne korzyści ze stosowania diety bogatej w warzywa i owoce.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego te same witaminy (które pod względem struktury chemicznej są identyczne) nie mają korzystnego działania, gdy są podane w pigułce, a mają je, gdy są spożyte wraz z porcją zieleniny?

Tajemnica tkwi w substancjach otaczających witaminy. Te substancje to kwasy organiczne (np. fitynowy czy szczawiowy), które są składnikami roślin, a których nie ma w syntetycznej spreparowanej pigułce. Ich obecność była całkowicie pominięta przez przemysł farmaceutyczny, który skupił się jedynie na wyodrębnieniu biologicznie aktywnej substancji, eliminując niepotrzebne „dodatki”. A tymczasem, te pominięte w syntetycznych witaminach „dodatki” zapewniają im bardzo ważną cechę – utrzymują antyoksydant w formie aktywnej i nie pozwalają mu przekształcić się z substancji pożądanej (antyoksydantu) w substancję niepożądaną – (wolny rodnik).

Taka przemiana witamin antyoksydacyjnych w wolne rodniki ma miejsce w chorym organizmie, gdzie witamina może nie tylko nie spełniać funkcji antyoksydacyjnej, lecz może przekształcać się do wolnego rodnika. Znacnie Państwo taką sytuację z życia. Porównajmy witaminę antyoksydacyjną do wzorowego ucznia, a dobrą szkołę do zdrowego organizmu. Kiepską szkołę do chorego organizmu, a kiepskich uczniów do ROS. Dobrych nauczycieli – do substancji ma-

Ewa Stachowska

mieszka w Szczecinie. Z zawodu jest nauczycielem akademickim, biochemikiem (ma stopień doktora nauk medycznych). Pracuje jako adiunkt w Zakładzie Biochemii Pomorskiej Akademii Medycznej. Jest dietetykiem. Ma dwoje dzieci – Adama i Zosię (10 i 12 lat). Mąż Tadeusz jest doradcą finansowym, w Akunie – Lider Dywizji. Z Akuną związana jest od 5 lat, obecnie na pozycji menedżera.

Hobby: wszystko związane z żywnością i żywieniem, nutrigenomika – nauka zajmująca się badaniem predyspozycji genetycznych do określonego sposobu żywienia, jazda konna.

jących utrzymywać antyoksydanty w ich właściwej funkcji.

Wzorowy uczeń z dobrej szkoły przechodzi do kiepskiej szkoły pełnej złych uczniów. Po pewnym czasie widzimy, że wzorowy uczeń przestaje się uczyć – nie jest już wzorowy (przestaje pełnić funkcję antyutleniacza) – staje się złym uczniem (zaczyna pełnić funkcję wolnego rodnika).

Na domiar złego w tej szkole brakuje nauczycieli mogących zahamować złe zwyczaje uczniów. Wobec tego cała szkoła, wraz z naszym byłym, wzorowym uczniem, stacza się po równi pochyłej.

Zgodnie z tą zasadą w chorym organizmie kwas askorbinowy (wit. C) podany w czystej chemicznej postaci, na skutek działania na niego wolnych rodników, przekształca się w rodnik askorbylowy,

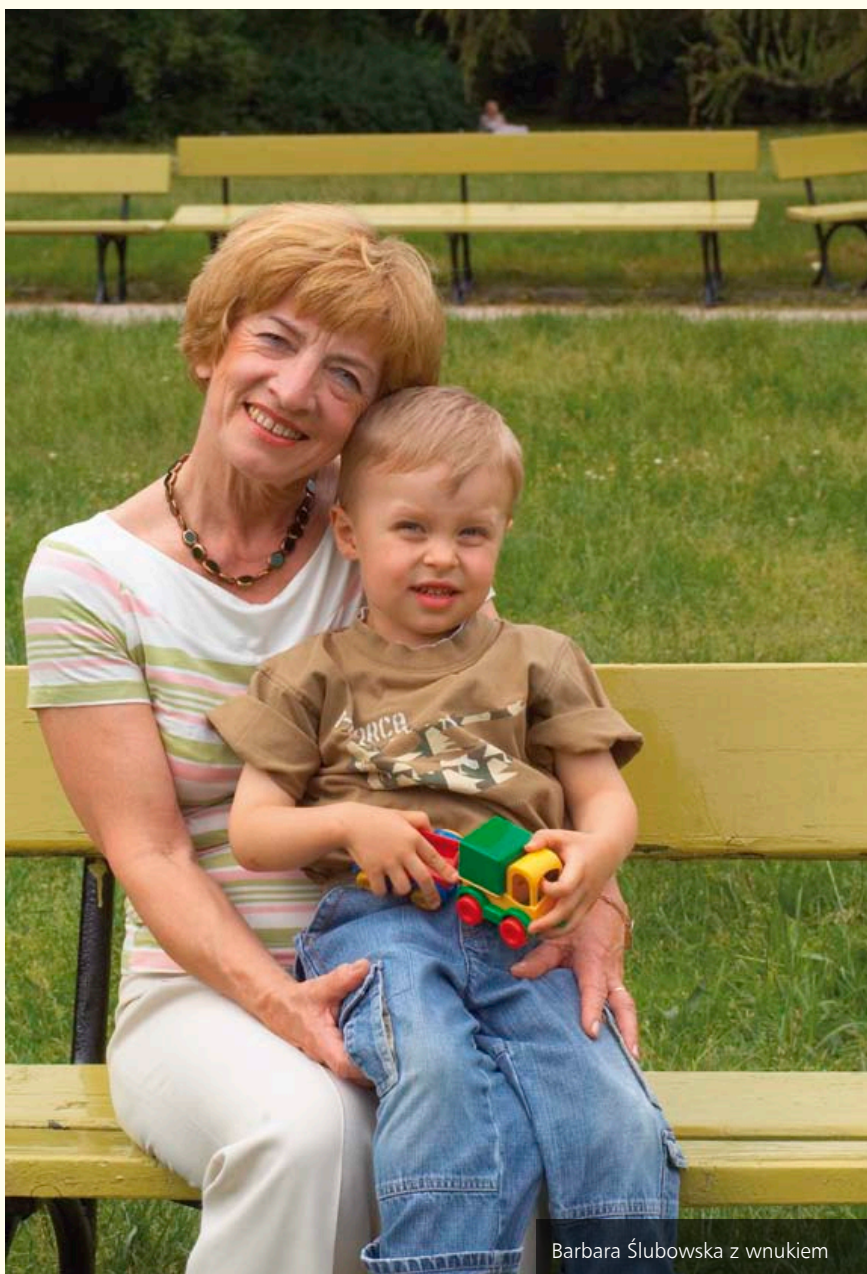
α -tokoferol w rodnik tokoferylowy itd. Powstałe w ten sposób (z witamin antyoksydacyjnych) wolne rodniki są również szkodliwe, jak „klasyczne” ROS! Natomiast taka sytuacja nie będzie mieć miejsca, gdy witaminy antyoksydacyjne wprowadzone zostaną do organizmu w formie naturalnej np. w formie wyciągu ziołowego. Przy naturalnej

suplementacji, jeżeli nasz organizm nie potrzebuje witamin-antyoksydantów, nie są one uwalniane przez substancje je otaczające (kwasy organiczne). Jeżeli są potrzebne, wtedy organizm daje sygnał i np. poprzez lokalną zmianę kwasowości w obrębie komórki zmienia wartościowość substancji otaczających witaminę i uwalnia ją do ogniska ROS. Uwalnianie witamin ze źródeł naturalnych odbywa się więc tylko w odpowiedzi na lokalne zapotrzebowanie organizmu, co gwarantuje, że nigdy nie zostaną one dostarczone w kłopotliwym nadmiarze, nigdy nie będzie ich więcej niż to wynika z potrzeb organizmu, a to z kolei zmniejsza praktycznie do zera możliwość przekształcenia witaminy w substancje wolnorodnikową.

■ Ewa Stachowska

fot. Paweł Traczyk + Katarzyna Piotrowska





Barbara Ślubowska z wnukiem

Barbara pije Alveo regularnie od czterech lat. Niegdyś – od 1972 do 2004 roku – co trzy miesiące była gościem w Instytucie Hematologii w Warszawie. Teraz zagląda tam raz na rok.

– Nie ma potrzeby, abym chodziła częściej. Pani doktor stwierdziła, że wystarczą badania kontrolne. Wyniki mam cały czas bardzo dobre. W momencie kiedy zaczynałam pić Alveo, moje wyniki zaczęły się poprawiać. Zaniostałam lekarce ulotki do pokazania. Nie miała nic przeciwko przyjmowaniu przeze mnie preparatu. Z czasem odstawiłam leki, a wyniki się unormowały. Po jakimś czasie moja lekarka została zapytana o Alveo przez innego pacjenta. Poradziła, aby przyjmował preparat, bo już ma pacjentkę – mnie, której pomógł – mówi Barbara.

Barbara Ślubowska z Warszawy gościła już na naszych łamach w nr. 1 z 2005 r. Zanim w jej życiu pojawiło się Alveo, miała bardzo niski poziom czerwonych i białych krwinek. Przez ponad 30 lat przyjmowała leki (kwas foliowy, witaminę B, żelazo) i miała nawet transfuzję krwi. Obecnie leków nie bierze, a na badania kontrolne wybiera się raz do roku. Jej wyniki utrzymują się w normie, jest pełna energii, której mogą jej pozazdrościć nie tylko rówieśnicy.

Wciąż nie wiadomo, gdzie leżała przyczyna dolegliwości. Podejrzewano problemy z wątrobą, śledzioną, a nawet chorobę nowotworową. Lekarze skłaniaли się jednak najbardziej ku wskazaniu, że organizm Barbary nie przyswaja tak, jak powinien i stąd liczba czerwonych i białych krwinek utrzymywała się znacznie poniżej normy.

– Lekarka stale mnie pytała, jak się odżywiam, czy jem warzywa, mięso. A ja bardzo lubię jeść i zawsze dbałam o odżywianie – wyjaśnia Barbara. – Mogę sobie pozwolić na jedzenie tego, co chcę, bo dużo spalam i nie tyję. Nie ma mnie w domu. Mimo że jestem na emeryturze, to pracuję, ponadto pomagam synowi i synowej przy dzieciach – dwuletnim Bartusiu i trzyletnim Maksymilianie.

Dzień Barbary jest długi.

– Wstaję o 3.45 i jadę na giełdę kwiatową w Broniszach, gdzie pracuję. Stamtąd jadę do wnuków i wracam do domu około dwudziestej, dwudziestej pierwszej. Spotykam się też ze znajomymi, chodzę na spotkania „akunowców”. Na weekendy wybieram się za miasto lub spaceruję po Warszawie.

Energia, która skały kruszy

Jeszcze do niedawna Barbara pracowała w dwóch miejscach.

– Całe życie przepracowałam w handlu. Przez 30 lat prowadziłam sklep ogrodniczy, później zaczęłam pracować na

Nie przesypiam życia!

giełdzie kwiatowej. Przez 10 miesięcy pracowałam na przemian, co drugi dzień, w sklepie z konfekcją i na giełdzie. Zrezygnowałam ze sklepu, bo tam za mało się działo – śmieje się Barbara. – A przede wszystkim chciałam mieć większy kontakt z wnukami, pomóc synowi i mojej wspaniałej synowej Magdzie. Opieka nad dwoma małymi chłopcami to nie lada wyzwanie. Trzeba mieć oczy dookoła głowy.

Barbara jest dumna ze swojego syna Artura i synowej, która stała się dla niej córką. Wszystkich również „zaakuniła”. – Cała rodzina pije Alveo i bardzo dobrze się czuje. Nawet wnuk prosi mnie o „miarkę” – opowiada Barbara. Znajomi i sąsiedzi pytają ją niekiedy, dlaczego nie narzeka – przecież to zawodowe zajęcie każdego standardowego emeryta.

– Nie narzekam, bo nie mam na co – uśmiecha się Barbara. – Jestem aktywna, dobrze się czuję, pracuję, mam wspaniałą rodzinę i znajomych.

Sesja do Playboya

Barbara tryska optymizmem i poczuciem humoru. Podczas spotkania uśmiech nie schodzi jej z twarzy.

– Zrobiłam niedawno remont – pozbyłam się jednej ściany. Cieszy mnie przestrzeń, jaka zrobiła się teraz w mieszkaniu. Syn był akurat w Stanach i napisał do mnie SMS-a: „Pozdrowienia z Wielkiego Kanionu”, odesłałam mu wiadomość: „Pozdrowienia z wielkiego salonu” – śmieje się Barbara. Kontakt z ludźmi jest dla Barbary bardzo ważny. Lubi dzielić się swoim uśmiechem.

– Kiedy ukazał się poprzedni wywiad, byłam dumna. Cieszę się, że mogę opowiedzieć swoją historię i w ten sposób pomóc innym. Pamiętam, jak miałam robione zdjęcia do gazety. Listonosz zapytał, co się dzieje, a ja mu na to odpowiedziałam, że mam sesję do Playboya – żartuje Barbara. – A teraz czeka mnie kolejna.

Gdyby nie Alveo...

– Spałabym. Byłam cały czas senna.

Mimo że brałam leki, nie miałam takich dobrych wyników, jak pijąc Alveo. Mam teraz 4220 czerwonych krwinek, a kiedyś miałam najwyżej 4000. Przeciętnie to było 3000–3800, jak brałam regularnie leki i 2500, gdy nie brałam.

Mimo tego, że Barbara była słabsza, nigdy nie przesypiała życia. Teraz jednak może cieszyć się w pełni każdą chwilą, nie wspomagając się lekami i nie odczuwając dolegliwości. Nasza rozmówczyni opowiada o licznych podróżach po Europie (w planach na wrzesień – Walencja), o swoim pełnym aktywności życiu. Barbara zawsze miała dni wypełnione po brzegi – od dziecka tańczyła w zespole „Dzieci Warszawy”, chodziła do szkoły baletowej, później biegła w Gwardii Warszawa i jeździła na rowerze – podobnie, jak jej tato.

– Dzisiaj nie uprawiam czynnie sportu, ale nadal jestem aktywna. Podczas weekendów biorę plecak i ruszam w miasto lub za miasto. Poruszam się pieszo, więc w pełni korzystam ze świeżego powietrza – opowiada Barbara. – W ubiegłym tygodniu przeszłam całe Pola Mokotowskie, potem dojechałam metrem do Kabat i przeszłam się kilka kilometrów do Powsina.

Akunowa ekipa

Kiedy Barbara zaczęła pić Alveo, nikomu o tym nie mówiła. Nie była pewna, czy preparat jej pomoże. Nie chciała więc robić sobie i innym nadziei. Mimo że poprawę odczuła już po miesiącu, nie była pewna, czy to preparat tak działa. Po sześciu miesiącach jednak przestała milczeć, bo stwierdziła, że Alveo to jest to.

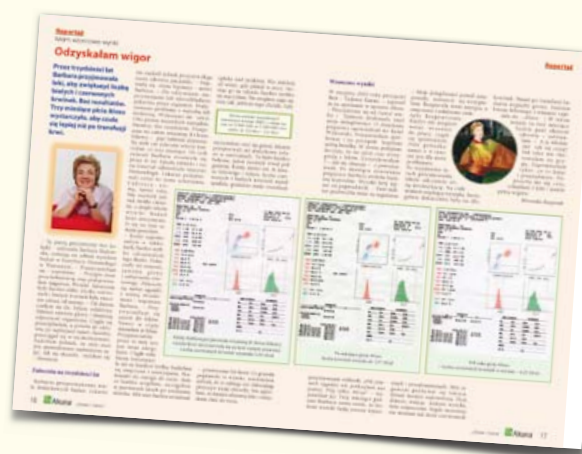
– Polecam Alveo znajomym. Mam w swojej grupie 21 osób, które bardzo sobie chwalą życie z Alveo. Chodzę na spotkania organizowane przez Tadeusza Kurana, mojego przyjaciela, któ-

ry polecił mi preparat – mówi Barbara. Barbara wciąż słyszy o ludziach, którzy mieli kontakt z Alveo. W Akunie nie nastawiała się na pracę, ale raczej na zdrowie. Współpraca zdarzyła się niejako przy okazji i pozwoliła Barbarze na zajęcie pozycji menedżera.

– Teraz w ogóle nie wydaję pieniędzy na leki i nie mam w apteczce leków. Czasami pojawiają się tylko jakieś tabletki przeciwbólowe, tak, w razie czego. Mimo że moje lekarstwa nie były drogie, to pewnie sporo wydałam, kupując je przez 32 lata – wspomina Barbara. – Poza tym byłam non stop przeziębiona, więc musiałam coś brać. Odkąd piję Alveo, nie byłam na zwolnieniu lekarskim! Czasami „coś mnie bierze”, ale bardzo szybko przechodzi. Mam w pracy koleżankę, która doświadcza problemów zdrowotnych. Alveo nie jest lekiem, ale bardzo jej pomaga. Wypiła 24 butelki i nie zamierza przestawać. Preparat uregulował jej trawienie – opowiada Barbara. – Alveo pojechało ze mną do Lublina, Koszalina i Gostynina. Tam też pomaga potrzebującym, a ja chętnie wysyłam im butelki z preparatem.

Barbara oferuje pomoc również sąsiadom. Tłumaczy im, na czym polega działanie Alveo i sama swoim świetnym samopoczuciem daje świadectwo jego skuteczności.

■ Hanna Żurawska



Dziś patrzymy w przyszłość

Z wizytą u Marianny Pęcherz z Wielunia byliśmy na początku 2005 roku. Marianna opowiedziała nam wtedy o chorobie, która odebrała jej nadzieję, o strachu przed śmiercią i bólu na myśl, że odejdzie, zostawiając męża i dzieci. W kwietniowym numerze kwartalnika „Zdrowie i Sukces” opublikowaliśmy jej historię. Po dwóch latach odwiedziliśmy Mariannę ponownie, aby sprawdzić, jak teraz wygląda jej życie, co się zmieniło, jakie ma plany i marzenia.



Marianna i Eugeniusz Pęcherz

Marianna niechętnie wraca pamięcią do tamtych dni.

– To bolesne wspomnienia – mówi. – Dzień, w którym dowiedziałam się, że mam guza mózgu, był początkiem największego koszmaru w moim życiu i tak staram się traktować tamten czas – jak koszmarny sen.

O guzie wielkości piłeczki pingpongowej, odrastającym od pnia mózgowego, lekarz poinformował ją dzień przed Wigilią 2002 roku. Boże Narodzenie upłynęło więc w atmosferze smutku i milczenia. Cała rodzina oczekiwała na operację Marianny, która mimo wielu przebytych już zabiegów bała się po raz pierwszy. Nie sypiała, nie miała apetytu. W nocy, aby nie myśleć o chorobie, liczyła m.in. ile metrów firanek trzeba do całego domu, a ile styropianu potrzeba na jego ocieplenie. W dzień, mimo zwolnienia, chodziła do pracy i porządkowała swoje sprawy. W tajemnicy przed rodziną przepisała konto na męża, sporządziła testament i wybrała sukienkę na swój własny pogrzeb.

Koszmarny sen

Operacja trwała osiem godzin i zakończyła się pomyślnie. Lekarze wycięli guza, który nie był złośliwy. Marianna nie posiadała się z radości, że żyje. Zaczęła realizować plany dotyczące firanek i ocieplenia domu. Była szczęśliwa, jednak dobre chwile nie trwały długo. Pół roku później okazało się, że guz odrasta w tym samym miejscu.

– To był dla mnie ogromny cios – wspomina. – Byłam pewna, że to koniec. Alveo zaczęła pić w czerwcu 2003 roku, dwie miarki dziennie. Marzyła o tym, aby zjeść coś bez bólu żołądka i zasnąć bez leków nasennych. Udało się już po dwóch tygodniach. Bezsensowność i dolegliwości żołądkowe minęły, ale pozostał strach. – Im bliżej badania kontrolnego, tym bardziej byłam przerażona – mówi. – Prawie czułam, jak guz rośnie w mojej głowie. Stąd moje zaskoczenie, gdy wyniki w sierpniu nic nie wykazały. Guz się wchłonął, już po dwóch miesiącach picia Alveo. Pamiętam, jak wszyscy płakaliśmy z radości, że skończył się nasz koszmarny sen.

Przebudzenie

Po dwóch latach Marianna jest inną kobietą. Uśmiechniętą, aktywną i zadbaną. Czym się zajmujesz? Dba o zdrowie, realizuje swoje plany i marzenia oraz pomaga innym.

– Przez pół roku po ukazaniu się poprzedniego reportażu byłam rozchwytywana – mówi. – Ludzie z całej Polski dzwonili z prośbą o radę, przyjeżdżali podzielić się swoimi problemami. Większość z nich potrzebowała jakiegoś światła, iskierki nadziei na pokonanie nowotworu. Ja byłam dla nich dowodem na to, że można zwyciężyć najgorszą chorobę. Te spotkania zmobilizowały mnie do pracy w Akunie. Chciałam pomagać ludziom, dawać im nadzieję, tłumaczyć: „Patrzcie, ja wyzdrowiałam, wy też dacie radę”. To duża radość obserwować, jak ludzie odzyskują zdrowie, jak wraca w nich życie. Poza tym właśnie przechodziłam na emeryturę, a praca w Akunie dała mi możliwość zachowania aktywności zawodowej.

Czas na nowe

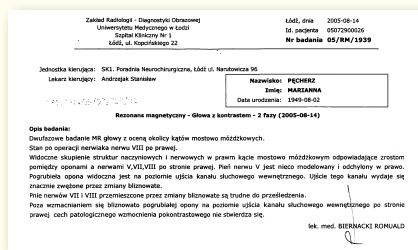
Marianna zapisała się do Koła Emerytów i Rencistów w Wieluniu.

– Nawiązałam nowe znajomości – wyjaśnia. – Razem z koleżankami organizujemy wycieczki, wypadki za miasto czy choćby wspólne spotkania przy kawie. Mam z tego dużą frajdę.

Wraz z mężem, Eugeniuszem realizują marzenia dotyczące podróżowania. Zawsze chcieli zwiedzać, poznawać nowe, fascynujące miejsca, ale mieli dużo pracy i problemy zdrowotne. A potem jeszcze guz Marianny. Odkładali te plany na później, więc teraz nadrabiają stracony czas. Zaczęli od polskich malowniczych terenów. Co roku jadą nad morze i w góry.

– Te wyjazdy to dla nas czas wytchnienia – mówi Marianna. – Bawimy się, odпочывamy, a przy okazji troszczymy się o nasze zdrowie. Co rano robimy plan dnia: wystawy, muzea, ciekawe miejsca, ale przede wszystkim kontakt z naturą. Staramy się jak najwięcej przebywać na świeżym powietrzu. Morze to przestrzeń i wolność. Tam zapominamy, ile mamy lat. Biegamy po lesie, po plaży ganiemy się jak dzieci, nawet ścigamy się z płynącym statkiem. Z kolei w górach zażywamy kąpeli zdrowotnych, chodzimy na długie spacerki i na tańce. Po takich dwóch tygodniach czujemy się o dziesięć lat młodszy.

W planach mają wyjazdy na Ukrainę, do Czech i do Włoch. Marianna marzy o tym, aby odwiedzić grób Ojca Świętego.



– Jan Paweł II zawsze był mi bliski, był moim aniołem stróżem – mówi. – Jego obecność i opiekę czułam szczególnie mocno w tych najgorszych chwilach, a modlitwa dawała mi wtedy ukojenie. Pamiętam, że przed operacją przyszedł do mnie we śnie, objął mnie ramieniem i dodał mi otuchy. Teraz chcę pojechać do Włoch i podziękować mu za to, że był ze mną. Planuję też pójść na pielgrzymkę do Częstochowy. Już raz się wybrałam, w sierpniu 2003 roku. Trzy dni po tym, jak dowiedziałam się, że guz się wchłonął i jestem zdrowa. Nie byłam wtedy przygotowana na taki wysiłek. Choroba i stres bardzo mnie osłabiły. Po pierwszym dniu zrezygnowałam z dalszego marszu i Eugeniusz zawiązał mnie dalej samochodem. Teraz jestem silniejsza, mam dobrą kondycję i więcej energii. A poza tym regularnie przygotowuję się do udziału w pielgrzymce. Spaceruję i ćwiczę na rowerku treningowym. Wiem, że pokonam całą trasę o własnych siłach.

Czas dla zdrowia

Swoje pasje Marianna realizuje też w domu. Razem z mężem pielęgnuje ogród i przydomowy warzywnik.

– Pomidory, sałata, rzodkiewka, truskawki, winogrona – wylicza. – Wiemy, że te z własnej uprawy są najlepsze i najzdrowsze. Bez konserwantów i sztucznych dodatków. Sama robię przetwory, piekę ciasta z owocami i robię winogronowe nalewki na mroźne, zimowe wieczory. Teraz zwracamy uwagę na to, co jemy, bo życie nauczyło nas, że nie ma nic cenniejszego niż zdrowie. Dlatego oprócz Alveo pijemy także Onyx. Włączyliśmy go do naszej diety już ponad rok temu. Alveo na bieżąco pomaga nam oczyścić organizm, a Onyx wzbogaca go w minerały. Z oczyszczeniem organizmu Marianna miała na początku nie lada kłopot.

– Byłam bardzo zatoksycyconą po wszystkich operacjach, narkozach i lekach – wyjaśnia.

– Gdy zaczęłam pić Alveo, toksyny wręcz ze mnie pa-

W sierpniu 2006 roku Marianna Pęcherz zrobiła badanie rezonansem magnetycznym. Wyniki bardzo ją ucieszyły – lekarze nie stwierdzili wznowienia choroby.

rowały. Organizm pozbywał się ich głównie przez skórę, a ja miałam wstręt do wody. Każda kąpiel kończyła się pieczeniem, swędzeniem i wysypką. Taki stan utrzymywał się przez kilka miesięcy. W tym czasie byliśmy nad morzem. Jak ja zazdrościłam ludziom, którzy wchodzili do wody i pływali. Zanurzyłam tylko rękę, aby sprawdzić temperaturę wody i szybko pojawiły się wypryski. Na szczęście mam już to za sobą i teraz mogę kąpać się do woli.

W sierpniu 2005 roku Marianna zgłosiła się na rezonans magnetyczny głowy. Chciała upewnić się, że jest zdrowa, a guz nie odrasta. Lekarze uspokoili ją, że wszystko jest w najlepszym porządku. Jeszcze jedna rzecz zmieniła się w życiu Marianny – wymieniła garderobę. Śmieje się, że tamte ubrania były już niemodne. Nawet sukienka, którą wybrała na własny pogrzeb trąciła myszką. A tak naprawdę to chciała zapomnieć o złym czasie. Ograniczyła czerń na rzecz radosnych, żywych kolorów, bo jest szczęśliwa. Razem z mężem wiedzie spokojne, pełne miłości życie.

– W końcu mamy czas dla siebie. Nie zajmują nas problemy, zdrowie nam dopisuje, nasze dzieci są szczęśliwe. Po co wracać do tego, co było? Po co oglądać się za siebie? Dziś patrzymy w przyszłość, idziemy do przodu, bo liczy się to, co jeszcze przed nami.

■ Grażyna Michalik

fot. Adam Słowikowski



Kiedy wali się świat, buduj dom

Wiesława Jagoda z Wejherowa kilkanaście lat temu zachorowała na toczeń. Dziś, choć wciąż walczy z chorobą, nie poddaje się. Pomaga jej w tym kochający mąż, sukcesy dzieci. Niebawem zaczną budować dom. Cóż – mówi Wiesława – marzenia są po to, by je realizować. O Wiesławie Jagodzie pisaliśmy w nr. 7 kwartalnika „Zdrowie i Sukces”.

Dwa lata temu porównałam ją do zniszczonego przez huragan domu, który po remoncie wrócił na łono natury. Słuchając Wiesławy dziś, można by pomyśleć, że tamte słowa nie były prawdziwe. Jej nie dałby rady zniszczyć żaden huragan, bo ona sama jak huragan. Zamierza udowodnić lekarzom, że z chorobą, na którą nie ma ratunku, dożyje do dziewięćdziesiątki. I żeby udowodnić, że to nie są puste słowa, buduje dom. Na łonie natury. Ale ja już się nie dziwię Wiesławie, bo ona już wiele razy udawadniała, że niemożliwe staje się możliwe. Choćby wtedy, gdy w najtrudniejszym czasie swojej choroby zaszła w ciążę. Był 1997 rok.

– Lekarze uznali, że jestem absolutnie nieodpowiedzialna – wspomina. – Ale ja postanowiłam poprawić statystyki i urodziłam zdrowe dziecko. Do dziś bardzo wierzy w słowa, które wiszą na ścianie pokoju jej córki: „Dziecko zesłane przez Boga to cząstka nieba na ziemi”. To prawda, będąc w ciąży, czuła się jak w niebie.

Dzień, w którym zawalił się świat

Gdyby chorobę, która dręczyła ją przez 10 lat, lekarze zdiagnozowali wcześniej, może nie byłaby przez ten czas wrakiem człowieka, może nie odczułaby, co to znaczy stracić nadzieję. Ale stało się inaczej. Stwierdzono, że to, co jej dolega, to nerwica i leki na nerwicę serwowano jej pięć lat. Gdyby nie to, nie dopadłoby ją zapalenie mięśnia sercowego ani zapalenie żołądka, ani uszkodzenie nerek. Musiały minąć lata, by dowiedziała się, że to, co tak śmiertelnie toczy jej organizm, w podręcznikach medycyny zapisane jest jako toczeń rumieniowaty układowy. Choroba nieuleczalna. I jedyne, co można z tym zrobić, to poprawić sobie komfort życia i sprawić, że nie będzie bolał każdy krok, każde mrugnięcie okiem, że całe życie nie będzie bolało. Że da się z tym żyć. Jakby tego było mało, oprócz dolegliwości wywołanych przez toczeń miała jeszcze immunologiczne zapalenie tarczycy i anemię spowodowaną niedoborem żelaza. Toczeń to zapalenie tkanki łącznej. Organizm wytwarza przeciwciała zamiast do walki z chorobą, to do walki z samym sobą. Ale o tym, że jest chora na toczeń, dowiedziała się po latach.

– Świat zawalił mi się w oczekiwaniu, aż ktoś zdiagnozuje mój stan – mówiła, gdy spotkałyśmy się dwa lata temu. – Czułam się słaba i zmęczona. Nie mogłam pracować, nie mogłam podołać obowiązkom. Rodzina załamywała ręce: weź się w garść. A ja nie miałam siły...

Wylądowała w szpitalu. Pierwszy raz, drugi, trzeci... Kilka razy w roku przez osiem lat. Pytania, jak żyć, by żyć, stawały się nieuniknione. Pytanie – po co żyć? Oj, miała wtedy Wiesława ludzi, dla których warto było, choć bolała każda cząstka ciała, wstawała rano z łóżka. Miała cele, dla których warto się było budzić. Miała marzenia, które pozwalały zapomnieć o chorobie. Miała miłość. A miłość jest silniejsza niż toczeń.

– W domu nie radziłam sobie w ogóle – pamięta Wiesława. – Mąż mi pomagał, wspierał. Był troskliwy i oddany. A ja musiałam leżeć, nie byłam nawet w stanie dojść do toalety. Rozpaczłam, że życie mi umyka, że czas przepływa mi przez palce. Czułość męża nie pozwoliła poddać się.

Co by było, gdyby nie Alveo?

Bo przez te kilka lat jej życie rozgrywało się na bocznym torze. Skończyły się normalne dni wykształconej, ambitnej kobiety, która ma rodzinę, dwójkę dzieci, na głowie cały dom i chęć robienia tysięcy cudownych rzeczy. Miała 34 lata. Za sobą dwa fakultety, pracę na budowie elektrowni jądrowej w Żarnowcu, dziesiątki stanowisk i satysfakcję z wykonywanej pracy, którą teraz mogła schować głęboko do szuflady, a może nawet wyrzucić do kosza na śmieci. Jeszcze zanim choroba rozszałała się na dobre, żeby się ratować, zmieniła zawód, pracowała jako kurator społeczny. Próbowwała brać życie w karby. Ale nie dała rady. Codzienna wędrówka od lekarza do lekarza i żaden nie potrafił powiedzieć, co się z nią dzieje. Tymczasem z dnia na dzień było coraz gorzej. – Nikt nie rozumiał tego, co ona przeżywa – mówi mąż Wiesławy. – Nikt nie potrafił jej pomóc. Ani lekarze, ani znajomi. I ja czułem ogromną niemoc, mogłem ją wspierać tylko dobrym słowem. Nasze życie legło w gruzach. Plany, praca społeczna, moje studia, marzenia, nasz spokój i radość życia – to wszystko rozplynęło się powietrzu. Z dnia na dzień było z nią coraz gorzej. Leki serwowane przez lekarzy nie pomagały. Sprawiały tylko, że czuła się jak chemiczna przetwórnica. Kto wie, co by było, gdyby pewnego dnia Wiesława nie przeczytała o Alveo. Gdyby, przypadkiem, nie odwiedził ich przyjaciel z butelką tego preparatu. – Bo było ze mną już tak źle, że nie mogłam zrobić kroku – wyznaje. – Poruszałam się jedynie w gorszej i o kulach.



miłości



miała się przesiąść na wózek.
– Ale ja wciąż mam nadzieję, że do tego nie dojdzie – mówi Wiesława. – I walczę. I mi się to udaje. A ta walka to przede wszystkim rehabilitacja. Żeby nie utracić sprawności.
– W domu radzę sobie świetnie – dodaje. – Ale do miasta muszę

Cud miłości po raz drugi

We wszystkich zmaganiach oczywiście towarzyszą jej zioła.

– Moja kuracja to trzy miesiące picia Alveo, potem miesiąc przerwy, żeby troszkę organizm zmobilizować do walki i znów powrót do ziół. Wciąż korzystam też z porad medycyny holistycznej. Bardzo pomagają masaże neurologiczne, to pobudzenie do życia receptorów akupunkturowych. Stosuję je, bo nogi odmawiają posłuszeństwa. Uszkodzenie rdzenia przy toczeniu działa jak w przy stward-



Wiesława Jagoda z mężem i młodszą córką

Sięgnęłam po zioła, bo stwierdziłam, że z powodu chemii, którą przyjmowałam tyle lat, muszę oczyścić organizm. I że pomoże mi w tym Alveo. Ten preparat to była ostatnia deska ratunku.

Minęły dwa lata...

– Córka skończyła studia – mówi z dumą. – Kierunek – filozofia kultury, mediacja i komunikacja społeczna. Syn w tym roku zdał maturę. A najważniejsze dla mnie jest to, że ja mogę jeszcze tych radości doświadczyć. Że mogę cieszyć się z ich sukcesów. Bo mimo wszystko wciąż tu jestem. Toczyłem zajął rdzeń kręgowy. Pojawiły się zawroty głowy, dolegliwości związane ze statyką, kłopoty z chodzeniem, z wdrapywaniem się na schody. Choćby dlatego budują ten dom. To nie tylko marzenie. Także zabezpieczenie, gdyby

wychodzić z opiekunem. Ogólnie jednak czuję się silna. Mąż wspiera, wciąż na posterunku, wciąż gotowy do walki razem ze mną. No i dzieci mnie dopingują. Niebawem pewnie będę miała najlepszego ze wszystkich masażyście. Syn wybiera się na AWF. Będzie studiował fizjoterapię. Wybrał ten kierunek nie tylko po to, żeby mi pomóc, ale też uznał, że to dziś bardzo dobry kierunek. Pomocny ludziom. Mający przyszłość w tych czasach, kiedy ludzie najczęściej mówią o chorobach i śmierci. Bo choruje nas coraz więcej. A głównym problemem staje się poszukiwanie mądrego lekarza i dobrych leków. Mówi, że życie jej niewiele się zmieniło. Mimo że zdeterminowana przez chorobę, wciąż idzie do przodu. Nie zatrzymuje się, ani nie ogląda za siebie. Dogląda całego domowego dobytku, a nawet jeszcze pracuje jako kurator społeczny.

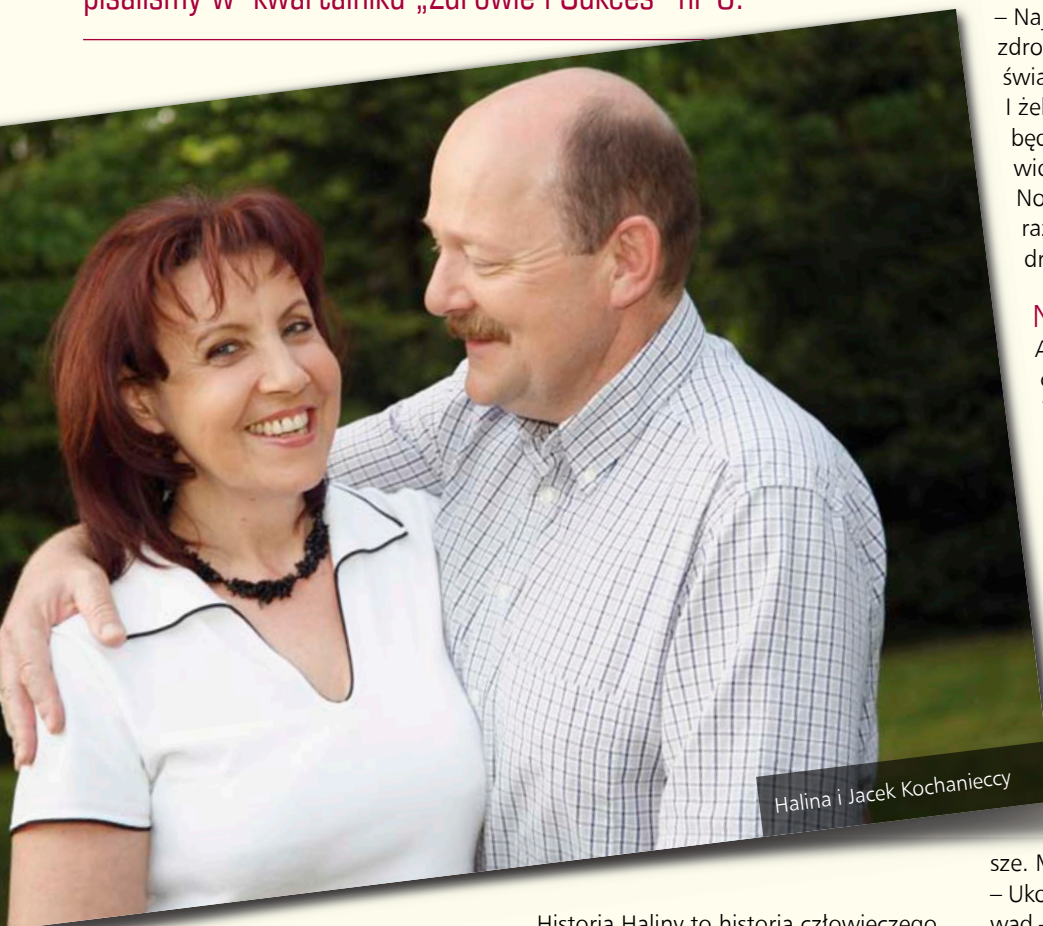
nieniu rozsiąnym. Więc kiedy każę moim nogom chodzić, to one nie za bardzo chcą. Ale bywają dni lepsze i gorsze. I muszę zaakceptować taki stan. Jak nie dają rady, usiąść na pupie i robić coś innego, coś, co nie wymaga chodzenia. Chociaż nie jest mi z tym łatwo, bo zawsze byłam bardzo dziarska i wszędobylska. Ale cieszę się, że mimo wszystko mogę jeszcze obserwować sukcesy rodziny i jestem cała dla nich. Pierwszy artykuł o niej nosił tytuł „Cud miłości”. To dzięki miłości nie straciła nadziei, choć nauka, medycyna nie dawały jej szans na życie. Do dziś, patrząc na ziemię, na której niebawem stanie jej dom, wierzy, że naprawdę jej się uda. Bo już wie, że cuda się zdarzają.

■ Wanda Sowińska

fot. Katarzyna Piotrowska

Z całego serca dziękuję

Cztery lata temu Halina Kochaniecka przeszła tak ciężką operację, że mówiono, iż człowiek nie wytrzyma takiego bólu. Ona wytrzymała. Życie, jakie wiecie dziś, zdaje się jej mówić: A widzisz, warto przetrwać najgorsze, by przeżyć to najlepsze. O Halinie Kochanieckiej z Leśniczówki pod Ślesinem koło Konina pisaliśmy w kwartalniku „Zdrowie i Sukces” nr 8.



Halina i Jacek Kochanieccy

Historia Haliny to historia człowieczego bólu. Bólu nie do wytrzymania, który jednak udało jej się przeżyć. Kilka lat temu w ciągu kilku dni Halina Kochaniecka przeszła swój najgorszy czas w życiu. Ludzie mówili, że niemożliwe jest, by wytrzymać takie cierpienie. Ona wytrzymała. Lekarzom, którzy ją operowali, powiedziała: Mam trzy córki. Muszę żyć.

Marzenia dorosłą...

A te córki, które wtedy pomogły jej przez tę gehennę przejść, dziś dorosłą i udowadniają, że warto walczyć o swoje życie. Najmłodsza skończyła podstawówkę, średnia – gimnazjum, najstarsza jest świeżo upieczoną maturzystką. Jeszcze słyszę wypowiedziane przed dwoma laty słowa Haliny i Jacka: – Najważniejsze, żeby nasze córki były zdrowe, by mogły uczyć się i poznawać świat!

I żebyśmy mogli im pomóc, gdy będą tego potrzebowały. Żeby im się wiodło.

No, pomału się spełnia... W każdym razie wszystko jest na najlepszej drodze.

Na początku był uśmiech

Ale wszystko zaczęło się od ciężkiej choroby i operacji. Nie... Zaraz...

Tak naprawdę to wszystko zaczęło się od pięknej miłości. Tak, to dobry początek. Bo gdyby nie ta miłość, ślub, dzieci, to kto wie, co by się stało z Haliną. Czy miałyby tyle siły. Czy miałyby dla kogo tak walczyć.

Ale kiedy dwa lata temu pytałam ich oboje, jaki był początek tej całej historii, to Jacek powiedział: – Na początku był uśmiech Haliny.

To ten uśmiech pokochał.

A później było już wiadomo, co jest dla obojga najważniejsze.

Miłość. I rodzina.

– Ukochany mąż pojawił się ni stąd ni zowąd – śmiała się wtedy Halina. – Dokładnie taki, jakiego sobie wymyśliłam. Zawsze chciałam mieszkać w leśniczówce. Panienką będąc, marzyłam o mężu leśniczym.

No i ten leśniczy pojawił się któregoś dnia w urzędzie, w którym pracowała.

I został w jej życiu do dziś.

To on modlił się o jej zdrowie, gdy jej stan był krytyczny. Gdy właściwie nie było ratunku.

Niewyobrażalny wprost ból

Usunięcie kiedyś woreczka żółciowego spowodowało, że zostały zatkane przewody żółciowe. Spadek wagi ciała, złe samopoczucie, bóle po jedzeniu. Skierowano ją do szpitala. Na miejsce czekała kilka miesięcy. Wychudzona, wyczerpana, zrezygnowana. Lekarze zdecydowali się poddać ją operacji. Problem był jeden. Halinie, która cierpiąca od 20. roku życia na astmę oskrzelową, nie można było podać środków znieczulających. Mogłyby spowodować poważną reakcję alergiczną. Postanowiono wykonać zabieg metodą gastrokopii (zabieg ERCP). Bez znieczulenia.

To był koszmar! Wiele ją kosztowało sił, by nie wyszarpnąć z bólu wszystkich rurek z gardła. Ale zaciśnęła pięści. Kamienie usunięto, tak się lekarzom przynajmniej wydawało. Niebawem jednak okazało się, że za pięć dni, jak tylko doszła nieco do siebie, zabieg trzeba będzie powtórzyć. Wpadła w histerię. Cięli, szarpali, zadając niewyobrażalny wprost ból. Nie wie, ile trwał ten koszmar. Nie było chyba nikogo na świecie, kto nie słyszałby, jak ona jęczała z bólu. Jedna z pielęgniarek powiedziała: „To niemożliwe, żeby człowiek wytrzymał taki zabieg”.

Ona wytrzymała. Postanowiła walczyć o swoje piękne życie. Leśniczówkę, Jacka, dziewczynki, altanę w ogrodzie, wspomnienia z podróży, zapach pieczonego ciasta, smak razowego chleba z masłem.

Modlitwa za miłość

Do dziś uważają, że wtedy na pewno pomogły modlitwy zakonników z Lichenia i Bieniszewa, u których Jacek zamawiał msze. Jedną za drugą. I sam gorliwie modlił się za zdrowie tej, która kiedyś posłała mu uśmiech. O ten sam prosili też lekarze. O uśmiech, jakiś znak, że choć w organizmie jest takie spustoszenie, dusza jednak wyrwywa się do życia. I ta dusza wyrwywała się. Halina bardzo chciała żyć.

Wyczerpana, słaba wróciła do domu. Z uszkodzoną trzustką. Organem, który się nie regeneruje.

– Była chuda, wypadły jej włosy, nie miała na nic sił – wspomina Jacek. – Nie mogła jeść. Jedynie płatki na wodzie, których zjedzenie wywoływało ból. To wtedy przypadek sprawił, że w ich życiu pojawiło się Alveo. Koleżanka pokazała Halinie ulotkę preparatu. Mieszanka ziół pomogła kiedyś jej kuzynce, która walczyła z nowotworem. Halina bała się, ale korciło ją, by spróbować

preparatu. W końcu kupiła butelkę. Spróbowała najpierw łyżeczek i drugi, a że nic złego się nie stało, wypłała jedną dawkę. Później kolejne. I następne. Po dwóch tygodniach zniknęły bóle po jedzeniu!

W tym samym czasie kolejny zbieg okoliczności sprawił, że poznali Anię Łosik. To ona zaprosiła ich do współpracy z Akuną. I dziś Akuna to ich całe życie. Dzięki niej zniknęły w rodzinie choroby. I Halina, i Jacek pracując w strukturach firmy, poczuli się oboje na swoim miejscu. Jacek ze swoją wiedzą biznesową może pomagać innym kształcić się, zdobywać wiadomości na temat systemu, w którym pracują. Halina z jej kobiecą intuicją i doświadczeniem w walce o zdrowie radzi ludziom, jak o siebie dbać, jak pomagać swojemu organizmowi i nie poddawać się.

Nowe życie bez inhalatora

Alveo spowodowało, że śladu dziś nie ma po astmie oskrzelowej, na którą chorowała. To właśnie ta choroba, a raczej silne sterydowe leki, jakie musiała długi czas przyjmować, uszkodziły układ pokarmowy i cały organizm.

– Dziś po astmie nie ma śladu – śmieje się Halina. – Choć nigdy nie sądziłam, że cokolwiek może mi pomóc ją pokonać. Wcześniej próbowałam już leczyć się różnymi zwykłymi ziołami, ale po nich zazwyczaj zaczynałam się dusić. Źle działały na mój organizm. Dopiero gdy w 2003 roku nastąpił u mnie ten zdrowotny krach i sięgnęłam po Alveo, zobaczyłam, jak wielka rewolucja zaczęła się dzieć w moim organizmie. Po kilku miesiącach coraz rzadziej stosowałam inhalatory. Dziś nie używam ich w ogóle, nie biorę żadnych sterydów. Nie przeziębiam się, nie chodzę do lekarzy, bo nie ma takiej potrzeby. Jestem tym preparatem niezmiennie zachwycona. Cały czas, z czystym sercem polecam go innym. Wciąż też mam informacje od ludzi, w życiu których ta kojąca obecność Alveo spowodowała niewyobrażalne zmiany.

Akuna, czyli przyjaźń

Akuna jest dla nich jak rodzina. Sukcesy ich partnerów cieszą tak samo, jak ich własne, a może i bardziej. Odczuwają radość, gdy kolejne osoby odbierają firmowe samochody, gdy zaczynają więcej zarabiać, podróżować, gdy odzyskują zdrowie i spełniają marzenia.



– Nasze córki zaraziłyśmy miłością do Akuny – cieszą się. – I one tylko czekają, aż będą mogły samodzielnie działać. Każdej z nich zbudowaliśmy już strukturę, by w przyszłości mogły zaistnieć. – Średnia – Ania, marzy o tym, by zostać aktorką – śmieje się Halina. – Ja zdziwiłam się: „Dziecko, musiałabyś być nie wiadomo jak wielką aktorką, by na siebie zarobić. Z czego będziesz żyła?” A ona mi na to, bardzo rozsądnie: „Aktorką zostanę, a pieniądze przecież będę zarabiała w Akunie”.

– Kiedy tylko zaczęły studiować – tłumaczy Jacek – będą mogły samodzielnie podjąć decyzję, czy chcą i w jaki sposób działać w Akunie.

To, co najważniejsze i to, co Halinę wzrusza najbardziej to solidarność, z jaką spotkała się w firmie. Gdy niedawno potrzebowała pomocy, wystarczył jeden telefon, by wszyscy ruszyli jej na ratunek. Ponieważ znów odezwały się zatkane przewody żółciowe, potrzebne było miejsce w szpitalu, gdzie wykonano by natychmiastowy zabieg. – Mój nauczyciel Antoni Cieślak oraz Lila i Janusz Gabryńscy stanęli na głowie, bym mogła odzyskać zdrowie – mówi do głębi wzruszona Halina Kochaniecka. – Cały czas czuję miłość i wsparcie wszystkich naszych przyjaciół z Akuny. Zarówno naszych sponsorów, jak i partnerów, którym pomagamy. Ich oddanie, serdeczność, troska, pomoc, jaką okazali, będę pamiętała do końca życia. Bo taka solidarność wśród ludzi pracujących w jednej firmie nieczęsto się zdarza. Z całego serca WSZYSTKIM dziękuję.

■ Zofia Rymszewicz

foto. Katarzyna Piotrowska

Droga do wolności

Rozmowa z Pawłem Boreckim, w Akunie na pozycji Vice Presidenta



Paweł Borecki zajmował bardzo wysokie stanowiska w tradycyjnym biznesie. Nie narzekał też na otrzymywane gratyfikacje. Zamienił je jednak na Akunę, gdzie w bardzo szybkim tempie doszedł do pozycji Vice Presidenta. Co spowodowało, że inaczej myśli o pracy na etacie? Jak zmieniło się jego życie?

Czy mógłbyś opowiedzieć o początkach swojej kariery?

Najpierw z pasją poświęciłem się fotografii. Zdecydowałem się na tę pracę, ponieważ po ukończeniu liceum uczyłem się równoległe w dwóch szkołach – dziennie w studium fotograficznym i wieczorowo w policealnym studium handlu zagranicznego z rozszerzonym językiem francuskim. Następnie skończyłem studia – AWF w Warszawie i Podyplomowe Studium Fotografii i Informacji Obrazowej na UW. Jako że znałem francuski, zacząłem pracować we francuskich firmach, działających na polskim rynku. Mimo że zajmowałem wysokie stanowiska, dopiero współpraca z Akuną wprowadziła mnie na drogę niezależności finansowej. W czerwcu 2006 roku po dwóch latach wspaniałej współpracy osiągnąłem pozycję Vice Presidenta. Mam 44 lata i ułożone, szczęśliwe życie rodzinne – żonę i trójkę dzieci – Ania ma 18 lat, Jasiak – 16, a Marta – 8.

Pracowałeś w klasycznym biznesie, na etacie...

Tak. Głównie w korporacjach – dwóch francuskich i jednej angielskiej. Zajmowałem wysokie pozycje dyrektorów, budowałem biznes, prowadziłem duże grupy agentów i menedżerów.

O takich funkcjach niektórzy mogą tylko pomarzyć, a jednak zrezygnowałeś i zająłeś się współpracą z Akuną. Dlaczego?

Cały czas pracowałem na etacie, a taka praca gwarantuje możliwość zrealizowania marzeń szefa, ale nie swoich. W tradycyjnej pracy szef chce zapłacić jak najmniej za jak największą ilość pracy, a pracownik chce jak najwięcej zarobić, możliwie jak najmniej pracując. To dwa rozbieżne podejścia. Kiedy byłem młody i nie miałem rodziny, byłem dla szefa atrakcyjny, bo mogłem pracować dużo, niemal nocować w firmie, a nie miałem wielkich wymagań finansowych. Spełniałem stawiane mi wymagania. Gdy ożeniłem się i na świat przyszły dzieci, zapragnąłem spędzać z nimi więcej czasu. Moje wymagania finansowe też wzrosły. To normalna sytuacja, która przytrafia się każdemu. Moje oczekiwania zaczęły się rozmiącać z oczekiwaniami szefa. Chciałem spędzać więcej czasu z rodziną, a zadaniem szefa było trzymanie mnie jak najdłużej w pracy. Zapragnąłem zarabiać więcej, a zwierzchnik chciał płacić mniej. Musiałem w tej sytuacji poszukać alternatywy, która pozwoliłaby mi na spełnianie marzeń moich i mojej rodziny, a nie szefa.

Większość ludzi uważa, że taka sytuacja dotyczy ludzi na niskich stanowiskach, a na wyższych ma się pewne przywileje.

Ależ ja miałem przywileje, dobrą pensję, nowe służbowe samochody, dodatki. Ale nie można zapominać, że to było okupione ogromnym zaangażowaniem, czasem spędzonym w pracy, zamiast przy rodzinie i ogromnym stresem. Dzieci rosły, kiedy ja pracowałem. To niepowetowana strata. Do tego wszystkiego dochodzi fakt, że w każdej firmie czułem za plecami oddech 10–15 chętnych na moje stanowisko. Byłem aktywny i zaangażowany, ale oni chętnie pracowaliby dwa razy więcej za niższą pensję. To jasne, że oni bardziej pasowali mojemu szefowi. Ja też wolałbym przyjąć do pracy kogoś, kto pracuje więcej za niższą stawkę. I tu dochodzi mi do sedna. Żadna praca na etacie

nie jest pracą pewną. W każdej chwili mogą zmienić się warunki umowy. Tak się stało w moim przypadku. Korporację, w której pracowałem, wykupiła potężniejsza firma i cały management został wymieniony. Nie wierzę w pracę na etacie, która jest bezpieczna i pozwala na realizację marzeń, a to przecież one są najważniejsze.

Pamiętasz moment, kiedy odczułeś, że mimo wysokiego stanowiska nie masz wpływu na kształtowanie swojego życia czy pracy?

Pamiętam dwa takie momenty. Pierwszym był wypadek. Jadąc z Gdańska do Warszawy miałem bardzo poważny wypadek samochodowy. Cudem przeżyłem. Od tego momentu stałem się mniej atrakcyjny dla szefa, musiałem więc zacząć pracować na innym stanowisku. Chodziłem przez rok o kulach i nie byłem w stanie spotykać się z klientami i być tak aktywny, jak wcześniej. Rozumiem to, bo na miejscu mojego szefa też wolałbym człowieka bardziej sprawnego. W pracy na etacie uczucia się nie liczą. Rozliczane są rezultaty, a nie emocje. Drugi moment to przejęcie firmy, w której pracowałem. Zajmowałem w niej jedno z najwyższych stanowisk, moja grupa robiła kolosalne obroty. Z dnia na dzień wiele stanowisk zostało zlikwidowanych. Zaproponowano mi inne stanowisko – intratne, ale związane z ogromnym stresem i z daleka od ludzi, z którymi do tej pory współpracowałem. Moja sytuacja zmieniła się bez żadnego uprzedzenia i w jeden dzień! To bardzo stresujące. Człowiekowi grunt usuwa się spod nóg. Szedłem do pracy, aby się dowiedzieć, że nie ma mojego biura, mojego działu. To był dla mnie szok. Nie spodziewałem się, że tak może się zdarzyć. Wtedy uświadomiłem sobie, że nie ma czegoś takiego jak stała praca.

Myślałeś, że wysokie stanowisko chroni przed takimi niespodziankami?

W tamtym czasie byłem o tym przekonany, ale fakty zaprzeczyły temu, w co wierzyłem i musiałem uświadomić sobie, jak jest w rzeczywistości.

Czy pamiętasz sytuacje, kiedy musiałeś zrezygnować z życia osobistego czy rodzinnego na rzecz pracy?

Szkoda mi zwłaszcza czasu, którego nie spędziłem z dziećmi. Tego nie da się nadrobić. Wraciałem z pracy późnym wieczorem, oczywiście dużo zarabiałem, ale pojawia się pytanie: „I co

z tego?” To są zwykłe dylematy – czy warto zarabiać mniej i być z dziećmi, czy lepiej zarabiać więcej i poświęcać pracy więcej czasu kosztem rodziny? Na ogół wspianą karierę budujemy kosztem Rodziny, a wspianą Rodzinę kosztem kariery. Akuna stała się dla mnie świetnym rozwiązaniem. Mogę pracować i spędzać czas z rodziną. Cieszę się też, że moja grupa rozszerza się o moją córkę, która właśnie skończyła 18 lat. Ona już wie, że musi się angażować i dużo uczyć, aby mieć zapewnioną bezpieczną przyszłość i zrealizować swoje marzenia. Jako rodzina możemy już zaznaczać zrealizowane marzenia zamiast z nich rezygnować.

Czy ominęło Cię coś ważnego przez pracę na etacie?

Mój syn Jasiiek jest tancerzem. Zawsze miał talent. W wieku 16 lat ma za sobą mnóstwo zawodów, nawet takich, podczas których reprezentował Polskę, a ja większości nie widziałem. Musiałem wtedy być w pracy. Za mało czasu poświęciłem Ani. Miała ważne momenty, egzaminy czy była chora, a mnie przy niej nie było.

Kiedy postanowiłeś to zmienić i jak do tego doszło?

Nie zrezygnowałem z pracy od razu, kiedy dowiedziałem się o Akunie. Po prezentacji spędziłem nieprzespaną noc. Zastanawiałem się: „A jeśli Alveo działa tak, jak zostało mi to przedstawione? A jeżeli Akuna, jako biznes tak działa, jak zostało mi to przedstawione?” Postanowiłem to sprawdzić. Na początku nie ▶



Paweł i Małgorzata Boreccy z dziećmi



miałem pewności, że mi się uda, więc nie zrezygnowałem z pracy tradycyjnej. Byłem bardzo zaskoczony skutecznością tego biznesu. Docierałem do ludzi, a niemal każda osoba była chętna do spróbowania Alveo. Nie było takich, którzy krytykowali produkt. Szybko zdobyłem pozycję Lidera Dywizji. Po miesiącu zarabiałem wraz z grupą 1800 złotych brutto, w drugim miesiącu efekty finansowe były wyższe, w trzecim jeszcze większe. Zobaczyłem, że mogę zarabiać w Akunie dodatkowe pieniądze nawet obok pracy zawodowej. Zrozumiałem też, że jeśli nie zaangażuję się w stu procentach, jeśli nie przejdę na profesjonalizm, to nie osiągnę dużych rezultatów, a tylko takie mnie zawsze w życiu interesowały. Po pół roku byłem gotowy do zmiany, ponieważ pozwalały mi już na to dochody z Akuny, które zaczęły przekraczać 10 tys. złotych. Od tego momentu odnosiłem sukces za sukcesem. Najważniejsze jednak w multi-level-marketingu jest to, że po wykonaniu pracy jej efekty trwają. Dobrze wykonana praca skutkuje rezultatami na całe życie. Wiem, co to znaczy zaangażowanie – to codzienna praca, w Akunie jednak później można mniej pracować i więcej zarabiać. Przyglądam się swojemu życiu i widzę, że przestałem tak dużo pracować i jednocześnie zacząłem więcej zarabiać. To niespotykane w świecie pracy na etacie. Tam nawet gdybym pracował więcej, nie dostałbym podwyżki.

Jak się czujesz teraz, a jak wcześniej? Jak oceniasz swoją bieżącą kondycję psychiczną w porównaniu z czasem, kiedy odnosiłeś sukcesy w biznesie tradycyjnym?

Kondycja psychiczna zależy od sposobu myślenia i poziomu stresu, który nam towarzyszy w pracy. Wcześniej był on bardzo duży, ponieważ nie kierowałem swoim życiem, nie byłem panem swojego losu. Rządziły mną reguły tradycyjnego biznesu, ktoś mi mówił, co, jak i po co mam robić. Nie miałem też zapewnionego bezpieczeństwa finansowego. Obecnie, w Akunie, jestem odpowiedzialny za swój sukces w 100%. Powodzenie zależy tylko i wyłącznie ode mnie; ani od współpracowników, ani od sponsorów. Akuna i Alveo to niezwykle pojazd ekonomiczny, który pozwala mi dojechać tam, gdzie chcę i zmierzyć swój sukces.

Jak spotkanie z Akuną wpłynęło na Twoje myślenie o przyszłości Twoich dzieci?

Cała rodzina jest zaangażowana w Akunę. Otrzymuję ogromne wsparcie od rodziny w domu. To bardzo ważne dla biznesu. Jeśli miałbym się angażować sam, byłoby mi bardzo, bardzo ciężko. Mam jednak wspianą, zdrową rodzinę, wspólnie się wszyscy rozwijamy i mamy marzenia, które realizujemy.

Czy Twoje decyzje mają wpływ na życie i pasję Twoich dzieci?

Oczywiście. Gdyby nie Akuna, nie miałiby takich możliwości rozwoju. Mój syn jest tancerzem. Akuna dała nam status finansowy, który pozwala mu na treningi na najwyższym poziomie. To wymaga dużej ilości pieniędzy – na treningi grupowe i prywatne, wyjazdy – także za granicę, zawody, stroje, buty. Dzięki temu, że osiągnęliśmy dobry poziom finansowy, stać nas na to. Starsza córka też ma swoje pasje. Uwielbia konie, a to przecież też kosztuje. Najmłodsza Marta również ma zainteresowania, na które trzeba znaleźć pieniądze i my je dzięki Akunie mamy. Z Akuną możemy realizować marzenia. Wiem, że będziemy mogli zwiedzić cały świat i poznać tysiące wspaniałych ludzi. Akuna nie tylko zapewnia nam zdrowie, ale także spełnia marzenia moje i rodziny. Daje nam niezależność finansową, możliwość wyboru, zapewnia środowisko ludzi aktywnych, zaangażowanych, uczciwych, skierowanych na rozwiązania, myślących przyszłością. Współpraca z zespołem ludzi, z którymi budujemy biznes, z tak przyjaznymi ludźmi, to dla mnie prawdziwe wyróżnienie i spełnienie. Nie chcę ich wymieniać z nazwiska, żeby nikogo nie pominąć, ale wszyscy oni niezwykle, są dla mnie źródłem radości, nauki i najgłębszej satysfakcji. Z drugiej strony pracować pod parasolem mądrych Prezesów i ich sprawdzonego Zespołu w AKUNIE, to źródło pewności, stabilności i bezpieczeństwa.

Odnosiłeś również sukcesy w pracy na etacie. Czym one się różniły?

W pracy na etacie czujemy się osamotnieni ze swoim sukcesem. Kiedy jesteś dobry i dobrze zarabiasz, od razu pojawiają się ludzie, którzy chcą zająć twoje stanowisko. Pojawia się zazdrość i zawiść, co jest bardzo bolesne. Jeśli się jest miłym i mało się zarabia, towarzystwo kwitnie. Ja nie miałem zbyt wielu przyjaciół w pracy. W Akunie natomiast pracuje się z bliskimi sobie ludźmi, z gronem wspaniałych współpracowników. To wynika z planu marketingowego. W Akunie nie można być wielkim, jeśli się kogoś nie wspiera, aby i on stał się wielki. Mój sukces jest wprost proporcjonalny do sukcesu ludzi

z mojej grupy. Sam nie miałbym szans na takie wspaniałe rezultaty. Powtarzam więc – mój sukces jest funkcją sukcesu innych ludzi. Jestem zainteresowany, żeby ludzie, z którymi pracuję, zarabiali jak najwięcej pieniędzy. W pracy tradycyjnej tego nie ma. Szef nigdy by ze mną nie rozmawiał o tym, jak mam zarabiać więcej, nawet więcej niż on sam. Janek Brykczyński czy Andrzej Konopczyński chcą, abym zarabiał nawet więcej. Chcą, żebym miał więcej pieniędzy niż oni sami, żebym był niezależny finansowo i żebym odniósł jak największy sukces. Oni wtedy będą mieli w nim swój udział.

Co się dzieje w życiu człowieka, kiedy zmieniają się okoliczności – na przykład praca?

Moja sytuacja zawodowa zmieniła się, kiedy już byłem ojcem trójki dzieci. Miałem wprawdzie bardzo dobre warunki, nie straciłem pracy, ale wiedziałem, że muszę sięgnąć po niezależność finansową, a nie po pensję. Kiedy zrozumiałem, że Akuna jest rozwiązaniem na całe życie, postanowiłem zaangażować się. Wiem, że pełne, profesjonalne zaangażowanie daje pełne, profesjonalne efekty.

Czy Twoja żona ma udział w pracy w Akunie?

Nie mógłbym zrobić takiego biznesu bez wsparcia mojej rodziny. My podzieliiliśmy się pracą. Ja zajmuję się zarabianiem pieniędzy, a moja żona pracą z dziećmi. Małgosia ma wyższe wykształcenie, ale specjalnie zrezygnowała z pracy, aby zaangażować się w Dom i dzieci. Wszystko zresztą omówiliśmy wspólnie. Aby czas spędzany razem był jak najbardziej wartościowy, postanowiliśmy, po konsultacji z całą rodziną, wyrzucić telewizor. On sprawiał, że nasze relacje się psuły. Byliśmy skoncentrowani na telewizorze, zamiast na sobie. To było 7 lat temu i od tego czasu nasze relacje poprawiły się. Moje dzieci mają dobre wzorce, modele postępowania. Dobrze się uczą. Są uczciwymi, zaangażowanymi ludźmi. Jesteśmy spójną rodziną, która realizuje swoje marzenia.

Czy zaczęliście już odhaczać spełnione marzenia?

Tak. Jasiek marzy o tym, żeby realizować swoją pasję i robi to. Ania kocha konie i jest w trakcie realizowania swoich marzeń. Chciałaby mieć własnego konia. Będzie go miała, a kto wie, czy nie założymy stadniny. Ja jestem na drodze do spełnienia swojego marzenia i stworzenia wielkiej organizacji konsumenckiej w Akunie, grupy ludzi trwale zarabiających.

Czy doświadczenia w Akunie wpłynęły na Twoją postawę jako ojca?

Jak najbardziej. Staram się, aby moje dzieci się rozwijały, osiągały sukcesy. Podsuwam im książki i często rozmawiamy. Cieszę się, że dzieci korzystają z moich rekomendacji. Sięgają nie tylko po lektury szkolne, ale także po pozycje z dziedziny biznesu i psychologii, które je wzbogacają. Ja sam żałuję, że późno w moim życiu pojawiły się książki, które dają mi wiedzę o tym, jak postępować z ludźmi i jak budować dobre i trwałe relacje. Praca, którą wykonujemy wspólnie powoduje, że nasze relacje są lepsze. Uczymy się wzajemnego porozumienia, komunikacji, zaufania, rozmowy i partnerstwa w rodzinie.

Czy dajesz swoim dzieciom wolność? W tym wolność do popełnienia własnych błędów?

Tak. Kiedyś myślałem, że mogę nauczyć się wiele na cudzych błędach, a jeszcze więcej na cudzych sukcesach. Teraz wracam do teorii, że największą nauką są własne błędy i sukcesy. Wiem też na pewno, że lepiej przekazywać informacje podsuwając płyty czy książki niż samemu o nich mówić. Zdałem sobie sprawę, że nie pomogę dzieciom, jeśli one nie będą nad sobą pracować i nie będą same chciały się rozwijać. „Wciskanie” pomocy jest bezzasadne i nieskuteczne. Moje dzieci wiedzą też, że nie będą w stanie skorzystać z moich pieniędzy, jeśli na to nie zasłużą swoją pracą. Taka jest idea panująca w naszym domu.

Co to znaczy być dobrym ojcem?

Uczę się tego cały czas. Dobry ojciec buduje dobre, partnerskie, oparte na zaufaniu relacje z dziećmi. Dziecko

może liczyć na ojca, a ojciec na dziecko. Uczę się bycia wymagającym.

Co zawdzięczasz swoim rodzicom?

Zaangażowanie. W każdej pracy byłem zaangażowany. Tak zostałem wychowany. Nigdy nie liczyłem na łatwiznę. Rodzice nauczyli mnie, że nie ma darmowych obiadków, nauczyli mnie bycia uczciwym, wytrwałym, pracowitym. Dzięki nim nigdy nie znajdowałem się w pozycji widza czy ofiary.

A co oznacza z kolei bycie dobrym liderem, przywódcą, nauczycielem?

Przywódstwo to wpływ na ludzi, inspirowanie, inwestowanie czasu w ludzi, dawanie dobrego przykładu. Nie marzę o lepszej grupie, ale o byciu lepszym liderem. Chcę być w każdej chwili swoim najlepszym wydaniem. Wierzę i staram się przekazać wiarę w sukces. Staram się stworzyć właściwe środowisko, nie pracować za ludzi, tylko ich dowartościowywać, pozyskiwać, utrzymywać przy sobie. Nie używam ludzi do budowania biznesu, tylko biznesu do budowania ludzi.

Czym jest dla Ciebie Akuna?

Szansą, pojazdem ekonomicznym do wspaniałego życia, preparatem Alveo, możliwością stania się lepszym człowiekiem, ojcem, mężem, przywódcą.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

foto. Katarzyna Piotrowska



Ludzie w Akunie uczą się być szczęśliwi



Urodziłeś się w Czechach...

Ale kształciłem się w polskich szkołach – podstawowej i średniej. Z zawodu jestem nauczycielem geografii i wychowania fizycznego. Po ukończeniu studiów zacząłem pracować w liceum, w którym wcześniej pobierałem nauki, to jedyna pełna polska szkoła średnia w Republice Czeskiej, szkoła im. Juliusza Słowackiego. Po 5 latach zostałem dyrektorem tej placówki, to była ogromna satysfakcja. W szkolnictwie pracowałem przez 9 lat. Jestem nawet współautorem międzynarodowego projektu szkół średnich, które noszą imię Juliusza Słowackiego, na Ukrainie, w Polsce i w Czechach. To praca, która daje mi wiele radości. Z pracy z młodzieżą nie chcę zrezygnować, bo to jest moje powołanie. W 2000 roku dostałem ofertę od środowiska prywatnego biznesu. Zostałem dyrektorem firmy, która zajmowała się budowaniem sieci czeskiej telefonii komórkowej. Pracowałem tam przez kilka lat, zarządzając ludźmi. A po sześciu latach dostałem ofertę współpracy od Akuny... Na pozycji menedżera na Czechy, z siedzibą firmy w Brnie. Nie znałem jeszcze całej struktury Akuny. Wiedziałem tylko, czym jest, jacy ludzie tam pracują. Dziś staram się, by życie placówki, którą dowodzę, szło jak najskładniej. Dalszym moim zadaniem jest tworzenie systemu porozu-

Rozmowa z Andrzejem Bizoniem, menedżerem Akuna Czechy

miewania się pomiędzy poszczególnymi ośrodkami Akuny w świecie. Dziś jestem koordynatorem tych wszystkich spraw i informacji, które przechodzą między Akuną International i poszczególnymi placówkami. Moją rolą jest, żeby te wszystkie informacje zbierać, pomagać placówkom, jak tylko potrafię oraz przygotowywać sprawozdania i analizy dla wyższych menedżerów.

Akuna. To w Czechach wszystko się zaczęło... Czy Twoim zdaniem jest to firma – w pełnym tego słowa znaczeniu – międzynarodowa?

Jak najbardziej. Wszystko zaczęło się w Czechach i w Kanadzie. Dzięki strukturze założycieli już w pierwszym roku istnienia firma, otwierając dalsze rynki, stała się międzynarodową. Dziś mamy za granicą wiele swoich przedstawicielstw. Firma daje możliwość pracy poza granicami. Dla tych, którzy lubią wyzwania, otwierają się inne możliwości. Nie tylko wizje nowego biznesu, ale i szansa poznawania ludzi, kultur, tradycji, sposobu życia na całej naszej planecie.

I, co ważne, jest to legalna praca za granicą...

W network marketingu wszystko jest jasne, zrozumiałe podane, każdy może się tego nauczyć. Podejmując pracę za granicą jako menedżer, jest się odciążonym z tej całej logistycznej otoczki, której wymaga uzyskanie pozwolenia na pracę, ubezpieczenie, organizację życia w obcym kraju. Bo przyjeżdżam w pewnym sensie na zaproszenie. Sprzedajemy wiedzę, a nie towar. I to nam daje wolność podróży. Będąc menedżerem w innej firmie, też o randze międzynarodowej, miałem pole działania ograniczone tylko i wyłącznie do terytorium mojego kraju, a Akuna daje mi możliwość pracy na innych, czasem nawet odległych, rynkach.

To wzbogaca każdego z nas, bo każdy rynek ma swoją specyfikę. To wymaga od nas ciągłego rozwijania się, umiejętności nawiązywania kontaktów, otwartości na to, co nowe, kreatywności.

Ludzie są bardzo szczęśliwi, mogą pracować w innych krajach i jednocześnie żyć w innych społecznościach, poznawać inną kulturę. Nawet nie jest tu konieczna znajomość innego języka...

To specyfika naszej firmy. Ekspansja ludów środkowoeuropejskich, a nawet całego świata, sprawiła, że dziś znajdujemy osoby zaprzyjaźnione czy też rodaków w każdym zakątku naszego globu. I to jest chyba walor i atut dla tych wszystkich ludzi, którzy wyjeżdżają za granicę. Nawet bez znajomości języka można nawiązać kontakt, ba! można razem pracować, doskonale się rozumiejąc. Łączy nas język naszego biznesu, filozofia i idea firmy, którą reprezentujemy.

To daje ogromne poczucie wolności...

Tak, za pośrednictwem rodaków rozsiansych za granicą możesz czuć się obywatelem świata! A to jest właśnie wolność.

Masz do czynienia z ludźmi z różnych krajów, z menedżerami i z pracownikami różnych biur, co jest wspólnego w tych ludziach? Czy coś ich łączy?

W tych wszystkich ludziach, których spotykam na swojej drodze, jest przede wszystkim niesamowita wola i chęć, żeby iść dalej. Wyjść z pewnego kąta świata i rozwijać idee: czym jest Akuna, jaki jest mój sposób życia, jaki sposób komunikacji między ludźmi. Bardzo mi się to w tych ludziach podoba. Są otwarci i nie boją się iść dalej. Nie lękają się przejść przez pewne przeszkody, idą tam, gdzie czują, że nikt im niczego nie nakazuje. To nas może spaja, bo wypełniając te idee i strategię firmy, jesteśmy tak samo dobrze postrzegani na całym świecie.

Czy ludzie w Akunie, pomimo że są różnych narodowości, są bardziej otwarci, ciekawsi siebie nawzajem?

Kiedy po raz pierwszy wyjeżdżałem za granicę, na wakacje, miałem uczucie, że jestem gdzieś w zupełnie obcym kraju. Ale to uczucie bardzo się dziś zmieniło, zwłaszcza że wracam po raz kolejny w to samo miejsce. Jakbym był tubylcem. Nie ma przeszkód w postaci innej kultury, innego języka, zaczynam nawet trochę

się z tym wszystkim utożsamiać. Ciekawe jest to, że nie tylko ja chcę poznawać, ale intryguje mnie ciekawość tych ludzi, którzy mnie otaczają, ich ciekawość świata. Oni chcą poznać mnie! Ta wymiana wszystkich spostrzeżeń i poglądów, to spaja nas wszystkich. Dlatego ludzie, którzy są otwarci w Akunie, bardzo łatwo nawiązują kontakty poza swoją ojczyznę. Otwierają się w nas obszary, których nie mogliśmy sobie nawet wcześniej wyobrazić, a one w nas są. Wszystko jest w ludziach. W nas. Mieszkam w Czechach, ale nie byłoby problemu, gdybym teraz wyjechał żyć na Ukrainę czy do Anglii, czy do Kanady. Nigdzie już nie będę się czuł odizolowany, samotny. Może dlatego, że ufam ludziom. Przez to jest mi łatwiej.

Czyli jednak można poczuć się częścią świata?

Jak najbardziej. Kosmopolityzm jest dziś popularny i każdy może poczuć

się częścią naszego globu. Granice są otwarte, nie ma przeszkód, żeby zdobywać świat. Ale każdy z nas ma swoją małą ojczyznę, własne włości, powinno się to celebrować i nie bać się powiedzieć, skąd jesteśmy. To nas czyni silnymi.

A zatem wzbogacamy nasz świat nawzajem? Pamiętając o korzyściach?

Moją filozofią życia jest, że trzeba przede wszystkim szerzyć dobro. Człowiek uczy się przez całe życie, wzbogaca swoją wiedzę, przekazuje sobie nawzajem informacje. Tak samo jest w Akunie. Ludzie przekazują sobie wiadomości o tym, co jest dobre.

Pewne małżeństwo, które pracuje w Akunie za granicą, powiedziało mi, że bardzo dużo podróżowali i to była dla nich przygoda. Ale dopiero teraz, gdy pracują w Akunie za granicą, czują, że podróżują naprawdę. Mieszkają





w domu u ludzi, z którymi współpracują, mogą skosztować tamtejszych dań, poznać inną kulturę i posmakować tamtego życia. To chyba jest sens prawdziwej podróży. Nie bycie turystą, tylko podróżnikiem... Poznanie kraju poprzez życie tam... Z ludźmi.

Każdy z nas chce odpocząć na jakimś wymarzonym urlopie, wyjechać gdzieś nad morze, kupuje więc sobie wycieczkę krajoznawczą, ale taki wyjazd z przewodnikiem najczęściej ogranicza nas do poznania zabytków. Nie zawsze udaje nam się poznać ludzi, ich myślenie, nie zawsze mamy szczęście poznać ich serdeczność, nie zawsze możemy poznać prawdziwe oblicze jakiegoś kraju, miasta...

Większość ludzi podkreśla, że ich życie wzbogaciło się, dzięki temu, że mają prawdziwe poczucie bezpieczeństwa. Czy w Twoim odczuciu Akuna może zapewnić taki komfort?

Czujemy się bezpieczni zawsze tam, gdzie nam jest przyjemnie. Nie zawsze musi istnieć logiczny podtekst tej przyjemności. Ale jeśli spotykam się z ludźmi i już to nie są przypadkowe spotkania, to taki stan daje mi to poczucie bezpieczeństwa, bo wiem, że w tych relacjach, jeśli tylko chcę, mogę pracować, tworzyć biznes. To daje pewność, świadomość, że nie jesteś sam, zaufanie do partnera, o którego doświadczenie i wiedzę mogę się oprzeć. Jeśli do kogoś przychodzi z pewną ofertą, a jemu to się nie podoba, ale jest otwarty na wysłuchanie mnie, to służę mu pomocą, ale też się od niego uczę. Innego spojrzenia. Innych racji.

Andrzej Bizoń

urodził się w 1968 roku.

Z wykształcenia jest nauczycielem WF oraz geografem.

Jest żonaty, ma syna i córkę – oboje w szkole podstawowej. Jego pasją jest sport – piłka nożna (zawodowo), squash, hokej, narty. Lubi muzykę (cały polski rock) i podróże (marzenie – raz pojechać do Australii). Dwa hasła towarzyszą mu w życiu: „Uśmiech to zdrowie” i „Zaferuj drugiemu swoją wiarygodnością”. Chciałby więcej czasu spędzać z rodziną.

Wiele osób mówi, że Akuna daje swoiste poczucie zabezpieczenia pokoleń.

Sam system MLM, w którym Akuna funkcjonuje, samo zabezpieczenie przyszłości, jakie gwarantuje, to poczucie wolności, które daje, bo nie ogranicza. Tu sami decydujemy. To bardzo ważny atut w tym działaniu. Porównując to do normalnej pracy, na stałym etacie... Tam nie mam szans budować biznesu dla następnych pokoleń czy dla swoich bliskich. Akuna daje mi tę możliwość. To, co robię, pracując w Akunie, może jeszcze pójść dalej, efekty mojej pracy mogą być zwielokrotnione, mogą nauczyć bliskie osoby i pomóc im osiągnąć zawodowe spełnienie i sukces. Tutaj wszystko zależy ode mnie. Trzeba tylko chcieć.

Za poczuciem wolności idzie następne słowo – odpowiedzialność.

O tym mówi mi się trudno. Ja sam czuję się bardzo odpowiedzialny i wydaje mi się, że każdy taki powinien być w pracy, którą szanuje. To naturalne. Ale przekonałem się, że nie u wszystkich tak jest. Ale jeśli już coś zacząłeś robić, pracujesz, kreujesz, uszlachetniasz, to przecież musisz stać się odpowiedzialny, nawet przed samym sobą. Ja wierzyłem w to, że to cecha każdego człowieka, że tak powinno się żyć, z poczuciem godności i odpowiedzialności, a Akuna pokazuje nam, że to spotkanie się z ludźmi, ta współpraca z ludźmi, daje nam możliwość bycia odpowiedzialnym, lepszym. Jeśli ktoś myśli, że jest odpowiedzialny tylko sam przed sobą, to niedobrze.

Czego ludzie uczą się, zaczynając pracę z Akuną?

Przede wszystkim uczą się życia. Takiego, jakie sobie wymarzyli. Bo na tym chyba to wszystko polega. Żeby iść własną drogą. Akuna daje tę możliwość. Pomaga spełnić marzenia. Wytyczyć i realizować różne cele, poprawić stan posiadania, dbać o zdrowie. Ludzie tu uczą się miłości, ciepła, rzetelności, konsekwencji, pracy. Ludzie w Akunie uczą się po prostu być szczęśliwi.

W kwestii standardów firmy. Akuna dba o najwyższą jakość swoich produktów.

Tak jest we wszystkich krajach, gdzie mamy swoje przedstawicielstwa. Jeśli mówimy o firmie, która wprowadza system jakości produkcji, system jakości zarządzania, to trzeba promować tę firmę

jako bardzo poważne wydarzenie na rynku. W Kanadzie, jako fabryka produkcyjna, musi mieć Akuna pewne standardy określone przez władze międzynarodowe. Musi się kierować przepisami, które regulują produkcję. Poszczególne kraje wprowadzają te nowe systemy jakości, systemy zarządzania i system całej działalności i to chyba dowodzi, że mamy jednolity system, jawny, prosty, widoczny dla wszystkich. Ludzie, którzy pracują z Akuną, mogą czuć się bezpiecznie, niezależnie od standardu kraju, w którym przyszło im żyć. System pracy w Akunie jest powielany w każdym kraju. Chcemy jeszcze ujednolicić i podnosić standardy. Idziemy z trendami światowymi. Wszystkie oddziały Akuny powinny być zunifikowane.

Twoim zadaniem jest dopilnować ten proces wdrażania różnych systemów i podnoszenia jakości produktu.

Można tak to nazwać, ponieważ jestem osobą, która przekazuje infor-

macje od centrali i wszystkie wytyczne powinny być centralnie nie tylko zaakceptowane, ja muszę dbać o to, by były wdrażane w życie. Dla wszystkich jest jasne, że to proces długotrwały, że nie można go tylko ot tak, załatwić, ale po prostu konsekwentnie nieustannie kontrolować, czy wprowadzać jak najszybciej te wszystkie procesy. Zajmuję się komunikacją między poszczególnymi krajami, przekazywaniem informacji, wdrażaniem systemów. Gros tej pracy to komunikacja między menedżerami z innych krajów. Ale każdy, kto ma jakiś problem, może się do mnie zwrócić.

Akuna to styl życia. Ludzie zmieniają swój styl. Ty też zmieniłeś?

Odczułem bardzo poważne zmiany. Ludzie w różnych branżach są różni. Oni mnie wzbogacają w świadomość, że powinienem ukierunkować się w jakiejś dziedzinie. Chodzi im o pewną ideę, szerzenie stylu życia, myślenie o tym mnie też pochłania.

Jestem szczęśliwy, że jestem wśród nich, że możemy podobnie myśleć. Zobaczyłem w ich oczach, jaki jestem, jak żyję. Ludzie są dla mnie inspiracją. Drugi człowiek jest nam potrzebny, by poznać samego siebie.

Podstawą tej firmy jest człowiek...

Jestem o tym przekonany. Potencjał ludzki jest w tej firmie podstawą. Komunikacja między ludźmi jest podstawą istnienia Akuny. Ludzie się tu wzmacniają w swoim rozwoju. Wspólny cel, idea i przyszłość, którą nam ten cel daje. Dążymy do tego, by nasz potencjał tak się rozwinął, by dać szczęście przyszłym pokoleniom. Żeby wzbogacać siebie nawzajem. Duchowo i finansowo.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Akuna na świecie (daty powstania i adresy)

Akuna Kanada

2000 r.
Akuna International Corporation Inc.
5115 Satellite Drive, Mississauga
Canada, ON
L4W 5B6

Akuna USA Inc.

2000 r.
Akuna USA Inc.
5115 Satellite Drive
Mississauga ON L4W 5B6

AKUNA Midwest USA

2004 r.
AKUNA MW. USA. Inc
6154 W. Belmont Ave. Suite B.
Chicago Illinois 60634

Akuna Czechy

1999 r.
AKUNA CZ spol. s r.o.
Videňská 116
619 00 Brno

Akuna Słowacja

2000 r.
AKUNA SK, s.r.o.
Hviezdoslavova 1
033 01 Liptovský Hrádek

Akuna Bułgaria

2000 r.
zamówienia towaru przyjmuje
biuro Akuna Niemcy

Akuna Republika Południowej Afryki

2003 r.
AKUNA Health&Success South Africa
156 Mount Street
Bryanston, Johannesburg

Akuna Wielka Brytania

2004 r.
Akuna Products (UK) Ltd
Glasshouse, Kings Lane
Norwich, Norfolk NR 1 3PS

Akuna Niemcy

2005 r.
Akuna Deutschland GmbH
Bruno-Taut-Str. 8
12524 Berlin - Grünau

Akuna Ukraina

2005 r.
Akuna Ukrajina
Aviokonstruktora Antonova 5/701,
Kiev, PSC: 03 186

Akuna Turcja

2006 r.
Akuna Bitkisel Ürünler İth.İhr. ve Tic.Ltd.Şti
Şenlikköy Mah. Ekşinar
Sk. No: 15 / 5
34153 Florya / İstanbul

Akuna Węgry

2006 r.
Akuna Hungaria, Kft
Ganz Danubius
Irodaház-földszint. Váci út 184
1138 Budapest

Akuna Włochy

2007 r.
Akuna Italia S.r.L
Viale Varese n.12
22070 Binago (CO)

Akuna Austria

2003 r.
zamówienia przyjmuje
biuro Akuna Niemcy

Akuna Polska Sp. z o.o.

2000 r.
ul. 11 Listopada 11
Katowice

Każdy ma maraton swojego życia

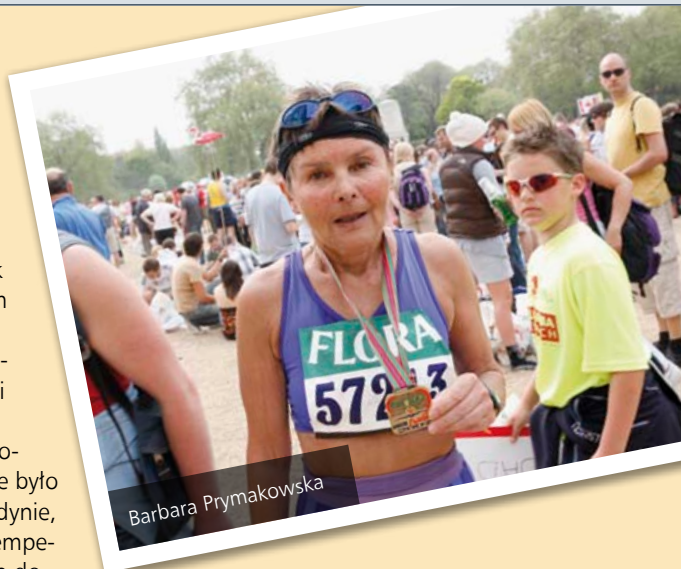


Barbara ma 64 lata i kondycję nastolatki. W ciągu pięciu lat przebiegła wszystkie maratony w kraju. Wzięła też udział w wielkim maratonie w Berlinie, gdzie zmagano się 35 tys. ludzi. Na 109 kobiet 60-letnich była jedyną Polką i przybiegła dziewiąta! Rok temu przebiegła też XXX paryski maraton! W kategorii powyżej 50. roku życia, na 137 kobiet, zajęła 32 miejsce. W kraju w swojej kategorii wiekowej nie ma przeciwniczki! W Londynie tego dnia odbyło się prawdziwe święto biegania! Już od rana na całej trasie zebrały się tłumy miłośników tego wspaniałego biegu. To oni dodawali otuchy maratończykom, pocieszali, przytulali tych, którzy przechodzili kryzys, dodawali sił. Kiedy upadł nagle jeden z zawodników, setki ludzi dopingowało go, żeby wstał i ruszał dalej, przekonywali, by się nie poddawał, by osiągnął cel. Mężczyzna podniósł się i pobiegł, płacząc ze wzruszenia. Bo to jest taki bieg łez. Łez, gdy bolą mięśnie, gdy słabnie, gdy nie masz sił, gdy boisz się, że nie dasz rady... Ale też maraton łez szczęścia, spełnienia, odwagi. Wspólne święto walki. Święto radości. Święto człowieka, który pokonał samego siebie.

Barbara

Przede wszystkim bardzo chciałabym podziękować panu Tomaszowi Kwolkowi za to, że mogłam reprezentować Polskę w jednej z największych imprez na świecie. Maraton londyński to dla mnie największe święto biegania i zmagania. Kiedy przebiegłam już ten dystans, taka króciutka rymowanka narodziła się w mojej głowie: „Serce biło i mocno żyło. Była meta i upragniona feta”. Niesamowite przeżycie dla każdego, kto biega w maratonie, kto w ogóle jest maratończykiem. Przebiegłam już trzy największe na świecie maratony: Berlin, Paryż, Londyn. Ale ten londyński zrobił na mnie największe wrażenie, z tego względu, że wzięto w nim udział 40 tys. ludzi! I ten niesamowity doping publiczności zgromadzonej

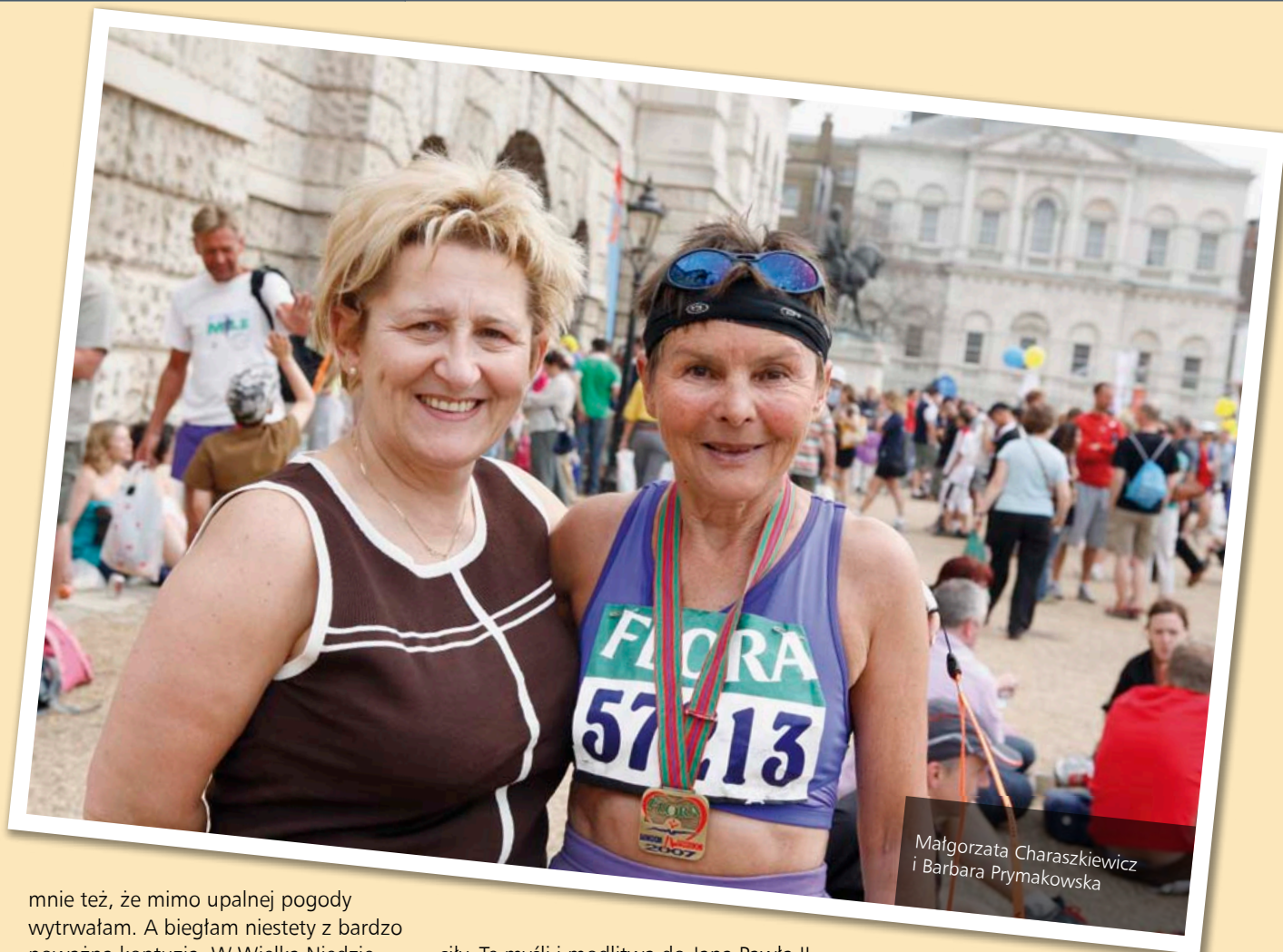
tłumnie na ulicach. Wydawało mi się, że już Berlin przeszedł siebie, w kwestii współprzeżywania ludzi, którzy stoją przy barierkach i cię oklaskują. I tym samym podtrzymują biegaczy na duchu. Jednak Londyn pod tym względem nie miał sobie równych! Byłam jedyną reprezentantką Polski kobiet w kategorii 60–64 lata. Pogoda – bardzo ciężka, podobno od kilkunastu lat nie było tak fatalnej pogody w Londynie, wilgoć i nieznosny upał. Temperatura w słońcu dochodziła do 28 stopni. Duszno, gorąco... Dla wielu – zabójcze ciśnienie i temperatura. Wielu zawodników musiało korzystać z pomocy medycznej. Na żadnym z wcześniejszych maratonów nie było aż tylu wypadków omdleń, zasnęć. O tyle przykry był ten bieg, tragiczny wręcz, że po przebiegnięciu trasy zmarł



Barbara Prymakowska

jeden z jego uczestników. Ale dowiedziałam się o tym dopiero z radia, gdy wróciliśmy do Polski. Start mieliśmy spod Greenwich Parku. Wybiegaliśmy z trzech różnych miejsc, niesamowity tłum. Godzinę wcześniej wybiegła elita. Elita to najlepsi biegacze na świecie, którzy pokonują maraton w 2 godziny 10 minut. A reszta, czyli ci, co tak naprawdę tworzą to ogromne święto, ten maraton, to właśnie byliśmy my, te 40 tysięcy pasjonatów biegania. Było kilka postoi, bo cały ten tłum nie mógł się czasem zmieścić, przebiec przez wąskie ulice miasta, co doprowadzało do tego, że czas, który zaplanowaliśmy na ukończenie tego maratonu, wydłużał się. Ale, niestety, liczono okres od przekroczenia linii startu, bez względu na to, jak długo się stało. A staliśmy kilkakrotnie. Zegarek swój włączałam i wyłączałam, bo było ponad 20 minut tych postojów. Start o 10 rano. Do 22 mili, czyli do 32 kilometra, biegliśmy łokciem w łokieć. Spod Greenwich kierowaliśmy się wzdłuż bulwarów Tamizy, potem przez największy most, Tower Bridge, potem przez centrum Londynu. Pod Pałacem Buckingham – upragniona meta. Na 148 zawodniczek, które ukończyły bieg, a było wszystkich 178, przybiegłam 51. Bardzo byłam zadowolona z wyniku, bo chciałam się zmieścić w setce, cieszyło

22 kwietnia odbył się już 27 maraton londyński, w którym udział wzięło ok. 40 tys. osób z ponad 80 krajów. Londyński maraton jest postrzegany jako największy i najlepszy z miejskich maratonów. Zaczyna się w Parku Greenwich i kończy nieopodal Pałacu Buckingham. Trasa liczy 42,195 km. Wśród startujących w tym niezwykłym biegu Polaków była – Barbara Prymakowska.



Małgorzata Charaszkiwicz
i Barbara Prymakowska

mnie też, że mimo upalnej pogody wytrzymałam. A biegłam niestety z bardzo poważną kontuzją. W Wielką Niedzielę byłam na Kasprowym i załatwiłam sobie kolano. Bardzo rozpaczalam, bo ortopeda nastraszył mnie, że będzie ciężko wystartować. Ale udało się! Co prawda z bólem, który mi towarzyszył na całej trasie, ale nie był to taki ból, który mógłby popsuć cały mój wyczyn. Przebiegłam ten dystans w zdrowiu. W dobrej wydolności. I jestem szczęśliwa. Zaraz po biegu wypiałam miarkę Alveo. Preparat sprawia, że tętno szybciej dochodzi do normy. Wiem coś o tym, bo Alveo towarzyszy mi już od dwóch lat. Każdy maraton zostawia nowe doświadczenie. Każdy maraton ofiarowuję przed Bogiem w trosce o kogoś. Zawsze biegnę w czyjeś intencji. A przebiegłam ich dwanaście w ciągu sześciu lat i takie myślenie o kimś, gdy biegnę, to jest dla mnie ogromny doping. Cały swój wysiłek ofiarowuję, biegnąc, jakiemuś człowiekowi, który potrzebuje pomocy. To jest moja modlitwa.

Są kryzysy, za każdym razem, ale zawsze mówię sobie, żeby jakoś wziąć się w garść i powiedzieć, dokończ to, bo Chrystus też trzy razy upadał i wciąż się podnosił, więc ty też musisz się podnieść. Takie myśli dodawały mi ogromnej

siły. Te myśli i modlitwa do Jana Pawła II, żeby mi pomógł. On był sportowcem, kochał sport i rozumiał, co to znaczy podnosić się po upadku. Miałam przed oczami tę jego uśmiechniętą twarz, gdy było mi bardzo ciężko, przypominałam sobie, jak patrzył na Tatry... Maraton to jest morderczy dystans. Tym bardziej dla mnie. Ale też ten bieg bardzo pomaga. Uczy pokory, uczy walki z sobą, na każdym kilometrze czuje się co innego; jest załamanie, czy rzeczywiście dobiegnę, czy sobie poradzę, jest pragnienie, jak bardzo chciałabym tę trasę ukończyć, ale przecież nic na siłę. Z pewnych rzeczy trzeba zrezygnować. Czasem po prostu trzeba zejść z trasy, nawet najlepsi biegacze schodzą, gdy zdarzają się im kontuzje, bo nagle pojawia się zła wydolność, ale jak się już przebiegnie linię mety, to znika ból i czuje się radość, że się pokonało samego siebie.

A dla mnie liczy się nie tylko ten, który przybiegnie pierwszy, ale i ten który przybiegnie ostatni i ten maraton ukończy. To wielka sprawa.

Ktoś, kto raz przekroczy linię mety, zawsze wraca na tę trasę. Później jeszcze mówi sobie: – A to już ostatni raz, daj sobie spokój z tym! Po co cierpieć, po

co ma mnie boleć? Ale po trzech dniach to mija i w głowie coś kielkuje: gdzie następny, gdzie następny bieg?... Cieszę się, że są na świecie ludzie, którzy znają sentencję, że człowiek jest tyle wart, ile dobrego zrobi drugiemu. Dzięki takim ludziom mogłam wziąć udział w tej imprezie. Im dziękuję. Podziękowałam też Bogu. Za to, że w zdrowiu bieg ukończyłam. Jeszcze będąc w Londynie, nie czułam tego, tej radości, tego, co tam przeżywałam na każdym kilometrze. Potrafiłam sobie te kilometry podzielić i wiedziałam, o czym myślałam na każdym odcinku tej drogi. Medal, który przywiozłam, bardzo zafascynował moje wnuki. Bardzo byli dumni ze mnie. Ten wielki bieg ofiarowałam wszystkim grzesznym ludziom, żeby się wydobyli z grzechu. Dla nich biegłam. Wszystkie wcześniejsze maratony ofiarowałam członkom mojej rodziny, przedostatni maraton, zaraz po śmierci Jana Pawła II, biegłam w hołdzie temu wielkiemu człowiekowi, który dla mnie był i będzie zawsze wielkim autorytetem. Teraz w Londynie biegnąc rozważałam, dlaczego ludzie grzeszą, czym obrażają

Boga i starałam się swoim wysiłkiem, który wkładam właśnie w ten ogromny dystans, przeprosić za to, co robią złego, prosić o łaskę dla nich, żeby się ocknęli, że warto być dobrym, że warto dawać dobro. I cieszyć się tym, co mamy najpiękniejszego – życiem.

Małgorzata Charaszkiwicz

Towarzyszyłam Basi w tej podróży. Obserwowałam jej przygotowania, jej emocje. Podziwiałam ją, że ma tak ogromną pasję. Podziwiałam jej upór i konsekwencję, która jest dla mnie postawą godną naśladowania. Dla mnie, obserwarki tego niezwykłego wydarzenia, maraton to przede wszystkim wyzwanie. Każdy kilometr tego morderczego biegu można przełożyć na każdą cząstkę człowieczego życia. Na naszą pracę, z którą się zmagamy, właściwie na wszystko, do czego dążymy. Patrzyłam na biegnących i myślałam o Akunie. Żeby osiągnąć kolejny krok, pozycję Vice Presidenta nie wystarczy tylko własna praca, ale wspólny „bieg” z zespołem ludzi, z którymi współpracuję. Kiedyś utkwilo mi w głowie zdanie: „Każdy w życiu ma swój Mount Everest”. A Baśka mówi, że każdy w życiu ma swój maraton. Kwestia tylko tego, co wolisz. Czy łaźać wysoko w góry i wspinać się, czy biec? Jaki trud podejmiesz? Sam maraton to nie jest tylko bieg. To przede wszystkim cel, który sobie człowiek stawia każdego dnia. Uświadomiłam sobie, gdy widziałam setki biegnących ludzi, jak różne mają motywacje. A Baśka biegnie w intencji drugiego człowieka. Taka motywacja jest bardzo silna. Dlatego, mimo że Basia miała ciężką kontuzję, podjęła wyzwanie. Kiedy obserwowałam tych wszystkich ludzi, ten entuzjazm, tę euforię i chęć przemierzenia tak ogromnej trasy, to byłam bardzo wzruszona. Byli wśród nich tacy,

którzy się zabawnie poprzebierali, żeby wzbudzić zainteresowanie, żeby zwrócić na siebie uwagę, ale też byli tacy, którzy ginęli gdzieś w tłumie, tacy jak Baśka, którzy podchodzili do tego biegu bardzo serio. Chciałam razem z nią przeżyć ten maraton, te wszystkie przygotowania. Ogromnie dużo dowiedziałam się od niej o niej i jej podejściu do życia i myślę, że to, jak ona żyje i jej priorytety są ważne również w moim życiu.

Tak naprawdę ideą maratonu nie jest to, żeby uzyskać jak najlepszy wynik, tylko żeby go po prostu przebiec. Pytanie, które miejsce zajęłeś, jest niestosowne. Te 40 tys. ludzi biegnie, bo pragnie tego biegu, pragnie zwyciężyć siebie. Przekładając ten maraton na swoje życie, to myślę, że tak naprawdę nic się w życiu nie osiągnie, jeśli człowiek wciąż nie stawia sobie wyzwań i nie pokonuje swoich słabości. W mojej pracy też są i górkę, i dolkę, czasem jest lepiej, czasem gorzej. Wtedy przypominam sobie Basię i zbieram się od nowa, i próbuję od nowa stawiać sobie cele, i od nowa zaczynać. W tym momencie byłam mniej więcej na takim etapie. I ten maraton, ten widok biegnących ludzi, to było mi bardzo potrzebne. Dodało sił.

Ale oprócz siły i woli walki ważna jest pasja. Bez pasji Basia nie ruszyłaby z miejsca. Ja też nie zrobiłabym kroku na trasie mojego życia, w mojej pracy. Bez pasji nie ma Akuny, nie ma niczego. Tylko dzięki pasji porywasz ludzi za sobą. Pomagasz im stawać na nogi. Ale bardzo liczy się też motywacja i dobre słowo drugiej osoby, coś co cię wspiera, kiedy ci ciężko. Basia powiedziała mi: – Żeby w połowie tej trasy ktoś krzyknął: „Baśka, trzymaj się, polecisz dalej!” Bo to jest tak ogromny wysiłek, że kiedy zaczynasz wątpić, czy dasz radę, czy podołasz, to wtedy to dobre słowo

jest ważniejsze ponad wszystko. W momencie kryzysu, w biznesie, słabi ludzie ulegają, poddają się, załamują. To jest ten ich 36 kilometr. Nie są na to przygotowani. Wydaje im się, że zawsze będzie szło gładko. Ale taki słabszy moment przyjdzie zawsze, kwestia tylko tego, jak sobie z nim poradzisz. Ja wtedy uciekam od pracy, potrzebuję wyciszenia, dużo czytam, wyłączam się z życia

Żyj zdrowo

Barbara pije Alveo od dwóch lat. Mówi, że ziola te sprawiły, że czuje się silniejsza. Nawet na mecie maratonu sięga po dawkę Alveo i, jak twierdzi, tętno dużo szybciej wraca do normy. Lepiej funkcjonują nerki. Organizm oczyszcza się.

– Uważam, by prawidłowo się odżywiać, unikam ciemnego mięsa, bazuję na rybach, jem dużo owoców i warzyw, piję sporo wody – wyznaje. – Ale mam 64 lata. Organizm nie pracuje już tak, jak kiedyś. Coś tam zawsze szwankuje. Układ kostno-stawowy już nie jest tak sprawny. Muszę bardziej dbać o siebie.

Na pytanie, ile czasu w tygodniu powinniśmy poświęcać na ruch, odpowiada:

– Co najmniej 15 minut dziennie.

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

na półtora tygodnia, by znaleźć swoją wewnętrzną motywację i dopiero po tym wyciszeniu ruszyć z powrotem do pracy. Nie słucham tego, co mówią ludzie dookoła, tylko uruchamiam wszystkie siły po to, by ruszyć z radością dalej, jak w maratonie, do mety. Ludzie zawsze wyczuwają czyjaś słabość, a ja nie mogę iść do ludzi słaba. Każdy czas jest dobry do życia, tylko każdy jest na co innego przeznaczony. Każda sytuacja wnosi coś nowego w moje życie i każdy człowiek, którego spotykam, coś nowego mi daje. Nie można wszystkim narzucić swojego myślenia, każdy musi iść własnym rytmem. Żeby do tego dojrzeć, też potrzebowałam czasu. Przeształam ludzi oceniać. Akceptuję ludzi takimi, jakimi są i razem z nimi „przemierzam te kilometry”. Najważniejsze są dobre myśli, nimi powinniśmy się otaczać, jak Basia myślała o intencji, z którą biegła. Każdy ma swoją samotność, bo samotność jest w człowieku, kwestia tylko, jak do niej podchodzisz. Trzeba zawsze liczyć na siebie i starać się z siebie dawać jak najwięcej. To dobro wróci do ciebie. Im więcej dajesz dobra, tym więcej dobra do ciebie wraca. Bez kalkulowania, po prostu dawaj. Nie czekaj na nic. Ruszaj.

■ Zofia Rymaszewicz

foto. Katarzyna Piotrowska



Nareszcie lato! Długie rozświeczone dni, ciepłe wieczory, rozgwieżdżone nocami niebo i pachnące, rozgrzane promieniami słońca lasy, pola i łąki. Prawdziwy raj. Nic więc dziwnego, że staramy się wykorzystać każdą wolną chwilę, aby uciec z dusznych, zadymionych miast i odetchnąć wreszcie pełną piersią. Dziś chcę Państwu przedstawić nową roślinę, królową kwiatów – Różę.

Dzika róża (*Rosa canina*) to dorastający do wysokości 2 m kolczasty krzew, którego piękne kwiaty podziwiamy wiosną i latem, a zdobiące go czerwone, pozorne owoce jeszcze długo po tym, gdy na ziemię spadną pierwsze płatki śniegu. W stanie naturalnym występuje w Europie, Meksyku, Ameryce Północnej, a także na Syberii. W Polsce znajdziemy ją w pobliżu domów, na obrzeżach lasów, na nieużytkach, leśnych polanach i w zaroślach przy drogach. To, co powszechnie uważamy za owoc dzikiej róży, jest owocem pozornym (szupinką), czyli umięśnionym dnem kwiatowym. Właściwym owocem są znajdujące się wewnątrz szupinki białawe, drobne orzeszki. Najczęściej stosowanym surowcem leczniczym są właśnie te pozorne owoce. Zbieramy je w sierpniu i wrześniu tuż przed pełnym dojrzewaniem, w momencie kiedy są już bardzo miękkie i soczyste. Zebrane owoce dzikiej róży suszymy w przewidzianych suszarniach w temperaturze nieprzekraczającej 50°C. Owoce możemy suszyć razem ze znajdującymi się wewnątrz nasionkami, uzyskujemy wówczas surowiec o nazwie *Fructus Rosae cum semine* – owoc dzikiej róży z nasionami lub po przekrojeniu owocu oczyszczamy ją z orzeszków i suszymy tak jak surowiec poprzedni – otrzymujemy wówczas *Fructus Rosae sine semine* – owoc róży bez nasion. Owoce róży stosowane w ziołolecznictwie mogą być zbierane nie tylko z krzewów dzikiej róży, ale również z róży girlandowej (*Rosa cinnamomea*) i róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*). Te dwa gatunki są wyjątkowo bogate w witaminę C. Róża girlandowa zawiera jej do 10%, a róża pomarszczona około 6%. Jako surowca leczniczego używamy również kwiatów i liści krzewu różanego. Suszymy je w warunkach naturalnych, w miejscu zacienionym i przewiewnym. Suszone kwiaty i liście, a przede wszystkim owoce przechowujemy bez dostępu światła, a szczególnie światła słonecznego (wystawione na promienie słońca utracą zawartą w nich witaminę C, która ulegnie rozpadowi). Owoce dzikiej róży są wyjątkowo bogatym źródłem tej witaminy, co jest tym ważniejsze, że nasz organizm nie potrafi jej wytwarzać, więc całe dzienne zapotrzebowanie na nią, a jest ono bardzo duże, musi być dostarczane z zewnątrz. Organizmowi dorosłego człowieka, aby mógł prawidłowo funkcjonować, należy dziennie dostarczyć jej około 1 mg na 1 kg wagi ciała. Należy jednak pamiętać,

że zapotrzebowanie to wzrasta dwu a nawet trzykrotnie w momencie, gdy chorujemy, zwłaszcza jeżeli chorobie towarzyszy wysoka gorączka. Wyższe zapotrzebowanie na witaminę C mają również dzieci, kobiety w ciąży, w okresie karmienia piersią, a także nałogowi palacze tytoniu. Witamina C zawarta w surowcach naturalnych jest o wiele aktywniejsza od witaminy syntetycznej, która jest przyswajana przez organizm w zaledwie 30–40% podawanej dawki. Naturalna witamina C nie ulega po prostu tak szybkiemu rozpadowi, ponieważ chronią ją przed nim flawonoidy i kwasy organiczne. Poza wysoką zawartością witaminy C owoce róży zawierają witaminy A, B₁, B₂, E, K, bioflawonoidy, czyli witaminę P, flawonoidy – astagalinę, izokwercyfinę i tylirozyd, garbniki, cukry – nawet do 18%, kwasy organiczne – przede wszystkim cytrynowy i jabłkowy ok. 2%, olejki eteryczne, sole mineralne oraz karotenoidy takie jak beta-karoten, zeaksantynę i likopen, także taniny, żywice i wanilię. Owoce róży działają moczopędnie, oczyszczająco, przeciwzapalnie, przeciwschorbutowo, ściągająco, homeostatycznie (tłumią krwawienia), łagodnie rozkurczowo oraz ogólnie wzmacniająco, a zawarta w nich witamina C odgrywa bardzo ważną rolę w procesach redukcji i utlenienia, ma hamujący wpływ na zmiany miażdżycowe i procesy starzenia się organizmu. Wyciągi z dzikiej róży stosujemy w leczeniu nieżyty dróg moczowych i pęcherza moczowego oraz kamicy moczowej, w bezsenności i stanach pobudzenia nerwowego, biegunkach, zaparciach, niezycie dróg trawiennych, wrzodzie trawiennym żołądka i dwunastnicy oraz owrzodzeniu jelita grubego, białych upławach, stanach zapalnych naczyń włosowatych, wybroczynach, awitaminozie, jak również w chorobach bakteryjnych, leczeniu ran, oparzeń i blizn pooperacyjnych. Duże dawki wyciągów z owoców dzikiej róży, ze względu na wysoką zawartość witaminy C, wzmacniają odporność organizmu, mają korzystny wpływ na proces leczenia nowotworów, zapobiegają zachorowaniu na grypę i wydłużają czas trwania chorób z przebiegiem. Płynne wyciągi z owoców róży wchodzi w skład preparatu cholecol, stosowanego w chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego, kropli nasercowych neocardina oraz syropu witaminowego rosavit. Natomiast suszony owoc jest składnikiem mieszanki ziołowej cardiosan.

Dzika Róża

Odwar regulujący przemianę materii

1½ łyżki rozdrobnionych owoców róży zalać 1½ szklanki ciepłej wody. Wolno doprowadzić do wrzenia i gotować wolno pod przykryciem przez 5 minut. Przecedzić i odcisnąć na sicie. Podzielić na dwie porcje. Pić po jedzeniu rano i wieczorem.

Zioła w niezycie żołądka, jelit, wątroby i dróg żółciowych

60 g rozdrobnionych owoców róży
60 g ziela bylicy
60 g liści mięty pieprzowej
30 g korzenia arcydzięgla
30 g liści brzozy
30 g ziela ostrożnia warzywnego

Dwie łyżki dokładnie wymieszanych ziół należy zalać w termosie dwiema szklankami wrzącej wody. Termos zakręcić i pozostawić na 30 minut. Następnie przecedzić i wlać ponownie do termosu. Pić cztery razy dziennie po około ½ szklanki między posiłkami. Stosowanie takiej kuracji przez 3–4 miesiące po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby znacząco przyspiesza powrót do zdrowia.

Zioła w kamicy nerkowej

30 g liści krzewu różanego
30 g kwiatów róży

Dwie czubate łyżki mieszanki zalać w termosie 1 litrem wrzącej wody. Po 15 minutach odcedzić. Napar wlać do termosu. Pić porcjami w ciągu całego dnia. Napar można stosować również do przemywania oparzeń, zwiotczonych wrzodów lub jako środek ogólnie wzmacniający, szczególnie w okresach przesilenia wiosennego i jesiennego oraz w okresie rekonwalescencji.

Zioła w chorobie wrzodowej żołądka, dwunastnicy i jelit

60 g rozdrobnionych owoców dzikiej róży
40 g ziela krwawnika
40 g ziela rdestu ptasiego
30 g liści bobrka trójlistkowego
30 g owoców kopru włoskiego
30 g kwiatów wrotycza
30 g ziela tysięcznika

Dwie pełne łyżki dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie 2½ szklankami wrzącej wody. Zakręcić i odstawić na 50 minut. Następnie przecedzić przez gęste sito, odciskając pozostałe na sicie zioła. Wlać ponownie do termosu. Pić rano i w południe po ½ szklanki naparu. Resztę naparu pozostawić do wieczora i wypić w dwie godziny po ostatnim posiłku w przypadku owrzodzenia dwunastnicy i jelit. W przypadku owrzodzenia żołądka po wypiciu wieczornej porcji proszę poleżeć kolejno przez 5 minut na plecach, na lewym, następnie na prawym boku i na koniec na brzuchu. Picie naparu zalecane jest również po przebytej operacji żołądka, ponieważ znacząco przyspiesza proces bliznowacenia.

Zioła w zapaleniu przydatków

200 g rozdrobnionych drylowanych owoców dzikiej róży
20 g kwiatów stokrotki
30 g kwiatów tawuły
40 g ziela przywrotnika

Dwie czubate łyżki wymieszanych ziół zalać ½ litra ciepłej wody i pozostawić pod przykryciem na 5–6 godzin. Następnie bardzo wolno doprowadzić do wrzenia. Odstawić. Przecedzić. Pić małymi porcjami w ciągu całego dnia.

Napar oczyszczający i wzmacniający

Jedną łyżkę świeżych lub suszonych kwiatów zalać 1 szklanką wrzątku. Zaparzać pod przykryciem przez 10 minut. Pić dziennie 3–4 szklanki naparu. Napar działa oczyszczająco, rozwalniająco i wzmacniająco. Może być stosowany również zewnętrznie do przemywania wrzodów i ran.

Z orzeszków, zawartych w owocach dzikiej róży, otrzymuje się olej różany, który stosowany zewnętrznie leczy odleżyny, rany, wysypki, oparzenia, a także uszkodzenia sutków karmiących matek. Syrop, przygotowany z owoców dzikiej róży, stosujemy w schorzeniach nerek, pęcherza moczowego, pęcherzyka żółciowego, w zapaleniu jamy ustnej i gardła oraz w awitaminozie. Poza syropem i sokiem można przygotować również wino.

■ Grażyna Utratna

fol. Katarzyna Piotrowska

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20–23 pod nr. tel. (022) 423 36 65; 506 855 175 lub na stronie internetowej www.aptekanatury.com

Pod osłoną nieba

W niedzielne poranki kto żyw pakował kosz z jedzeniem i ruszał na pachnącą trawkę. Co było w koszu? Dickensowski obżartuch Pickwick taszczył pokaźne ilości wszelkiego mięsiwa, pasztetów, ciast, pikli i napitków. A inni? Głównie pieczywo, pieczone zimne mięso, owocowe placki, tanie wino. A co dziś zabrać na piknik radzi Ewa Liguz-Borowiec, mistrzyni sztuki kulinarnej.

Piknik narodził się w Anglii. Był formą taniej rozrywki dla mieszkańców brudnych, zakurzonych miast.

Zwyczaj ten szybko rozpowszechnił się w Europie. Polowania i przejażdżki dyliżansem dawały okazję do zabaw i biesiad na łonie natury. Pikniki tak bardzo pokochali Francuzi, że stały się one treścią obrazów tamtejszych impresjonistów.

Inny angielski obyczaj nudnawych herbatek nie przyjął się w świecie, ale pikniki przetrwały do dziś. Na szczęście, bo uwielbiam te proste, a jakże smakowite i malownicze uczyty z kocem i koszem.

Warto pamiętać, że ważniejsze od zawartości piknikowego kosza jest towarzystwo, z którym ten kosz dzielić będziemy. Wesołym, odprężonym i zrelaksowanym biesiadnikom na świeżym powietrzu nawet najprostsze potrawy będą smakowały jak wykwinne przysmaki.

Ciasto rabarbarowe

3 szklanki mąki krupczatki
1 margaryna
1 szklanka cukru pudru
4 żółtka
200 ml gęstej śmietany
2 łyżeczki proszku do pieczenia
Nadzienienie
1 kg rabarbaru
1,5 szklanki cukru
4 łyżki mąki ziemniaczanej

Rabarbar obrać, pokroić na niewielkie kawałki i poddusić w rondlu, dodając cukier. Mieszać i nie dopuścić do rozgotowania się rabarbaru. Mąkę wymieszać z zimną wodą i wlać do owoców, mieszając chwilę gotować do zgęstnienia (powinien wyjść bardzo gęsty kisiel). Wszystkie składniki ciasta włożyć do miski i wyrobić ręką, następnie 2/3 wyłożyć na blachę posypując mąką, bo ciasto jest dość rzadkie. Podpiec w piekarniku nagrzanym do 180° C. Wyłożyć rabarbar, pokryć kratką z odłożonego ciasta i upiec na złoty kolor. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem. Zabrać w całości. Kroić po całkowitym wystudzeniu.



Pierozki z miętą

50 dag mrożonego ciasta francuskiego
Nadzienienie
30 dag twarogu
1 jajko
3 łyżki posiekanej świeżej mięty
2 łyżki płatków migdałowych
sól, cukier, pieprz

Ciasto rozmrozić na dolnej półce lodówki. Przygotować farsz, mieszając dokładnie wszystkie składniki. Ciasto rozwałkować, pokroić na kwadraty, zlepić pierogi. Piec w piekarniku nagrzanym do 200° C (ważne, aby piekarnik przed włożeniem ciasta francuskiego był bardzo gorący, w innym przypadku ciasto będzie kluskowate), do zrumienienia. Zimne zapakować do kosza.

Fatszywe żabie udka

1 kg piersi kurczaka
2 jajka
2 szklanki mąki
1/2 szklanki piwa jasnego
2 ząbki czosnku
2 łyżki sosu sojowego
4 łyżki octu winnego
ostra sproszkowana papryka
sól, pieprz
olej

Mięso pokroić w poprzek na paski. Przełożyć do miski. Z posiekanego czosnku, octu, sosu sojowego, papryki i pieprzu zrobić marynatę i zalać mięso. Odstawić przynajmniej na 2 godziny. Z mąki, jajek i piwa zrobić naleśnikowe ciasto. Rozgrzać olej w głębokiej patelni. Paski mięsa zanurzać kolejno w cieście i smażyć. Zapakować po ostudzeniu. Dobrym dodatkiem jest jakiś ostry sos.

Tortilla z cukinią

6 dużych ziemniaków
1 cukinia
2 marchewki
1 papryczka chilli
1 cebula
10 jajek
4 łyżki śmietany kremówki
tymianek
4 ząbki czosnku
sól, pieprz
oliwa

Warzywa obrać, ziemniaki pokroić na cienkie plasterki, cukinię i marchewkę w podłużne wstążki (najlepiej obieraczką do warzyw). Cebulę i czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, włożyć ziemniaki, cebulę, papryczkę, czosnek i smażyć. Gdy są półmiękkie, przełożyć do miski. Kolejno podsmażyć marchew i cukinię. Warzywa wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Formę do zapiekania posmarować oliwą, wyłożyć warzywa i zalać jajkami roztrzepanymi ze śmietaną. Zapiekać w piekarniku, aż jajka się zetną. Ostudzić.

Sangria

butelka półwytrawnego czerwonego wina
4 brzoskwinie świeże lub z kompotu
1 pomarańcza
2 cytryny
1 banan
1 gruszka
garść owoców jagodowych (maliny, truskawki, poziomki)
kieliszek koniaku
2 łyżki miodu
kilka gałązek melisy lub geranium
szklanka wody mineralnej gazowanej



Cytrusy sparzyć, skórkę zetrzeć na drobnej tarce. Szklankę wina zagotować z miodem i skórką. Obraną gruszkę i banana pokroić na małe kawałki. Wraz z pokrojonymi w plastry cytrynami i pomarańczą dodać do jeszcze ciepłego wina. Odstawić. Przed wyprawą dolać resztę wina, koniak, wodę mineralną, pokrojone brzoskwinie, owoce jagodowe i porwane zielone listki. Przewozić w szczelnie zakręconym słoiku. Na miejscu trzymać w zimnej wodzie lub zacienionym miejscu.

foto. Katarzyna Piotrowska

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

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

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej.

Dzięki zmianie możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe połączenia będą przełączane do biura.

Akuna „Zdrowie i Sukces”

Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska

Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik

Sekretarz redakcji: Anna Szulc

Asystentka redaktora naczelnego: Anna Waloszewska

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek

Rysunki: Fotosystem

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 języka angielskiego: Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Anna Kaczmarz, Paweł Traczyk,

Mieszko Cynkier, Andrzej Baliński, Adam Słowikowski, Bartłomiej Osiński,

Marcin Samborski / Fpress

Nakład 20 tys. egzemplarzy

Magazyn ZDROWY BIZNES nr 2



- **fachowa wiedza,**
- **wywiady ze specjalistami,**
- **ciekawe reportaże,**
- **porady biznesowe**