

W numerze

- 3 Słowo wstępne
- 4 **Co i jak w nas krąży?**
wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 7 **Choroby układu krążenia**
słowniczek
- 8 **Czas na marzenia**
reportaż o Andrzeju Kłosińskim
- 10 **Choroby potrafią zatruć życie**
reportaż o Zdzisławie Pileckim
- 12 **Dzień witam z uśmiechem**
reportaż o Annie Kobylarek
- 14 **Czas na sukces**
reportaż o Stanisławie Kardasiu
- 16 **Nie będę żył pod kloszem**
reportaż o Czesławie Matysiaku
- 18 **Wygrana walka o życie**
reportaż o rodzinie Ściegoszów
- 20 **Po co nam aminokwasy?**
ze świata nauki
- 22 **Skąd się biorą toksyny?**
ze świata nauki
- 23 **Co „siedzi” w naszej glebie?**
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 24 **SM – stwardnienie rozsiane**
wywiad z dr. Jackiem Jakubowskim
- 26 **Turbodoładowani**
reportaż o Małgorzacie i Sławomirze Damiec
- 30 **Już nie boję się jutra**
reportaż o Alicji Samoraj
- 32 **Nie odsuwajmy się, gdy ktoś nas potrzebuje**
mówi Romuald Paszkiewicz, terapeuta
- 36 **Lista marzeń**
z wizytą u rodziny Karpackich
- 38 **Czuję się kochana**
z wizytą u Krystyny Noras
- 40 **Marzenia unoszą mnie jak skrzydła**
z wizytą u Anny Poznar
- 42 **Kiedy kobieta zostaje mamą**
z wizytą u Anny Waloszewskiej
- 44 **Piękny umysł**
wywiad z Ryszardem Cybulskim
- 48 **Dzień, gdy przypomniałem sobie, że żyję**
wywiad z Piotrem Litwinem
- 50 **Akuna Tennis Cup 2007**
reportaż z turnieju tenisowego Akuny
- 54 **Goryczka żółta**
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 56 **Wielka kariera pomidora, zawrotny sukces gruszki**
porady kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58 **Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje**





26 Turbodofadowani



48 Dzień, gdy
przypomniałem
sobie, że żyję



50 Akuna Tennis Cup
2007



Szanowni Państwo

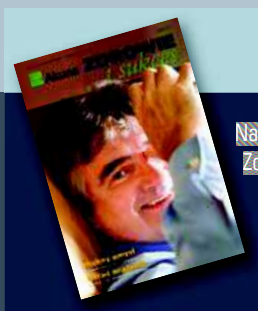
„Świat łamie każdego i potem niektórzy są jeszcze mocniejsi w miejscach złamania” – powiedział jeden bardzo mądry pisarz. Przypomniałem sobie to zdanie, gdy do moich rąk trafiło najnowsze wydanie „Zdrowia i Sukcesu”. To wyjątkowa edycja. Wyjątkowa, bo mówi o sile i pięknie. Sile, jaką ma w sobie człowiek i pięknie, które drzemie w naszych umysłach. A nic tak nie umocni człowieka, jak siła jego pięknych myśli. Zastanowiły mnie słowa poruszającego się na wózku Piotra Litwina. W ułamku sekundy całe jego życie legło w gruzach. Znajomi mówili mu, że gdyby tego dnia nie skoczył do wody, nic złego by się nie stało. Ale on uważa, że co człowieka ma spotkać, to spotka. „Nieważne, czy skaczymy do wody, czy idziemy prostą drogą. Na to wszystko, co nas spotyka, pracujemy już dużo wcześniej. Ci, którzy żyją teraz w pędzie robienia kariery, gdy mówią sobie, jeszcze ten rok, jeszcze może dwa popracuję i wtedy wrócę do rodziny, będę prawdziwym ojcem, mężem, niech pamiętają, że zawsze trzeba z czegoś zrezygnować. Bo potem okazuje się, że nie ma już do czego wracać. Że to, co było, już nie istnieje.” Takie słowa mogą w jednym momencie odmienić czyjeś życie. Świadomość może działać cuda. Może uzdrowić. Może uszczęśliwić.

„Dopóki człowiek nie zrozumie, że jego wartością jest jego umysł, zawsze będzie walczył ze swoim zewnątrzem – twierdzi w innym tekście Ryszard Cybulski.

– (...) liczy się przede wszystkim to, co mamy w głowie. Reszta to zaledwie przyrządy, by łatwiej, przyjemniej przeżyć życie” – dodaje.

Co zatem znaczy: pięknie żyć? W zgodzie z własnym sumieniem? W pełnym zdrowiu? W radości i zachwycie nad tym, co niesie nam los? Na pewno w akceptacji samego siebie, ale i w niezgodzie na siebie, bo taka niezgoda rozwija, sprawia, że próbujemy walczyć. Utrzymuje nas w pionie, wytycza kierunek, dodaje energii, każe iść. Nie zatrzymywać się. Żyć.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Na okładce Ryszard Cybulski, w Akunie na pozycji Vice Presidenta.
Zdjęcie Katarzyna Piotrowska

Co i jak w nas krąży?



Jaką rolę spełnia układ krążenia w naszym organizmie?

To bardzo ważne pytanie. Podstawowym zadaniem układu krążenia jest przenoszenie substancji odżywczych do tkanek i organów. Układ krwionośny dostarcza np. tlenu do mózgu czy do płuc. Kolejnym zadaniem układu krążenia jest pobranie produktów ubocznych, powstałych podczas metabolizmu (toksyn) z komórek i przeniesienie ich do wątroby, gdzie zostają wyeliminowane. Krew spełnia również rolę oczyszczającą i chroniącą organizm, ponieważ znajdują się w niej komórki naszego systemu odpornościowego.

Mówi się, że choroby układu krążenia są chorobami cywilizacyjnymi. W jaki sposób rozwój cywilizacji przyczynia się do powstania dolegliwości związanych z układem krążenia? Jakie to są choroby?

Problemy z układem krążenia, które możemy zaliczyć do chorób cywilizacyjnych, są związane głównie ze złym funkcjonowaniem wątroby, co z kolei powoduje, że toksyny nie są prawidłowo usuwane z organizmu. W konsekwencji są one magazynowane w żyłach i arteriach naszego układu krwionośnego i w pobliżu serca. Odkładające się toksyny powodują arteriosklerozę i problemy z nią związane, miażdżycę i wiele innych dolegliwości. Te kłopoty ze zdrowiem wiążą się przede wszystkim z tym, że toksyczne elementy nie są usuwane z naszego organizmu. Niekorzystnie działa również jakość żywienia, jakie obecnie jemy. Przyjmujemy za wiele tłuszczów, węglowodanów, produktów typu fast-food. Nasza wątroba nie jest w stanie wyeliminować wszystkich toksyn, które w ten sposób dostarczamy naszemu organizmowi.

Jaki wpływ na rozwój chorób krążenia ma brak ruchu? Teraz wiele

ludzi pracuje przy biurku i jeździ samochodami...

Większość sportowców poza tym, że uprawia swoją dyscyplinę, zdrowiej się odżywia. Zwraca uwagę na swoją dietę – spożywa więcej owoców i warzyw. Żyje aktywnie. Aktywne życie wpływa na pracę układu krążenia. Ruch powoduje, że do płuc trafia więcej tlenu, a krew lepiej krąży. Zwiększona ilość tlenu w naszym systemie wpływa pozytywnie również na pracę mózgu. Jeśli jesteśmy aktywni – biegamy czy uczęszczamy do klubu fitness – nasze życie nabiera wyższej jakości, jesteśmy sprawniejsi, nasze mięśnie pracują lepiej, wszystkie funkcje fizjologiczne przebiegają prawidłowo, nasz organizm radzi sobie z wydalaniem toksyn – nie tylko poprzez pocenie się, ale także przez sprawnie funkcjonujące nerki i wątrobę.

Często mówi się, że stres jest przyczyną zawałów i wylewów. Jakie jest powiązanie między stresem a problemami z układem krążenia?

Stres ma ogromne znaczenie dla zdrowia i jakości pracy naszego układu krążenia, ale nie jest podstawowym czynnikiem odpowiedzialnym za wylewy. Na wylew najważniejszy wpływ ma jakość i struktura naszych naczyń krwionośnych. Kiedy brakuje w naszym organizmie ważnych składników odżywczych, przede wszystkim minerałów, elastyczność naszych naczyń krwionośnych jest niewystarczająca. Stają się one kruche i podatne na pęknięcie. Największym problemem jest brak magnezu i miedzi. Elastyczność naczyń krwionośnych jest wtedy zagrożona, a naczynia krwionośne stają się coraz cieńsze. Następnie dodatkowo na skutek działania stresu możemy dostać wylewu, nawet podczas snu.

Często zdarza się, zwykle u mężczyzn, że dopiero po zawałe uświadamiają sobie, że mają chore serce

i zaczynają zmieniać swoje życie. Co się dzieje w organizmie człowieka i jak długo to trwa, zanim dojdzie do zawału serca?

Bardzo trudno odpowiedzieć na takie pytanie – zwłaszcza, jeśli chodzi o to, jak długo trwa ten proces. Zawał czy zmiana biochemii naszego mięśnia sercowego nie następują od razu. Pracujemy na taką sytuację. Problem zwykle zaczyna się od niedokrwienia serca. To oznacza, że zaburzenia pojawiają się w naczyniach krwionośnych, których zadaniem jest dostarczanie niezbędnych składników odżywczych między innymi mięśniowi sercowemu. Jeśli w naszym organizmie nie ma właściwego balansu chemicznego, wtedy powoli tworzy się zapalenie, które powoduje z czasem pęknięcie naczyń krwionośnych i zaburzenia pracy serca. Za taką sytuację odpowiadają – powtórzyć to – czynniki cywilizacyjne, przyjmowanie niskiej jakości pożywienia, niedobór substancji odżywczych w naszym organizmie. Dlatego polecamy przyjmowanie dobrej jakości suplementów, zdrowe żywienie i zmianę stylu życia.

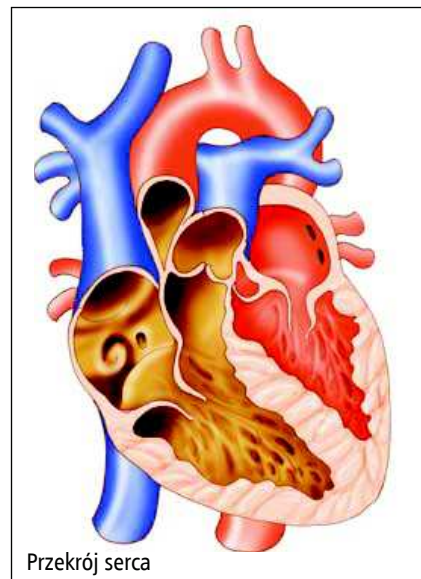
Dlaczego mężczyźni częściej mają zawały serca?

Trudno powiedzieć. Może mężczyźni palą więcej papierosów, może przyjmują więcej toksyn niż kobiety. Może dbają o siebie mniej – objadają się, piją więcej alkoholu. Możliwe także, że żyją w większym stresie. Kobiety nie mają tak wielu

nie jest „samotny”. Układ krwionośny oraz system nerwowy ściśle łączą wszystkie partie naszego ciała. Jeśli jeden organ funkcjonuje nieprawidłowo, wpływa na wszystkie inne tak, że żaden nie jest w pełni zdrowy. Weźmy za przykład nerki: jeśli nasz układ krwionośny nie funkcjonuje prawidłowo, nie będą prawidłowo pracować nerki, a jeśli pojawia się problem z nerkami, zaburzona jest praca wątroby i tak dalej. Zdrowie nie jest związane z zagadnieniem potężenia wszystkich organów, ale z jakością wszystkich komórek naszego ciała. One muszą mieć właściwą ilość substancji odżywczych, które z kolei zapewniają komórkom właściwy poziom energii, zapewniają właściwe funkcjonowanie całego organizmu – od mózgu po mały palec u nogi. Jeśli nasz mózg nie funkcjonuje dobrze – pojawia się wylew i wtedy dana część naszego ciała może w ogóle przestać działać (paraliż), jeśli nasze serce nie pracuje prawidłowo – wątroba, nerki, układ pokarmowy również nie będą sprawnie funkcjonować.

Jakie sygnały powinny nas zaniepokoić? Kiedy powinniśmy przyrzeć się bliżej funkcjonowaniu naszego układu krążenia?

Nie musimy koniecznie obserwować naszego organizmu codziennie. Nie ma potrzeby, aby codziennie stawać przed lustrem i przyglądać się sobie, ale musimy myśleć o swoim zdrowiu. Należy zdawać sobie z tego sprawę, że stajemy się coraz starsi i starsi każdego dnia. Codziennie się



Dlaczego ostatnio często się zdarza, że młodzi ludzie – w wieku 20, 30 lat – dostają zawałów i wylewów?

Moim zdaniem to problem cywilizacyjny. Powtarzam ponownie – niewłaściwie się odżywiamy. Od tego rozpoczynają się wszystkie problemy. Nie możemy żyć bez pożywienia. Nasze ciało jest w stanie przetrwać bez jedzenia 40, 42 dni, 10 dni bez wody, a 5 minut bez tlenu. To są najpotrzebniejsze składniki, których potrzebujemy do przetrwania – tlen, woda, dobre jedzenie. Młodzi ludzie zaniedbując dostarczanie prawidłowego pożywienia, doświadczają problemów zdrowotnych. To bardzo ważne, aby nauczyć młode pokolenie,

Układ krążenia spełnia bardzo ważną funkcję w organizmie. Dostarcza bowiem składników odżywczych wszystkim komórkom ciała. Mało dbamy o tenże układ. Choroby z nim związane powodują w Polsce 48% zgonów rocznie. Czym jest układ krążenia, jak pracuje i jak o niego dbać, mówi dr Jaromir Bertlik, członek Rady Naukowej Akuny.

kłopotów z sercem, ale ja nie widzę tutaj zbyt wielkiej dysproporcji. Ostatnio i kobiety, i mężczyźni często zapadają na płuca i choroby nowotworowe. Problemem mężczyzn jest przerost gruczołu krokowego i rak jąder, problemem kobiet rak jajników, macicy czy piersi.

Organizm jest całością. Jakie schorzenia innych organów pociągają za sobą kłopoty z układem krążenia? I odwrotnie: jeśli układ krążenia źle funkcjonuje, to co się dzieje z innymi organami naszego ciała?

Nasze ciało jest zbudowane w ten sposób, że wszystkie organy pracują razem. Żaden

zmieniamy, co ma wpływ na spowalnianie funkcji naszego organizmu. Dlatego musimy prawidłowo się odżywiać, aby nasze ciało było zaopatrzone w najważniejsze substancje odżywcze. Musimy ćwiczyć, aby nasz system krwionośny prawidłowo funkcjonował. Musimy także odpoczywać. Nie możemy oczywiście wyeliminować wszystkich stresów, ale należy je w miarę możliwości minimalizować. Jeśli nie mamy czasu na prawidłowe odżywianie, jeśli jesteśmy zajęci od rana do wieczora, musimy przyjmować suplementy, które wspomogą funkcjonowanie naszego organizmu i pozwolą na zachowanie zdrowia na dłużej.

jak się żyć zdrowo, uświadomić mu, w jaki sposób zdrowo żyć, informować na przykład, że lepiej zamiast słodkich napojów pić wodę itd.

Czy jest taka możliwość, aby starsze osoby, na przykład po 60. roku życia, które mają poważne problemy z układem krążenia, odzyskały kondycję zdrowotną sprzed lat? W jaki sposób można cofnąć czas?

Starsze pokolenie, które, załóżmy, że przez całe życie jadło tłuste jedzenie czy spożywało dużo słodczy, z pewnością ma problemy ze zdrowiem. Na pewno jednym z nich jest podwyż-

szony poziom cholesterolu i występowanie płytek cholesterolowych w naczyniach krwionośnych. Można jednak oczyścić naczynia krwionośne, o ile zmieni się sposób życia, wyeliminuje niewłaściwe pokarmy, zacznie dostarczać swojemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wtedy układ krążenia zacznie funkcjonować lepiej.

Czy zacząć zmieniać swoje życie metodą małych kroków, czy może korzystniej jest przeprowadzić totalną rewolucję?

Można swój organizm oczyścić bardzo szybko, na przykład stosując terapię oczyszczającą, ale zawsze jest lepiej wprowadzać zmiany powoli. Ludzie, którzy mają kłopoty z układem krążenia, pracowali na nie przez lata, dlatego lepiej krok po kroku zacząć wprowadzać korzystne zmiany. Przykładowo: jeśli zaniedbywaliśmy się przez 10 lat, to około 3 lata zajmie nam „sprzątanie”. Wiadomo, że zanim palacz oczyści swój organizm z nikotyny i innych toksyn, musi upłynąć trochę czasu. Oczyszczanie płuc trwa. One nigdy nie wrócą już do stanu poprzedniego i zawsze pozostanie ślad palenia, ale można znacząco poprawić ich stan.

Jaką rolę w poprawie jakości pracy naszego układu krążenia odgrywa Alveo?

Alveo pomaga oczyścić przede wszystkim układ pokarmowy i wątrobę. Dlatego ułatwia detoksykację organizmu. Kiedy organy funkcjonują lepiej, wtedy z naszego ciała – także z naczyń krwionośnych – usuwanych jest więcej toksyn.

A Onyx Plus?

Onyx Plus z kolei pomaga poprawić jakość naszych naczyń krwionośnych, dostarcza bowiem naszemu ciału ważnych minerałów, które odpowiadają za strukturę komórek, także tych, które budują naczynia krwionośne. Onyx Plus poprawia również jakość komórek mózgu, która z wiekiem staje się słabsza. Naczynia krwionośne dzięki temu suplementowi stają się elastyczniejsze. Suplementy żywności są więc istotne dla stanu naszych naczyń krwionośnych. Alveo spełnia poważniejszą rolę dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, a Onyx Plus pomaga budować komórki ciała.

Na koniec pytanie, które zadawaliśmy już wcześniej. Jest ono jednak

na tyle ważne, że warto je powtórzyć. Co składa się na to, że żyjemy zdrowo?

Każdy jest inny i żyje w inny sposób. Ale jest kilka sugestii, które pomogą każdemu żyć zdrowiej. Po pierwsze należy zacząć zastanawiać się nad tym, co jest zdrowe, a co jest niezdrowe. Po drugie trzeba wyeliminować niezdrowe rzeczy: tłuste jedzenie, fast foody, papierosy, alkohol. Musimy dodać do naszego stylu życia zdrowe jedzenie, wysokiej jakości suplementy żywności, ponieważ wiele pokarmów obecnie nie charakteryzuje się najwyższą jakością. Musimy wspierać nasze ciało. Należy również ćwiczyć i nauczyć się relaksować oraz eliminować stres.

W jaki sposób można się zrelaksować? Czy mógłby pan podać jakiś przykład? Wiele osób bowiem nie wie, jak odpoczywać, a niektórzy mają nawet poczucie winy, że pozwalają sobie na odrobinę wytchnienia...

Każdy może i powinien odpocząć oraz znaleźć swój sposób na zrelaksowanie się. Najprostszą rzeczą jest znalezienie czasu dla siebie – przynajmniej 30 minut dziennie, kiedy możemy robić to, co sprawia nam przyjemność. Można ten czas przeznaczyć na pójście na siłownię, poczytanie książki lub leżenie... Jest wiele technik relaksacyjnych. Obejmują one między innymi techniki oddychania, których można się nauczyć. Jeśli znajdziemy czas dla siebie np. na jogging, to podwyższymy jakość swojego życia, poprawimy swoje krążenie, dostarczymy organizmowi więcej tlenu. Pamiętajmy, aby znaleźć przynajmniej 30 minut dziennie tylko dla siebie.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Katarzyna Piotrowska

rys. Fotosystem

Choroby układu krążenia

Są jednym z głównych powodów śmierci. Nazywamy je chorobami cywilizacyjnymi, ale to nie cywilizacja odpowiada za nasze problemy. Pracujemy na nie sami. Oczywiście nie mówimy tutaj o wadach wrodzonych.

Do chorób układu krążenia zalicza się: nadciśnienie tętnicze, niedokrwienie mięśnia sercowego (choroba wieńcowa zwana popularnie „wieńcówką”), niewydolność krążenia, niewydolność serca, zaburzenie rytmu serca, zawały, wylewy, a także miażdżycę, żylaki i zapalenia żył. Wszystkie choroby krążenia są ze sobą powiązane – rzadko jedna występuje bez kolejnej. Dlatego spójrzmy na układ krwionośny wraz z sercem jako na całość, traktując poniższy słowniczek tylko jako wyjaśnienie najczęściej używanych pojęć.



Zawał serca

Nadciśnienie tętnicze

Jest najbardziej rozpowszechnioną chorobą układu krążenia. Co trzeci dorosły Polak na nie cierpi. Choroba może nie dawać żadnych objawów, warto więc regularnie mierzyć ciśnienie. Nadciśnienie, jak sama nazwa wskazuje, polega na tym, że w naszych tętnicach ciśnienie krwi jest zbyt wysokie. Pracujemy na nie, niewłaściwie się odżywiając i denerwując się. Nadciśnienie prowadzi do zawałów serca, udarów mózgu i niewydolności serca.

Niedokrwienie mięśnia sercowego

W skrajnej postaci prowadzi do zawału. Jest spowodowane nieprawidłowym krążeniem, którego podłożem są niedrożne tętnice wieńcowe. Naczynia krwionośne są zapchane przez blaszki miażdżycowe i przez to do serca dostaje się mniej krwi, a co się z tym bezpośrednio wiąże – mniej tlenu i substancji odżywczych. Niedokrwienie mięśnia sercowego powoduje bóle w klatce piersiowej i duszności. Zawał serca i niedokrwienie mięśnia sercowego są najczęstszymi przyczynami zgonów w Polsce (około 100 tys. zawałów rocznie, w tym 40 tys. przypadków śmiertelnych).

Miażdżycza (płytką miażdżycowa)

Potocznie nazywa się ją sklerozą. To przewlekła choroba tętnic. Polega na tym, że w tętnicach gromadzi się cholesterol i lipidy (tłuszcze), co prowadzi do zmniejszenia światła tętnic. Kolejnym etapem jest zwapnienie naczyń krwionośnych (zmniejszenie elastyczności). W efekcie miażdżycza prowadzi do niedokrwistości, zakrzepów, krwinków, pęknięć naczyń krwionośnych, zawałów i udarów.

Zawał (martwica)

Jest spowodowany niedostarczeniem sercu krwi (i tym samym tlenu) na skutek zapchania naczyń krwionośnych. Polega na tym, że tkanki serca zaczynają obumierać. Zawał może także dotyczyć mózgu.

Wylew (udar mózgu krwotoczny)

Polega na tym, że w mózgu pęka naczynie krwionośne. Wylew jest skutkiem nadciśnienia lub powstania tętniaka w mózgu.

Udar mózgu niedokrwienny

Dochodzi do niego, gdy zapchane naczynia krwionośne nie dostarczą do części mózgu tlenu. Rozległym udarom towarzyszy często paraliż części ciała lub całej jednej strony ciała. Niekiedy paraliż ustępuje.

Żylaki

Są spowodowane nieprawidłową strukturą żył, które zaczynają się skręcać. Prowadzi do nich niewydolność serca. Najczęściej żylaki są spowodowane brakiem ruchu i niewłaściwym odżywianiem.

■ Hanna Żurawska

rys. Fotosystem

Czas na marzenia

Kłopoty z sercem sprawiły, że musiał zatrzymać się w codziennym pędzie życia. Myślał, że tylko na chwilę... Niestety, choroba była silniejsza. Ale ostatecznie to on zwyciężył. Dziś Andrzej Kłosiński z Mińska Mazowieckiego ma plany, o jakich wcześniej nawet nie śnił. I wie, że je zrealizuje.



...óstwo odpowiedzialnej pracy i nie-
...ącznie z tym związany stres – tak
...na krótko określić życie zawodowe
...etniego Andrzeja Kłosińskiego.
...pierw prowadził własną działalność
...podarczą, potem zajmował kie-
...niczne stanowisko w dużej firmie
...pwlanej, realizującej zamówienia
...marketów i supermarketów.
...ypalał papierosów, jak często
...pał po nocach i myślał o pra-
...aniem każda z rozpoczętych
...ów została zakończona? Nie
...afi powiedzieć. Choć wiele razy
...czywał sobie, że zwolni tempo
I ...znie więcej czasu poświę-
...rodzinie i sobie, to jednak
...żacja tych planów pozosta-
...a przez długie lata wiele do
...enia.

– Mój mąż jest niezwykle odpowiedzialnym człowiekiem. Kiedy czegoś się podejmuje, nie daje sobie taryfy ulgowej. Niestety, jesteśmy tylko ludźmi. Zdrowie prędzej czy później zaczyna się buntować. I tak też się stało w przypadku Andrzeja – mówi jego żona, Barbara. Pierwsze ostrzeżenie przyszło po badaniach okresowych, które musiał zrobić w 1997 roku. Okazało się, że ma poważne problemy z cholesterolem, utrzymywał się w okolicach 300 mg/dl. – Andrzej musiał bezwzględnie zmienić tryb życia. Spokój, dieta, więcej odpoczynku. Ja i nasz syn Łukasz postanowiliśmy dopilnować tego, by mąż rzeczywiście zmienił swoje życie. Przecież chodziło o jego zdrowie! Wiem, że cierpiał, choćby nawet... jedząc obiad! On, wielki fan grochówki na boczku,

nagle owszem, dostawał grochówkę, ale z... samymi warzywkami.

– Powiem szczerze, mnie też nie trzeba było długo namawiać do zmiany trybu życia. Wystraszyłem się wynikami badań i postanowiłem konsekwentnie coś z tym zrobić. Mój tata zmarł na zawał, mama miała poważne kłopoty z miazdżycą tętnic szyjnych. Wiedziałem, że dostałem ostrzeżenie, którego nie wolno mi było bagatelizować – wspomina Andrzej. – Ale wsparcie żony i syna było nieocenione. Wiadomo, że łatwiej pokonywać problemy, gdy murem za tobą stoją osoby, które kochasz. Basia pilnowała, żebym się inaczej odżywał. Proszę bardzo, nawet dziś, gdy chciałem wypić drugą filiżankę kawy, pogroziła mi palcem. Nowa dieta i zwolnienie tempa pracy przyniosły efekty. Cholesterol spadł do 160 mg/dl.

Złe samopoczucie

Martwiło go jednak, że coraz częściej znów gorzej się czuł. Zdarzały się momenty, że serce waliło mu jak oszalałe, a ciśnienie nagle podskakiwało. Poszedł do swojej lekarki pierwszego kontaktu. Wszystkiemu winne było nadciśnienie – lekarka nie miała wątpliwości. Jednak zbagatelizowała problem, twierdząc, że... nie da się z nim nic zrobić. – Ma pan już swoje lata. Nadciśnienie jest związane z wiekiem – powiedziała, przepisując choremu... witaminę C. – Byłem zaskoczony. Jednak to nie ja byłem lekarzem, tylko ona. Dlaczego miałem jej nie ufać? – mówi. – Niestety, kolejne lata pokazały mi, jakie straszne konsekwencje może mieć jedna błędna diagnoza specjalisty.

Przełomem był Sylwester z 2003 na 2004 rok. Nigdzie z żoną nie poszedł, bo nie czuł się najlepiej. Z 1 na 2 stycznia Barbara wezwała do męża pogotowie ratunkowe. Nawet w najczarniejszych snach nie podejrzewała jednak najgorszego – jej mąż przeszedł zawał! Natychmiast trafił do szpitala. – Mój mąż został zakwalifikowany do wszczepienia bajpasów. Trzy miesiące później przeszedł pomyślnie operację – mówi wzruszona Barbara.

Kolejne zmiany

Dalsza rekonwalescencja, zmiana pracy, nowy, jeszcze spokojniejszy tryb życia – tym razem choroba nieubłaganie dopominała się zmian. – Brałem mnóstwo leków. W dalszym ciągu miałem kłopoty z ciśnieniem i zaburzoną gospodarkę lipidową mimo ścisłej diety – wylicza Andrzej. – Prze-

pisane leki utrzymywały jedynie na granicy normy konieczne wskaźniki. Stan był jednak na tyle stabilny, że mógł pracować. Jego dawna firma się rozpadła, więc znalazł inne zajęcie. Podjął pracę w ZUS, w dziale inwestycji.

– Dla mnie, człowieka niezwykle aktywnego, nowy tryb życia był trudny do zaakceptowania. Chciałem nadal móc żyć na pełnych obrotach, jakaś część mnie gotowa była zapomnieć o przeciwwskazaniach lekarzy. Jednak ograniczeń własnego zdrowia nie da się tak łatwo pokonać – mówi Andrzej.

Mimo stosowania medycyny konwencjonalnej próbował leczyć się innymi metodami. Słyszał o Alveo, ale nie potraktował tej kuracji poważnie.

– O Alveo powiedział mi jeden z pacjentów ośrodka w Aninie, gdzie latałem swoje zdrowie – opowiada Andrzej. – Nie potraktowałem mężczyzny poważnie, bo nie miał żadnej wiedzy na temat Alveo. Tak tylko, w biegu, w naszym szpitalnym bufecie, rzucił: „Jest to coś dobrego, niech pan pije”. To było za mało, by mnie przekonać.

Chodził do bioenergoterapeutów, odwiedzał zielarzy, głównie Ojców Bonifratrów.

– Do ziół, podobnie jak i żona, zawsze miałem zaufanie – mówi. – Nie liczyłem na to, że nagle cudownie wyzdrowieję. Po prostu chciałem jakoś zaradzić perspektywie brania do końca życia silnych leków, które wiadomo – na jedną chorobę wprawdzie pomagają, ale „przy okazji” niszczą organizm. Ziola Ojców



Bonifratrów rzeczywiście regulowały mi wysokość ciśnienia. Jednak to wciąż było za mało. Liczyłem na więcej...

Alveo dla spokoju

Pierwszą butelkę Alveo wypił dzięki żonie. Koleżanka Barbary z pracy powiedziała, że od kiedy stosuje tę kurację, jest dużo spokojniejsza, ma więcej energii.

– Szczególnie perspektywa pokonania stresu była dla mnie kusząca. Pracujemy w dziale kredytów w banku. To nie jest łatwa i spokojna praca – uśmiecha się Basia.

Słyszając o Alveo, natychmiast pomyślała i o Andrzeju. Przecież jemu te zioła też mogły pomóc!

Postanowili, że będą pić Alveo razem. To był czerwiec 2006 roku. Po pierwszej butelce nie czuli się najlepiej.

– Wiedzieliśmy, że tak działa Alveo. Że najpierw oczyszcza organizm z toksyn, których, jak widać, miałem całe mnóstwo. Drętwiały mi nogi, bolała głowa, byłem ogólnie osłabiony – wspomina Andrzej. – Nie poddałem się i piłem dalej. Efekty pojawiły się błyskawicznie. Wreszcie zacząłem się wysypiać! Dziś wystarczy, że przyłożę głowę do poduszki, a zasypiam w ciągu paru sekund. Kiedyś to było nierealne.

Możemy jeszcze wspomnieć o wpływie Alveo na samo serce. U Andrzeja tzw. reperfuzja nowocena po zawale po roku stosowania preparatu są prawie niezauważalne.

– Mój mąż, jak zadziałało Alveo Basia i jej koleżanka przekonały się w sierpniu 2007 roku podczas wakacji we Włoszech na wystawie.

– Patrzyliśmy na Andrzeja z niedowierzaniem. Wstawał o świcie, szedł do

sklepu po bułeczki, a potem przynosił nam śniadanie – opowiada Barbara. – Zresztą, mimo mojej pobudki, przez cały dzień Andrzej był niezłomny! Barbara także czuje w sobie ogromną siłę i energię. Traf chciał, że w tym czasie w rodzinie jest dużo ślubów i wesel. Kiedyś zabawę i tańce w domu rana musiała długo odsypiać, teraz już nie ma bólu nóg!

Wiele leków

– Teraz, oprócz przypiły energii i lepszego snu, widzi konkretne zmiany w sobie, kiedy pije Alveo.

– Już po 5 miesiącach kuracji zmniejszono dawkę leków na nadciśnienie i cholesterol. Podobnie zresztą, jak w przypadku leków na cholesterol – mówi z dumą. – To dla mnie wiele znaczy. Jak już wspominałem, świadomość, że mam brać silne leki do końca życia, była dla mnie straszna. Mój organizm nie przyswajał w dostatecznym zakresie potasu w postaci mineralnej. Teraz przestałem brać potas w pigułkach, piję jedynie Onyx Plus.

Andrzej tuż po zawale i operacji poczuł się trochę jakby odsunięty na boczny tor życia. W zasadzie żył bez marzeń, bo też i trochę bał się je mieć. Ten lęk powstrzymywał go przed stawianiem czoła nowym wyzwaniom. Dziś jest inaczej. Wyzwania – to jest to! Zaczął stawiać sobie wysoko poprzeczkę, bo to go mobilizuje do działania.

– Właśnie chcę rozpocząć budowę domu. W dodatku będzie on według mojego własnego projektu – mówi z dumą.

Barbara już nie może się doczekać. Marzy o własnym ogrodzie, o zjedzeniu śniadania na werandzie, w otoczeniu kwiatów...

– Widzę, z jaką energią i siłą mój mąż zabrał się do pracy. Patrzę na niego z podziwem. W niczym nie przypomina tamtego mężczyzny, który wyszedł ze szpitala z wszczepionymi bajpasami. Przynębionego, smutnego, bez wielkich marzeń – uśmiecha się do Andrzeja. – Gdy rano widzę jego uśmiechniętą twarz, zastanawiam się, ile dobrego nowy dzień przyniesie. I jak bardzo Andrzej losowi w tym dopomoże...

■ Beata Rayzacher

fot. Agnieszka Paszyńska





Fizyka i Zillinger

Przez trzydzieści cztery lata uczył fizyki w różnych szkołach średnich w Szczecinie. Sądzi, że był surowym i wymagającym nauczycielem. Nie miał problemów z młodzieżą. Coś w rysunku jego ust mówi mi, że nie warto było mu się przeciwstawiać. Uczniowie też to wiedzieli. Zdzisław podejrzewa, że uczniowie przeżywali go Zillinger.

– A to dlatego, że w latach sześćdziesiątych był tylko jeden zbiór zadań z fizyki, Waldemara Zillingera – wspomina. – Uczniowie zawsze żartowali, że fizyki nauczył ich właśnie Zillinger. I stąd to podejrzenie.

Potrafił nauczyć swoich podopiecznych fizyki, bo sam ją uwielbiał. Jeszcze w podstawówce odkrył w sobie tę pasję. Później rozwijał ją na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Miłością tą potrafił zarazić innych. Jak okazało się po latach, kilku jego uczniów również zostało fizykami.

– Jedna z moich uczennic przyznała mi się, że wzięła się za fizykę, bo miała sześć ocen niedostatecznych z tego przedmiotu. Teraz sama jest fizykiem – śmieje się. – Jak widać, złe oceny też mogą motywować.

Gdy łuszczyca na dobre rozgościła się w życiu Zdzisława, każde wyjście do szkoły czy w ogóle z domu poprzedzał swoisty rytuał. Najpierw dokładnie smarował dłonie i stopy maścią moczynową. Następnie na dłonie nakładał foliowe rękawiczki, a stopy owijał folią. Na to wszystko jeszcze bawełniane rękawiczki i skarpetki. Tak „ubrany” szedł na dziesięć godzin lekcji. Przez to codziennie cierpiał męki nie tylko na ciele, ale i na duszy. Jednak wszystko tłumił w sobie. W szkole nigdy nie puszczały mu nerwy.

– Koledzy z pracy wiedzieli o mojej dolegliwości, a uczniowie nie dokuczali mi. Na którymś spotkaniu z absolwentami okazało się, że byli przekonani, że mam uczulenie na kredę.

Gdy po ciężkim dniu w szkole wracał do domu, nie było mu lekko. Musiał ściągnąć warstwy ochronne z dłoni i stóp. Razem z rękawiczkami schodziła mu skóra, rany były odparzone i popękane. Wtedy mył wszystko szarym mydłem i smarował maścią od nowa. Codziennie przeżywał piekło. Jak mówi, był bliski załamania nerwowego. Ale nie poddawał się. Była jeszcze rodzina.

Warto słuchać żony

Zdzisław, chcąc utrzymać rodzinę, łapał się różnych zajęć. Oprócz tego, że był

Choroby potrafią zatruć życie

Zdzisław Pilecki jest osobą pogodną i pełną życia. Jednak nie zawsze tak było. Bywały dni, kiedy był bliski załamania nerwowego. Towarzyszył temu wstyd i obawa przed spotkaniem z innymi ludźmi. Wszystkiemu winna była łuszczyca.

– Nie wiem, jak i gdzie nabawiłem się tej choroby, ale było to około piętnaście lat temu – mówi Zdzisław Pilecki ze Szczecina.

Choroba objawiała się popękaną skórą dłoni i stóp. Z pęknięć wyciekało osocze i krew. Łuszczyca bardzo utrudniła Zdzisławowi życie. Żona, Anna odsunęła go całkowicie od prac domowych. W kuchni pojawiła się zmywarka, bowiem kontakt dłoni z wodą był dla nich zabójczy. Woda wysuszała i powodowała pęknięcie na nowo ran. Wyjazdy wakacyjne również nie należały do najprzyjemniejszych. Wstydził się rozebrać na plaży, bał się ciekawskich spojrzeń na jego popękane i poranione stopy.

– Mam jedno takie zdjęcie z pobytu na Łazurowym Wybrzeżu. Siedzę zakopany po kostki w piasku, żeby nie pokazywać swoich stóp – wspomina Zdzisław. – To było bardzo przykre doświadczenie.

nauczycielem fizyki, miał licencję pilota wycieczek zagranicznych. W każde wakacje jeździł z żoną i z córką, gdy ta już podrosła, do Bawarii, żeby pracować w posiadłości przyjaciół. Przez pewien czas miał też kiosk z warzywami. Wtedy to codziennie w nocy jeździł do Berlina do hurtowni, a rano szedł do szkoły na lekcje. Przez dziesięć lat, już na emeryturze, pracował jako agent ubezpieczeniowy. Taki tryb życia nie sprzyjał zdrowiu. Po pewnym czasie miał problemy z wejściem na trzecie piętro do własnego mieszkania. Bardzo szybko się męczył. Łatwo się denerwował. Do tego pojawiały się kłopoty z oddychaniem i pieczenie za mostkiem. Samochód mógł prowadzić nie dłużej niż dwie godziny bez przerwy. Nie wiedział, co się z nim dzieje. Martwili się o niego przyjaciele i żona. To ona kazała mu zrobić badania i zadbać o siebie. Dla świętego spokoju poszedł do lekarza. Okazało się, że ma problemy z układem krążenia. Dopadła go choroba wieńcowa. Diagnoza lekarzy była okrutna. Miał wtedy czterdzieści lat, a około 50% naczyń włosowatych było zatkanych.

– Ta wiadomość zwała mnie z nog – opowiada Zdzisław. – Teraz wiem, że sam sobie na to zapracowałem. W owym czasie była tylko praca i nie miałem czasu myśleć o zdrowiu. Na szczęście robiła to za mnie Ania. To jej wszystko zawdzięczam. Obie choroby i łuszczyca, i wieńcówka (jak ją sam nazywa) wdarły się w jego życie mniej więcej w tym samym czasie. Były to lata dziewięćdziesiąte. Wtedy zaczął obawiać się o przyszłość rodziny, bo emerytura zbliżała się coraz to większymi krokami. Stres i życie w szybkim tempie, mała ilość snu nie służyły mu. Lekarze nie potrafili powiedzieć, co było przyczyną łuszczycy. Podejrzewano, że to właśnie stres do tego doprowadził. Chorobę wieńcową można było łatwiej wytłumaczyć. Powoduje ją między innymi nadciśnienie tętnicze (a to powstaje wskutek m.in. stresu) oraz nieregularny tryb życia. Posiłki byle jakie i byle kiedy sprawiły, że cholesterol zaczął odkładać się na wewnętrznych ścianach tętnic, doprowadzając do ich zwężenia. To wszystko utrudnia dopływ krwi do serca, co może grozić całkowitym zablokowaniem tętnicy wieńcowej przez skrzep krwi. Stąd już niedaleko do zawału serca.

Zostałem sam

W 2001 roku Zdzisław przeżył tragedię. Zmarła jego żona Anna. Wspomina ją z czułością, gdy o niej mówi, odruchowo ścisza głos. Do tej pory nie może

pogodzić się z jej odejściem, choć żyje pełnią życia.

– W rok po śmierci żony robiłem badania. Okazało się wtedy, że miałem przechodzony zawał serca. Nic o tym nie wiedziałem, ale na pewno był on następstwem odejścia Ani. Było mi wtedy bardzo trudno.

Życie z Alveo

Zdzisław w walce z chorobami chwycił się różnych sposobów. Kilkakrotnie z łuszczycą bój toczył w szpitalu, ale nadaremnie. Choroba powracała. Kupował najrozmaitsze maści i tabletki. Próbował najróżniejszych suplementów, ale nic nie pomagało. Do wszystkiego był nastawiony sceptycznie, ale próbował, nie poddawał się. Z wieńcówką walczył mniej zawzięcie. Nie zmienił trybu życia, a powinien. Regularny tryb życia, prawidłowa dieta i ruch na świeżym powietrzu sprzyjają leczeniu choroby wieńcowej. Nawet zawał go niczego nie nauczył. Tabletki brał nieregularnie. Po prostu zapomniał o nich. Przynajmniej, że postępował nieodpowiedzialnie. Za to systematycznie robił badania i codziennie mierzył ciśnienie. Ale to nie wystarczało.

– W 2004 roku na jednym ze szkoleń w firmie ubezpieczeniowej podszedł do mnie mężczyzna i umówił się ze mną na spotkanie. Nie od razu powiedział, o co chodzi – wspomina Zdzisław. – Pamiętam, że przyjechał do mnie i powiedział mi o Alveo. Zainteresował mnie tym tematem. Wziąłem od niego cztery butelki. Jedną sam zacząłem pić. Szczerze

mówiąc, nie sądziłem, że coś się zmieni. Zdzisław po czterech miesiącach picia Alveo zauważył radykalne zmiany na dłoniach i stopach. Łuszczyca zaczęła ustępować. Dawno nie odczuwał takiej radości. Lata udreki miały się skończyć. Podejrzewa, że Alveo pomogło mu oczyścić organizm i doprowadzić go do równowagi, co w rezultacie przyniosło zaskakujące efekty w walce z chorobą. Teraz bez obaw wyciąga ręce do ludzi na powitanie. Już się nie wstydzi, bo nie ma czego.

– Zaczęłem się też dużo lepiej czuć. Mogę biegać, drobne prace nie męczą mnie tak, jak kiedyś. Bez problemu wchodzę na trzecie piętro do swojego mieszkania – mówi z uśmiechem na ustach. – Jazda samochodem jest dla mnie przyjemnością. Czuję się jak nowo narodzony.

Zdzisław nie poszedł do lekarza i nie zrobił badań. Kiedy poczuł się dobrze, po prostu przestał brać leki. Przynajmniej, że nie było to mądre posunięcie.

– Mierzę regularnie ciśnienie i wszystko jest w porządku, nie mam już uczucia pieczenia w okolicy mostka, ale pójść do lekarza i zbadać się – obiecuje. Zdzisław niemal codziennie jeździ na rowerze.

– Teraz to dla mnie nie problem. Mogę przejechać nawet dwadzieścia kilometrów – wyjaśnia.

■ Anna Wójcicka

fot. Paweł Traczyk



Dzień witam z uśmiechem

Anna Kobylarek z Szetlewka w miejscowej szkole przepracowała 30 lat. Uczyła w klasach młodszych, jej mąż Kazimierz w starszych. Anna kochała swoją pracę, tak jak kochała dzieci; swoich wychowała troje. Była nauczycielem z powołania, miała dużo cierpliwości i wyrozumiałości. Gdy w wieku 51 lat przechodziła na emeryturę, miała poczucie dobrze wykonanej pracy. Była spełniona zawodowo i szczęśliwa, tym bardziej, że córka Jola postanowiła pójść w ślady rodziców i też być nauczycielem. Będąc na emeryturze Anna postanowiła cały swój wolny czas poświęcić dzieciom i wnukom.

– Jola pracuje, Waldemar prowadzi duże gospodarstwo rolne – wyjaśnia Anna. – Uznałam, że przyda im się pomoc.

– Szybko okazało się, że problemy życia codziennego przysparzały mamie dużo trudności – wspomina Jola. – Razem z mężem mieliśmy zwyczaj omawiania bieżących spraw wieczorem, przy kolacji. Dla mamy drobne niepowodzenia w domu czy w gospodarstwie urastały do rangi poważnych problemów. Bardzo się

nimi przejmowała, bo, jak każda matka, chciała dla swoich dzieci jak najlepiej. Przez to stała się nadpobudliwa i nadwrażliwa, a gdy coś układało się nie po jej myśli, reagowała bardzo emocjonalnie. Nadmiar stresu spowodował, że pojawiły się pierwsze problemy zdrowotne.

Niebezpieczny stres

– Nigdy wcześniej nie narzekałam na zdrowie – wspomina Anna. – Spora-



Nadciśnienie tętnicze to trwałe podwyższenie ciśnienia tętniczego (skurczowego i rozkurczowego) powyżej normy określonej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) – 139 mm Hg dla ciśnienia skurczowego (górnego) oraz 89 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego (dolnego). Rozpoznaje się je dzięki wielokrotnemu wykonaniu pomiarów ciśnienia.

Często towarzyszą mu następujące objawy: bóle w okolicy potylicy, nadpobudliwość, bezsenność, kołatanie serca, bóle wieńcowe.

Główne czynniki ryzyka to:

- wiek powyżej 60 lat (szacuje się, że w Polsce na nadciśnienie choruje 50% osób, które ukończyły 65 rok życia)
- płeć męska
- obciążenie rodzinne
- cukrzyca typu II
- palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- otyłość
- brak aktywności fizycznej
- stres

dycznie bolała mnie głowa, ale tabletki przeciwbólowe zawsze przynosiły mi ulgę. Gdy skończyłam 59 lat, bóle z tyłu głowy zaczęły się nasilać, stały się bardziej dokuczliwe i trwały dłużej. Zdarzało się, że godzinami leżałam z chłodnym kompresem na głowie. Początkowo sądziłam, że to migreny. Odczuwałam ciągłe zmęczenie, w nocy dokuczała mi bezsenność, a w dzień byłam śpiąca. Dodatkowo doskwierały mi bóle pleców i obrzęki nóg. W końcu Anna udała się do lekarza. – Dowiedziałam się, że powodem moich problemów jest nadciśnienie tętnicze – wyjaśnia. – Okazało się, że moje ciśnienie utrzymywało się na poziomie 240/120 mm Hg, stąd ustawiczny, pulsujący ból głowy i pozostałe dolegliwości. Jako główną przyczynę nadciśnienia lekarz wskazał nadmiar stresu. Przepisał leki i zalecił spokojny tryb życia oraz dużo relaksu.

Nadciśnienie

– Na początku mama była wzorowym pacjentem – wspomina Jola. – Ściśle stosowała się do zaleceń lekarza, brała leki, codziennie mierzyła ciśnienie, jeździła na wizyty kontrolne. Mimo to jej stan nie poprawiał się. Bóle głowy nie ustawały, więc trudno jej było odzyskać wewnętrzny spokój.

Rodzina starała się ułatwić Annie powrót do zdrowia.

– Ograniczyliśmy większość stresujących czynników – tłumaczy Waldemar. – Odsunęliśmy mamę od problemów dnia

codziennego, przestaliśmy w jej obecności rozmawiać o niepowodzeniach. Przekazywaliśmy tylko dobre wiadomości, nawet Jola mierząc mamie ciśnienie, nie zawsze podawała prawdziwy pomiar, żeby jej nie stresować. Mimo wszystko poprawa nie następowała.

Nowe leki, zwiększone dawki, konsultacje u różnych specjalistów – tradycyjne metody leczenia nie przynosiły rezultatów; Anna ciągle była chora.

– Zawsze ufałam lekarzom i ich metodom, jednak skoro nie mogli mi pomóc, postanowiłam poszukać innych rozwiązań – wspomina. – Zaczęłam od zmiany diety. Zmodyfikowałam swoje posiłki, usunęłam niektóre produkty z jadłospisu i przez kilka miesięcy eksperymentowałam w kuchni. Teraz wiem, że to nie było rozsądne, bo należało skonsultować się z dietetykiem. Finał diety był taki, że bardzo schudłam, miałam zapadnięte policzki, podkrążone oczy, opadłam z sił. Porzuciłam dietę i zainteresowałam się ziołami. Niestety w tym zakresie moja wiedza również okazała się niewystarczająca. Postanowiłam skorzystać z pomocy zielarza. Jednak na dłuższą metę parzenie ziół z zegarkiem w rękę okazało się niesamowicie męczące, a mieszaniki, które wypijałam, przynosiły poprawę bardzo wolno. Aby wyciszyć skołataną nerwy, próbowałam jeszcze spacerować, ale dolegliwości kręgosłupa szybko zniechęcały mnie do dłuższych wypraw. Nie wiedziałam, co robić, w jaki sposób pozbyć się tego uciążliwego bólu głowy. A przez to, że byłam bezsilna wobec choroby, denerwowałam się jeszcze bardziej.

Anna czuła się załamana. Pojawiły się stany depresyjne, lęki, apatia. Na nadciśnienie i wszystkie dolegliwości, które temu towarzyszyły, cierpiała ponad sześć lat. Walka z chorobą wycieńczyła ją, i całą rodzinę.

– Najbardziej męcząca była ta bezradność – mówi Jola. – Widzieliśmy, jak choroba zmienia mamę i odbiera jej chęci do życia, ale nic nie mogliśmy na to poradzić. W czerwcu 2004 roku z pomocą przyszli nam znajomi – Alina i Janusz Lewicz. Znali nasze problemy, wiedzieli, z czym na co dzień się borykamy i w związku z tym przedstawili nam ofertę Akuny i działanie preparatu Alveo.

Za poradą córki

Na początku Anna była niechętna tej propozycji.

– Nie wierzyłam, że coś mi pomoże – tłumaczy. – Mój stan był jednak ciężki, skoki ciśnienia bardzo mi dokuczały, głowa pękała z bólu. Groziła mi hospitalizacja. Aby uniknąć pobytu w szpitalu, posłuchałam

rad Joli i w czerwcu 2004 roku zaczęłam pić Alveo, po jednej miarce dziennie.

– Już po czterech butelkach preparatu moje ciśnienie zaczęło się normować i powoli ustępował ból głowy – dodaje. – Wysypiałam się i wstawałam wypoczęta, minęły lęki i apatia. Po siedmiu miesiącach połączonej kuracji: Alveo plus leki, znów poczułam się zdrowa. Teraz Anna ma wzorcowe ciśnienie, odczuwa przyływ sił vitalnych. Bóle głowy bezpowrotnie minęły, dlatego znów może normalnie funkcjonować. Od niedawna do swojej diety włączyła również Onyx Plus, żeby uzupełnić niedobory minerałów i wzmocnić m.in. układ kostny. – Dzięki Alveo jestem zdrowa i znów chce mi się żyć – cieszy się Anna. – Pokonałam chorobę, o której lekarze mówili, że jest nieuleczalna. Przewidywali, że będą mi zwiększać dawki leków na nadciśnienie, a tymczasem dziś przyjmuję ich o połowę mniej. Każdy dzień witam z uśmiechem. Alveo na bieżąco tonizuje mój układ nerwowy, dlatego jestem dużo spokojniejsza i łatwiej radzę sobie ze stresem – tłumaczy. – Przystałam się zamartwiać, zamiast tego skupiam się na

Bez czynnego udziału pacjenta w zwalczaniu nadciśnienia efekty leczenia mogą być niewielkie. Dlatego oprócz farmakologii ważna jest zmiana dotychczasowego trybu życia:

- zmniejszenie wagi ciała
- wyeliminowanie z jadłospisu soli kuchennej
- zwiększenie spożycia potasu i magnezu
- zaprzestanie palenia i picia alkoholu
- ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych
- zwiększenie aktywności fizycznej
- relaks, unikanie stresujących sytuacji

tym, co dobre i miłe. Mam dużo energii, jestem weselsza. Moje rówieśniczki patrzą na mnie z zazdrością, zauważyły nawet, że poprawiła mi się cera. Wszystkim mówię, że to dzięki Alveo.

Anna znalazła jeszcze jeden sposób na poprawę samopoczucia – pielęgnuje ogród i warzywnik.

– Ta praca działa na mnie kojąco – wyznaje – a efekty moich wysiłków cieszą całą rodzinę. Zadbany ogród i piękne róże wokół domu latem cieszą nasze oczy, a wycienione przetwory zimą będą radowały nasze podniebienia.

■ Grażyna Michalik

foto. Adam Słowikowski

Czas na sukces

Stanisław Kardaś z Dąbrowy Górniczej niemal całe życie spędził za kółkiem. Jako młody chłopak w wojsku kierował samochodami. Później pracował w spółdzielni inwalidów jako kierowca ciężarówek, a potem przez 20 lat jeździł taksówką. Jak mówi, na zawał zapracował sobie sam.

Dziś, wspominając tamten czas, zauważa, że pracował w trudnych warunkach, w upale i silnym mrozie (w ciężarówce nawet nie było ogrzewania). Często do domu wracał przemarznięty. Jadł nieregularnie. Nie ćwiczył, choć większość dnia spędzał siedząc.

– W dodatku moja praca to było pasmo nerwów. Choć trudno w to uwierzyć, ale dla mnie najbardziej stresujące było oczekiwanie na klienta. Czasem na pierwszego klienta czekałem pięć, a nawet osiem godzin. Dzienny utarg wynosił 10 zł, a w domu rodzina do wyżywienia, opłaty, ubezpieczenie. Wracałem do domu bardziej zmęczony niż po całym dniu ciężkiej pracy fizycznej – wspomina Stanisław.

Wtedy nie widział możliwości zmiany pracy, a może trochę bał się podjęcia takiej decyzji. I pewnie jeździłby taksówką jeszcze długo, gdyby nie ów feralny dzień, 22 maja 1999 roku.

Pasmo nieszczęść

– Stanisław został pobity na postoju taksówek. Klient nie chciał zapłacić mu za kurs. Mąż prosił o zapłatę, a on napadł na męża – mówi Teresa, żona Stanisława. – Trafiał do szpitala z silnymi obrażeniami. Kiedy wydawało się, że już wraca do zdrowia, w sierpniu nastąpiło silne pogorszenie. Mąż nigdy nie lubił się skarżyć na cokolwiek. I tym razem nie powiedział, co mu jest. Widziałam jedynie, że jest bardzo słaby, poci się i po jakimś czasie zaczął narzekać na ból

pleców. Lekarz po wstępnym rozpoznaniu stwierdził, że to korzonki i przepisał odpowiednie leki na to schorzenie.

W sumie leczenie trwało pół roku. Po tym czasie Stanisław mógł już ubiegać się o rentę. By zacząć procedurę, konieczne były kompleksowe badania. W październiku, po zrobieniu EKG, lekarz opisujący wynik wyszedł na korytarz i zapytał: „Który to jest pan Kardaś? Kiedy leżał pan w szpitalu na zawał i jak był pan leczony?”

– Oboje zrobiliśmy wielkie oczy ze zdziwienia. Przecież nikt nam nie powiedział o żadnym zawał. Wtedy przypomnieliśmy sobie owo fatalne samopoczucie męża. Pamiętam, że tamtego dnia pojechał jeszcze z klientem do Katowic, a po powrocie do domu od razu położył się. Podejrzywałam, że lekarz postawił złą diagnozę. Mąż nie cierpiał na korzonki, ale przechodził zawał – relacjonuje Teresa.

Stanisław ten dzień również pamięta bardzo dokładnie. Strasznie się

Poszedł na spacer z psem. Jeżdżąc taksówką, cały czas czuł silny ból pleców.

– Ból promieniował mi aż do obu szczęk. Zastanawiałem się, skąd ten ból, skoro niedawno byłem u dentysty i ponoć miałem zdrowe zęby. Stanisław, kiedy dowiedział się o przebyłym zawał, załamał się. Wiedział, że jego stan jest poważny i obawiał się, że już nie będzie mógł odzyskać dawnej sprawności fizycznej.

Leczenie i zawał

Zaczął się trwający wiele lat proces leczenia przechodzonego zawału. Leczenie utrudniał nadciśnienie, na które Stanisław cierpiał też od wielu lat. I znowu wydawało się, że powoli wraca do zdrowia. Latem 2004 r. pojechał do córki, do Czeladzi.

– Ten dzień również pamiętam szczegółami. Poszliśmy z córką fryzjera. Całe życie miałam długie włosy i wreszcie postanowiłam obciąć. Fryzjerka jednak już nas przyjęła, kończyła pracę. Wrócić do domu córki, mąż otworzył drzwi – błady i zlany potem. Po chwili powiedział, że zażył dwie nitrogliceryny i nadal go rozpiera w klatce piersiowej. Córka natychmiast zabrała go do szpitala – opowiada Teresa. Drugi zawał – brzmiała diagnoza lekarzy.



– Byłam przerażona. Wiadomo, że drugi zawał często bywa śmiertelny. Bałam się, co będzie dalej z mężem.

Na szczęście, dzięki błyskawicznej reakcji rodziny, Stanisław szybko trafił do lekarza i to go uratowało. Dostał skierowanie na koronarografię do Katowic. W styczniu 2005 r. w klinice Stanisławowi wszczepiono jeden stent wieńcowy, przeprowadzono angioplastykę jednej tętnicy wieńcowej. Kolejną wizytę wyznaczono na 10 marca, ponieważ Stanisław miał zajętą jeszcze jedną tętnicę. Dostał lek na rozrzedzenie krwi. To nie był jeszcze koniec problemów. Tuż po powrocie ze szpitala Stanisław znowu poczuł się źle. Całą noc miał rozwolnienie i czarny stolec. Gdy w poniedziałek poszedł do przychodni, był biały jak papier. Lekarka natychmiast wezwała pogotowie. Okazało się, że pękł mu wrzód na dwunastnicy i nastąpił krwotok wewnętrzny. Kolejny pobyt w szpitalu. Kroplówki z krwią.

– Choć mąż był cały czas leczony, żyliśmy jak na bombie zegarowej. Wciąż nie było wiadomo, czy serce nadal będzie dobrze funkcjonowało, czy nie przyplączę się inne choroby. Stanisław rzucił palenie – jak mówi żartem, palił od dziecka. A gdy tylko lepiej się poczuł, wrócił do pracy, na pół etatu.

Tylko zioła

W 2006 r. poszli z wnuczką na konie do państwa Juszczyków. Uwielbiali tę stadnię i chodzili tam bardzo często. Tym razem jednak okazało się, że koni już nie ma.

– Kilka dni później spotkaliśmy w stadni nie Wiktora Juszczyka, który powiedział, że sprzedają konie i będą zajmować się ziołami. Wtedy po raz pierwszy zerknęłam się z preparatem – opowiada Teresa.

Wysłała ze stadniny z numerem Wydania Specjalnego „Zdrowia i Sukcesu” i porcją informacji o Alveo. To był sier-

podjęcia decyzji o kupnie dojrzała dwa miesiące. Wszystkim ze względów

była to ogromna inwestycja, ale również borykałam się z problemami zdrowotnymi.

Problemy na wątrobie, stan zapalny śluzówki żołądka, kłopoty z jelitami i początki astmy, wreszcie grę wchodziło kupno czestochwy – wyjaśnia Teresa.

Od października zaczęli pić Alveo. Stanisław przyznaje, że zgodził się na świętego spokoju: „żeby nie słyszeć już gadania żony o ziołach”.

W pierwszym miesiącu picia Alveo zaczął się poprawiać, zaczął wstawać o 9 rano, z ciężką głową i nie miał problemu z obudzeniem się.

Widać konkretne efekty zmian, ale trzeba było długo czekać. W styczniu 2007 r. Stanisław zaczął robić badania potrzebne dla komisji lekarskiej, orzekającej o przyznaniu renty.

Ważnym było, żeby wynik był wiarygodny, więc postanowili przejechać się rowerem dwa razy dookoła zalewu Pogoria. Potem weszli jeszcze pieszo na 12 piętro (245 schodów) – zgodnie z zaleceniem lekarza.

– Gdy lekarz zobaczył wynik na holterze, kazał nam go głęboko schować, bo praca serca bardzo się poprawiła. Badanie wykazało, że w ciągu 24 godzin nie było żadnych zaburzeń rytmu – wspomina Teresa.

Czas na marzenia

Pod wpływem informacji o preparacie postanowili zmienić styl życia. Codziennie uprawiają poranną gimnastykę, jeżdżą na rowerach, na krótkie trasy. Zmienili też sposób odżywiania. Zaczęli jeść więcej surówek, warzywa, wyeliminowali z diety mleko, na które, jak się okazało, oboje są uczuleni. Na śniadanie jedzą owsiankę.

– Trochę pod przymusem – żartuje Stanisław.

Z kolacji zrezygnowali w ogóle.

– Dawni koledzy z pracy, gdy mnie zobaczyli, nie mogli wyjść ze zdziwienia: „Aleś odmłodził chłopie, co ty jesz?” zapytali, a ja na to: „Piję Alveo, spróbuj, to też będziesz lepiej wyglądał”.

Teresa wyznaje, że w jej życiu zmienił się nawet rodzaj czytanych książek. Teraz czyta przede wszystkim lektury związane ze zdrowiem, z higieną życia i żywienia.

– Jest w nas dużo więcej optymizmu. Gdy człowiek czuje się dobrze, to potrafi się cieszyć nawet małymi rzeczami.

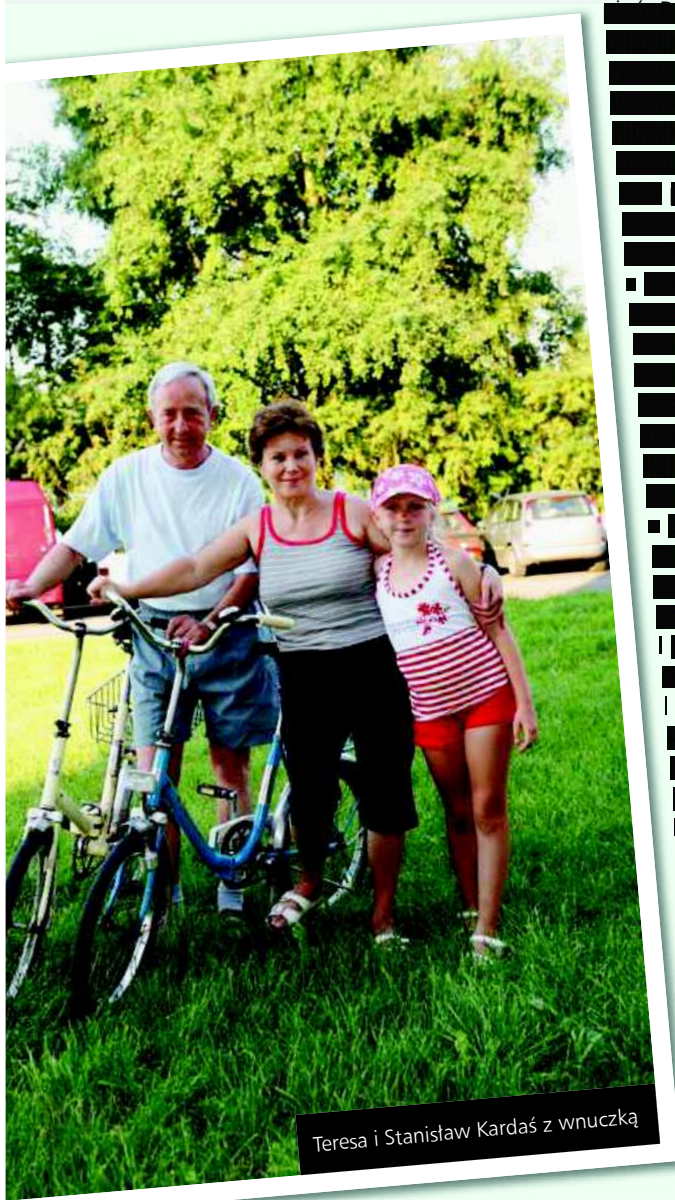
Mamy plany, a wcześniej żyliśmy tylko dniem dzisiejszym, z lękiem spoglądając w przyszłość. Poznaliśmy dużo miłych i szczęśliwych ludzi, wreszcie przestaliśmy żyć zmartwieniami – mówi Teresa.

Od października ubiegłego roku Alveo pije też ich 8-letnia wnuczka Weronika. Od momentu pójścia do przedszkola co roku chorowała od jesieni do wiosny, a kaszel ciągnął się miesiącami. Gdy w czasie zażywania Alveo pojawiła się pierwsza infekcja górnych dróg oddechowych, Teresa zamiast antybiotyku podała wnuczce trzy miarki preparatu. Po trzech dniach infekcja „zniknęła”. Od tamtej pory Weronika nie chorowała. Alveo piją też rodzice Teresy i córka Joanna.

Marzy im się remont mieszkania, wyjazd za granicę na wczasy, bo do tej pory nigdy nie mogli sobie na to pozwolić, zmiana samochodu. Wierzą, że powoli będą te plany realizować. Teraz, jak mówią, zaczynają pracować na swój sukces w Akunie.

■ Anna Szulc

fot. Katarzyna Piotrowska



Teresa i Stanisław Kardaś z wnuczką

– Pomiędzy Starym a Nowym Koninem jest górka – opowiada Czesław. – Dwa lata temu zsiadałem z roweru, dziś pokonuję ją na rowerze bez większego zmęczenia. Młodzi patrzą na mnie z podziwem. Ciekawe, co by powiedzieli na wieść, że jestem po dwóch zawałach, udarze mózgu, mam bajpasy i chorobę Parkinsona? Ja mówię jedno: „Nie będę czekał na śmierć”. Ale od początku... Czesław pracował przez 31 lat, w tym 15 lat budował elektrownie.

– Praca była stresująca i odpowiedzialna, byłem brygadzystą – wspomina – ale dobrze płatna. Miałem na utrzymaniu dom i rodzinę. Zdrowie mi dopisywało, zawsze byłem aktywny. Lubiłem sport, spacerować, taniec. Miałem fantastyczną kondycję. Pamiętam, jak kiedyś w 108-metrowym budynku ścigałem

tylko jedno rozwiązanie – bajpasy.

– To miała być bardzo poważna operacja – wyjaśnia Czesław. – Wiązało się z nią duże ryzyko, ale innej drogi nie było. Jednak nie operacja przerażała Czesława najbardziej, ale to, że nie będzie mógł wrócić do pracy. Troje dzieci na studiach, żona, dom, a on? Nawet 2 kg ziemniaków nie będzie mógł przynieść ze sklepu; jak ma utrzymać rodzinę?

– Postanowiłem wtedy, że nie będę żył na raty – wyjaśnia. – Czytałem, dowiadywałem się – na Zachodzie po wszczęciu bajpasów ludzie normalnie pracują. Ja też dam radę. Nie będę stał w oknie i czekał na śmierć. Zdecydowałem się.

– Czesław nie bał się operacji – wspomina Zofia. – Ja byłam przerażona. Na szczęście wszystko poszło dobrze. Mąż sam zadzwonił do mnie i powiedział: „Obudziłem się, jestem”.

Do sprawności wracał powoli. Żeby nie siedzieć w domu beczynnie, gotował, sprzątał, majsterkował. Ma opinię „złotej rączki”, wszystko potrafi zrobić.

– Tylko opieka nad wnukiem nie szła mi najlepiej – śmieje się. – Krzyś nie chciał ze mną zostawać, bo, jak mówił, z dziadkiem Czesiem musi być grzeczny.

Miażdżycza

– Moje problemy ze zdrowiem tak naprawdę wtedy się zaczęły – wspomina Czesław. – Przyjmowałem garście leków, więc szybko pojawiły się dolegliwości wątroby i żołądka. Usunięto mi pęcherzyk żółciowy, a miażdżycza postępowała. W 1994 roku, tydzień po śmierci mamy, Czesław przeszedł udar mózgu.

– Byłem wtedy w domu – wspomina. – Pomagałem żonie zmywać naczynia i nagle źle się poczułem. Kiedy trafiłem do lekarza, miałem już problemy z mówieniem, wykrzywioną twarz i niestabilny chód. Po powrocie ze szpitala Czesław był w ciężkim stanie.

– Dolegliwości pozostały – dodaje. – Chociaż dzięki lekom i ćwiczeniom nie są już tak dokuczliwe. Do dziś jednak odczuwam różnicę, jeśli chodzi o czucie w prawej i lewej stronie mojego ciała. Jakby ktoś podzielił mnie na pół. Pamiętam, że gdy zaraz po wylewie wchodziłem pod prysznic, z lewej strony woda sprawiała mi przyjemność, a z prawej ból.

Choroba Papieża

Do tych wszystkich dolegliwości doszło jeszcze drżenie rąk, problemy z przelknięciem. Dwa lata później Czesław usłyszał kolejną diagnozę – choroba Parkinsona.

– Jedyne, co wiedzieliśmy o tej chorobie,

Nie będę żył pod kloszem

Czesław Matysiak z Konina ma 65 lat. Codziennie przemierza na rowerze 20 km. To test wytrzymałości i kondycji serca.

się z kolegami na górę – oni windą, ja schodami. Dogonili mnie dopiero na 90 metrów. Aż tu nagle zawał. Był 1991 rok.

Czesław wyjechał w delegację do Turcji. Przez dwa lata zaaklimatyzował się i przyzwyczał do upałów. Praca nie była cięższa niż zwykle, stres też, czasem tylko tęsknota za rodziną.

– Na list czekało się miesiąc – mówi Czesław – a jak Zofia napisała, że ma problem, nic nie mogłem poradzić. Ból serca pojawił się nagle, gdy odpoczywałem po pracy – wspomina. – Zdążyłem dojechać do pokoju, w którym znajdowała się apteczka i pod drzwiami straciłem przytomność.

Koniec z pracą

Rozległy zawał przedniej ściany serca. Tak potężny, że drugiego już nie przeżyje. Czesław po dwóch tygodniach hospitalizacji wrócił do Polski. Tu lekarze widzieli



to że Papież też na nią cierpiał – mówi Czesław. – Zresztą nawet lekarz powiedział mi, że gdyby było lekarstwo na chorobę Parkinsona, na pewno wyleczyliby Ojca Świętego. Dodał, że muszę nauczyć się żyć z tą chorobą, a nawet ją pokochać. Nie było łatwo.

Stan Czesława z badania na badanie był coraz gorszy. Wydolność serca, zniszczonego potężnym zawałem, malała, doszła do 30%. Żyły zatykały się.

– Powtarzałem sobie, że nie będę żył za szybko – mówi – i starałem się funkcjonować jak dawniej.

W styczniu 2004 roku – kolejny zawał.

– Wracaliśmy z kościoła – wspomina Zofia. – Czesław od kilku dni źle się czuł. Mocno się pocił. W niedzielę był już bardzo słaby, nie miał siły wejść na drugie piętro. Sąsiad zawiózł nas do szpitala.

– Po pierwszym zawałe mówili, że drugiego nie przeżyję – przypomina Czesław

– ale wyszedłem z tego. Byłem nafaszerowany lekami na rozszerzenie naczyń krwionośnych, bo na co dzień przyjmowałem ich mnóstwo i to według lekarza uratowało mi życie. Na szczęście udało się też uniknąć drugiej operacji wszczepienia bajpasów. Lekarze zrobili mi koronarografię, a w miejscu zamkniętej tętnicy założyli stent (nie wielką sprężynkę, którą umieszcza się wewnątrz naczynia krwionośnego, zapobiegając jego zwężeniu).

Drugi zawał to nie jedyny efekt niewydolności krążenia. Trzy miesiące później Czesław trafił do szpitala z obrzękiem płuc.

Czas na Alveo

Pierwszą butelkę Czesław dostał od żony na imieniny.

– Rok wcześniej moja mama zaczęła pić preparat i miała bardzo dobre rezultaty – mówi Zofia. – Mimo wszystkich leków, jakie Czesław przyjmował, wizyt u lekarzy

i w szpitalu (w latach 1991–2007 aż 18 razy), jego stan nie poprawiał się. Postanowiliśmy poszukać innego rozwiązania. W lipcu 2004 zaczął pić Alveo, najpierw jedną miarkę dziennie, potem dwie. Rozpoczął się proces detoksykacji. Powoli, ale systematycznie organizm oczyszczał się. – Zapytałem moją panią kardiolog, co o tym sądzi i powiedziała, że to dobry preparat, powinienem go pić – przyznaje Czesław. – A potem dodała, że przydałby się też rower, żeby wzmocnić serce.

Alveo i rower

Od tego czasu minęły trzy lata. Czesław i Zofia codziennie piją Alveo. Zmodyfikowali swoją dietę – jedzą więcej warzyw i owoców. Czesław każdego dnia wsiada na rower.

– Wybieram różne trasy: do Lichenia przez las wiedzie piękna droga, od nas tylko 12 km, odwiedzam też wnuki na Chorznium i jadę dalej. Składam wizytę kolegom w ogródkach działkowych i wracam do domu. Po takiej wyprawie czuję się świetnie. Mam lepszą wydolność płuc i serca, poprawiło mi się krążenie. Mój organizm codziennie oczyszcza się z toksyn i pozostałości po lekach, dlatego ustąpiły problemy z żołądkiem i wątroba. W maju tego roku miałem kolejną angioplastykę (założenie stentu). Podczas zabiegu kardiolog stwierdził, że jest znaczna poprawa: światło żył zwiększa się, płytki miażdżycowe wyraźnie „się ruszyły” i organizm usuwa je w szybkim tempie. Kiedy wychodziłem ze szpitala, lekarz tłumaczył mi, jak mam żyć po zabiegu: powoli siadać na łóżku, spacerować, żadnych gwałtownych ruchów. A ja na to: „Panie doktorze, powiem panu, co ja robię: zimą dwa razy w tygodniu chodzę na siłownię, raz w tygodniu na basen, a jak pogoda na to pozwala, jeżdżę na rowerze. Lekarz spojrzał na mnie i powiedział: „W takim razie życzę panu zdrowia”.

– Jeśli chodzi o chorobę Parkinsona, lekarz zdziwił się, że tak wolno u mnie postępuje – wyjaśnia Czesław. – Najbardziej przeszkadza mi drżenie rąk, ale i z tym jakoś sobie radzę. Poza tym zawsze mogę liczyć na pomoc Zofii. To dzięki niej mam tyle siły i wiary. Wiem, że nie zatrzymam rozwoju choroby, ale nie poddaję się. Obiecałem sobie, że nie będę żył pod kloszem i słowa dotrzymuję. Chętnie pomagam dzieciom, rodzinie i znajomym. Alveo jest dla mnie nektarem życia.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski

– Zanim mój synek przyszedł na świat, prawie całą ciążę przeleżałam. Była zagrożona. Modliłam się, by donosić moje maleństwo, pierwsze dziecko straciłam. Gdyby coś stało się też synkowi, nie wiem, jak bym to przeżyła – opowiada 37-letnia Elżbieta Ściegosz z podwarszawskiej Wesołej.

Kiedy Robercik urodził się 8 lat temu, dostał zaledwie 1 punkt w skali Apgar. Każda matka dobrze wie, co to może oznaczać dla jej dziecka. Elżbieta też wiedziała.

– Byłam przerażona i załamana. Przez trzy tygodnie synek leżał w inkubatorze. Taki bezbronny, maleńki, ale i jednocześnie dzielny, bo ze wszystkich sił walczył o życie – wspomina Elżbieta.

Kiedy stan zagrożenia minął, maluszek mógł wreszcie przyjechać do domu. Kompletnie nic nie wskazywało na to, że chłopiec ma poważne kłopoty z serduszkiem. Okazało się to przypadkiem, gdy Robert i jego o rok młodsza siostrzyczka zachorowali na grypę żółtkową. On

miał wtedy trzy lata, a Oliwia dwa.

– Mała jest oczkiem w głowie braciszka. Pilnuje jej, bawi się z nią i kocha najbardziej na świecie – uśmiecha się zruszona matka.

Przyznaje, że kiedy dowiedziała się, że jest znów w ciąży, była tak samo szczęśliwa, jak i... przerażona. Dlaczego? Dokładnie pamiętała, co się wydarzyło, będąc w ciąży z Robertem. Martwiła się, że tym razem może być podobnie. Strachem nawalała ją też myśl, że może... alej. Czy dziecko będzie zdrowe? A co, jeśli nie?

– Wszystkie obawy zniknęły bardzo szybko. Będąc w ciąży, jak się potocznie mówi: mogłam w polu kamienie przekładać. Nic, ale to nic nam obu absolutnie nie dolegało! Gdy Oliwka się urodziła, do-

stała maksymalną liczbę punktów – 10 w skali Apgar. Była zdrowusińska! A ja tak bardzo szczęśliwa, że aż brakowało mi słów.

Grypa żółtkowa

Oliwia grypę żółtkową, na którą zachorowała w tym samym czasie, co brat, przeszła bez powikłań. Tymczasem lekarze zajmujący się Robertem zauważyli, że chłopiec ma kłopoty z sercem. Kazali matce wykonać niezbędne badania.

– Wiadomo, że terminów takich badań nie ustala się z dnia na dzień. To nasza smutna polska rzeczywistość. Mogłam umówić dziecko dopiero na termin za półtora miesiąca. Nie miałam wyjścia. Zanim nadszedł wyznaczony dzień, obserwowałam synka z duszą na ramieniu. Kiedy diagnoza potwierdziła obawy lekarzy, to pode mną aż kolana ugięły się ze strachu. Mój synek musiał być jak najszybciej operowany! Miał bowiem zwężenie żył dochodzących do serca – opowiada Elżbieta. – A samo serduszko, jak się okazało po operacji, która odbyła się tydzień po badaniach, było bardzo przerośnięte. Miał je takiej wielkości, jak dziecko 6-letnie, a co za tym idzie, osłabione w wyniku tego przerośnięcia m.in. nerki oraz wątrobę. Ogromnym problemem było również nadciśnienie. „Synek musi brać silne leki. Bez nich jego życie jest zagrożone”, lekarze nie zostawili mi złudzeń.

Życie rodziny diametralnie się zmieniło. Elżbieta wiedziała, że nawet najmniejsza nieuwaga z jej strony może spowodować straszne skutki. Czuwała i pilnowała, by Robert zażywał leki o określonym czasie, by był regularnie badany przez lekarzy.

– Widziałam, że jest mu strasznie przykro, że nie jest tak zdrowy, jak rówieśnicy. Powtarzałam, że zrobię wszystko, by pewnego dnia schował leki na dno szuflady i nie musiał ich zażywać. Łatwo powiedzieć, trudniej spełnić taką obietnicę i dziecięce marzenie. Jednak ze wszystkich sił postanowiłam się o to postarać – opowiada Elżbieta.

Niebezpieczny lek

Motywacją, niestety bardzo smutną, była informacja o leku, który podawała synkowi na nadciśnienie.

– Dowiedziałam się, że ten specyfik może u chłopców powodować bezpłodność. To był szok! Tym bardziej musiałam zrobić coś, by mojego syna nie spotkała taka tragedia. Przecież jako dorosły człowiek mógłby mi tego nie wybaczyć!



Wygrana walka o życie

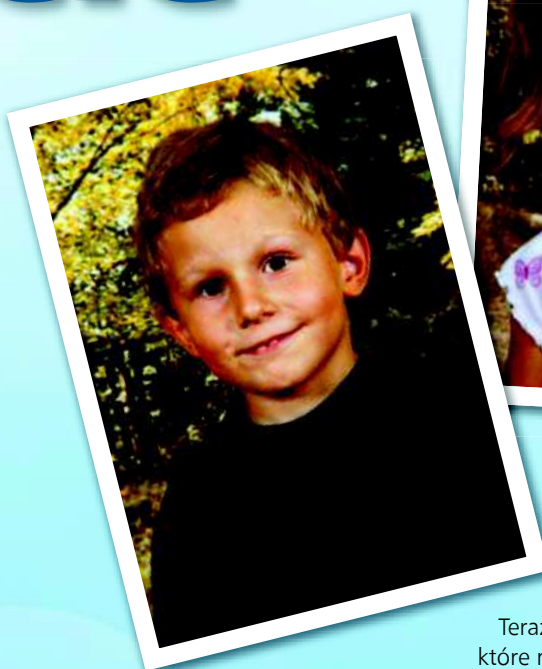
Właśnie wtedy Elżbieta zaczęła interesować się niekonwencjonalnymi metodami leczenia. Przez przypadek trafiła do ludzi, którzy stosowali kurację Alveo. – Dokładnie zapoznałam się z informacjami, jak działa ten preparat. Nie chciałam podawać dziecku czegokolwiek niesprawdzonego, ryzykownego. Musiałam mieć pewność, że jest to środek bezpieczny – podkreśla stanowczym głosem matka.

W grudniu 2005 roku Robert zaczął pić Alveo. Elżbieta podawała też zioła Oliwce. Zdecydowała tak, ponieważ po pierwsze chciała wzmocnić jej organizm, po drugie widziała, że synek chętniej pije preparat, kiedy dostaje go także siostrzyczka.

– Już po trzech miesiącach były pierwsze efekty. Wyniki badań mój synek miał tak dobre, że mogłam odstawić kontrowersyjny lek na nadciśnienie. Po raz pierwszy od dawna odetchnęłam z ulgą – mówi Elżbieta. – Nie powiedziałam jeszcze jednego: Robert cierpi na ADHD, a to oznacza, że jest dzieckiem nadpobudliwym, niezwykle ruchliwym. Alveo sprawiło, że się znacznie wyciszył, jest spokojniejszy. Po prostu nie to samo dziecko! Gdy patrzę na Roberta aż coś ściska mnie za gardło. Całym sercem wierzę, że stan, w jakim jest teraz, będzie się utrzymywał, a nie pogarszał.

Większa odporność

Nie tylko u synka Elżbieta zauważyła pozytywne zmiany. Także u Oliwki gołym okiem było widać, że Alveo działa! – Moja córeczka zawsze była chudzińką. To taki nasz rodzinny niejadek – uśmiecha się Ela. – I nagle, co się okazało? Zaczęła przybierać na wadze! Zniknęły też, jak



ręką odjął, kłopoty ze snem. Teraz tylko przyłożył główkę do poduszki i już zasypia. Widok zdrowych dzieci daje Elżbiecie siłę do pracy i zmagania się z codziennymi problemami. A tych nie ma mało. Sama wychowuje pociechy, stara się wiązać koniec z końcem. W dzisiejszych czasach samotne macierzyństwo to wielkie wyzwanie!

– Tak jednak życie czasami się układa, że nie można wszystkiego przewidzieć. Mam dwójkę fantastycznych dzieci. One są moim sensem życia, moją radością. Robert i Oliwka przez rok pili Alveo. Przesłali w grudniu 2006 roku. Ale Elżbieta zamierza znów powtórzyć kurację. Planuje to zrobić od grudnia tego roku.

– Jestem zapobiegliwą matką. Moje dzieci nawet nie złapały zimowych infekcji, choć wiadomo, jak to jest w szko-

Robercik Ściegosz wiele w życiu przeszedł. Jego mama wierzy, że to, co złe, ma już za sobą. Teraz przed nim radość beztrudnego dzieciństwa i wspaniałe zabawy z siostrą, której nie odstępuje na krok.

lach czy na podwórku: chwila nieuwagi i katar murowany. Widać jednak zioła bardzo zahartowały moich urwisów.

Teraz zima czy jesień to pory roku, które nie napawają mnie strachem. **O**, miesiące takie, jak inne. Elżbieta pracuje od rana do wieczora. W opiece nad dziećmi pomagają jej niania. Matka tak zorganizowała sobie pracę, by to jednak Robert i Oliwia byli numerem jeden w jej życiu, a nie obojwazki zawodowe. – Muszę im zastąpić ojca, być za dwoje rodziców. Każdą wolną chwilę spędzamy razem: jeździmy na wycieczki rowerowe, gramy w piłkę, aktywnie wypoczywamy. Moje dzieci mają w sobie tyle energii, że aż serce rośnie, gdy na nie patrzę. Ktoś, kto nie wie, że mój synek dostał zaledwie 1 punkt w skali Apgar po urodzeniu, nigdy by w to nie uwierzył. A jednak to prawda. I przeszłość, o której, gdy na niego dziś patrzę, szybko zapominam.

■ Beata Rayzacher

foto. Agnieszka Paszyńska

Media zarzucają nas obco brzmiącymi nazwami substancji, które powinniśmy dostarczać organizmowi, aby czuć się lepiej oraz takimi, które powinno się wyeliminować. Oto kilka wybranych losowo hasel, które mogą przyprawić o zawrót głowy podczas zakupów i w kuchni: tłuszcze jedno- i wielonienasycone, tłuszcze trans, omega-3, zbędne i niezbędne aminokwasy... Z pomocą Ewy Ceborskiej, specjalisty dietetyka, prowadzącej poradnię dietetyczną Food&Diet, rozwiążemy wątpliwości na temat aminokwasów.

Czym się różnią białka od aminokwasów?

Aminokwasy można porównać do cegiełek, z których zbudowany jest mur – białko. Aminokwasy są łączone wiązaniami peptydowymi i w ten sposób powstaje białko, które nasz organizm wykorzystuje do budowania m.in. tkanki, komórek, hormonów.

Czyli jedząc białko, jemy aminokwasy. A czy spożywając aminokwasy, dostarczymy organizmowi białka?

Różne pokarmy zawierają różną ilość i różne aminokwasy. Nie zawsze więc dostarczamy organizmowi tego, czego potrzebuje do stworzenia białek.

Po co człowiekowi aminokwasy?

Aminokwasy budują białka, które są niezbędne do wzrostu, do wymieniania komórek. Białka tworzą także włosy, paznokcie, nowy naskórek. Najbardziej białko potrzebne jest dzieciom, bo one intensywnie się rozwijają i rosną.

Jak objawia się niedobór białka?

W Europie to się zdarza bardzo rzadko. Zwykle niedobory białka występują w Afryce. Bardzo charakterystycznym objawem jest wydęty brzusek u dzieci. To objaw bardzo daleko posuniętego braku białka w organizmie. W krajach rozwijających się ludzie są niedożywieni, a ich skromna dieta składa się zwykle z odrobiny owoców i zbóż. Nie ma w niej mleka, jajek czy mięsa. Jak już wspomniałam, w Europie niedobory białka w zasadzie nie zdarzają się. Mamy bardzo dużo produktów białkowych. Większość białek i aminokwasów w naszej diecie pochodzi niestety z mięsa, którego jemy za dużo.

Czy wegetarianizm jest więc lepszy od diety zawierającej mięso?

Nie. Wegetarianizm nie jest wskazany – a na pewno nie dla wszystkich. Chodzi właśnie o białko. Jeśli już chcemy zrezygnować z mięsa, polecam lacto-owowegetarianizm, czyli dopuszczenie mleka i jajek. Osoba, która odżywia się w ten sposób, jak i ta, która je wszystko, dostarcza organizmowi białka zwykle nawet odrobinę ponad normę.

Skoro niedobory białka są tak sporadyczne, to skąd nagle tyle hałasu wokół „niezbędnych aminokwasów”?

Ten temat mogła wywołać moda na wegetarianizm (wyeliminowanie z diety mięsa) czy weganizm (wyłączenie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego,



go, w tym również mleka, jajek, miodu). Modne są również diety owocowe, warzywne oraz głodówki, podczas których nie je się nic. Gdy w naszym organizmie zaczyna brakować aminokwasów, nowe komórki nie mają z czego powstać. Najszybciej można to zauważyć po stanie skóry. Staje się ona bardzo sucha, a włosy i paznokcie zaczynają się rozdwajać. Na taki efekt ma wpływ również niedostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości witamin.

Czym są niezbędne aminokwasy?

Część białek organizm wytwarza sam, a do części potrzebuje budulca – aminokwasów, które możemy dostarczyć tylko z dietą. Aminokwasy niezbędne to te, które musimy dostarczać z pożywieniem. Jest ich osiem. Należą do nich izoleucyna, fenyloalanina, leucyna, lizyna, metionina, treonina, walina i tryptofan.

Na fenyloalaninę można być uczulonym.

To nie jest uczulenie. To choroba genetyczna – fenyloketonuria, która polega na tym, że organizm nie jest w stanie przetworzyć fenyloalaniny, a jej wysokie stężenie we krwi powoduje poważne uszkodzenie układu nerwowego u chorej osoby. Jeśli fenyloketonuria nie zostanie wykryta na czas, to dziecko będzie upośledzone umysłowo. Teraz jednak każdemu dziecku tuż po urodzeniu wykonuje się test na fenyloketonurię, więc nie ma z tym problemu. Dieta chorego jest jednak bardzo restrykcyjna. Wyłącza się z niej fenyloalaninę. Niemowlak jest żywiony sztucznie, a jako dziecko i osoba dorosła jest skazany na specjalnie przygotowane mieszanki i preparaty oraz niektóre słodycze.

Po co nam aminokwasy?

Czy jeśli dziecko ma skazę białkową, to jest szansa, że można je zdrowo odżywić i dostarczyć mu niezbędnych aminokwasów do produkcji białka w organizmie?

Mówimy tu o nietolerancji białka. Dziecko nie przyswaja białka z mleka krowiego i produktów nabiałowych, czerwonego mięsa i jaj. W takim przypadku po 6 miesiącach karmienia piersią (w czasie karmienia matka też musi być na diecie eliminacyjnej) przechodzi się na specjalne żywienie, które polega na tym, że dostarcza się dziecku z pożywieniem poszczególnych aminokwasów, z których jego organizm zbuduje białko.

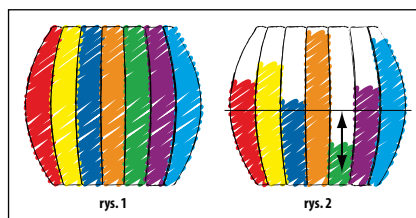
A aminokwasy, które nie są niezbędne? Czy ich nazwa wskazuje na to, że możemy się nimi nie przejmować?

Pozostałe aminokwasy poza wymienionymi ośmioma organizm wytwarza sobie sam. To nie oznacza, że możemy o nich nie myśleć. Powtórzę jeszcze raz: aminokwasy dzielimy na egzogenne, czyli te, które musimy dostarczać z pożywieniem i endogenne, czyli te, które nasz organizm składa sobie sam. Tych ostatnich też jednak trzeba trochę z dietą dostarczyć. To działa korzystniej na wzrost. To jeszcze nie koniec. Wyróżniamy jeszcze aminokwasy względnie egzogenne i względnie endogenne. Względnie egzogenne to takie, których organizm produkuje za mało i trzeba ich dostarczać z dietą, chociaż trochę. Względnie endogenne powstaną same, ale musimy organizmowi dostarczyć inny aminokwas do budowy.

Dlaczego nie można jeść tylko warzyw i owoców, skoro aminokwasy są wszędzie?

Aminokwasy egzogenne są również w roślinach – króluje soja – ale jest ich często niewystarczająca ilość. To zagadnienie najlepiej ilustruje beczka Liebiga. Wyobraźmy sobie, że szczeble tej beczki to aminokwasy. Naszym zadaniem jest dostarczenie organizmowi potrzebnych

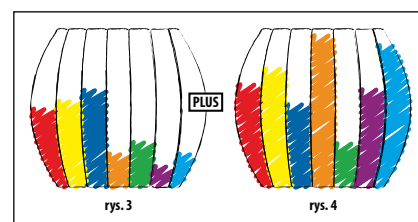
aminokwasów w jak najlepszych proporcjach, aby beczka była szczelna (rys. 1) i mogła wypełnić się po brzegi. Warzywa mają różną ilość aminokwasów. Jeśli jednego aminokwasu jest więcej, a innego mniej, to beczka napelni się tylko do wysokości aminokwasu występującego w najmniejszej ilości (rys 2). Można oczywiście w posiłku dodać kolejny produkt (beczkę). Jeśli uda nam się skomponować posiłek z takich produktów, które, mówiąc obrazowo, wypełnią wspólnie beczkę, to dostarczymy organizmowi niezbędnych materiałów do produkcji białka. Wystarczy jednak niedobór jednego aminokwasu, aby ograniczyć działanie innych.



Produkty roślinne mają gorsze proporcje i zwykle zawierają aminokwas ograniczający, który mocno blokuje wykorzystanie pozostałych. Produkty pochodzenia zwierzęcego natomiast zwykle mają lepsze proporcje poszczególnych aminokwasów i napełniają beczkę po brzegi.

Zawsze jednak można połączyć beczki...

Dieta wegańska – bez jajek, mleka, itp. będzie bardzo trudna do skomponowania. Ciężko będzie tak zadbać o aminokwasy, aby dostarczyć ich organizmowi odpowiednią ilość. Natomiast dieta bezmięсна, w której dopuszczamy produkty pochodzenia zwierzęcego (mleko, jajka, ryby) na pewno nam nie zaszkodzi, a ograniczymy tłuszcze i zły cholesterol. Jeśli chcemy w pełni wykorzystać aminokwasy do budowy organizmu, powinniśmy nauczyć się komponować posiłki tak, aby aminokwasy uzupełniały się (rys. 3 i 4).



Czy może pani podać kilka przykładów uzupełniania beczek?

Zapewne wszyscy pamiętają jeszcze z przedszkola jajko ze szpinakiem. To nie jest przypadek. W tym układzie aminokwasy uzupełniają się. Warto tutaj wspomnieć, że jajko zawiera modelowe białko, do którego wszystkie inne się porównuje. Białko w jajku ma najlepszy skład aminokwasów w dużej ilości i dobrych proporcjach.

Ale jedzenie jajka codziennie podwyższyłoby zapewne poziom cholesterolu?

Z pewnością po roku, dwóch przyniosłoby to niekorzystne efekty. Wystarczy jednak jeść samo białko bez żółtka i już jesteśmy bezpieczniejsi. Dzięki właściwemu łączeniu posiłków możemy wykorzystać zawarte w pokarmach aminokwasy nawet o 36,6 % skuteczniej. Bardzo dobre połączenia to warzywa z mięsem czy warzywa z rybą.

A jeśli obawiamy się przyrostu masy?

Łączenie aminokwasów, aby jak najefektywniej je wykorzystać, nie ma nic wspólnego z przyrostem tkanki tłuszczowej. Tyjemy, gdy przyjmujemy nadmiar jedzenia w stosunku do naszych wydatków energetycznych.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski

Skąd biorą się toksyny?

Jak wykazały badania TNS OBOP przeprowadzone w 2006 r. tylko jeden na pięciu Polaków uważa, że wszyscy powinni poddać się kuracji oczyszczającej organizm z toksyn. Większość badanych wskazuje na konieczność oczyszczania organizmu ze szkodliwych związków chemicznych wśród palaczy (42% odpowiedzi) i mieszkańców najbardziej zanieczyszczonych regionów (37% wskazań).

Problem zanieczyszczenia organizmu toksynami dotyczy każdego z nas. To, co naprawdę nas truje i nam zagraża, to związki obecne w środowisku i żywności w małym stężeniu, które oddziałują na ludzki organizm przez wiele lat. Dodatkowo wśród źródeł toksyn można wymienić:

- niewłaściwą dietę z wysoką zawartością tłuszczów nasyconych, cukrów, konserwantów i barwników,
- nadużywanie leków,
- codzienny stres,
- na wsi groźne są pestycydy i herbicydy, które z nawozów sztucznych przenikają do żywności oraz składowiska przeterminowanych środków ochrony roślin i odpadów chemicznych.

Dlatego na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych narażeni są nie tylko palacze czy mieszkańcy Śląska, ale każdy z nas.

Toksyny a uroda

Toksyczne substancje, szczególnie metale ciężkie, odkładają się nie tylko w naszych narządach wewnętrznych, ale także we włosach i paznokciach, wpływając niekorzystnie na ich wygląd. Łamliwa lub rozdwojona płytka paznokciowa, szara cera, matowe włosy i cellulit świadczą o tym, że organizm nie radzi sobie z usuwaniem nadmiaru toksyn i że trzeba mu w tym pomóc. Toksycznie działają również wolne rodniki tlenowe, które m.in. uszkadzają kolagen i powodują szybsze starzenie się skóry. Cząsteczki te znajdują się w skażonym powietrzu, pestycydach, promieniowaniu słonecznym,

dymie papierosowym, występują w zjonizowanym powietrzu, lekach, wysoko przetworzonej lub zepsutej żywności. W naszym organizmie znajduje się „układ antyoksydantów”, które unieczynniają wolne rodniki tlenowe (WRT). Z wiekiem pojawia się niedobór substancji neutralizujących WRT, dlatego należy je uzupełniać, stosując preparaty bogate w antyoksydanty.

Zmiana nawyków żywieniowych

Działania zmierzające do oczyszczenia organizmu z toksyn wpłyną na poprawę zdrowia, kondycji i samopoczucia. Kiedy do organizmu przedostaje się zbyt wiele toksyn, są one kumulowane i prowadzą do takich objawów, jak: ogólne przemęczenie, obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej, obniżony nastrój, zaburzenia koncentracji, bóle głowy, choroby skóry, obniżenie odporności, alergię. W oczyszczaniu organizmu z toksyn pomocna jest zmiana stylu życia, a w szczególności nawyków żywieniowych.

Wprowadzenie do codziennego jadłospisu warzyw, owoców, wzbogacenie diety o ryby, produkty zbożowe i te z dużą zawartością błonnika (jak kasze czy płatki), picie sfermentowanych napojów mlecznych poprawi pracę przewodu pokarmowego i wspomże nas w walce z toksynami. Pomocne w oczyszczaniu organizmu z toksyn są również zioła – warto sięgnąć po gotowe, naturalne preparaty ziołowe, dostępne w aptekach. Dobrej jakości preparaty, w sposób delikatny, a zarazem skuteczny, usprawniają pracę organów wewnętrznych, oczyszczają skórę, poprawiając jej wygląd i wzmacniają ogólną kondycję organizmu.

Uwaga na używki

Wszyscy powinniśmy zwracać uwagę na to, co jemy i unikać używek takich, jak kawa, papierosy czy alkohol, aby nie zanieczyszczać swojego organizmu. Zmiana trybu życia i diety pomoże nie tylko palaczom, ale też każdemu z nas w zachowaniu dobrego samopoczucia, lepszej koncentracji i ogólnej poprawie odporności.

■ Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska

Co „siedzi” w naszej glebie?

Jedna z moich pacjentek ma działkę przy trasie szybkiego ruchu Warszawa-Kraków. Około 100 m od szosy. Kiedy przynosi do przychodni warzywa ze swojej działki i zachęca do skosztowania, notorycznie mówię – NIE. Takie warzywa są „bogate”, ale nie w witaminy i minerały, tylko w metale ciężkie – ołów i kadm.

W Polsce gleby najbardziej zanieczyszczone metalami ciężkimi znajdują się na Śląsku i Podbeskidziu. Właściwie w tych rejonach nie powinno się uprawiać rzodkiewki, pietruszki, marchewki, buraków i większości roślin pastewnych. Warzywa te chłoną niczym gąbka metale ciężkie. Specjaliści od „zdrowej żywności” zachęcają, by zrezygnować tam z tych upraw, a zająć się uprawą wikliny, Inu lub konopi. Podobnie warszawskie ogródki działkowe, zajmujące ponad 1500 hektarów nie są „filtrującymi płucami stolicy”, ale „źródłem” warzyw przesyconych ołowiem, kadmem i miedzią.

Co kryje się w tych warzywach?

OŁÓW – totalnie zaburza gospodarkę elektrolitową, obniża poziom magnezu i powoduje wzrost poziomu wapnia. Poza tym ogromnie osłabia odporność. Wywołuje także upośledzenie umysłowe, agresję, prowadzi do powstawania nowotworów.

KADM – sprzyja łamliwości kości, bywa przyczyną anemii, może uszkadzać nerwy.
PESTYCYDY – zawarte w glebie także uszkadzają komórki i mogą doprowadzić do powstawania procesów nowotworowych.

AZOTANY – nagminnie stosowane do nawożenia roślin spod folii i tak zwane „nowalijek” także nas trują.

Okazało się, że obszary o ogromnym zanieczyszczeniu gleby to 20% ziem w Polsce. Z badań ekspertów na podstawie 50 tys. próbek gleby z Polski wynika, że najmniej skażona gleba znajduje się w Mazurach i zachodzie kraju.

Jak uchronić się od spożywania zatrutych warzyw?

Wykonać badanie gleby – zlecić to Okręgowej Stacji Chemiczno-Rolniczej. Określi się wtedy zawartość w glebie trzech metali ciężkich: kadmu, ołowiu i niklu. Warto także kupować owoce i warzywa w sklepach, które zaopatrują się w produkty w gospodarstwach ekologicznych. Tam bowiem producenci muszą przestrzegać norm ekologicznych i posiadać atest Ekolandu (organizacji rolników produkujących zdrową żywność). Jeżeli zjemy ogórka lub pomidora z ogródka działkowego, usytuowanego przy trasie szybkiego ruchu, to tak, jakbyśmy faszerowali się metalami ciężkimi, doprowadzając do samozagłady.

Ścieki, deszcze, z którymi opadają pyły, wiatr rozwiewający zanieczyszczenia, spaliny samochodowe – to główne przyczyny doprowadzające do skażeń gleby. Największe stężenie w glebie pierwiastków niebezpiecznych dla zdrowia spotyka się w pobliżu hut, kopalni, składowisk odpadów i przy drogach szybkiego

ruchu. W tych miejscach zbiera się w glebie najwięcej ołowiu, kadmu, rtęci, niklu, chromu i kobaltu. Z badań przeprowadzonych ostatnio w naszym kraju wynika, że na zneutralizowanie metali ciężkich w naszych glebach potrzebujemy 300 do 350 lat.

Pamiętajmy także, że warzywa i owoce spożywane z ogródków działkowych przy ruchliwych drogach są bezpieczne dla zdrowia, jeśli działki znajdują się w odległości co najmniej 150 do 200 metrów od nich.

Na koniec kilka wskazówek, jak uchronić się przed toksynami w owocach i warzywach na naszych działkach!

Jeżeli istnieje duże prawdopodobieństwo, że gleba na naszej działce jest nafaszerowana metalami ciężkimi, zrezygnujmy z uprawy warzyw liściastych (sałaty, szczawiu, szpinaku), a także warzyw korzeniowych (marchwi, pietruszki, buraków). Sadźmy warzywa, które wchłaniają minimalne ilości metali ciężkich (kapusta, rośliny strączkowe: fasola, bób). Poza tym nie stosujmy kompostu z roślin uprawianych na terenach miejskich i posadźmy gęsty żywopłot, by chronił naszą działkę od środowiska zewnętrznego. A może zrezygnować z warzyw i owoców, a zająć się uprawą kwiatów?

lek. med. Wojciech Urbaczka

fot. Katarzyna Piotrowska



Jak żyć mimo choroby?

O wpływie infekcji, stresu i zanieczyszczenia toksynami na nasilenie objawów stwardnienia rozsianego oraz o sposobach zahamowania rozwoju choroby mówi dr Jacek Jakubowski, [neurochirurg](#)



Co to jest SM? Jakie są przyczyny tej choroby i jak często ona występuje?

SM to skrót od nazwy choroby: stwardnienie rozsiane (łac. *sclerosis multiplex*). Jest to jedna z grupy chorób demielinizacyjnych – dotyczących ośrodkowego układu nerwowego (o.u.n.); mózgu i rdzenia kręgowego. Istotą tej choroby jest rozpad osłonek mielinowych neurytów (długich wypustek komórek nerwowych) w różnych miejscach o.u.n. na skutek niszczącego procesu immunologicznego. Przyczyny tej choroby nie zostały jeszcze całkowicie odkryte. Wiadomo, że mogą w tym brać udział bardzo różne czynniki: genetyczne, środowiskowe, wirusowe. Obecnie wysuwa się jako przyczynę SM teorię zakażenia wirusami powolnymi oraz teorię procesu autoimmunologicznego.

Choroba występuje z różną częstością w populacji ludzkiej. Aż 30–80 chorych na 100 tys. mieszkańców spotyka się w Europie środkowej i północnej, Rosji, Kanadzie południowej i północnej części USA oraz w Nowej Zelandii i południowo-zachodniej Australii. W innych regionach świata wskaźnik ten jest dużo mniejszy, tj. 5 chorych na 100 tys. mieszkańców. Rocznie stwierdza się około 4–5 nowych zachorowań na 100 tys. mieszkańców.

Czy można określić, kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na SM?

Nie można tego stwierdzić dokładnie. SM zdecydowanie częściej pojawia się u tzw. „białej rasy” ludzi. Częstość rodzinnego występowania tej choroby szacuje się na 3 do 12%, a jeśli choroba dotyczy kogoś najbliższego w rodzinie, to ryzyko zachorowania wzrasta 15-krotnie.

Czym charakteryzuje się SM, jaki ma obraz kliniczny oraz rokowanie?

Choroba ta charakteryzuje się dużą zmiennością ujawnianych objawów, ponieważ w różnym stopniu może dotyczyć mózgu i rdzenia kręgowego. Typowy przebieg choroby jest skokowy, przebiega rzutami (wystąpienie objawów) i remisjami (ustąpienie objawów). Każdy nowy rzut cechuje się nowymi objawami, a często objawy z poprzednich rzutów pozostają w różnej ilości i nasileniu. Mniej typowy jest powolny, stopniowo narastający przebieg. Dalsze cechy choroby to: narastające upośledzenie sprawności, zapalenie pozagałkowe nerwów wzrokowych, zaburzenia czynności nerwów gałkoruchowych, neuralgia nerwu trójdzielnego, oczopłąs, zaburzenia mowy, spastyczność (wzmoczone napięcie mięśni), uczucie nagłego parcia na mocz, objawy uszkodzenia mózdzka, drżenie zamiarowe, zaburzenia chodu i wiele innych w różnych zestawieniach. Przebieg choroby jest bardzo zróżnicowany. Bywają jednorazowe rzuty, a przy wielu rzutach chorobowych bywają postaci choroby o obrazie postępującym, łagodnym czy zwalnającym. Często choroba ta jest przyczyną trwałego, postępującego inwalidztwa o bardzo nasilonym stopniu.

Czy łatwo zdiagnozować tę chorobę?

Każda choroba może sprawić problemy z prawidłowym postawieniem diagnozy. SM dotyczy ośrodkowe-

go układu nerwowego i może do złudzenia przypominać inne jednostki chorobowe. Konieczne jest wnikliwe badanie neurologiczne (wywiady i badanie kliniczne) w zestawieniu z wynikami badań dodatkowych: laboratoryjnych, elektrofizjologicznych i radiologicznych. Czasem charakterystyczne objawy nasuwają podejrzenie SM, lecz i w takich przypadkach konieczne jest potwierdzenie w badaniach dodatkowych.

Jak leczymy chorych na SM?

Nadal nie udało się znaleźć skutecznego sposobu leczenia SM. Jest to uzależnione od objawów, okresu choroby, wieku pacjenta. Wykorzystuje się tu leki steroidowe, beta-interferon, syntetyczne polipeptydy, cyklofosfamid, metotrekast, azatioprynę i inne metody, np. plazmaferezę (oczyszczanie plazmy, czyli osocza krwi). W zależności od objawów stosuje się także leczenie ukierunkowane na bóle neuralgiczne, spastyczność itp. Często uzyskuje się zmniejszenie objawów rzutu choroby lub spowolnienie jej przebiegu.

Czy w leczeniu pomaga dieta?

Nie zostało naukowo udowodnione, aby dieta miała jednoznacznie korzystny wpływ na przebieg choroby, jak np. dieta ubogotłuszczowa Eversa. Niektórzy badacze podnoszą jednak znaczenie podawania chorym z SM nienasyconych kwasów tłuszczowych, co ma mieć wpływ na spowolnienie przebiegu choroby.

W jakim stopniu zanieczyszczenie organizmu toksynami może wpłynąć na rozwój tej choroby?

Toksyny w organizmie zawsze mają niekorzystny wpływ na stan zdrowia. Nie określono dotąd bliższych konkretów w przypadku SM, ale trudno wyobrazić sobie, że toksyny nie miałyby żadnego wpływu. Przecież wiele toksyn wywiera wpływ na stan układu nerwowego. Objawy zatrucia toksynami mogą się nakładać na objawy wywołane przez SM. Ponadto toksyny mają wpływ na osłabienie efektu terapeutycznego po zastosowaniu leków, wpływają ujemnie na witalność, a w tym odporność, wydolność, psychikę i inne parametry czynnościowe organizmu.

Jakie są jeszcze inne sposoby walki z chorobą? Czy pomaga rehabilitacja?

Obok leczenia farmakologicznego rehabilitacja zajmuje równorzędne miejsce.

Postępujące zaburzenia neurologiczne ograniczają zdolność funkcjonowania pacjentów. Rehabilitacja nie tylko uczy chorych, jak dawać sobie radę w obliczu ograniczenia sprawności, ale również utrzymuje ich stopień sprawności, pomaga zastosować w życiu codziennym każdą zachowaną funkcję. Daje także chorym szansę na przyzwyczajenie się do choroby i aktywny udział w zwalczaniu jej efektów.

W jakim stopniu chorym na SM pomaga psychoterapia?

SM należy do przewlekłych chorób, obarczonych w dużym procencie przypadków złym rokowaniem co do wyleczenia i dużym ryzykiem poważnego inwalidztwa, z brakiem możliwości samoobsługi włącznie. Choroba pojawia się zwykle nagle – rzutem, a więc i ludzka psychika zostaje zaskoczona, szczególnie po ustaleniu rozpoznania. Czasem w przebiegu choroby pojawiają się również zaburzenia psychiczne, a zawsze stres.

Psychoterapia ma taką samą funkcję w stosunku do stanu psychicznego chorych, jak rehabilitacja w stosunku do ciała – jest również formą i częścią rehabilitacji. Stres jest czynnikiem o różnych możliwościach wpływu na chorego, odczucia jego choroby, determinacji w walce z chorobą. Jedni chorzy potrafią się zmobilizować, podczas gdy inni pozostają bezradni i rozwijając objawy depresyjne, nie są w stanie uruchomić swoich rezerw czynnościowych w walce z chorobą. Ci ostatni wymagają najbardziej psychoterapii. „Złą psychiką” można złamać prawie każdą formę leczenia, uniemożliwiając zmniejszenie czy ustąpienie objawów choroby.

Czego powinni unikać chorzy na SM?

Infekcje, szczególnie te o ciężkim przebiegu, mogą się przyczynić do pojawienia się rzutu choroby. Podobny wpływ może mieć konieczność przebycia zabiegu w znieczuleniu ogólnym, stres i silne przeżycia emocjonalne, przebycie ciąży, porodu i połogu, nadmierny wysiłek fizyczny, przemęczenie. Z drugiej strony depresja może zdecydować o komplikacji przebiegu choroby i niepowodzeniu leczenia, a w tym i rehabilitacji. Właśnie tych wymienionych czynników powinni unikać chorzy na SM. Trudno „wystawić” idealną receptę. Codziennność często wymusza narażenia – w końcu jednak trzeba żyć!

Jaki wpływ na kondycję osób chorych na SM może mieć Alveo?

W związku z tym, że nie było dotąd przeprowadzonych badań dotyczących wpływu Alveo na stan pacjentów z SM, jako lekarz muszę stwierdzić, że trudno na ten temat mówić. Istnieje kilka wywiadów z chorymi na SM, zawartych we wcześniejszych numerach tego czasopisma, którzy zdecydowali się na przyjmowanie Alveo. Jako pozytywny efekt przyjmowania Alveo wskazuje się tam na poprawę samopoczucia, sił witalnych, odporności na infekcje. Na obecnym poziomie zaawansowania wiedzy na temat zastosowania Alveo jako czynnika wspomagającego leczenie podstawowe wielu chorób, nie można wykazać, czy udowodnić z całą pewnością, że Alveo ma istotny wpływ na przebieg i rokowanie u pacjentów z SM. Jednakże relacje pacjentów (w tym pary lekarzy chorych na SM) zachęcają do przeprowadzenia badań naukowych. Oby i w takich zaburzeniach Alveo okazało się istotnie pomocnym środkiem. Obecnie jednak w związku z brakiem tzw. „twardej wiedzy” na ten temat zalecam ostrożność i konsultację u neurologa.

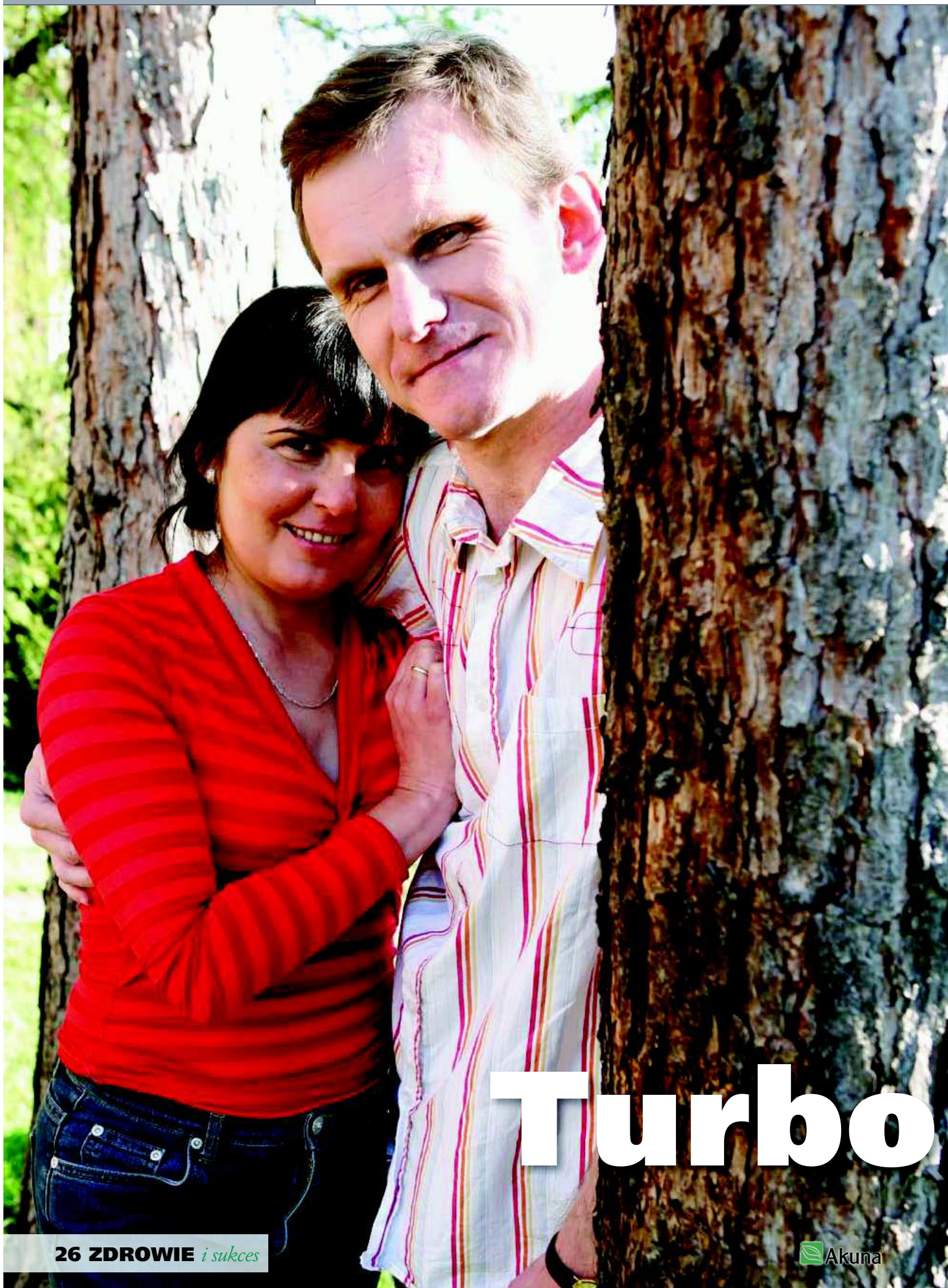
Co na zakończenie?

Na zakończenie? Będę powtarzał do znudzenia: „Sto razy lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Zwykle rozmawia się z lekarzem wówczas, gdy choroba już zaistnieje – kiedy pojawi się problem. Czasem nawet pozostaje niewiele czasu. Należy walczyć o zdrowie i życie w każdym jego momencie. Nie tylko wtedy, gdy jesteśmy chorzy i zaczynamy dopiero wówczas uświadamiać sobie zagrożenia choroby i kruchość doczesnego istnienia – tylko na co dzień. Higiena życia i szeroko rozumiane zapobieganie chorobom, a w tym stosowanie preparatów oczyszczających i wzmacniających nasze siły witalne, jak chociażby Alveo, z pewnością jest rozsądną propozycją zachowania zdrowia i jego trwałości. Vive valeque! (Żyj i bądź zdrow! – Horacy).

■ Rozmawiała Anna Szulc

Fot. Katarzyna Piotrowska



Turbo

Oto dwójka lekarzy:
Małgorzata i Sławomir Damiec
z Dzięgielowa koło Cieszyna.
Poznali się na studiach.
Pobrali. Zostali szczęśliwymi
rodzicami.
Ale oboje od lat zmagają się
też z tą samą chorobą –
stwardnieniem rozsianym.
Oto ich piękna i trudna
historia.

Wszystko zaczęło się od zębów. A może od budyniu? Tak. Zaczniemy zatem raz jeszcze.

Wszystko zaczęło się od budyniu. To Sławek bardzo lubił budyń. Przychodził do swoich koleżanek z akademika i błagał, by która dlań ów budyń ugotowała. No i gotowały, jedna Małgosia się zaparła. Nie miała zamiaru gotować i koniec! Dziś mówi, że to ich lubienie, ta miłość cała z tego czubienia się o budyń wzięty. Jednak nie wiadomo, co by się dalej z dwójką owych studentów medycyny stało, gdyby nie pewien sylwestrowy wieczór. Ubaw był taki, że jeden z kolegów postanowił wlać szampana miast do kieliszka, to za kołnierza Małgosia. Nie za bardzo spodobała jej się ta zabawa. Uciekła przed intruzem, zbiegając po schodach. Poślizgnęła się. Upadła. Wybiła dwa przednie zęby. Resztę wieczoru spędziła w pokoju akademika, patrząc w lustro i płacząc z rozpacz. Nie chciała otworzyć drzwi ani dobijającym się do drzwi kolegom i koleżankom, ani temu, co nadchodził nieubłagane i niósł ze sobą chwile piękne i trudne – Nowy Rok 1988. Koledzy chcieli jej pomóc, pocieszyć. A ona wyła z rozpacz. W końcu przystała na propozycję Sławka. Dała się namówić, by zawieźć ją do znajomego stomatologa. Tak to wszystko się zaczęło. Dziewiętnaście lat temu...

Dziś mają dwoje dzieci. Na trzecim roku

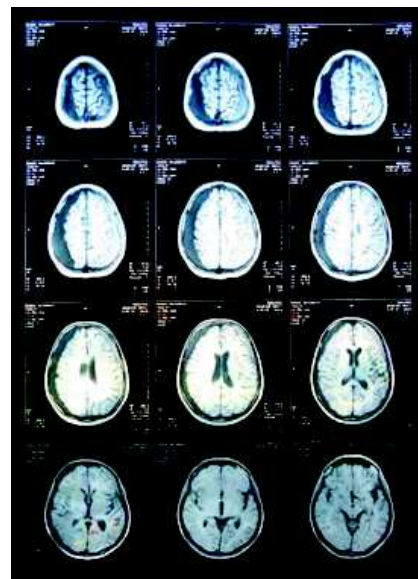
urodziła się Agnieszka. Rok później – Jarek. Dzięki pomocy teściowej udało się Małgosi skończyć studia. Choć z racji długich przerw w nauce, urlopów dziekańskich było jej bardzo ciężko. Po latach uważa, że fakt, iż zdecydowała się na urodzenie dzieci właśnie wtedy, na studiach to szczęśliwe zrządzenie losu. Bo to właśnie dzieci, świadomość, że na nią czekają, że jej potrzebują, nie raz pomagała jej powstawać z ran, podnosić się z bólu, wracać do zdrowia.

Piękne i straszne

Problemy ze zdrowiem zaczęły się u Małgosia w tym samym czasie, gdy spotykały ją rzeczy najpiękniejsze: miłość i macierzyństwo.

Pamięta czas, gdy dzieci zachorowały na ospę wietrzną. Przeszły ją dosyć łagodnie, ale ona poczuła się gorzej. Nagle straciła słuch w lewym uchu. Jedna klinika laryngologiczna za drugą, jedna diagnoza i druga, i trzecia. W końcu stwierdzono – rozsiane zapalenie mózgu. Półtora miesiąca leczenia. Częściowo odzyskała słuch. Wróciła na uczelnię, by skończyć studia. Była na piątym roku. Dręczył ją niepokój. Co zrobi, jeśli nie odzyska słuchu? Jak będzie żyła? Wszystkie marzenia na nic? No przecież wykluczą ją z zawodu lekarza! Z czasem jednak wróciła nadzieja. Po trzech tygodniach kuracji sterydami słuch wrócił. Uznała to za cud. Cud nie byle jaki. Zdarzył się w wigilijny wieczór. To jest dobry czas na to, by niemożliwe stało się możliwe. Choinka, pierogi, karp, prezenty. I nagle głos dzieci... Usłyszała je! Na lewe ucho! Pierwszy raz od długiego czasu.

Zaczął się dla niej piękny czas. Pełna energii, pełna życia, żadnych dolegliwości, wspaniałe samopoczucie. Z radością wróciła do uprawiania gimnastyki. Jeszcze na studiach sport był jej bardzo bliski. Grała w siatkówkę, jeździła na nartach. Ale z czasem porzuciła to wszystko, bo męczyły ją dolegliwości stawowo-mięśniowe, ręce były coraz słabsze, podczas chodzenia jedna noga jakby zostawała w tyle.



Rezonans magnetyczny głowy Małgosia wykazuje wodniaki podtwardówkowe mózgu.

Ręce nie chcą, nogi nie chcą

Stan zdrowia pogorszył się na dobre w 1997 roku. Problemy rodzinne spowodowały, że wpadła w głęboką depresję. Prowadzący neurolog poradził jej, by przeszła na rentę. Z dnia na dzień czuła się coraz gorzej. Nogi nie chciały chodzić, ręce nie chciały trzymać szklanki z herbatą ani przytulać dzieci, ani witać się. W ciągu roku miała trzy rzuty choroby. Skierowano ją na rezonans magnetyczny. Pamięta tamten dzień. Lekarz nagle przerwał badanie i zaczął zadawać jej dziesiątki pytań: czy miała wypadek albo czy mąż bił ją po głowie lub czy nie uderzyła się w głowę... Ona, oniemiała, tylko kręciła głową, czuła, że badanie wykazało coś niepokojącego. Przypuszczenia potwierdziły się – w czasie wykryto ogniska stwardnienia rozsianego, lewostronny krwaki podtwardówkowy i wodniak. Z neurologii natychmiast skierowano ją na neurochirurgię. Operacja. W miejsce wodniaka wstawiono elektroniczną zastawkę, która miała odprowadzać płyn do otrzewnej. Mimo jej lęków operacja przeszła pomyślnie. Ale po tygodniu poczuła

doładowani



Paraliż lewej strony
 Mała. Ponownie
 Konans, kolejne
 Następnym stres.
 Siedział przy
 szpitalnym łóżku,
 ując zeszywniałe
 ...
 o trochę czasu
 i ... wróciło do
 ... Do dziś Mał-
 ... powtarza, że
 ... ją dzieci. Tak
 ... mą wigilię, gdy
 ... ich głos, tak
 ... wracająca świa-
 ... że czekają na
 nią, że jest im potrzebna,
 ... acać do zdrowia.
 Kazala wracać do domu!
 Gorzej było z powrotem
 do pracy. Do zawodu. Nie
 udało jej się zrealizować
 wszystkich planów. Ale dała
 radę zrobić pierwszy stopień
 specjalizacji z dermatologii
 i wenerologii. Na drugi nie
 miała już tyle siły. Zdrowie nie
 pozwoliło.

Lekarz zaufania

Mówi, że praca jest jej życiem. Że pozwala iść do przodu, wyzwala energię. Cieszy się na spotkania z pacjentami w poradni. Wie, że pacjenci cieszą się na spotkanie z nią. Umie słuchać, umie pocieszyć, doradzić. Może też dlatego, że i ją życie ciężko doświadczyło. Inaczej patrzy na cierpienie innych. Wiele rozumie. Jest lekarzem zaufania, kimś, przed kim można się wyplakać, komu można opowiedzieć o swoim szczęściu i nieszczęściu. Czasem myśli, że gdyby była zdrowa, mogłaby więcej dać z siebie innym, mogłaby bardziej pomóc. Tego jej żal.

Czasem wracają wspomnienia, gdy dostała się na studia medyczne. To też był cud, jeden z pierwszych, który zdarzył się w jej życiu. Z jej liceum startowało kilkanaście osób. Przyjęli tylko ją. Pamięta ten dzień. Jechała na wakacje. Z przyjaciółmi. Dworzec kolejowy. Już mają wsiadać do pociągu. Nagle na peron wpada ojciec Małgorzaty. „Zdałaś!!!” – ten radosny okrzyk słyszy do dziś. To był jeden ze szczęśliwych dni jej życia.

Historia Sławka

Lekarz – internista. Po studiach zaczął pracę w szpitalu w Cieszynie. Potem w ośrodku zdrowia, ale nie zrezygnował ze szpitalnych dyżurów. Podczas któregoś z takich dyżurów dopadły go dziwne kłopoty ze wzrokiem. Po-dwójne widzenie. Szpitalny neurolog doradził odpoczynek. Za dużo pracy, przemęczenie. Krótki urlop sprawił, że organizm szybko wrócił do normy. Nikt wtedy nie przypuszczał, że był to pierwszy rzut stwardnienia rozsianego. Po dwóch latach dolegliwości wróciły. Szczegółowe badania i diagnoza – zespół Devica – ostra postać SM, która po kilku miesiącach może skończyć się śmiercią.

To był dla Małgorzaty kolejny cios. Świadomość, że może stracić męża, przyniosła ją. Jednak diagnoza nadgorliwego radiologa okazała się błędna. To nie była ta najgroźniejsza postać SM. Odetchnęli. Ale myśl, że oboje będą zmagać się z tą samą chorobą, też nie była łatwa i trzeba było nauczyć się z tym żyć. Wiedzieli, że ich życie musi się zmienić.

Jej trudno się poruszać, on ma kłopoty z chodzeniem, niestabilność ruchową. Oboje często zmęczeni, przerażeni swoim stanem. A żyć trzeba. Prowadzić dom. Spłacać kredyty. Pracować. Zarabiać.

Być z dziećmi

Małgorzata widząc postęp choroby, zdecydowała się na interferon. To lek, który u pewnej grupy chorych może spowolnić, a nawet zahamować przebieg schorzenia. Trzeba go jednak stosować przynajmniej przez rok. Problem w tym, że całe leczenie pacjent sam musiał sfinansować. W pozyskaniu funduszy (50 tys. zł) pomógł brat i przyjaciele oraz różne firmy. Udało się podreperować organizm.

Przed oczami wciąż przesuwają się jej obrazy z kliniki neurochirurgii, usuwanie krwiaka, wodniaka, wszczepianie zastawki, to, jak lekarze zdecydowali się na ściągnięcie pokrywy czaszki, jak ogolili jej głowę... Jednak nie można było dokonać zabiegu. Operacyjne usunięcie krwiaka było dużym ryzykiem.

Ale nie zawsze jest źle. Są takie chwile, gdy jak mówi, czuje się turbodoładowana. Pierze, myje okna, gotuje. Jakby była kimś innym. Wtedy lubi być z dziećmi. Lubi z nimi spędzać czas przy stole. Jej synek niedawno zapytał: „Mamo, a dlaczego my musimy jeść posiłki razem? W domach moich kolegów każdy jedze-

nie robi sobie sam, kiedy chce. Dlaczego u nas jest inaczej?”

Nigdy się nad tym nie zastanawiała. Odparła, że tak jest dlatego, by mogli częściej być razem. Dla niej to najważniejsze na świecie. Bliskość rodziny zawsze dawała jej niezwykłą siłę. Dzieci sprawiały, że natychmiast ocierała łzy, zbierała się w sobie, wiedziała, że musi podnieść się i iść dalej. Niezbędna była też modlitwa.

Ale ostatnio znów zmartwienie. Nagle gorzej ze wzrokiem. Pozagałkowe zapalenie nerwu wzrokowego. I znów przerażenie: Jak my, tacy chorzy zdołamy utrzymać naszą rodzinę? Jak damy sobie radę, gdy przyjdą rzuty choroby, jeden, drugi, trzeci...

Sławomir mówi, że przez to, co ich spotkało, Agnieszka i Jarek są bardziej samodzielni niż ich rówieśnicy. Mają świadomość choroby, problemów, bólu. Małgorzata i Sławek wiedzą, że mogą liczyć na pomoc swoich dzieci. Że są świadome zagrożenia. Dzięki temu żyje się łatwiej.

Medycyna i zioła

Alveo pojawiło się w ich domu dwa lata temu. Przyniósł je Grzegorz Kamiński. Byli sceptyczni. Przynajmniej na początku. Co takie zioła mogą pomóc, skoro mało pomaga cokolwiek innego. Nie wierzyli w ich działanie, ale kupili cztery butelki. Małgorzata piła przez dwa miesiące, później sięgnęła po preparat Sławomira.

Ona szybko poczuła się silniejsza. Poprawiła się praca jej przewodu pokarmowego i krążenie. Jej dłonie i stopnie drętwieją już z zimna. Przerwała kurację na trzy miesiące, ale niebawem znów wróciła do preparatu. Czuła, że jej organizm się tego domaga, że ona tego potrzebuje. I tak piją do dziś. I ona, i Sławek. Jesienią miną dwa lata. Mówią, że teraz mają więcej sił witalnych. Sławek lepiej znosi męczące, szpitalne dyżury. Skończyły się problemy ze snem. I z zasypianiem. A jeśli nawet śpi krócej, nie czuje się wyczerpany. Pełen werwy rzuca się w codzienne wyzwania.

Przy SM jak ognia trzeba unikać infekcji. Każda prowadzi do kolejnego

rzutu choroby. Dzięki Alveo infekcje się ich nie imają. Problemów ze zdrowiem nie mają ich dzieci, które piją Alveo od kilku miesięcy.

Małgorzatę, która na domiar złego jest też meteopatą, przestały wreszcie obchodzić zmiany pogodowe. Nie odczuwa już wahań ciśnienia ani nagłych zmian temperatury, ani zbliżających się deszczów. Objawy SM też jakby stanęły w miejscu. Musi jedynie kontrolować stan oczu.

Żeby pomóc innym

Małgorzatę najbardziej cieszy energia życiowa, jaką odczuwa teraz. Poprawiła się też jej siła mięśniowa. Zmniejszyła się potliwość organizmu. Spadł poziom prolaktyny, wytwarzanego przez przysadkę mózgową hormonu, który przedłuża laktację. Prawidłowy poziom – 700. Ona miała – 2700. Dziś ma 1020 jednostek. Uciążliwa dolegliwość wykańczała ją. Dzieci prawie dorosłe, a jej piersi pełne pokarmu. Badania wykłuzyły gruczolaki, one mogły powodować te objawy. Po tabletkach, które zalecili lekarze, czuła się źle. Po Alveo – poziom hormonu zaczął dochodzić do normy. A długi czas był przekroczony czterokrotnie!

Małgorzata czasem poleca Alveo swoim pacjentom. Zwłaszcza tym, którzy mają problemy ze skórą. Dobre rezultaty daje przy łojotokowym zapaleniu skóry, przy

trądziku, przy łuszczycy nawet. U wielu z jej pacjentów nastąpiła znaczna poprawa. Preparat pije też ojciec Sławomira.

U starszego pana unormowały się ciśnienia z ciśnieniem. Z własnego doświadczenia wiedzą, że Alveo ma działanie oczyszczające i dobrze wpływa na układ immunologiczny.

Czy wejść w struktury firmy – długo wahali się. Przekonał ich Grzegorz Kamiński. Wystarczyło, że zadał im dwa pytania: „Dlaczego chcecie za Alveo płacić? Czemu nie chcecie pomóc innym?” Zaczęli więc działać.

Małgorzata nie czuje dziś bólu kości ani stawów. Od półtora roku nie zażywa przeciwbólowych tabletek. Uważa, że Alveo może pomóc zachować zdrowie przez długi czas.

Sławomir dodaje, że Alveo może pomóc osobom cierpiącym na cukrzycę. Na nadciśnienie. Na zniszczony antybiotykami organizm.

Trzeba tylko pić preparat regularnie. Nie zniechęcać się, nie rezygnować, nie bać się początkowych nieprzyjemnych objawów. To minie. Wystarczy dać sobie szansę.

■ Ernest Sobieraj

foto. Katarzyna Piotrowska



Już nie boję się jutra

Od dziecka Alicja Samoraj była chorowitą dziewczynką. Łatwo i często się przeziębiała, nie biegała tak szybko, jak rówieśnicy, męczył ją nawet lekki wysiłek fizyczny. Często za to śniła, że jedzie rowerem z rozwianymi włosami, gra w „dwa ognie”, na zajęciach wf. jest zawsze w ścisłej czołówce. Niestety, piękny sen zawsze mijał, a ona musiała wrócić do rzeczywistości.

Wraz z upływem lat nic się nie zmieniało, choć całym sercem na to liczyła. Ze wszystkich sił wierzyła, że kiedyś nie będzie gorsza od rówieśników. Chciała normalnie żyć! Pewnego dnia mama zaprowadziła Alę do lekarza. Córka miała kłopoty z kręgosłupem. – Szybko rosłam i kręgosłup zaczął mi się krzywić. Nigdy nie zapomnę słów lekarki. „Jak mała podrośnie, przytyje, nic nie będzie widać” krótko rzuciła i dała zwolnienie z wf., które ciągnęło się i przez szkołę średnią. Tymczasem im byłam starsza, tym bardziej mi on dokuczał – opowiada Alicja Samoraj (53 l.) z Warszawy. – Gdy dorosłam, z moim kręgosłupem już niewiele dobrego dało się zrobić. Specjaliści bezradnie rozkładali ręce. Powtarzali, że gdybym wcześniej zaczęła się leczyć, nie widzieliby mnie u siebie. A tak, przez jedną błędną decyzję lekarki, przez całe życie borykam się z dyskopatią. Alicja miała 17 lat, gdy zmarła jej ukochana mama. To był dla niej szok! Nie zdążyła się jeszcze otrząsnąć po tej

tragedii, gdy jak grom z jasnego nieba przyszło kolejne nieszczęście – nagle dostała zapalenia nerwu wzrokowego. – Nic nie widziałam na prawe oko – mówi. – Diagnoza lekarzy ze szpitala w Płocku, do którego trafiłam, była dla mnie jak wyrok: stwardnienie rozsiane, w skrócie SM. Wytłumaczyli, że zapalenie nerwu wzrokowego jest częstym objawem tej choroby. Nie potrafię opisać słowami, co wtedy czułam. Wtedy, 36 lat temu, niewiele było wiadomo o SM. Byłam załamana, mój świat runął jak domek z kart. Marzyłam, żeby zostać pielęgniarką, pomagać ludziom. Tymczasem teraz sama potrzebowałam pomocy. I to wraz z upływem lat coraz większej.

Postęp choroby

Choroba bezlitośnie atakowała jej organizm. Zanim się obejrzała, miała niemal bezwładną prawą nogę. Do tego doszedł jeszcze tzw. zespół zimnych



stóp. Jej, szczególnie prawa, były wręcz lodowate! Palców prawej stopy w żaden sposób nie mogła wyprostować, co sprawiało jej ból przy chodzeniu.

– Pamiętam, że tylko dzięki życzliwości koleżanek mogłam zdawać maturę. Pomogły mi się dostać do budynku liceum, potem też bardzo wspierały, choć same przeżywały ogromny stres z powodu egzaminu. Nigdy im tego nie zapomnę... – opowiada wzruszona Alicja. Matura, praca w Zakładach Radiowych im. Kasprzaka, wynajęte małe mieszkanie, pomaturalna szkoła wieczorowa, po której została technikiem elektroniką – za wszelką cenę, mimo choroby, starała się żyć normalnie. I żyła! To fakt, nie założyła rodziny, nie ma męża i dzieci, jednak nie dlatego, że nie chciała. Ot, tak po prostu jej się ułożyło, jak setkom innych, tyle że zdrowych, kobiet.

Dziś Ala uważa, że brak troskliwego męża u boku niezwykle ją... zahartował. – To brzmi dziwnie, prawda? Przecież mąż czy żona są zwykle wielkim oparciem dla przewlekłej chorej osoby. To prawda. Zgadzam się z tym. Ale przez to, że całe życie sama musiałam dawać sobie radę, nauczyłam się pokonywać przeszkody, które piętrzą się przed chorymi na SM. Zauważyłam, że często ci chorzy, za których bliscy wszystko robią, szybciej stają się niesamodzielnymi, z czasem naprawdę nie są w stanie wykonać najprostszych czynności – tłumaczy Alicja. – Prosty przykład: jeśli sama sobie nie zrobię herbaty, to cały dzień jej nie wypiję. Staram się nie być dla nikogo ciężarem, ale korzystam z życzliwości sąsiadów i wsparcia przyjaciół.

Wsparcie sióstr

Wprawdzie Alicja nie ma męża i dzieci, ale ma dwie starsze, kochające siostry: Marię (która jej matkuje i pomaga – mieszka blisko) i Stasię. – Niestety, Stasia też ma SM. U niej uaktywniło się po urodzeniu dziecka – Alicja milknie. Trudno jej bez łez, zachowując całkowity spokój, opowiadać własne koleje losu. Już jej choroba była dla sióstr ciosem. Gdy SM zaatakowało Stanisławę, zastanawiała się, dlaczego życie tak ciężko doświadczyło jej rodzinę?! Nie znalazła odpowiedzi. Za to znów życie wystawiło ją na ciężką próbę. Diagnoza lekarzy, którą usłyszała w 1985 roku, była dla niej okrutna. – Okazało się, że mam małopłytkowość krwi. Poziom płytek w normie u zdrowego człowieka wynosi od 140 w górę.

U mnie spadał do 50 i niżej, co groziło m.in. wylewem. Problem stwardnienia rozsianego zszedł na drugi plan. W każdej chwili mogłam spodziewać się najgorszego.

Lekarze natychmiast zaczęli podawać sterydy, co nie obyło się bez konsekwencji dla jej zdrowia.

– Jak wiele lekarstw, także i one, nie tylko pomagają, ale równocześnie wyniszczają nasz organizm – mówi Alicja. Wiadomość przyjęła już z odrobiną większym spokojem i... pretensją do Boga. Dlaczego ona?! Gdy Bóg jej nie odpowiadał, zdecydowała, że nie może czekać, tylko musi walczyć. Tak łatwo się nie podda, bo życie jest na to zbyt piękne! I walczyła.

Walka

Dzielnie stawiała czoło każdemu nowemu dniu, aż do tego, kiedy zmógł ją taki ból, że nie była w stanie kompletnie nic zrobić. Przeraziła się. Myślała, że to nadszedł końcowy etap choroby.

– Zaczął boleć mnie kręgosłup w okolicy lędźwiowej. Był to inny ból od tych, na jakie cierpiałam w wyniku dyskopatii. Wkrótce usłyszałam, dlaczego... Ortopeda powiedział bez ogródek: „Patrzę na te zdjęcia i nie jestem pewien, ale prawdopodobnie ma pani guza” – opowiada Alicja. – Guz?! Struchlałam. To niemożliwe. Powtarzałam sobie: kręgosłup poboli mnie i przestanie.

Ale nie przestawał. Nadzieją była operacja, na którą wyraziła zgodę. Ale zanim jeszcze poszła do szpitala, spróbowała leczenia medycyną niekonwencjonalną. Skoro ta zwykła nie potrafi jej pomóc, może uda się, pijąc zioła czy zdrowo odżywiając. Wcześniej też sięgała po preparaty tego typu, ale nie widziała żadnych pozytywnych efektów – dlatego szybko je odstawiła.

– Dostałam butelkę Alveo w sierpniu ubiegłego roku, niedługo przed operacją guza z rdzenia kręgowego L2, L3. Stwierdziłam, że wezmę, bo tak wiele już wypiałam najróżniejszych ziółek, że jedna czy dwie butelki więcej nie mają znaczenia – opowiada Alicja. – Zaczęłam pić i... Przed operacją, podczas wywiadu, anestezjolog stwierdził, że mam dużo szczęścia, bo poziom płytek w krwi jest powyżej normy. Inaczej operację musieliby przełożyć na bliżej nieokreślony termin. Zaniemówiłam. Nigdy nie było takiej sytuacji: normalny poziom płytek?! Postanowiłam, że będę pić Alveo dalej. Ot tak, z ciekawości – co jeszcze się wydarzy.

Radość życia

I co się wydarzyło? Alicja tajemniczo się uśmiecha.

– Dziś, choć rok to nie jest zbyt długo, śmiało mogę powiedzieć, że mój stan zdrowia zmienia się. W prawej stopie palce się prawie wyprostowały i mogę swobodnie stanąć na podłodze. Spastyka bardzo się zmniejszyła, nie mam problemów np. z wyjściem z wanny. Wcześniej było to nie do pomyślenia! Prawa noga nie jest już bezwładna, jak przez ostatnie 10 lat. Mogę nią poruszać. W dodatku stopy przestały być zimne. To ważne, bo wcześniej ciągle się przeziębiałam. Teraz, odpukać, trudno mnie zarazić nawet katarem. Zauważyłam, że moje serce spokojnie bije, nie ma takiego zatrzymywania i lęku, czy będzie biło dalej jak wcześniej. Całkowicie cofnęła mi się arytmia serca. Nie mam problemu z zaparciami, no i wreszcie porządnie się wysypiam. Wcześniej noc nie była moją ulubioną porą. To był koszmar! Jeśli zasnęłam, to budziłam się po chwili i nie mogłam już spać, rano nie miałam siły wstać z łóżka. Teraz czuję ogromny przyływ energii. Mam ochotę robić mnóstwo rzeczy! Nawet poranna gimnastyka sprawia mi przyjemność, a kawa pita o poranku smakuje inaczej. Zresztą, co tu dużo mówić, także w tych najmniejszych rzeczach zaczęłam odkrywać radość życia. Moi znajomi zauważyli, że jestem pogodniejsza, częściej się uśmiecham. Po prostu bije ode mnie szczęście. Alicja nie ma wątpliwości co do tego, że z każdym miesiącem jej stan zdrowia będzie się poprawiał. Powoli, stopniowo, ale będzie! Pragnie tego najbardziej na świecie. Jest jeszcze jedna rzecz, o której marzy. To zwiedzenie urokliwego zakątka Polski z Augustowem. Chciałaby tam być po to, by móc przepłynąć kanał i nie tylko podziwiać widoki, ale spacerować bez kul. Teraz są jej wiernymi towarzyszami. – Pewnego dnia na pewno się z nimi rozstanę – uśmiecha się. – I, zapewniam, nie będę tęsknić...

■ Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska



Nie odsuwamy się, gdy ktoś nas potrzebuje

Czemu ludzie odsuwają się od osób chorych? Na to pytanie starał się nam odpowiedzieć Romuald Paszkiewicz, wieloletni terapeuta Pracowni Terapii i Kontaktu z Naturą.

W otaczającej nas rzeczywistości, jak twierdzi specjalista, funkcjonują dwa sposoby myślenia i postępowania. Pierwszy, najsilniejszy w dzisiejszych czasach to *logika umysłu*, charakterystyczna dla mieszkańców krajów wysoko uprzemysłowionych, takich jak Stany Zjednoczone. To właśnie ten sposób myślenia sprawia, iż ludzie często nastawiają się na sukces, bojąc się przy tym przemijania i cierpienia ludzkiego. Unikają dowodów na nietrwałość istoty ludzkiej i jej wytworów, propagują kult ciała i sukcesu. Ta logika sprawia, iż ludzie boją się konfrontacji z osobą chorą, która jest wyrazem niedoskonałości świata. To rodzaj ucieczki przed prawdą o życiu. Dlaczego tak jest? Okazuje się, jak podkreśla psychoterapeuta, że mamy bardzo małą wiedzę na temat rzeczy fundamentalnych: *narodzin, choroby, starości i śmierci*. To właśnie ów brak wiedzy powoduje w nas poczucie lęku, który w konsekwencji prowadzi do izolacji od osoby chorej, potrzebującej naszej pomocy. Brakuje nam współczucia, które zostało wyparte przez logikę umysłu i jej pochodne, takie jak chęć posiadania, agresja czy ignorancja, podpowiadające nam jak żyć w niezniszczalnym, pewnym oraz pełnym szczęścia i sukcesu świecie, który przecież w rzeczy-

wistości taki nie jest. Jak podkreśla psycholog, nie mamy wystarczającej wiedzy o życiu i o nas samych. To powoduje strach przed innymi, a przede wszystkim przed chorymi, pokazującymi nam świat w takich barwach, w jakich wcale nie chcemy go widzieć. Lęk przed utratą poczucia trwałości świata powoduje, iż boimy się spotkania z osobą chorą, której choroba tak naprawdę może być krokiem ku uzdrowieniu.

– Bowiem przejawiając się na zewnątrz, może ona okazać się swego rodzaju katharsis (oczyszczeniem) na wszystkich poziomach funkcjonowania człowieka. Nasza wiedza często nie jest na tyle głęboka, by spostrzec owe mechanizmy rządzące człowiekiem, dlatego też tak często odsuwamy się od czegoś, co jest dla nas nieznanne, trudne do pojęcia. A przecież choroba to nie koniec świata! To może być właśnie jeden z kroków ku uzdrowieniu – twierdzi terapeuta. – Choroba to stan samoświadomości człowieka. Znam wiele osób, dla których choroba, choć definiowana encyklopedycznie przez lekarzy, nie oznaczała zmiany dotychczasowego trybu życia, gdyż czuły się dobrze. Owe osoby miały właściwe „poczucie samych siebie”. Darzyły się szacunkiem, a przede wszystkim czuły same siebie mocno wewnątrz. Były zdrowe duchem. Jeśli człowiek czuje się wewnętrznie zdrowy i szczęśliwy oraz głęboko wierzy w to, iż ten sprzyjający stan dobrego samopoczucia będzie się utrzymywał, to może przenieść przysłowiowe góry, bowiem sama wiara w bycie zdrowym człowiekiem i pozytywne nastawienie wielokrotnie mogą być lepsze niż wszelkiego rodzaju leki, a przy tym nie ma skutków ubocznych.

Pokočaj siebie

To od nas zależy, czy jesteśmy zdrowi. To nasz stan ducha wielokrotnie warunkuje fizyczność. Tutaj wybór należy do nas: czy będziemy karmić się pozytywnymi emocjami, dobrze wpływającymi na nasz organizm, czy też załamiemy ręce, twierdząc, iż nic nie możemy zrobić. Otóż możemy!

Tak naprawdę w konfrontacji z osobą chorą nie chodzi tylko o lęk zarażenia się, ale o strach przed poznaniem prawdy o życiu, wiedzy o kruchości, nietrwałości, trudnościach życia.

Są lekarze, którzy przyjmują po pięćdziesięciu pacjentów dziennie podczas epidemii grypy i nie zarażają się. Rodzi się pytanie, dlaczego? Odpowiedź jest prosta – gdyż kierują się po pierwsze powołaniem, a po drugie współczuciem. Boimy się uświadomienia sobie iluzoryczności naszych dotychczasowych przekonań. W epoce, w której obecnie żyjemy, coraz większego znaczenia nabrał kult ciała, a nie kult zdrowia. Myśl o nietrwałości naszego otoczenia napawa nas niepokojem.

– Zawsze oszukujemy się, że problem przemijalności i normalności naszego życia nas nie dotknie, ale nagle, ni stąd, ni zowąd, okazuje się, iż nasze przekonania były mylne. Ucieczka od cierpienia wynika z niewiedzy o jego nieuchronności. Cierpienie towarzyszyło człowiekowi od zawsze. Bez niego nie ma życia. To jeden z nieodłącznych elementów ludzkiej egzystencji. To od nas zależy, jak odnajdziemy się w tej otaczającej nas rzeczywistości. Czy nauczymy się reagować na chorobę, nie lękając się, ale ze współczuciem, zależy od nas. Trzeba tylko chcieć pomagać innym i zacząć patrzeć z innej perspektywy, choćby takiej, że choroba może być jednym z etapów powrotu do zdrowia. Tak



też można myśleć. To nic nie kosztuje! – twierdzi Romuald Paszkiewicz. Drugi sposób myślenia, który motywuje nas do działania, to *logika serca*, która jest wyrazem współczucia względem drugiej osoby. Czy jest w nas jej wystarczająco dużo? Jak twierdzi psychoterapeuta, w naszym kraju sytuacja nie jest tak zła, jakby się wydawało. Wciąż jeszcze tkwią w nas pokłady altruizmu, chęci pomocy i solidarności względem innych, jak i spontaniczność w interakcjach międzyludzkich. Pomoc drugiemu człowiekowi nie zawsze jest czymś wygodnym, ale wciąż w naszych sercach tkwi wewnętrzna powinność niesienia pomocy potrzebującemu, a w tym przypadku choremu. Terapeuta podkreśla, iż tylko rzetelna wiedza o *narodzinach, chorobie, starości, śmierci* może zbliżyć nas do innych, potrzebujących, którzy nie będą w nas wywoływać lęku, ale odzwierciedlą nam sytuację ludzką i potrzeby osób wymagających naszej opieki. Jak pomóc osobie chorej? Należałoby zastanowić się nad tym problemem głębiej, gdyż tak naprawdę stosunek do innych wynika z nas samych, z naszego wewnętrznego szacunku do samych siebie. To właśnie owo lubienie siebie i harmonia ducha gwarantują zdrowe relacje z innymi ludźmi. Jeśli darzymy siebie miłością i łagodnością, to przelejemy te pozytywne emocje również na innych. Dlatego najpierw powinniśmy pomóc sobie odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości, a wówczas otworzymy się na relacje z innymi ludźmi i nabierzemy wręcz chęci do pomagania potrzebującym.

– W moim przypadku – mówi terapeuta – ten brak szacunku do siebie samego skończył się w wieku 14 lat ciężką chorobą serca i śmiercią kliniczną. Powrót do żywych był dla mnie koszmarem, cierpieniem nie do opisanego, bo tak cierpiało gorączką reumatyczną moje ciało. Pogłębiły się we mnie uczucia osamotnienia i braku współczucia, bo oprócz matki i babci przez półtora miesiąca nikt mnie nie odwiedził. Nie było mnie w ten sposób również społecznie. Ta wielorakość cierpienia doprowadziła mnie do punktu granicznego. Pomyślałem, że albo docenię wartość własnego życia dla siebie, choćby to był ostatni

jego dzień, albo skończę cierpienie zamykając po prostu oczy. Wybrałem to pierwsze ze wszystkich tego konsekwencjami. Jak twierdzi terapeuta, nie należy w życiu ani potępiać się, ani wymierzać sobie kar, które w konsekwencji przekładają się na negatywną samoocenę.

– Dopiero wtedy, w chorobie udało mi się nawiązać kontakt z tkwiącą we mnie dobrocią i radością życia. Wtedy to właśnie moja wewnętrzna siła pomogła mi wyjść z choroby. Całkowicie wówczas zniszczone zastawki serca odtworzyły się, a po trzech miesiącach mogłem już powrócić czynnie do uprawiania sportu, co dla lekarzy było swoistym cudem, gdyż nie dawali mi szans na przeżycie. Okazuje się, iż choroba może stać się etapem życia, a zarazem motorem do wyzdrowienia nie tylko cielesnego, ale przede wszystkim psychicznego, które pozwala na odnalezienie w sobie głębszych wartości rządzących światem. Mając łagodną i pełną szacunku postawę względem siebie i dystans do otaczającej nas rzeczywistości, jesteśmy w stanie pomagać innym poprzez miłość do świata i do samych siebie. Zazwyczaj boimy się myśleć o chorobie i śmierci, próbując przeżyć nasze życie tak, jak by te kategorie nie istniały, ale w praktyce okazuje się inaczej. Musimy nauczyć się bez strachu patrzeć na przemijalność wszystkich procesów w naszym otoczeniu. Dlatego też tak ważna jest praca nad naszym lękiem, który utrudnia nam samym dotarcie do własnej wrażliwości, dobroci i współczucia wobec innych. Kiedy spojrzymy w głąb siebie i odnajdziemy sens, wówczas chęć otwarcia się na potrzebujących będzie automatyczna.

Konfrontacja chory – zdrowy

Chory to osoba potrzebująca pomocy innych ludzi. Paradoksalnie obie strony komunikujące się ze sobą, zarówno zdrowy, jak i chory, potrzebują się nawzajem. Dlaczego? Naturalne jest, iż osoba chora będzie potrzebowała naszego wsparcia, pomocy emocjonalnej, bliskości i dobrej rady. Dlaczego z kolei zdrowy potrzebuje kontaktu z chorym? Właśnie dlatego, by pogodzić się ze światem, dopuścić do siebie myśl o normalności świata, przemijaniu i przede wszystkim, by nauczyć się miłości do bliźniego w potrzebie.

Co możemy zrobić?

Jak podkreśla terapeuta, naszymi działaniami w codziennym życiu często kieruje gniew, niewiedza i chęć posiadania. Tego

typu motywacja nie zaprowadzi nas daleko. Jeśli chcemy zmieniać świat, ulepszać go, pomagać ludziom, najpierw w takim dążeniu trzeba zająć się sobą. Na początku należy wziąć odpowiedzialność za siebie samego, co w konsekwencji przyczyni się do tego, że będziemy mieli większą świadomość potrzeb innych. Żyjemy w społeczności, która od pierwszych dni naszego życia warunkuje los jej członków, a ponadto wpływa na nasze wewnętrzne zdrowie. Dlatego też tak ważne jest, abyśmy odnaleźli się we wspólnocie i zaczęli działać sukcesywnie, we właściwej kolejności, a wówczas nabierzemy większej odwagi do życia i miłości względem innych.

– Jeśli mamy wstąpić na drogę „wojownika prawdziwych zmian”, to drogą tą jest przede wszystkim odkrywanie naturalnego dobra związanego z samą istotą ludzkiego życia i dzielenie się tym odkryciem z innymi. Jako prawdziwi „wojownicy” jesteśmy łagodni i pełni autentycznej gotowości służenia światu, którym rządzi naturalny porządek i harmonia, czyli mechanizmy, które możemy poznać. Jednym słowem *akt niesienia pomocy* bliźniemu dokonuje się poprzez nasze dotychczasowe doświadczenie. Pomoc osobie w potrzebie tak naprawdę jest niezmiernie trudnym przedsięwzięciem, wymagającym nie lada odwagi i wiedzy, bowiem osoba zdrowa często nie potrafi zadbać o siebie samą.

– Popelniamy podstawowe błędy. Żle się odżywiamy, często nie ubieramy się stosownie do warunków atmosferycznych, oddychamy nie tak, jak powinniśmy itp. Jednocześnie oczekujemy, iż nasze kontakty z innymi będą sprzyjające – mówi terapeuta.

– Skoro nie umiemy poradzić sobie z własnym zdrowiem, to jak mamy pomóc potrzebującemu w chorobie? Mała codzienna dyscyplina w byciu „na tak” wobec siebie wprowadzi ogromną chęć dawania pomocy innym. Tak więc pomoc choremu powinna być świadoma, pełna, poprzedzona pytaniami na temat tego, kim ja jestem i jak mogę przyczynić się do poprawy stanu zdrowia potrzebującego. Najważniejsze jest, by obudzić w sobie tkwiącą w nas wewnątrz naturalną wrażliwość i współczucie względem potrzebujących.

Chory

Któż z nas nie leżał kiedyś z gorączką, obolały i schorowany? Prawie wszyscy chorują. Są jednak choroby, które mają

znacznie poważniejsze objawy, powodując przy tym ogromne konsekwencje zdrowotne. Co mogą czuć ci ludzie? Na pewno wielki ból – nie tylko cielesny, ale również duchowy w momencie osamotnienia i braku zrozumienia ze strony przyjaciół i bliskich, którzy dość często nie potrafią odpowiednio zareagować i zmobilizować swoich sił, aby pomóc w najtrudniejszych chwilach osobom potrzebującym. W takim momencie na pewno najważniejsze jest wsparcie psychiczne i uświadomienie choremu, że jest osobą pełnowartościową w świecie, społeczeństwie i rodzinie. Takie uświadomienie i pomoc psychiczną jest w stanie dać tylko ten, kto pogodził się już z otaczającą nas rzeczywistością, życiem i jego niedoskonałością.

Sens pomagania bliźniemu

Terapeuta podkreśla, iż sam proces brania przez nas odpowiedzialności za swoje życie i czyny w dużej mierze warunkują umiejętność niesienia pomocy innym i zmniejszają lęk przed niedoskonałością istoty ludzkiej. Uczmy się więc dostrzegać w życiu jego naturalność i niedoskonałość. Zgoda na życie tu i teraz, i siebie samego w rzeczywistości, w której się znajdujemy, na pewno zbliża ludzi do siebie, powodując przy tym lepszą komunikację i chęć pomocy. Nie uciekajmy przed wiedzą na temat przemijalności istoty ludzkiej, a wówczas odnajdziemy siebie i innych wokół nas.

■ Lucyna Jagoda

fot. Katarzyna Piotrowska

Dezyderata

Przechodź spokojnie przez zgiełk i pośpiech i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie, i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść. Unikaj głośnych i napastliwych, są udreńką ducha. Porównując się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych i gorszych od siebie. Niech twoje osiągnięcia, zarówno jak i plany, będą dla ciebie źródłem radości. Wykonuj swoją pracę z sercem, jakkolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz w zmiennych kolejach losu. Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa. Niech ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty – wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia. Ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trawa. Przyjmij spokojnie, co ci doradzają lata, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości. Rozwijaj siłę ducha, aby mogła osłonić cię w nagłym nieszczęściu. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj. I czy jest to dla ciebie jasne, czy nie, wszechświat bez wątplenia jest na dobrej drodze. Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek On ci się wydaje, czymkolwiek się trudnisz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia. W zgiełku i pomieszaniu życia zachowaj pokój ze swoją duszą. Przy całej złudności i znoju, i rozwianych marzeniach jest to piękny świat. Bądź radosny. Dąż do szczęścia.

Max Ehrmann

„Dezyderata” – poemat z 1927 roku, autorstwa amerykańskiego poety, dramaturga i filozofa Maksa Ehrmanna. Jest to ponadczasowe przesłanie wiary, nadziei i miłosierdzia, zawiera najprostsze prawdy. Często uznawana za hymn dzieci-kwiatów.

Lista marzeń



Michał Karpacki



Arkadiusz Karpacki

Marzenie pierwsze – dom

Dwa lata temu dom był na szczycie listy marzeń. Wielki stół, przy którym zgromadzi się cała rodzina, salon z kominkiem i ogród, w którym w przyszłości będą bawiły się wnuki. W tej chwili powstaje taki dom, od tamtego czasu – już trzeci. – Pierwszy stanął w malowniczym miejscu w Borach Tucholskich – mówi Jan. – To nasza oaza spokoju, miejsce, w którym odpoczywamy i łapiemy energię do

dalszej pracy. Staramy się spędzać tam każdy wolny weekend, szczególnie latem, kiedy las pachnie grzybami, jezioro kusi ciepłą wodą, za oknem słysząc(!) jaskółki, a wieczorami świerszcze dają swój popis. Drugi dom stoi w Lesie Łagiewnickim, na obrzeżach Łodzi, już wkrótce wprowadzi się tam Arkadiusz ze swoją narzeczoną, trzeci buduje się nieopodal. To dom rodziców.

– Będzie taki, o jakim zawsze marzyliśmy – mówi Krystyna. – Rodzinne spotkania, azyl, domowe ciepło, po prostu nasze miejsce na ziemi.

– To marzenie realizujemy dzięki współpracy z Akuną – dodaje Jan. – Wcześniej

nasza sytuacja materialna też była dobra, ale teraz mamy zaplecze finansowe, dzięki któremu możemy wybudować dom naszych marzeń. To bezpieczeństwo, do którego dążym przez ponad 35 lat mojej kariery zawodowej. Teraz jestem spokojny o przyszłość swojej rodziny, dzieci i wnuków. I pomagam im realizować marzenia.

Marzenie drugie – płyta

Dwa lata temu Michał opowiadał o swojej pierwszej płycie – wkrótce miała się ukazać. Dziś płyta pt. „Ja to ja” ma status złotej płyty. Już dwa miesiące po premierze rozeszła się w 16 tys. egzemplarzy. To błyskawiczny sukces.

– Okazała się udanym debiutem – mówi Michał. – Promując ją, graliśmy koncerty, występowaliśmy w wielu programach telewizyjnych, nasz singiel gościł na listach przebojów rozgłośni radiowych. To był dla nas bardzo dobry czas, chociaż pracowity – kontynuuje. – Wielogodzinne próby, ćwiczenia, praca w studiu, koncerty, wywiady. Jestem szczęśliwy, że

Dwa lata temu byliśmy z wizytą u państwa Karpackich z Łodzi. Opowiadali o rodzinnych sukcesach. Mama mówiła o synach, o ich osiągnięciach i talentach – to był dla niej sukces – że może patrzeć, jak dzieci realizują swoje cele. Tata wspominał o tym, jak zajmował się eksportem, produkcją, ubezpieczeniami, jak prowadził sklepy i hurtownie, jak wstawał o 4 rano i przemierzał tysiące kilometrów. Wszystko, aby zapewnić swoim najbliższym jak najlepsze warunki do życia. I to był dla niego sukces – bezpieczeństwo finansowe rodziny. Michał opowiadał o muzyce, o tym, że scena to jego żywioł. Mówił, jak ciężko pracował, o udziale w „Idolu” i „Szansie na sukces”. Wkrótce miała ukazać się jego płyta – o takim sukcesie marzył. Arkadiusz mówił o pierwszym milionie przed trzydziestką, o swojej działalności politycznej i marketingowej. I o wolności finansowej – to sukces według niego. Dziś odwiedzamy ich ponownie. Mówią o swoich marzeniach, tych spełnionych i tych, które czekają na realizację.

spełniło się moje największe marzenie. To dzięki tacie. On mnie nauczył, że muszę być konsekwentny w dążeniu do celu i że bez pracy niczego nie osiągnę. Dlatego pracowałem bardzo ciężko i w końcu nadszedł czas spełniania marzeń, a za nim czas wyznaczania nowych celów. Michał pracuje nad kolejnym krążkiem, połowa materiału jest już gotowa.

– Druga płyta będzie zupełnie inna od pierwszej. Chcę postawić na niższe partie mojego głosu – zdradza nam. – Płyta będzie liryczna, balladowa. Będzie w niej więcej emocji i wpływów muzyki z lat 60. i 70. Jeszcze w tym roku zamierzamy wejść do studia i nagrać ten materiał. Na najbliższy czas Michał ma bogate plany koncertowe. We wrześniu zagra m.in. na Festiwalu Dialogu Czterech Kultur w Łodzi jako support przed grupą Alpha-ville (tam zostanie mu wręczona złota płyta za album „Ja to ja”). W Warszawie na wielkiej imprezie promocyjnej Radia Wawa będzie rozgrzewał publiczność przed koncertem Perfectu. Oba koncerty będzie transmitowała ogólnopolska TVP. Oprócz tego Michał jest specjalnym gościem Finału Miss Polonia, w którym notabene już brał udział (w eliminacjach i półfinale) jako członek jury oraz gwiazda wieczoru.

Michał realizuje się też w innych dziedzinach – razem z tatą pracuje w Akunie – w marcu został Dyrektorem Sieci Regionalnej. Kończy także pierwszy etap studiów. – To anglistyka, ale przy wyborze tematu pracy licencjackiej kierowałem się swoją muzyczną pasją – piszę o twórczości i życiu Leonarda Cohena. Obrona już w październiku.

Marzenie trzecie – milion przed trzydziestką

Dwa lata temu Arkadiusz mówił, że nie wyobraża sobie nie mieć pierwszego miliona przed trzydziestką. Dziś ma 26 lat, do trzydziestki jeszcze sporo czasu, a on jest już w połowie drogi.

– Tata uczył mnie, że sukces można osiągnąć w każdej dziedzinie – mówi. – Trzeba tylko wyznaczyć sobie cel i konsekwentnie do niego dążyć. Moim celem jest bycie wolnym finansowo człowiekiem. Tylko wtedy będę mógł żyć tak, jak chcę, bez żadnych ograniczeń. Aby to osiągnąć za kilka lat, teraz ciężko pracuję. Pomagam tacie w prowadzeniu rodzinnej firmy, działam samodzielnie na rynku nieruchomości. Współpracuję także z Akuną. Ta firma stała się dla mnie bodźcem, motorem napędowym – postanowiłem sam pokierować własnym losem. Zacząłem myśleć o przyszłości już teraz, gdy mam

dwadzieścia kilka lat. Dzięki Akunie nauczyłem się systematyczności, odpowiedzialności i tego, że nie uda się osiągnąć prawdziwego sukcesu w pojedynkę. Na każdym etapie pracujemy z ludźmi, dlatego ważne są uczciwe zasady i tworzenie partnerskich relacji. Wiem, że to, co dam innym z siebie, powróci do mnie, dlatego w życiu i w pracy kieruję się zasadami fair play. A spełnione marzenia cieszą wtedy bardziej.

Marzenie czwarte – prężna struktura

Jan Karpacki współpracuje z Akuną od maja 2004.

– Mam dużą wiedzę w dziedzinie network marketingu, propozycje pracy od firm marketingowych trafiały do mnie często – przyznaje. – Jednak dopiero system Akuny, uczciwe, jasne zasady przekonały mnie do podjęcia decyzji o współpracy. Poza tym zobaczyłem, jakie możliwości daje Akuna. Stabilizacja materialna, zabezpieczenie przyszłości, praca w systemie rodzinnym to niepodważalne argumenty. Wiedziałem, że moich znajomych też zainteresuje ta propozycja. Część dotychczasowych obowiązków przekazałem Arkowi, a sam zaangażowałem się w budowanie struktury w Akunie. Powoli, systematycznie i konsekwentnie udaje mi się realizować wyznaczone cele. Dziś Jan jest na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej, jego współpracownicy to grupa około dwóch tysięcy osób.

– Wspólnie stworzyliśmy prężnie działającą grupę w Niemczech, pracując z nami Włosi, Rosjanie, Grecy i Bośniacy – wlicza. – Ale trzon tej struktury to Polacy – Ania Wróbel i Zbyszek Keller. Ania przez wiele lat była prezesem zarządów dużych firm, Zbyszek zdobył ogromne doświadczenie w klasycznym biznesie i multi-level-marketingu. Ich wiedza i zaangażowanie we współpracę z Akuną owocują wspaniałymi efektami. Oni, tak jak ja, mają motywację do działania, bo też mają marzenia.



Marzenie piąte – zdrowie

A zaczęło się od jednej butelki Alveo. Jan kupił ją z myślą o zdrowiu rodziny. Jemu dokuczalo nadciśnienie, Krystyna borykała się z nawracającym zapaleniem torebki stawowej, Arek miał kłopoty z gardłem, Michał chciał znaleźć sposób, aby szybciej regenerować nadwierzony głos.

– Szybko okazało się, że Alveo to rozwiązanie, którego szukaliśmy – mówi Jan. – Każdy z nas zauważył poprawę – dodaje. – Moje ciśnienie unormowało się, chłopcy mają większą odporność, nie chorują na zapalenie gardła, Michał łatwiej odzyskuje siły po koncertach, Krystyna pozbyła się problemów ze stawami. Nie odczuwamy również dolegliwości, z którymi zmagaliśmy się na co dzień – zmęczenia, braku energii, kłopotów ze snem. Teraz możemy pracować, uczyć się, realizować swoje plany i osiągać sukcesy. I oczywiście marzyć.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowkowski



Czuję się kochana

Historię Krystyny Noras z Imielina opowiedzieliśmy Państwu w 2006 roku, w kwietniowym numerze naszego kwartalnika. W reportażu pt. „Moją siłą jest rodzina” pisaliśmy o chorobie i rekonwalescencji Krystyny, i o tym, z jakim oddaniem i troską opiekowali się nią najbliżsi. Niedawno odwiedziliśmy naszą bohaterkę ponownie.



O przeszłości

Do szpitala Krystyna trafiła z przeszywającym bólem głowy i wysokim ciśnieniem (220/140 mm Hg). Prosto z domku letniskowego w Istebnej, gdzie spędzała wakacje i opiekowała się wnukami. Był sierpień 2005 roku. Lekarka, która ją badała, zaniepokoiła się lekkim paraliżem lewej strony ciała i zleciła badanie tomografem. Po badaniu pacjentkę skierowano od razu na oddział neurochirurgiczny. Krystyna miała w głowie dwa tętniaki, jeden z nich pękł, nastąpił krwotok podpajęczynówkowy. Lekarze nie dawali 66-letniej Krystynie dużych szans na przeżycie, mówili, że 80% takich operacji kończy się śmiercią. Ci, którym udaje się przeżyć, narażeni są na poważne powikłania – paraliż, problemy ze wzrokiem, zaburzenia świadomości, a w przyszłości także ataki epilepsji.

Operacja trwała osiem godzin, powiodła się – usunięto pierwszego tętniaka. Lekarze mówili jednak, że to niczego nie przesądza – pozostał jeszcze drugi tętniak. Krystyna w szpitalnym łóżku oczekiwała na kolejną operację. Przez 7 tygodni rodzina była przy niej – dzieci, wnuki przyjeżdżały bardzo często, siostra – Maria odwiedzała ją codziennie.

Przynosiła owoce, poprawiała poduszkę, zwilżała spierzchnięte usta, smarowała maścią przeciw odleżynom lub po prostu trzymała za rękę. To dawało Krystynie siłę do walki o zdrowie. To i Alveo, które piła już półtora roku. Preparat poleciła jej siostrzenica, Krystyna piła dwie miarki dziennie. Gdy minęły dolegliwości, z którymi borykała się na co dzień (problemy z koncentracją, brak energii), stosowała Alveo profilaktycznie. Po operacji okazało się, że jej organizm

jest bardzo silny – dożywiony i oczyszczony, szybko się regeneruje.

W październiku Krystyna po raz kolejny trafiła na stół operacyjny. Drugi tętniak miał być usunięty metodą laparoskopową, przez tętnicę udową. Zabieg nie powiódł się, więc lekarze podjęli decyzję, że usuną tętniaka, po raz kolejny otwierając czaszkę. Rokowania były jeszcze gorsze niż poprzednio.

– To cud – mówili, gdy i tym razem operacja się udała. – Najwidoczniej, tam na górze jeszcze na panią nie czekają. Aby przyspieszyć powrót do zdrowia, rodzina przeniosła Krystynę ze szpitalnych murów do sanatorium w Ustroniu. Tam miała zapewnioną całodobową pomoc lekarzy i pielęgniarek, masaże, kąpiele, zabiegi rehabilitacyjne. Dodatkowo piła trzy miarki Alveo dziennie, więc poprawa następowała w bardzo szybkim tempie. Odzyskiwała sprawność – już po trzech tygodniach sama chodziła, poprawił jej się wzrok, psychicznie czuła się lepiej. W grudniu wróciła do domu, do swoich najbliższych.

Minął rok

Krystyna niechętnie wraca pamięcią do tamtych dni. To najtrudniejszy okres w jej życiu. Przetrwiała dzięki rodzinie, dzięki temu, że czuła się kochana, potrzebna, że ktoś co dzień pytał, jak się czuje, czy czegoś jej potrzeba.

Dziś wie dzie spokojny, unormowany tryb życia. Mieszka obok Marii i jej dzieci. Przez sześć dni w tygodniu gotuje dla wszystkich obiady, w niedzielę jest gościem przy rodzinnym stole.

– Zaczęłam na nowo gotować kilka miesięcy temu – przyznaje. – Gdy człowiek choruje, nic go nie cieszy. Teraz przypominam sobie, jakie gotowanie może być cudowne. Szczególnie, że moi bliscy uwielbiają moją kuchnię. Regionalne specjały, kluski śląskie, makaron



własnej roboty, domowy rosół – to sama przyjemność patrzeć, jak dzieci zjadają ze smakiem. A po obiedzie zawsze mam dla nich pyszne słodkości.

Po chorobie Krystyna długo nie mogła czytać. Miała słaby wzrok, zawężone pole widzenia. Teraz nadrabia zaległości w czytaniu, dosłownie „pochłania” książki. Ogród, cień rosnących sosen, kwitnące nieopodal słoneczniki, kolorowe rabatki kwiatowe i owocująca grusza – to najlepsze miejsce do zatapiania się w lekturze lub popijania porannej kawy z sąsiadkami. Pielęgnowanie tego miejsca to kolejna pasja Krystyny, której znów może się poświęcać. Po chorobie starczało jej sił jedynie na mały spacer wśród ogrodowych alejek, teraz z upodobaniem zajmuje się pracą. Zna tutaj każdy kwiat, dba o krzewy i drzewa, a efekty jej pracy podziwia cała rodzina. Pisząc o zmianach, które wydarzyły się w życiu Krystyny od czasu choroby, nie sposób nie zauważyć tej zmiany, która zaszła w niej samej. Krystyna ma 68 lat. Jest bardzo elegancką kobietą.

Regularnie odwiedza salon kosmetyczny i fryzjerski. Nosi piękną biżuterię, którą z różnych stron świata przywożą jej bliscy. To dla niej najlepszy prezent. Krystyna zawsze dbała o swój wygląd, ale po chorobie było to niezwykle trudne. Ze względu na pooperacyjne szwy na głowie lekarz zabronił jej zapuszczać włosy, a o farbowaniu nie było mowy. Czuli się źle w siwych, krótko ostrzyżonych włosach, ale stosowała się do zaleceń. Pół roku temu lekarz uznał, że już może zmienić fryzurę, na taką, jaka jej odpowiada. Bardzo ją to uradowało. Znów w pełni czuje się sobą, a dawna fryzura nie przypomina już o przeszłości. Krystyna cieszy się dobrym zdrowiem, codziennie pije Alveo. Nie odczuwa żadnych dolegliwości, zimą nie miała nawet kataru. Sama chodzi na spacer, najczęściej do swoich serdecznych przyjaciół, przemierza prawie dwukilometrową odległość, chociaż jeszcze rok temu taki dystans był dla niej nie do pokonania. Regularnie odwiedza lekarza, robi badania kontrolne. Żyje spokojnie, oszczędza

się, dużo odpoczywa, śpi 10–11 godzin w ciągu doby. Ale najważniejsze, że jest wśród ludzi, których kocha i na których zawsze może liczyć. Częste wizyty syna, który mieszka za granicą, codzienne rozmowy telefoniczne, bliskość sióstr, ich dzieci i wnuków. To cały jej świat – rodzinna miłość, wzajemna pomoc i świadomość, że gdy poczuje się gorzej, nie będzie sama.

Niedawno Krystyna zasłała. – Moi bliscy zareagowali błyskawicznie – mówi. – W ciągu kilku minut przyjechało pogotowie, w klinice czekało już wolne łóżko, na ostrym dyżurze – powiadomieni lekarze. To fałszywy alarm – dodaje Krystyna. – Zbliżała się burza i ciśnienie gwałtownie spadło. Ale po raz kolejny przekonałam się, że ktoś się o mnie troszczy.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski

Marzenia unoszą

Życie Anny Poznar i jej rodziny jeszcze niedawno pełne było chorób i kłopotów. Dziś jej dom nad Czarną Przemszą jest radosny, tętni życiem, energia przepelnia jego mieszkańców. O tym, jak Alveo wkroczyło do tego domu, napisaliśmy w 3 numerze (sierpień 2006) „Zdrowia i Sukcesu”. Co się zmieniło przez ten rok?



Teraz najważniejszy jest dom. To cud, że udało się go uratować. To cud, że Akuna znalazła się na jej życiowej drodze w tamtej właśnie chwili. Bo bez niej nie byłoby ani domu, ani zdrowia. A już widziała siebie wracającą z bagażami do mieszkania w bloku. Jak jakąś wypędzoną! Bo gdy człowiek choć raz zasmakuje życia na tonie przyrody, z czystą naturą za oknem, to już bez tego nie może żyć.

– Problemy finansowe, nieuczciwi ludzie – to wszystko nas zrujnowało. Byliśmy, razem z mężem, zmuszeni sprzedać dom – całą naszą radość – wspominała Anna jeszcze rok temu. – Od kilku lat wszystkie środki szły na spłatę kredytów, dziesięć lat nic, tylko pracowaliśmy, zapominając, co to wakacje. Ale i to, co zarabialiśmy, było mało. Wydatki rosły i rosły. I wtedy przyszła Akuna, a z nią nadzieja. Od spotkania z Akuną, z Alveo minął rok. Dom kwitnie! Jak ogród Anny! Jest już łazienka na piętrze, są schody... Było tak, jak z jej marzeń, potrzeba jeszcze czasu i pieniędzy. Wie, że przyjdą. Anna sama się dziwi, ale tak to już jest, jeśli kochasz to, co robisz, wszystko nagle staje się takie proste. Praca w Akunie dała jej nie tylko fundusze na to, by zatrzymać dom, który sobie wymarzyła, dała jej także przyjaciół. Bo jeśli wyjdiesz do ludzi, jeśli umiesz ich wysłuchać, jeśli – na dodatek – ofiarujesz im produkt, który sprawi, że poczują się lepiej, to przyjaźń rodzi się sama. Nie ma wyjścia.

– Pierwszą osobą, której opowiedziałam o preparacie, była Lucyna Michalska – wspomina Anna. – Cały czas jesteśmy obie wdzięczne za wszystko, co firma i produkt mogły nam zaoferować. Bo to

mój moralny obowiązek, aby się dzielić informacją z tymi, którzy potrzebują pomocy. Teraz wokół mnie jest wiele osób, które cieszą się ze wszystkich sukcesów, jakie wspólnie osiągamy.

Ona sama wdzięczna jest swoim sponсорom, państwu Rutkowski i Juszczykom, że nauczyli ją promować zdrowie, że pokazali, co jest ważne w tej pracy. A Anna ze swoimi marzeniami, jak ze skrzydłami, które unoszą ją nad ziemią, potrzebowała kogoś, czegoś, co mogłoby pomóc te podniebne pragnienia spełniać. Bo, jak sama twierdzi, już wie, że z nieba nic nie spada. No, może szansa. Ale trzeba umieć ją wykorzystać. Dziś Anna jest szczęśliwa jak nigdy. Radość rozpiera ją także z tego powodu, że ubiegły rok przyniósł rodzinie awans za awansem. Córka została Liderem Dywizji, ona sama – Dyrektorem Sieci Regionalnej.

Duch babki nad tym domem

Od czasu, gdy Alveo wkroczyło do domu Anny, wszystko się zmieniło. Wypiękniało. Rodzina jest szczęśliwa. Można by przypuszczać, że wypełnia testament babci Anny, która bardzo interesowała się ziołarstwem.

– Kiedy ją wspominam, zawsze widzę, jak parzy jakieś zioła – mówi Anna. – Była prawdziwą fanatyczką ziołolecznictwa i medycyny naturalnej w ogóle. Mieszkańcy Szczekocin wiedzieli, czym się zajmuje i często zasięgałi porad w sprawach zdrowotnych. Szczególnie pamiętam czarną rzepę, która miała nas uchronić przed chorobami woreczka żółciowego. Gdybyśmy tę rzepę jady, to by nam woreczków pewnie nie wycięli, zwłaszcza, że babcia dożyła w zdrowiu do dziewięćdziesiątki! W 1993 roku Anna przeszła ostre zapalenie trzustki, wkrótce potem zakażenie wirusami ostrego zapalenia wątroby typu B i C. Długi pobyt w szpitalu, uciążliwa kuracja przy pomocy zastrzyków z interferonu. Dała radę chorobie, ale jej organizm był wykończony. Zamiast przytyć – schudła, chciała jeść – nie mogła, po każdym posiłku – ból i wymioty z żółcią. Męczyła ją zgaga, brała kilogramy leków. O wszystkich przyjemnościach biesiadowania przy stole musiała zapomnieć. A że Anna kocha życie, lubi jeść i nie potrafi sobie odmówić tego, co lubi – cierpiała. A skoro człowiek

mnie jak skrzydła

tak cierpi, to jak można mówić, że życie jest piękne?

Na szczęście dwa lata temu koleżanka podarowała jej wydanie „Zdrowia i Sukcesu”. Przeczytała w nim historię Wiktora Juszczyka, któremu Alveo pomogło zwalczyć chorobę wywołaną wirusowym zapaleniem wątroby typu C. Z rodziną Juszczyków nawiązała kontakt i takim to sposobem Alveo stanęło na stole ich pięknego domu. Dodatkowo ta sympatyczna rodzina – jej bezpośredni sponsorzy – zawsze była i jest skora do pomocy w każdym problemie związanym z pracą w Akunie, a to – jak zapewnia Anna – naprawdę dużo w tym biznesie.

– Ten szczęśliwy splot wydarzeń sprawił, że dziś czuję się nie tylko zdrowa, ale i wolna! – wyznaje Anna. – Dlaczego wolna? Bo nie wiąże mnie jedna praca, żadne układy. Nawet to, co dziś jest na wagę złota – czas. Szybciej przemieszcza się w przestrzeni

pomaga samochód, który mam dzięki Akunie. Ostatnio brałam udział w zajęciach Akademii Bezpiecznej Jazdy. Zorganizowane przez Akunę szkolenie uzmysłowiło mi, jak ważne jest zachowanie bezpieczeństwa podczas jazdy. Robię to, co lubię i kiedy chcę. Jeszcze półtora roku temu miałam pierwszą grupę inwalidzką, byłam bardzo chorym człowiekiem. Pijąc zioła, poczułam się silniejsza, stare dolegliwości przestały mnie męczyć. Moja wątroba była w fatalnym stanie, a teraz jest zupełnie inaczej. Kilka miesięcy temu robiłam badania – ASPAT i ALAT mam w normie! Jakbym była zupełnie zdrowa. Mogę sobie wreszcie pozwolić na szaleństwo przy stole! Wcześniej każde naruszenie rygorystycznej diety sprawiło, że z miejsca czułam się nieprzytomna! To, co teraz przeżywam, to jakby nagroda za te wszystkie cierpienia.

Sposób na życie

Mąż Anny – Karol niedługo przekonywał się do Alveo, a decyzję o piciu preparatu przyspieszyła wiadomość o śmierci kolegi ze studiów. Kolega ten był jego równolatkiem i podobnie jak Karol nie dbał o dietę, podobnie jak Karol miał nadciśnienie, którego nie leczył, jednym słowem – nie myślał o sobie, zupełnie jak Karol. Dlatego mąż Anny postanowił wziąć się za siebie. Nie wiedział, od czego zacząć – zaczął od Alveo. Dziś koledzy mogą pozazdrościć mu kondycji. – Mnie Alveo pomogło, gdy już byłam chora, mąż był w lepszej sytuacji – opowiada Anna. – U niego zioła stały się elementem profilaktyki zdrowotnej. Nie ma tygodnia, by razem z 16-letnim synem Adamem nie objechali na rowerach zalewu Pogoria. Teraz wszyscy żyjemy w świadomości troski o siebie. Przyświeca nam idea wellness.

Ola, córka Anny i Karola, ma już na palcu pierścionek zaręczynowy. Razem z narzeczoną Łukaszem kończą studia – historię. Marzeniem Łukasza jest niebawem zaangażować się w działalność Akuny. Też chciałby, by praca ta stała się, jak w przypadku Anny, sposobem na życie. Agnieszka – absolwentka Turystyki i Rekreacji katowickiej Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej – jest częścią angielskiej Akuny. Żyje w Londynie, nawet już kupiła tam mieszkanie. Jeszcze niedawno zmagając się

ze skutkami refluksu, czyli niedomykalności żołądka. Choroba ta powoduje cofanie się treści żołądkowej do przełyku i nadżeranie jego ścianek przez kwasy żołądkowe, co skutkuje puchnięciem przełyku i trudnościami w przetykaniu. Dziś nie ma już tych problemów. Zapomniała też o przykrych objawach kilkunastu letniej, typowej dla mieszkańców Londynu, alergii. Nie pamięta też, co to ból głowy. Jest przekonana, że Alveo ustabilizowało procesy organizmu.

– Od czasu, gdy regularnie pijemy zioła, właściwie wszyscy dostrzegamy w sobie zmiany – mówi Anna. – Mamy więcej energii, lepiej śpimy, a co najważniejsze – codziennie zażywana miarka preparatu nie pozwala zapomnieć o sobie, nakazuje o sobie dbać.

Moje piękne dęby

Pełnią żyje teraz mama Anny – Krystyna. Jej życie, podobnie jak i życie córki, długie lata upływało na zmaganiu się ze wzbierającą w przewodzie pokarmowym żółcią. Bóle, wymioty, stała, uciążliwa dieta. Dziś wszystkim opowiada, że gdyby nie Alveo, już by jej nie było na tym świecie. Mówi, że Alveo uratowało jej życie. Zamiast stosować drakońską dietę i płakać z bólu, właśnie pakuje walizki. Całą rodziną wybierają się bowiem na wycieczkę do Włoch.

Annie uśmiech nie schodzi z twarzy. Ostatni rok, jak mówi, był dla niej przełomowy. Odzyskała marzenia. Nauczyła się nie rezygnować ze swoich pragnień i celów. Sędziwe dęby wśród pól, które widzi z okien domu, wydają się jej jeszcze piękniejsze. Wszystko nabrało kolorów.

– Kiedy przestają nas nękać kłopoty zdrowotne, wtedy na świat patrzymy zupełnie inaczej – twierdzi. – Ja wracam do siebie sprzed lat. Gdy wszystko wydawało się prostsze, gdy podróżowałam, gdy wierzyłam, że życie dopiero przede mną. Teraz jestem spokojna. Wolna. I młoda, jak nigdy przedtem.

■ Zofia Rymszewicz

fol. Katarzyna Piotrowska



Kiedy kobieta zostaje mamą



Kiedy kobieta zostaje mamą, robi dla córki pierścionek z szafirem. Szafir wzmacnia intuicję i przyciąga wierność. Nie tylko w relacjach kobieta – mężczyzna. Jest kamieniem dobrych, życzliwych przyjaciół.

Gdyby jej córka była kolorem, to na pewno żółtym. Ale nie takim jajecznym, tylko słonecznym, tym, który niesie radość, życie, odwagę, spełnienie. Życie! Jej córeczka ma już tyle żółtych rzeczy, kaftaników, sukienek, bucików.
– Jest moim słońcem – mówi Anna.
– Jestem najszczęśliwszą mamą na świecie.

Zuzanna przyszła na świat w lipcu. Spełniły się słowa, które Anna powiedziała w listopadzie, gdy ukazał się o niej pierwszy tekst, który zatytułowałam „Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny”: Teraz czekam na nową miłość. Bardzo chcę być mamą, bo duszę mam dziecięcą...

Anna: Zaszłam w ciążę, nawet nie wiedziałam, kiedy. Były problemy z jej utrzymaniem na samym początku. Później miałam problemy zdrowotne, męczyły mnie hemoroidy, utworzyły się szczeliny, a w czwartym miesiącu zaczęło się odklejać łożysko. Wtedy postanowiłam pić Alveo dwa razy dziennie. Żeby wzmocnić organizm, żeby wzmocnić siebie i Zuzię. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że to będzie dziewczynka, choć od początku mówiłam o niej „moja Zuzia”. Pani doktor przepisała mi tabletki, zaleciła dietę, powiedziała, że szczeliny bardzo trudno leczy się u kobiet w ciąży. Po trzech tygodniach efekt był taki, że wszystko się zagoiło i moja lekarka nie mogła wyjść z podziwu, jak ja to zrobiłam. A ja po prostu piłam Alveo. Rano i wieczorem, trochę większą dawkę niż 28 ml. Wszystko się wspaniale zagoiło i dobrze się czułam. Nie chodziłam, nie biegałam, ja po prostu fruwałam z moim wielkim brzuchem! Po drodze zrobiłam nawet remont pokoju. A byłam w siódmym miesiącu ciąży! Czułam się naprawdę rewelacyjnie! Kiedyś miała poważne problemy z zajściem w ciążę. Lekarka powiedziała, że nic się nie da zrobić, że trzeba iść do kliniki leczenia bezpłodności i zrobić badania.
Anna: Czułam, że to może wina moich problemów hormonalnych. Dlatego zaczęłam pić Alveo. Chciałam niejako wzmocnić materiał genetyczny. Postanowiłam zdrowo się odżywiać, dużo spacerować, zmieniałam tryb życia.

O Annie Waloszewskiej z Gdyni pisaliśmy w nr. 12 z 2006 roku. Jak ważne były słowa, które wtedy wypowiedziała, niech świadczy fakt, że spełniło się to, co wyznała.

Bardzo zależało mi na dziecku. Ale moje marzenie nijak nie chciało się spełnić. Aż któregoś dnia, ni stąd, ni zowąd moje małżeństwo zaczęło się rozpadać. I to dlatego, o zgrozo, że ja nie mogłam zająć w ciąży! Chciałam coś ratować, zatrzymać... A potem włożyłam kolczyki z koralem. To kamień nadziei. Pomogła jej też bransoletka z szafirem. Bo szafir zapewnia jasne myśli i spokój. Jako amulet uchroni przed złymi czarami i zaklęciami, zdradą, oszustwem i zamiarami nieprzyjaciół. Noszony razem z turkusem wzmocni jego dobroczynną, opiekuńczą moc. Więc nosiła oba. Żeby nie oszaleć.

Zawsze interesowała ją moc kamieni. Wiedziała, jak działa jaspis, a jak turmalin. Kto jaki kamień powinien nosić. Kiedyś szczególnie oczarował ją jaspis. Bo wzmaga siły witalne, których tak potrzebowała, gdy dwa lata temu rozpadł się jej związek, gdy wypadły jej włosy, gdy jej marzenia o rodzinie nie chciały się spełniać. Te kamienie ją uratowały. Ich piękno i delikatność pozwoliły odwrócić myśli od tego, co było, od złych wspomnień. Tworząc biżuterię, wkładała w delikatny kruszec całą swoją duszę. Może dlatego tak bardzo spodobały się innym kobietom i potem wędrowały sobie po świecie, te jej kolczyki i pierścionki, kojąc smutki innych kobiet. Także tych, które odchodziły od swoich mężczyzn. Dziś jej pierścionki mają mnóstwo słońca. Wkłada w nie, niechcący, miłość do swojego dziecka. Jest w niej tej miłości ogrom. Kto je włoży na palec, będzie szczęśliwy.

Anna: Podczas ciąży zaczęła się u mnie nadkwasota. Najlepsze, co mnie wtedy mogło z tego wyleczyć, to odrobina miętowego Alveo. Pamiętam, gdy jechałam do mamy z wizytą, ledwo stawałam w drzwiach, mówiłam: „Mamo, daj mi odrobinę Alveo, bo zaraz zgaga mnie zabije!” Miałam też problemy z przyzwajaniem minerałów, zdarzyło mi się

to już na długo przed zajściem w ciążę. Także i teraz sięgnęłam po Onyx Plus. A potem wszystko się uspokoiło, jak ręką odjął wszelkie dolegliwości.

Kiedy kobieta odchodzi od mężczyzny nosi na piersi rubin. To kamień radości i zadowolenia. Podobno błędnie, gdy nosi go ktoś chory lub głęboko nieszczęśliwy. Niegdyś, noszony na czole, rozwijał siłę umysłu, a przyłożony do serca – uspokajał jego bicie. Rubin odstrasza złe moce i złe duchy, przepędza senne mary. Rubin pasuje do Anny. Na jej piersiach błyszczy jak zaczarowany. Zwłaszcza teraz. Kiedyś powiedziała, że gdyby była kolorem, to na pewno czerwienią. Radosną, odważną, wyrazistą. Już wcale nie uważa, żeby jakiegokolwiek mężczyzna musiał być całym życiem jakiegokolwiek kobiety. To głupota tak myśleć, to jakieś zaślepienie i choroba.

Anna: USG wykazało, że trzeba będzie zrobić cesarskie cięcie, Zuzia wydawała się być bardzo duża. Ale gdy się urodziła, okazało się, że waży zaledwie 3250 g. Nadmiar wód płodowych sfałszował wynik badania. Jednak nie żałuję, że właśnie w ten sposób przyszła na świat. Była silnie owinięta pępowiną, więc nie wiadomo, czy naturalny poród nie spowodowałby jakichś komplikacji. A tak, urodziła się zdrowa. Jeszcze jej nie zdążyłam zobaczyć, a panie anestezjolożki i panie położne już się zachwycały: „Jaka śliczna dziewczynka!” W ten sposób zapowiedziały mi Zuzię. A jak już ją nachwaliły za wszystkie czasy, to wtedy malutka zaczęła ... „wentylować płuca”. Nawet pan doktor stwierdził, że była najgłośniejszym dzieckiem na porodówce.

Jeszcze niedawno zadawała sobie pytanie, dlaczego jest jej tak strasznie źle? Dlaczego nie jest szczęśliwa? Dlaczego nie ma na nic siły? Dlaczego jej życie straciło sens? Dziś takie pytania nie mają sensu.

Anna: Jak będzie teraz wyglądać moje życie? Najcudowniejsze na świecie. Jest kilka wersji: „Mała przy piersi”, albo „Mała śpi”, albo... „Mała przy piersi”. Zazwyczaj obowiązuje – „Mała przy piersi”. Nie mam czasu zjeść, nie mam czasu pójść do toalety, ale jestem taka szczęśliwa.

Dziś widzę to tak: moje życie będzie obracać się wokół Zuzanny. Zuzia nie



ma taty, więc ja muszę być za dwoje. Muszę i chcę tego, i co najważniejsze – dam radę!

Od jednej z cioc, niczym od dobrej wróżki, Zuzanka dostała już pierścionek z turkusem, który był przy niej blisko, bo Anna nosiła go, będąc w ciąży. Anna: A turkus to kamień pogody ducha, wnosi w życie tego, kto go pokocha, dużo radości i humoru. Jest wskazany dla młodych mężatek i dla dzieci. Zuzanna dostała pierścionek z szafirem. A szafir pomaga wielkim mówcom, powinni go nosić prawnicy, nauczyciele, dziennikarze. Bo on daje łatwość posługiwania się słowem. Zuzia na pewno będzie kiedyś wielkim oratorem! Teraz jednak najważniejsze, by była zdrowa, by czuła się kochana. Mam nadzieję, że ta wielka miłość spotka kiedyś nas obie.

Niedawno przyśnił jej się sen. Anna: Śniło mi się, że przytulał mnie piękny, wspaniały mężczyzna. Że sziłmiemy na spacer, a on trzymał mnie za rękę. I nagle zostawił mnie, i odszedł. Jego znajomi mówią: „Napisz do niego smsa”, a ja na to: „Nie napiszę, bo nie dał mi numeru telefonu. Nie zapisał sobie też mojego”. Oni nie ustępują: „To my ci damy jego numer telefonu!” A ja na to: „Mężczyzna musi zaważczyć o kobietę, z którą chce być”. Oni swoje: „Ale on taki nieśmiały... To my weźmiemy od ciebie numer telefonu i jemu damy, by do ciebie zadzwonił”. A ja na to: „Jeśli mężczyzna będzie chciał odnaleźć kobietę, to znajdzie ją nawet na końcu świata”.

■ Zofia Rymaszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska



Rozmowa z Piotrem Litwinem z Wólki Podleśnej koło Rzeszowa. Piotr po wypadku jest przykuty do wózka. To historia o jego walce o siebie, o swoją finansową niezależność, o powrót do normalnego życia.

Czym dla Pana jest wolność?

Wolność to stan, kiedy nie jest się przykuty do łóżka. Wolność jest wtedy, gdy możesz chodzić. To także niezależność finansowa, która pozwala realizować plany.

Pana dramatyczna historia, czego może nauczyć innych?

Że zawsze trzeba mieć czas, by zastanowić się nad swoim życiem. Że za dużo i za ciężko pracujemy. Za szybko żyjemy. Że los nas może zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie.

Jak szybko zmieniło się Pana życie?

W ułamku sekundy wszystko legło w gruzach. Znajomi mówią, że gdybym nie skoczył do tej wody, to nic złego by się nie stało. A ja myślę, że co człowieka ma spotkać, to spotka. Nieważne, czy skaczymy do wody, czy idziemy prostą drogą. Na to wszystko, co nas spotyka, pracujemy już dużo wcześniej. Ci, którzy żyją teraz w pędzie robienia kariery, gdy mówią sobie, jeszcze ten rok, jeszcze może dwa popracuję i wtedy wrócę do rodziny, będę prawdziwym ojcem, mężem, niech pamiętają, że zawsze trzeba z czegoś zrezygnować. Bo potem okazuje się, że nie ma już do czego wracać. Że to, co było, już nie istnieje.

Jak doszło do wypadku?

Miałem 26 lat. Było lato. Doglądałem remontu dachu u jednego z klientów mojej firmy. Upał był straszny, a niedaleko – zbiornik wodny. Kąpało się tam mnóstwo ludzi. Pamiętam jak dziś ten mój skok do wody. Odbiłem się od brzegu i wszystko byłoby dobrze, ale akurat na trasie mojego skoku ktoś wynurzył się z wody. Mimowolnie, w tym ułamku sekundy, zmieniłem kierunek skoku... Mój kręgosłup roztrzaskał się o taflę wody... Może nie byłoby tak tragicznie, ale rok wcześniej miałem wypadek samochodowy. Wtedy uszkodziłem kręgosłup po raz pierwszy. Półroczna rehabilitacja. Ale wyszedłem z tego, udało się. Jednak kręgi były osłabione... Ten skok skończył

Dzień, gdy przypomniałem sobie, że żyję

się złamaniem kręgosłupa w odcinku szyjnym. Paraliżem całego ciała. Pięty krąg był całkiem zmiażdżony.

Życie przed wypadkiem...

Miałem zakład stolarski, świetnie prosperujący. Zarejestrowałem go, gdy ledwo skończyłem osiemnaście lat. Bardzo byłem energiczny i niezależny. Na tę swoją niezależność pracowałem po kilkanaście godzin dziennie. Miałem też żonę, córkę, dziś dziesięcioletnią. Nagle wszystko się zmieniło. Wszystko się rozleciało. Firma, małżeństwo... Pamiętam te pół roku po wypadku. Byłem obrażony na cały świat. Na pytania odpowiadałem tylko „tak” lub „nie”. Lekarze nie dawali mi żadnych szans.

„Pocieszyli”: Będzie dobrze, jeśli będzie pan mógł siedzieć...

Tamten ułamek sekundy będę pamiętał do końca życia. Kiedy moje ciało zanurzyło się w wodzie, nic nie czułem. Chciałem ruszyć rękoma – nie mogłem. Chciałem obrócić głowę – nic z tego. Koledzy myśleli, że żartuję. Bo bardzo dobrze umiałem pływać, znałem teren. Takie wypadki przydarzają się przecież tylko jakimś amatorom, nie komuś takiemu jak ja. W końcu wyciągnęli mnie. Od razu wiedziałem, co jest grane. Pomyślałem tylko: jeśli po wypadku miałem pół roku rehabilitacji, to teraz będzie może z półtora. Ale niestety, tym razem nie miałem tyle szczęścia.

Ktoś wezwał pogotowie...

Kiedy mnie wyciągali, krzyczałem, to trwało wieczność. Czułem tylko potworną bezradność. Pech, bo to wszystko zdarzyło się w piątek wieczorem, operowali mnie dopiero w poniedziałek, nie spodziewając się, że jest aż tak źle.

Gdyby operację zrobili do ośmiu godzin po wypadku, to może moje życie wyglądałoby dziś inaczej. Miałem przerwany rdzeń, w jednej czwartej, krwiaki. Lekarze powiedzieli, że te krwiaki mogą się wchłonąć, ale rdzeń jest mocno poszarpany, nie ma żadnych szans, żebym z tego wyszedł. Uszkodzenie jest beznadziejne. Ale ja wiedziałem, że muszę coś z tym zrobić. Że takie życie nie jest dla mnie. Jeśli tak mam żyć, to lepiej nie żyć wcale. Ale nawet samobójstwa nie mogłem popełnić. Jak się zabić, skoro nie możesz się ruszyć?

Więc żyłem, jakbym nie żył. Robiłem wszystko, żeby mnie nikt nie widział. Gdy przychodzili rehabilitanci czy lekarze, odwracałem głowę do ściany. Nie chciałem z nimi gadać. Ale gdy byłem sam, wciąż próbowałem ruszać nogami czy rękami. Zawsze jednak tak, by nikt

nie widział, żeby nie myśleli, że mam nadzieję. Bez skutku.

Aż tu po czterech miesiącach zacząłem ruszać kciukiem prawej ręki. Miałem wrażenie, że porusza nim mój upór, żeby wszystkim pokazać, że jednak mogę, że dam radę.

Ktoś Panu pomógł w tym wszystkim się pozbierać?

Rodzina, głównie mama i najstarsza siostra, także kolega, który uruchomił wszystkie kontakty. Miałem też niezwykłą rehabilitantkę. Nie odpuszczała. Ja mówiłem, że się nie uda, a ona swoje. Przynosiła specjalny sprzęt, żeby mnie ustawić do pionu. To było najtrudniejsze. Ale udało się. W ciągu tygodnia stałem na nogach! A ona dalej, żebym próbował chodzić! To była naprawdę poważna gra o mnie, o moje życie. Kiedy po roku rehabilitacji przyjechałem do szpitala, gdzie mnie operowano, to nie mogli uwierzyć, że to ja. Badania potwierdziły ten cud, wszystko zaczęło się regenerować. Niejedną pracę napisał już na mój temat. Siódmym rokiem po wypadku i jest ogromny postęp. Przyspieszenie ostatnich lat zawdzięczam też niewątpliwie Alveo.

Jak to się stało, że trafiło do Pana?

To było dwa lata temu. Butelkę ziół przyniósł sąsiad. Już w trakcie rozmowy wiedziałem, że będę to pił. W tamtym czasie mogłem chodzić z balkonikiem, cierpiałem jednak na nadwrażliwość na bodźce, w niektórych częściach ciała nie miałem czucia. Do tego wciąż było mi potwornie zimno w nogi. Organizm nie chciał też przyjąć implantu, metalowej płytki, którą lekarze umieścili mi w szyjnej części kręgosłupa. Po kilku tygodniach picia poczułem się znacznie lepiej. Po miesiącu picia przestało mi być zimno w nogi. Czucie w nogach i rękach zaczęło wracać. Piłem 2 miarki dziennie. Po 4 miesiącach łatwiej było mi wykonywać codzienne czynności.

Nie poddawał się Pan od samego początku. Czy ludzie, których poznał Pan podczas długiego czasu rehabilitacji, jak Pan – niepełnosprawni, czy oni też chcieli tak walczyć o siebie? Z taką determinacją?

Wstąpiłem do Stowarzyszenia Ludzi Poruszających się na Wózkach, które organizowało turnusy rehabilitacyjne, przystosowujące nas do życia. Moi współtowarzysze niedoli... Różnie było z ich nastawieniem do życia. Nie potrafili połączyć dawnego świata ze światem po wypadku. Niektórzy

nie wychodzili z domu przez długie miesiące, przez lata! Zamykali się w domach, przed światem. Ja długo wstydziałem się swojego kalectwa, bo też ludzie reagują na to kalectwo strasznie. Rozeszły się plotki, że mi odcięto nogi, że już jestem rośliną. Długo miałem żal do wszystkich, że mnie nie wspierali, że o mnie zapomnieli. Kiedyś ja pomagałem innym... Miałem nadzieję, że gdy będę potrzebował, to ta pomoc do mnie wróci. Ale tak się nie stało. Teraz żyję nowym życiem. Czasem czuję się nawet jak zdrowy człowiek. Powoli zaczynam odzyskiwać to, co zawsze było dla mnie ważne – niezależność. W tym – niezależność finansową.

Stało się tak dzięki współpracy z Akuną?

Kiedy kolega opowiedział mi o działalności firmy, wiedziałem, że to jest coś dla mnie. Nigdy wcześniej nie pracowałem na etacie, więc tym bardziej mi się spodobało. Od razu chciałem się wszystkiego nauczyć. Bałem się tylko, że krąg ludzi wokół mnie jest niewielki, że to może stanowić utrudnienie w pozyskiwaniu kontaktów. Ale i z tym sobie wkrótce poradziłem. Dziś jestem na pozycji Lidera. Wszystko idzie w dobrym kierunku. Odzyskałem radość i dawną energię, aktywność. Czuję, że żyję. Ludzie w mojej sytuacji zwykle nie szukają pracy. Wolą żyć z renty. Nikt nie myśli, żeby coś osiągnąć, raczej, żeby jakoś przeżyć kolejny miesiąc. A żeby pracować w Akunie, trzeba mieć cel. I ja ten cel mam. Bardzo prosty – chcę za półtora roku chodzić. Praca w Akunie może dać mi szansę na pozyskanie pieniędzy na operację za granicą.

Akuna dała Panu nadzieję?

Akuna mnie uratowała. Dała mi finansową niezależność. Trzymiesięczny pobyt w klinice, która może mi przywrócić sprawność, to 40 tysięcy zł. Plus operacje, zabiegi. Jedna operacja to 50 tys. W biznesie klasycznym, żeby zarobić 20 tys. dolarów, pracowałbym kilka lat! Praca w Akunie dała mi pewność, że za dwa lata będę chodził. Ale współpraca z Akuną to też praca nad sobą. Przez ostatnie dwa lata bardzo się zmieniłem. Inaczej patrzę na świat. Życie mi się bardziej podoba. Przed wypadkiem żyłem z dnia na dzień. Za dużo pracowałem. Zapomniałem o tym, co ważne. Teraz już sobie przypomniałem.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska

Akuna Tennis Cup 2007

W czerwcu w Katowicach Akuna Polska zorganizowała Akuna Tennis Cup 2007. Gośćmi imprezy byli menedżerowie, Vice Presidenci, ci, którzy mają na swoim koncie największe sukcesy.

Wśród gospodarzy Akuny z zagranicy byli Rene Lelek – właściciel firmy i Andrzej Bizoń – prezes czeskiej Akuny. Był także prezes niemieckiej Akuny – Bogdan Pytlík oraz prezesi Akuna Polska: Bogusław Dudzik i Tomasz Kwolek. Ideą imprezy było promowanie zdrowego stylu życia, ta idea przecież przyświeca Akunie. Dlatego główną rolę tego dnia odegrał sport, ale nie tylko. Ludzie przyjechali tu, by po prostu spotkać się, porozmawiać, by być razem. Turniej odbył się w dwóch kategoriach: zaawansowani i początkujący. Dlatego każdy, kto przyjechał, mógł wziąć udział we wspólnej zabawie i poczuć ducha sportu. Nawet ci, którzy tego dnia pierwszy raz w życiu trzymali w ręku rakieta tenisową. Dla nich przygotowany był specjalny trening z zawodowcami, którzy pokrótce zapoznali zawodników z zasadami tenisa. Dla wielu było to wielkie wyzwanie, ale i wspaniała zabawa.



Od lewej: Bogusław Dudzik - Wiceprezes Akuna Polska, Tomasz Kwolek – Prezes Akuna Polska, Bogdan Pytlík – Prezes Akuna Austria, Niemcy, Włochy, Adam Michalski – gość Akuny, Andrzej Bizoń – Manager Akuna Czechy, Marek Dudzik – Prokurent Akuna Polska

Wiesław Sobczak – instruktor tenisa, sędzia regionu śląskiego

Tenis? Może nauczyć wszystkiego. Zaciętości, wytrwałości, waleczności, samozaparciu. Zawodnik walczy na korcie najpierw z samym sobą, a potem dopiero z przeciwnikiem. Jak już ktoś raz spróbuje, wciąż będzie chciał podwyższać swoje umiejętności w tej grze, doskonalić się. Ale najważniejsza jest dobra zabawa, a tę akurat tenis gwarantuje w stu procentach.



Bogusław Dudzik

Pomysł był prosty – obaj z Tomkiem Kwolekiem od kilku lat jesteśmy związani ze sportem, pomyśleliśmy więc o zorganizowaniu jakieś formy zawodów sportowych np. turnieju tenisowego, aby zmierzyć się z naszymi przyjaciółmi, partnerami, których poznaliśmy w Akunie. Każdy z nas zna swoje miejsce w firmie; byliśmy ciekawi, jak w tej świetnie zgranej grupie zdolnych ludzi radzimy sobie na korcie. Podczas gry okazało się, że wzajemnie się wspieramy. Tak samo, jak w pracy. Muszę przyznać, że byliśmy bardzo mile zaskoczeni, kiedy zobaczyliśmy jak VIP-y świetnie radzą sobie na korcie. Z jaką klasą, z jaką energią podchodzą do walki. Jacy są honorowi i szlachetni. Ale i ambitni. Nie poddają się, walczą do końca, ale też potrafią się świetnie bawić. Pierwszy turniej Akuna Tennis Cup 2007 uważamy za bardzo udany i postanowiliśmy w następnych latach go kontynuować. Kto wie, może w przyszłości przerodzi się on w turniej światowej klasy? Uwielbiam ten sport – już od 29 lat. Nadal jestem czynny w klubie, w którym grałem. Przed pięciu laty założyliśmy akademię tenisową pod nazwą Akuna, gdzie wspieramy utalentowaną młodzież. Mogę powiedzieć, że osiągnęliśmy wymienione wyniki!



Rene Lelek

Zapisałem się do grupy dla początkujących, bo w tenisa grałem ostatni raz jako siedmiolatek. I to zaledwie dwa lata. Dziś nauka pod okiem trenera poszła mi gładko i stwierdziłem, że nie jest to granie w tenisa takie trudne. Grunt to motywacja, dobre nastawienie, zabawa. A jeśli to wszystko poczujesz, to nauczysz się grać w ciągu jednego dnia. Bardzo walczyłem tu dziś na korcie. Ale tak naprawdę zawsze prawdziwa walka rozgrywa się w nas samych! Grałem dziś z Pawłem Boreckim. Jest wspaniałym zawodnikiem. Bardzo honorowym. Gdy upadłem, podał mi rękę. Nauczyć się można wszystkiego, jeśli tylko zaciśnię się zębami. Sukces zawsze przyjdzie! Tak, jak przychodzi w Akunie, jeśli ktoś tego bardzo chce i nad tym pracuje. Ale najważniejsza jest wytrzymałość, tylko wtedy można zrobić następny krok. To sedno sukcesu.



Tomasz Kwolek

Tu, na korcie najlepiej było widać, jak ogromna wola zwycięstwa drzemie w nas wszystkich. Dlatego też wszyscy staliśmy się ludźmi sukcesu. Na co dzień dążymy do wyznaczonych celów z takim samym zacięciem i zaangażowaniem. W jakimś sensie nasze podejście do sportu przekłada się na sukces życiowy. To było widać. Takie spotkania uświadamiają nam, jak ogromny drzemie w nas potencjał. Potencjał energii, pasji, wyzwań. Celem turnieju była integracja naszych VIP-ów z pracownikami i zarządem firmy Akuna oraz naszymi najważniejszymi kontrahentami, takimi jak firmy Volvo, Ford, RAIFFEISSEN, Getin Leasing oraz PKO BP. Chcieliśmy też zapoznać naszych VIP-ów z hokeistami Akuna Naprzód Janów. Takie przyjemne spotkania na luzie, niezobowiązujące rozmowy pozwalają lepiej poznać innych. I siebie samych przede wszystkim.

**Janusz Gabryniowski**

W siódmej klasie szkoły podstawowej trzymałem w ręku... nie swoją rakietę. Próbowaliśmy odbijać piłkę, celując jeden w drugiego. Tak w skrócie mogę powiedzieć o swoich doświadczeniach z grą w tenisa. Kiedy przeczytałem informację, że Akuna organizuje turniej tenisowy, stwierdziłem, że muszę podjąć wyzwanie. Musiałem spróbować, doświadczyć. Przyjechałem z nastawieniem, że będę grał, wziąłem nawet ze sobą odpowiednie buty. Nie nastawiałem się, że wygram, ale wiedziałem, że nie odpuszczę. Fakt, że zaoferowano nam pomoc trenerów – specjalistów pierwszej klasy – spowodował, że szybciej wszystko zrozumiałem, dzięki temu nauka przebiegła sprawniej. Ucząc się samemu, chociażby właśnie gry w tenisa, człowiek popełnia własne błędy. A więc wypracowuje w sobie pewne nawyki, które niekoniecznie prowadzą do mistrzostwa, które nawet nie zawsze przynoszą jakieś efekty. Trenując pod okiem mistrza, mimo że nie ma się doświadczenia, od razu robi się właściwe kroki. Dzień spędziłem ciekawie, bo zobaczyłem, na czym polega technika gry w tenisa. A to jest jak przedsmak zwycięstwa. Jeśli zrealizujesz to, czego się nauczyłeś, to jest dopiero satysfakcja! To są też efekty. Takie doświadczenia uczą, że warto podejmować nowe wyzwania, a podejmując je, zawsze warto podglądać mistrza, wtedy już sama nauka sprawia przyjemność.

Wyniki Akuna Tennis Cup 2007

Gra pojedyncza

Zawodnicy początkujący:

1. Rene Lelek
2. Paweł Borecki
3. Tomasz Kwolek, Wojciech Brzeziński

Zawodnicy zaawansowani:

1. Bogusław Dudzik
2. Tomasz Kręcichwost
3. Paweł Klimek, Adam Michalski

Drużyna hokeistów:

1. Krzysztof Podsiadło
2. Michał Elżbieciak
3. Filip Mleko, Lubisz Zetik

Gra podwójna – debel

1. Bogusław Dudzik i Tomasz Kwolek
2. Tomasz Kręcichwost i Tomasz Piątek
3. Bogdan Pytlík i Adam Michalski
4. Andrzej Bizoń i Marek Dudzik

Dorota i Roman Staciccy

Dorota: Graliśmy trochę w tenisa cztery lata temu, chodziliśmy na korty, nawet dość systematycznie, przynajmniej raz w tygodniu. Teraz podszkoliłiśmy się trochę i będziemy kontynuować grę. Jedno jest pewne – mistrza czyni trening.

Roman: To, czego tu doświadczyliśmy, to zdrowa, partnerska konkurencja. Sport na pewno zacieśnia kontakty międzyludzkie. Może też wpływać na naszą formę i relacje w biznesie, nawet w małżeństwie.

Dorota: W grze w tenisa nigdy nie daję za wygraną, wciąż staram się być lepsza od męża, choć nie zawsze mi to wychodzi.

Roman: Ja natomiast chętnie daję żonie wygrać. 25 lat temu w ten sposób postąpiłem i tak już zostało. Na początku chcieliśmy tylko popracować nad kondycją.

Dorota: Teraz te dwie godziny pracy pod okiem dobrego trenera uświadomiły nam, że sport jest ważnym elementem życia. I że to nie sztuka robić coś, żeby robić, ale robić to systematycznie.

Roman: Przez dwie godziny pracy z trenerem zrobiliśmy większe postępy niż wtedy, kiedy przez wiele godzin „pykaliśmy” sobie po prostu piłeczką. Trener uświadomił nam, że trzeba ciągle, sumiennie ćwiczyć. Tak jak w Akunie – jeśli nie ma systematycznych spotkań, ciągłej pracy nad sobą, to nie ma sukcesu. Dwie godziny sportu tygodniowo to bardzo mało, przecież trwonimy je często na byle co. A efekty systematycznego treningu widać natychmiast! O, proszę, teraz trzymam rakietę pewniej...

Dorota: Jeśli chce się uprawiać sport i odnieść swój osobisty, sportowy sukces, trzeba ćwiczyć regularnie. Oprócz tego wszystkiego to ta zabawa jest jeszcze przyjemna.

Roman: Już nawet mały postęp to duża satysfakcja.





Paweł Borecki

Grałem w grupie dla początkujących, chociaż miałem już doświadczenie w grze w tenisa na studiach. A studiowałem w Akademii Wychowania Fizycznego. Po studiach grałem może jeszcze kilka razy. Wydawało mi się, że wszystko zapomniałem, a tu nagle dziś wszystko sobie przypominałem. Zająłem nawet drugie miejsce! Bogusław Dudzik zachęcił mnie, żebym wziął udział w tym turnieju i zgodziłem się. Na początku trener pokazał zasady, a później już samo poszło. Wspaniała idea, by urządzać takie imprezy, bo to jest wykorzystanie potencjału, zapomina się o stresie, wyczerpaniu, nerwach. Możemy nie tylko fajnie się bawić, osiągając dobre rezultaty, sport to doskonała terapia, żeby pokonać strach przed życiem. Sportowcy i artyści najczęściej osiągają w biznesie sukces, bo oni wiedzą, że do wszystkiego, do tego „występu”, „biegu” trzeba się dobrze przygotować. Akuna powinna kojarzyć się wszystkim z ruchem, dietą, zdrowiem. Alveo powinno być początkiem zmian stylu życia, powinno pomóc osiągnąć umiejętność radzenia sobie ze stresem.



Katarzyna Dziura

Moje doświadczenie z grą w tenisa to jedynie zabawy z dziećmi na korcie. Po prostu odbijałam piłkę na ściance, świetna sprawa. Kiedy ogłoszono ten turniej, wcale nie bałam się, że sobie nie poradzę. Zależało mi na tym, by spotkać się z ludźmi, by przeżyć emocje. Poza tym rywalizacja motywuje. Dlatego ten rok to zabawa, ale w przyszłym roku zrobię wszystko, by zająć któreś z dobrych miejsc. Poza tym takie spotkania to zawsze coś nowego, nowe wyzwania, a to lubię. Bo to daje siłę. Sprawia, że chcę być lepsza niż jestem. Takie spotkania budują relacje międzyludzkie. Ich idea jest, byśmy razem wszyscy dobrze się tu czuli, nie tylko na kortach, nie tylko w firmie, ale przede wszystkim w naszym własnym życiu. Żeby ludzie byli szczęśliwi; żeby byli szczęśliwi, że odnoszą sukcesy. Tym, z którymi współpracuję, będę chciała przekazać doświadczenia, które tu zdobyłam i emocje, które tu przeżyłam. Bo sport to zdrowa rywalizacja. Ale trzeba mieć doń takie podejście, by nie zjadła nas ambicja ani zazdrość. Bo wtedy to już przestaje być zabawne. Dziś, tutaj nie czuję się przegrana, choć przegrałam w walce. Ale trener pochwalił mnie za wolę walki. Mistrzynią nie byłam, ale zagrałam mecz. I jeszcze jeden sukces dzisiejszego dnia – znalazłam czas, by tu przyjechać. To wspaniale!



Mirosław Horodecki

Z powodu kontuzji nie mogłem wziąć udziału w tym turnieju. Bardzo żałowałem! Bo sport kształtował mnie od lat, mój charakter, sposób myślenia, działania, dał mi siłę, siłę przetrwania, siłę, która jest potrzebna każdemu, kto ma wyznaczone cele. Sport to wyzwanie, metoda na pokonywanie problemów. Ci, którzy dziś wzięli pierwszy raz do ręki rakietę i zaczęli grać, czuli się szczęśliwi. To było dla nich fantastyczne przeżycie. Wielu z nich nie przypuszczało, że mogą się zdobyć na taki wysiłek. Poczuli entuzjazm, radość, jaką daje ta gra. Ten dzień był fenomenalny też pod innym względem; otworzył przed naszymi partnerami nowe możliwości, nowy wymiar, udowodnił, że mogą zdecydować się na działanie tam, gdzie – wydawało się – nie są w stanie podjąć takimi wysiłkami. Turniej pokazał, jak wiele jest jeszcze do zrobienia, jak można tę grupę, z którą współpracujemy, doprowadzić do kolejnych sukcesów.

■ Wysłuchała Katarzyna Piotrowska

foto. Katarzyna Piotrowska

Goryczka żółta

Jeżeli w swoich wakacyjnych wędrówkach traficie Państwo na wysokogórskie karpackie łąki, rozejrzyjcie się uważnie, być może uda się Wam zobaczyć bardzo cenną, rzadką i objętą na terenie Polski całkowitą ochroną roślinę – goryczkę żółtą (*Gentiana lutea* L.). Jej zdjęcie umieszczone w albumie może okazać się wyjątkowo cennym wakacyjnym trofeum.

Goryczka jest rośliną długowieczną, może żyć nawet do 60 lat, należy do rodziny goryczkowatych (*Gentianaceae*). Występuje w stanie naturalnym w górach południowej i środkowej Europy na wapiennym podłożu. Uprawa goryczki na nizinach jest wprawdzie możliwa, ale wyjątkowo trudna. Surowiec, który kupujemy w naszych sklepach zielarskich i aptekach, pochodzi właściwie całkowicie z importu. Sprowadzany jest głównie z Albanii. Młode rośliny goryczki mają tylko ulistnione pędy, dopiero po kilku latach roślina wydaje wysoki, dorastający do 1 m, pojedynczy, nierozgałęziony pęd kwiatowy. Jej liście mają niezwykle niebieskozielony kolor, są duże i mają kształt szerokiej elipsy, dolne zwężają się w krótki ogonek, natomiast te znajdujące się wyżej obejmują łodygę sercowatą nasadą. Żółte kwiaty skupione są na łodydze u nasady liści oraz na szczycie pędu. Kwiaty są promieniste, umieszczone na długich szypułkach. Okresem kwitnienia goryczki jest lipiec i sierpień. Surowcem leczniczym są kilkuletnie korzenie rośliny. Zbiera się je na jesieni po zakończeniu wegetacji, dokładnie myje, a następnie natychmiast suszy w ogrzewanych suszarniach. Uzyskany w ten sposób surowiec zielarski to *Radix Gentianae* – korzeń goryczki. Równie cennego surowca dostarczają i inne gatunki rośliny: *Gentiana pannonica* Scopoli, *Gentiana punctata* L. czy *Gentiana purpurea* L. – goryczka purpurowa. Korzeń goryczki należy przechowywać w ciemnych, szczelnie zamkniętych, szklanych naczyniach, chroniąc przed wilgocią i dostępem światła. Jednak nawet przy rygorystycznym przestrzeganiu zasad przechowywania korzeń traci powoli swo-

je wartości lecznicze. Nie należy więc robić zapasów, nie zużyty w ciągu roku i tak nie będzie miał już wielkiej wartości. Według obowiązującej w Polsce normy wskaźnik goryczy zawartej w korzeniu musi wynosić minimum 500. Ponieważ surowiec tak szybko traci swoje właściwości lecznicze, stosuje się czasami stabilizowanie surowca w parach wrzącego alkoholu. Jedynie w przypadku gdy korzeń ma znaleźć zastosowanie w przemyśle spirytusowym lub lakierniczym, stosuje się fermentację. W jej wyniku korzeń nabiera silnego zapachu i ciemnieje, jednocześnie traci jednak dużą ilość zawartych w nim substancji czynnych. Około 4% związków zawartych w korzeniu goryczki to związki goryczkowe. Wśród nich znajdują się: gencjanolutyna, gencjanoflawozyd, gencjanopikryna oraz amarogentyna, której gorzki smak jest dobrze wyczuwalny nawet w rozcieńczeniu 1 do 58 milionów. Oznacza to, że goryczka jest aż 300 razy bardziej gorzka od chininy. Korzeń zawiera również gentyzynę i izogentyzynę i ich glikozydy, związki o charakterze alkaloidów – gencjalutynę i gencjaninę, pektyny, fitosterole, sole mineralne oraz olejki eteryczne. Korzeń goryczki to oczywiście surowiec typowo goryczkowy; związki goryczkowe w nim zawarte nawet w niedużym stężeniu drażnią bardzo silnie zakończenia nerwowe znajdujące się w kubeczkach smakowych na języku. Impulsy nerwowe poprzez ośrodkowy układ nerwowy są przekazywane do gruczołów ślinowych oraz błony śluzowej żołądka, następuje wówczas wzmożone wydzielanie śliny, soku żołądkowego oraz śluzu. Warto zaznaczyć, iż przetwory z korzenia goryczki znacznie zwiększają

UWAGA

Proszę pamiętać, aby przy stosowaniu przetworów z korzenia goryczki nie przekraczać zalecanych dawek. Zbyt duża ilość przyjętego preparatu może spowodować przekrwienie błony śluzowej żołądka i wywołać jego kurcze jak również nudności i wymioty.

Jeżeli zdecydujecie się Państwo zapelnąć przez lato swoją domową apteczkę lekami ziołowymi, to przypominam ogólne zasady zbioru i suszenia ziół. Ziola zbieramy do wiklinowych koszy, ponieważ w foliowych siatkach mogą się zaparzyć i stracić wiele ze swoich właściwości leczniczych. Jeżeli zbieramy kwiaty i ziele, pamiętajmy, aby ziola o kwiatach białych, niebieskich i różowych zbierać o poranku, żółtych, pomarańczowych i czerwonych w pełnym słońcu w godzinach południowych, a ziola o kwiatach w odcieniach fioletu o zachodzie słońca. Ziele i kwiaty suszymy w warunkach naturalnych, w zacienionych i przewiewnych miejscach, rozłożone na siatkach lub rozwieszane na północnej ścianie domu.

Zebrałe korzenie ziół dokładnie oczyścimy, tniemy na odcinki 1–2 centymetrowe, suszymy w suszarniach w temp. 35°C. Owoce twarde, czyli nasiona i orzeszki suszymy rozsypane cienką warstwą na płachtach rozłożonych w miejscach zacienionych i przewiewnych, często przesypując, natomiast owoce miękkie lub owoce pozorne w ogrzewanych suszarniach, w przewiewie, w temp. do 50°C. Życzę udanych zbiorów.

Ilość wydzielanego kwasu żołądkowego u osób cierpiących na niedokwasotę i związany z nią brak łaknienia, natomiast u osób niecierpiących na tę dolegliwość ilość wydzielanego kwasu zwiększa się tylko nieznacznie. Zawarte w korzeniu gorycze wpływają również na znaczne zwiększenie ilości wydzielanej przez wątrobę żółci, pełnią więc w naszym organizmie rolę normującą procesy trawienne.

Najsilniejsze działanie związków goryczkowych rozpoczyna się po 30–60 minutach od podania leku. Poza zwiększonym wydzielaniem soku żołądkowego gorycze powodują również rozszerzenie naczyń krwionośnych w obrębie żołądka. Sprzyjają zwiększeniu przyswajalności składników pokarmowych przez organizm, mogą być więc traktowane również jako środki ogólnie wzmacniające i być podawane osobom po przebytych ciężkich wyniszczających chorobach. Związki czynne zawarte w korzeniach goryczki wykazują również działanie przeciwgorączkowe, przeciwbakteryjne i nieznacznie przeciwbólowe. W okresie II Wojny Światowej, gdy dostęp do leków był znacznie ograniczony, przypomniano sobie o jeszcze jednym zastosowaniu goryczki. Stosowała ją z powodzeniem moja Babcia jako lek przeciwmalaryczny w zastępstwie chininy. Działanie korzenia goryczki, zwalczające pasożyty przewodu pokarmowego jest niewielkie, jednak daje pozytywne rezultaty, gdy stosujemy je u małych dzieci zarażonych owsikami lub glistami. Aktualnie przetwory z korzenia goryczki stosowane są właściwie wyłącznie w chorobach układu pokarmowego: w zaburzeniu trawienia, braku łaknienia, wzdęciach, zgadze, niestrawności, niezycie żołądka (również przewlekłym) i w leczeniu nerwicy wegetatywnej. Zalecam podawanie przetworów z goryczki dzieciom, młodzieży i osobom w podeszłym wieku w stanach niedowagi, braku łaknienia lub złego przyswajania pokarmów oraz w stanach wycieńczenia po przebytych chorobach jako środek żółciopędny, ogólnie wzmacniający i żołądkowy.

niez przewlekłym) i w leczeniu nerwicy wegetatywnej. Zalecam podawanie przetworów z goryczki dzieciom, młodzieży i osobom w podeszłym wieku w stanach niedowagi, braku łaknienia lub złego przyswajania pokarmów oraz w stanach wycieńczenia po przebytych chorobach jako środek żółciopędny, ogólnie wzmacniający i żołądkowy.

Poranna mieszanka żółciotwórcza

10 g korzenia goryczki żółtej
25 g korzenia mniszka
30 g kory kruszyny
30 g ziela glistnika
40 g kwiatu kocanki
50 g rozdrobnionego owocu jarzębiny
50 g ziela drapacza lekarskiego
50 g ziela dziurawca

Ziola dokładnie wymieszać. Jedną łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką ciepłej wody. Doprowadzić do wrzenia. Gotować na wolnym ogniu przez 3 minuty. Odstawić pod przykryciem na 5 minut. Precedzić. Pić rano na 30 minut przed pierwszym posiłkiem. Wywar działa żółciotwórczo i pobudzająco na trawienie.

Wino goryczkowe

20 g korzenia goryczki
0,7 l białego gronowego wina

Sposzkwany korzeń zalewamy winem i macerujemy przez 10 dni pamiętając, aby 2–3 razy dziennie wstrząsnąć butelką. Następnie należy przesączyć wino przez watę. Pijemy je przy zbyt małym wydzielaniu śliny i soku żołądkowego, braku łaknienia, ogólnym osłabieniu i zaburzeniach przyswajania składników pokarmowych przez organizm.

Złożona mieszanka na zapalenie wątroby

50 g kory kruszyny
50 g liści mięty pieprzowej
50 g ziela dziurawca
40 g ziela drapacza lekarskiego
40 g ziela fiołka trójbarwnego
40 g koszyczka rumianku
15 g korzenia goryczki

Korzeń goryczki przechowujemy oddzielnie, w szczelnie zamkniętym naczyniu, natomiast pozostałe ziola dokładnie mieszamy. Najpierw sporządzamy odwar goryczkowy. Jedną płaską łyżeczkę rozdrobnionego korzenia goryczki zalać 1 szklanką letniej wody i wolno doprowadzić do wrzenia. Pozostawić lekko wrzące na 5 minut. Odstawić pod przykryciem na 10 minut i precedzić. W tym czasie zalać 1½ łyżki wymieszanych ziół 1½ szklanki wrzącej wody i parzyć pod przykryciem przez 5 minut, trzymając cały czas na ogniu, jednak nie dopuszczając do wrzenia. Precedzić. Połączyć z odwarem z korzenia goryczki. Pić ciepłe po 2/3 szklanki 3 razy dziennie na 40–50 minut przed posiłkiem. Mieszanka ma działanie przeciwzapalne na wątrobę i drogi żółciowe, działa żółciopędnie, pobudzająco na trawienie, łagodnie moczopędnie i odtruwająco. Odwar z goryczki, który jest składnikiem mieszanki, można stosować jako samodzielny preparat. Przy takim stosowaniu zjemy 1 do 2 łyżek na 1 godzinę przed posiłkiem jako środek wzmacniający i zwiększający apetyt.

Przemysł farmaceutyczny produkuje z korzenia goryczki nalewkę – Tinctura Gentianae oraz nalewkę złożoną, której drugim składnikiem jest kora chinowa – Tinctura Chinchonae composita. Obie nalewki są stosowane w braku łaknienia i zaburzeniach trawienia. Natomiast gęsty wyciąg z korzenia goryczki jest jednym ze składników czopków Hemorol stosowanych w leczeniu żylaków odbytu.

■ Grażyna Utratna

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20–23 pod numerem tel. 506 855 175 lub na stronie internetowej www.aptekanatury.com.

Wielka kariera pomidora, zawrotny sukces gruszki

Wrześniowy targ o poranku. Można zwariować z zachwytem. Gdziekolwiek jesteś. We Włoszech kuszą pachnące pomidory i mięta, w Grecji – oliwki i bakłażany, we Francji – sery, świeżo odkorkowane wino, w Polsce – warokcze czosnku, gruszki, śliwki. Każdy targ ma swój urok. A wszystkiego tyle, że trudno się zdecydować, co zapakować do koszyka. Najlepiej kupić wszystkiego po trochu i zrobić zapiekankę. W każdym kraju przybiera ona inną formę. We Francji jest to tarta, we Włoszech – kompozycja z mozzarelli i bakłażanów, w Rosji – wariacje kartoflano-grzybowe, w Hiszpanii – tortille. Taka wrześniowa podróż kulinarna z zapiekankami w roli głównej świetnie wygląda na stole. To dania oryginalne i bardzo smaczne. Spodoba się zwłaszcza tym, którzy lubią eksperymentować w kuchni. Tym, którzy lubią dodawać do potraw ziół. Ich aromat przeniesie nas do południowej Europy. Nie ma dobrej prowansalskiej zapiekanki bez tymianku, włoskich pomidorów bez bazylii, greckiej mussaki bez pachnącej, gęstej oliwy. A więc jest wrzesień. Wczesnie rano. Taki czas, że... w kuchni świat wygląda najpiękniej.

■ Ewa Liguz-Borowiec

Wrzesień. Jest wczesnie rano. Taki czas, że wszystko wyraźniej widać, słyhać, wszystko wyraźniej pachnie. Na targu gruszki są bardziej gruszkowe, śliwki naprawdę śliwkowe, pomidory nigdy nie były tak pomidorowe, a dynia? Dynia jest po prostu sobą. Wielkim, pomarańczowym, pękatym słońcem. Z takiej dyni świetnie się udają słoneczne zupy.





Pomidory zapiekane z brokułami

6 dużych, jędrnych pomidorów
1 brokuł
2 ząbki czosnku
3 łyżki masła
15 dag sera feta
5 dag tartego parmezanu
2 łyżki oliwy
sól, pieprz, cukier

Brokuły ugotować na półtwardo w osolonej i ocukrzony wodzie. Odsączyć i rozdrobnić. Na patelni rozgrzać masło, dodać posiekany czosnek i brokuły, chwilę smażyć, mieszając. Przyprawić solą i pieprzem. Odstawić z ognia i dodać pokruszoną fetę. Odciąć wierzch pomidorów i wydrążyć miąższ. Nałożyć nadzienie z brokułami, posypać parmezanem. Ułożyć w naczyniu do zapiekania, polać oliwą i zapiekać 15 minut w gorącym piekarniku.

Zapiekanka rosyjska z grzybami

1 kg ziemniaków
750 g grzybów leśnych (kurek, podgrzybków)
2 duże cebule
liść laurowy
3 ziarna ziela angielskiego
1 szklanka gęstej śmietany
50 g utartego żółtego sera
4 łyżki masła
½ łyżeczki tymianku
sok z ½ cytryny
sól, pieprz

Ziemniaki obrać i ugotować na półmięko. Cebulę posiekać. Grzyby oczyścić i pokroić. W rondlu rozgrzać masło, dodać cebulę i smażyć, aż będzie złota, dołożyć grzyby i dusić na średnim ogniu, aż wyparuje z nich woda. Przyprawić solą, pieprzem, rozkruszonym liściem laurowym i rozgniecionym ziele angielskim. Naczynie do zapiekania wysmarować grubo masłem. Ziemniaki pokroić w plastry i układać na przemian z grzybami. Śmietanę wymieszać z sokiem cytryny, serem, tymiankiem, solą, pieprzem i zalać ziemniaki. Zapiekać 30 minut w średnio gorącym piekarniku (180°C).

Bakłażany po parmeńsku

4 średnie bakłażany
½ kg dojrzałych pomidorów
25 dag mozzarelli
5 dag tartego parmezanu
2 jajka
1 łyżka masła
sól, pieprz
listki świeżej bazylii
oliwa do smażenia

Bakłażany obrać, pokroić wzdłuż na półcentymetrowe plastry, posypać solą, ułożyć na sicie, niech ścieknie gorzkawy sok. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i drobniutko posiekać, przyprawić solą i pieprzem. Mozzarellę pokroić w plastry. Posiekać bazylię. Bakłażany optukać, wytrzeć papierowym ręcznikiem, obtoczy lekko w mące i obsmażyć na gorącej oliwie. Osączyć na bibule z nadmiaru tłuszczu. Naczynie do zapiekania wysmarować masłem, wyłożyć część pomidorów, na to warstwami: bakłażany, mozzarellę, trochę soli i pieprzu. Na wierzchu powinny zostać bakłażany. Zapiekankę zalać roztrzepanymi widelcem jajkami, posypać parmezanem i bazylią, rozłożyć resztę pomidorów i zapiekać w gorącym (200°C) piekarniku przez ok. ½ godziny.

Gruszki ze śliwkami zapiekane pod bezą

Ciasto:
½ kostki masła
1 ½ szklanki mąki
2 łyżki cukru pudru
3 żółtka
½ łyżeczki proszku do pieczenia
cukier waniliowy

Nadzienie:
4 śliwki węgierki (duże)
4 gruszki
kilka łyżek dżemu morelowego
3 łyżki likieru pomarańczowego
tarta bułka

Beza:
3 białka
2 łyżki cukru pudru

Składniki ciasta zagnieść i schłodzić przez 2 godziny w lodówce. Formę do tarty wysmarować masłem, wylepić ciastem i podpiec na leciutko złoty kolor. Gruszki obrać, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne. Śliwki wypestkować. Połówkami śliwek wypełnić wydrążone gruszki. Podpieczone ciasto posmarować cienko dżemem, posypać tartą bułką, rozłożyć owoce, wypukłą stroną do góry, polać likierem. Białka ubić, dodać cukier. Gdy masa będzie bardzo sztywna, dodać 1 łyżkę dżemu morelowego i delikatnie wymieszać. Masę rozłożyć na owocach i zapiec w gorącym piekarniku, do zrumienienia bezy. Podawać na ciepło.



fol. Katarzyna Piotrowska

Dziękujemy za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej restauracji KARCZMA POLSKA ZAGRODA, Sopot Al. Niepodległości 625

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

Biuro – centrala:

0 602 126 326

0 602 126 726

Dział finansowy:

0 694 475 678

0 602 129 629

Dział umowy – nominacje:

0 602 126 526

Rozliczenie wpłat:

0 602 129 529

Dział zamówień:

0 694 475 677

Kierownik biura

– **Aneta Gawrońska:**

0 694 475 675

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 przelącane 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: Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Beata Nowacka,

Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

Współpracownicy: Barbara Matoga, Hanna Żurawska, Lucyna Jagoda, Beata

Rayzacher, Anna Wójcicka

Tłumaczenie z języka angielskiego: Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Anna Kaczmarz, Agnieszka Paszyńska,

Paweł Traczyk, Mieszko Cynkier, Andrzej Baliński, Adam Słowikowski,

Bartłomiej Osiński, Marcin Samborski / Fpress

Nakład 20 tys. egzemplarzy

Organizm



To wydawnictwo dla tych, którzy chcą dowiedzieć się czegoś więcej na temat układu krążenia. Sto stron fachowej wiedzy okraszanej poradami, interesującymi nowinkami ze świata nauki oraz ciekawostkami. Czytając „Organizm” zdobędziemy domości na temat budowy układu krążenia i co zrobić, by prawidłowo funkcjonował. Dzięki zawartym w czasopiśmie praktycznym wskazówkom będziemy mogli zapobiegać m.in. chorobom serca, z którymi boryka się tak wielu naszych rodaków. Wśród ciekawych tematów omawiamy m.in. wpływ diety i ruchu fizycznego na układ krążenia, dociekamy, jaki jest sens choroby i mówimy o tym, jak ważną rolę w pracy układu krążenia odgrywa krew.

Dostępne od 20 października 2007 r.