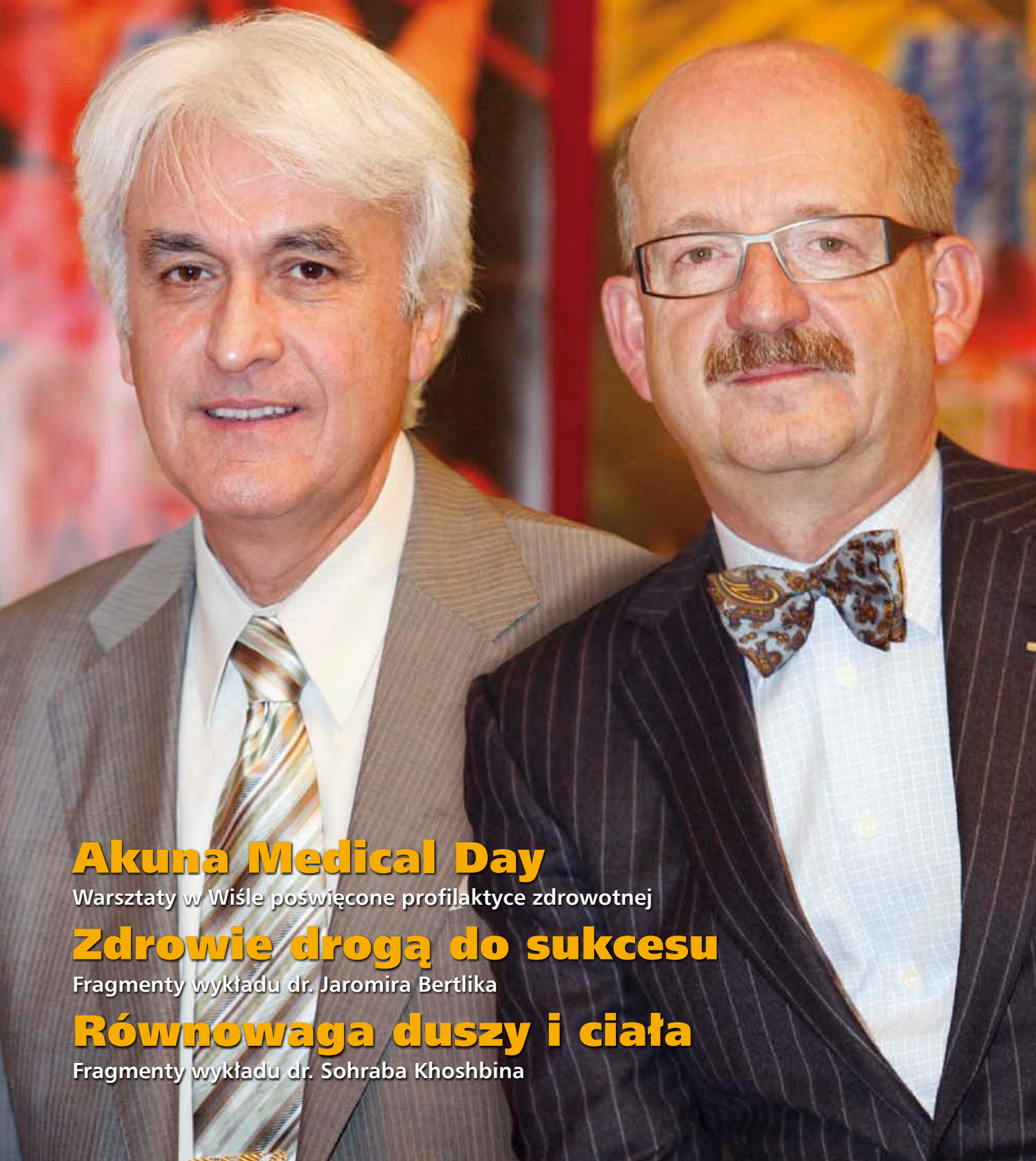




Akuna®

ZDROWIE *i sukces*



Akuna Medical Day

Warsztaty w Wiśle poświęcone profilaktyce zdrowotnej

Zdrowie drogą do sukcesu

Fragmety wykładu dr. Jaromira Bertlika

Równowaga duszy i ciała

Fragmety wykładu dr. Sohraba Khoshbina

W numerze

- 3** **Słowo wstępne**
- 4** **Akuna Medical Day**
warsztaty poświęcone profilaktyce zdrowotnej
- 6** **O krok od sztucznego serca**
mówi Jan Sarna, dyrektor generalny Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii
- 8** **Mamy wspólną misję**
mówi Jacek Sekuła, pełnomocnik FRK
- 10** **Zdrowie drogą do sukcesu**
wykład dr. Jaromira Bertlika
- 14** **Równowaga duszy i ciała**
wykład dr. Sohraba Khoshbina
- 20** **Jak produkowane jest Alveo?**
wykład Jana Bryczyńskiego
- 22** **Sposób na zdrowe zęby**
wykład Pawła Klimka
- 24** **O marketingu sieciowym i biznesie**
wykład Macieja Maciejewskiego
- 26** **Sen – najtańszy kosmetyk, skuteczne lekarstwo ze świata nauki**
- 30** **Utrzymuj równowagę**
o równowadze kwasowo-zasadowej mówi dietetyk Ewa Ceborska
- 32** **Nie przeszkadzaj sobie**
rozmowa z Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą
- 36** **Uśmiech Gabrysi**
reportaż o Gabrysi Różyckiej
- 40** **Cukrzyca zapuszcza korzenie**
reportaż o Dorocie Ogrodnik
- 44** **Nie chodzę, biegam**
reportaż o Danucie Białoń
- 48** **Miłość na śmierć**
rozmowa z Mirosławem Turkiem
- 52** **Pomóc samemu sobie**
reportaż o dr. Tomaszu Dominiku
- 54** **Czeremcha, jemiota i... Świąta**
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 56** **Podaruję ci serce... z piernika**
podróże kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58** **Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje**





26 Sen – najtańszy kosmetyk, skuteczne lekarstwo



ISO dla Akuny

Po raz kolejny certyfikat ISO 9001:2000 dla firmy Akuna Polska Sp. z o.o. został bez zastrzeżeń przedłużony. Obecnie certyfikowała nas firma Det Norske Veritas. Dotychczas audytowani byliśmy przez czeską jednostkę. Audyt został przeprowadzony 29 sierpnia tego roku.

Bezproblemowo uzyskaliśmy certyfikat na kolejne 3 lata. Certyfikat systemu zarządzania obejmuje sprzedaż hurtową dietetycznych środków spożywczych z ekstraktów roślinnych, z zawartością witamin i minerałów, w postaci napojów bezalkoholowych.



Szanowni Państwo

No i mamy grudzień. Zaraz skończy się rok. Przeleciało, co? Aż trudno uwierzyć. Zaraz pewnie wszyscy zaczną wspominać i rozliczać poszczególne miesiące, co przyniosły dobrego, co się udało, a co nie wyszło. Czy posunęliśmy się choćby o krok naprzód, czy стоимy w miejscu? Czy to był dobry rok? Jeśli jesteśmy zdrowi, to na pewno mamy powody, by się cieszyć. Jeśli osiągnęliśmy zawodowy sukces, to nie mamy prawa narzekać. Jeśli spotkaliśmy na naszej drodze choćby jednego dobrego człowieka, to już powód, by się uśmiechnąć, no, a jeśli ci, co czekali na miłość, czują się kochani, to cóż chcieć więcej? Na pewno dla każdego z nas pod jakimś względem był to rok, który warto zapamiętać.

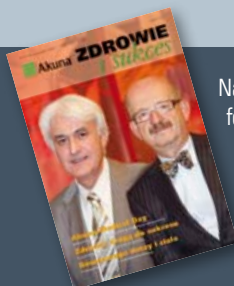
Ale jesienno-zimowa pora to też czas, gdy częściej chorujemy i tym samym częściej myślimy o zdrowiu. Rozmowom o tym, jak o nie dbać, poświęcony był Akuna Medical Day. Serdeczne spotkanie przyjaciół Akuny w Wiśle. A są wśród nich specjaliści, których warto było posłuchać. Ich słowa o tym, jak zachować równowagę w organizmie, jak o siebie dbać, jak zapobiegać chorobom, jak żyć, aby... długo żyć są, zapewniam, cenniejsze niż złoto. Wykłady naszych specjalistów w wydaniu „Zdrowia i Sukcesu”, które właśnie trafia do rąk Państwa – to jest jak prezent pod choinkę. Podobnie jak kolejne wydanie pisma „Organizm”, tym razem o czymś, co najdroższe sercu. Warto o nim wiedzieć więcej. Może nawet wszystko. Prezentem dla Akuny jest na pewno kolejny certyfikat ISO. Jesteśmy z tego dumni.

Cieszę się, gdy rodzina Akuny wciąż się powiększa, gdy dochodzą do nas nowi ludzie. W trosce o tych, którzy zaczynają z nami współpracę, chcemy podarować im, wraz z pakietem liderek, wydanie „Zdrowy Biznes”. Zależy nam, żeby osoby te mogły otrzymać jak najwięcej informacji na temat wizerunku naszej firmy, tego, co robimy i co jest dla nas ważne.

Co jest ważne... Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Czas, gdy myślimy o najbardziej drogich nam ludziach. Gdy będziemy chcieli uszczęśliwiać innych, bez względu na to, czy sami czujemy się wystarczająco szczęśliwi. Przeczytałem stronę kulinarną. Tytuł: Podaruję ci serce... z piernika. Poczulem korzenny zapach świąt. I już mam ochotę obdarować tych, których kocham. Moje serce już się na to cieszy. Moje serce. Moje zdrowe serce, które bije dla innych.

Na święta życzę Państwu zdrowia. I miłości. W Nowym Roku niech się spełnią wszystkie marzenia!

*Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska*



Na okładce: Dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik
fot. Katarzyna Piotrowska

Akuna Medi

I oto znów spotkaliśmy się w Wiśle. Serdeczne spotkanie przyjaciół z okazji Akuna Medical Day.



Dorota Stalińska



Każdy wykład wzbudzał duży entuzjazm

Idea takich spotkań jest prosta – propagowanie zdrowego stylu życia. Uroczystość odbyła się w miejscu bardzo dobrze znanym wszystkim tym, którzy współpracują z Akuną – w pięknym Hotelu Gołębiewski. Ileż ciepłych wspomnień zostawiliśmy tu przez ostatnie lata! Tak więc przyjechaliliśmy tu wszyscy, by roz-

mawiać o zdrowiu. I o zdrowiu słuchać. Swoje wykłady zaprezentowali wysokiej klasy specjaliści. Nad przebiegiem imprezy czuwała związana z Akuną popularna, pełna energii aktorka Dorota Stalińska. Gośćmi Akuny podczas tego niezwykle go pobytu byli jej partnerzy. Dyrektor generalny Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii opowiedział o jej historii, o tym, jak rozwija się współpraca z Akuną. Mówił też o potrzebie profilaktyki zdrowotnej, chorobach serca, możliwościach, jakie niesie współczesna medycyna. Stwierdził, że dziś można wyleczyć każdą chorobę, trzeba tylko regularnie poddawać się diagnostyce, zaufać i dać szansę lekarzom. Jacek Sekuła opowiedział o tym, jak są pozyskiwane środki na realizację programów Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii, że powstała gospodarcza grupa kapitałowa, która ma promować i wprowadzać na rynek produkty chroniące nasze zdrowie. Dochód z ich sprzedaży wspiera ideę Polskiego Sztucznego Serca. Przybyli przedstawiciele partnerskich firm samochodowych oraz Ery, która tworzy dla Akuny sieć korporacyjną. Szczególnie ważny dla wszystkich był wykład dr. Khoshbina, twórcy preparatu Alveo. Dr Khoshbin przypomniał nam o tym, co znaczy chronić swoje zdrowie,



Od lewej: Piotr Kolarski, Bogdan Pytlik, Emilia Kwaśnicka, Jaromir Bertlik, Anna Mazurkiewicz, Rene Lelek, Tomasz Kwolek

cal Day



Uroczysta kolacja była zwieńczeniem spotkania w Wiśle

jak zachować równowagę w organizmie. Że każdy jej brak prowadzi wcześniej czy później do choroby. Przejrzyście pokazał zasady działania naszego organizmu, że nie istnieje coś takiego, jak oddzielna choroba, że chory organizm trzeba leczyć całościowo. I w takim postrzeganiu swojego zdrowia pokazał udział Alveo, zasady jego działania, jego wspomagającą moc. Wykład wzbudził ogromne zainteresowanie. Z kolei dr Jaromir Bertlik mówił o przyczynach chorób, o tym, jak im zapobiegać i że jedyną drogą do sukcesu jest zdrowie. Jan Brykczyński przypomniał ubiegłoroczną wyprawę Vice Presidentów Akuny do Kanady, gdzie mogli przyjrzeć się narodzinom preparatu Alveo. Jak byli oczarowani sterylnymi wręcz warunkami produkcji. Reprezentant firmy Dental Technology – Paweł Klimek mówił o chorobach przyzębia. Przedstawił wyniki badań dotyczące leczenia tych chorób. Pierwszy etap badań. Lekarze sami zgłosili się do Akuny z racji rewelacyjnego działania Alveo na ich pacjentów.

Główny księgowy Akuny Marcin Maciąg przedstawił ważne i praktyczne informacje dotyczące prowadzenia działalności gospodarczej. Gościliśmy również Macieja Maciejewskiego, redaktora naczelnego pisma „NETWORK magazyn”, zajmującego się multi-level-marketingiem. Przedstawił fragmenty wywiadu, który przeprowadził z Kim i Robertem Kiyosaki w Warszawie, na temat networku. To był strzał w dziesiątkę, bo przecież Robert Kiyosaki jest bardzo znanym w Akunie autorem książek. Także wydawnictwo Akuny zaprezentowało swoje nowe czasopismo – „Organizm – układ krążenia”, w którym dokładnie przedstawiony jest cały system pracy naszego serca.

Jak zawsze podczas takich świąt Akuny nie zabrakło gości z zagranicy: z Czech przyjechał współzałożyciel firmy Akuna Rene Lelek, z Niemiec – prezes tamtejszej Akuny – Bogdan Pytlik, Andrzej Bizoń manager Akuna Czechy, Piotr Kolarski – country manager z Włoch, Wiesław Żółtowski – prezes Akuna Midwest z USA



Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik – prezesi polskiej Akuny

Zmiana Kwalifikacji Osobistej

Decyzją Zarządu Spółek Akuna International Inc. oraz Akuna Health Product Inc. została podjęta zmiana o wartości punktowej stanowiącej Kwalifikację Osobistą. Z dniem 1 listopada Kwalifikacją Osobistą będzie zakup dowolnych produktów Akuna na łączną wartość 700 punktów. Jednocześnie zakup dowolnego produktu Akuna będzie powiększał saldo konta przeznaczonego do nominacji menedżerskich.

Postanowienie Zarządów Spółek obowiązuje do 31 grudnia 2008 r.

oraz Anna Mazurkiewicz – country manager z Niemiec. A wszystkich gorąco witali gospodarze tego dnia – prezesi Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik. Tomasz Kwolek ogłosił nowości dotyczące pracy firmy. Entuzjazm wzbudziła informacja na temat nowych zasad kwalifikacji. Poinformowano też o powołaniu grupy doradczej firmy – AKUNA ADVISORY BOARD, w skład której wchodzi najlepsi menedżerowie: Ryszard Cybulski, Leokadia i Janusz Gabryńewscy, Julian Kowalski, Petr Melcher, Marek Moroń, Jan Szynczewski oraz Marek Wawrzeńczyk. Na finał spotkania – oczywiście uroczysta wykwinna kolacja, tańce, długie rozmowy, wymiana doświadczeń, wspólne bycie razem. Takie spotkania dotyczące zdrowia będą odbywały się cyklicznie. Na następne wszyscy czekają już z niecierpliwością.

■ Zofia Rymaszewicz

foto. Katarzyna Piotrowska



Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii została założona 16 lat temu, żeby opracowywać, konstruować, tworzyć i wdrażać te metody ratowania ludzkiego życia, kiedy zagrożone jest serce.

Zaczynaliśmy od zera, mniej więcej od zera. W kapeluszu mieliśmy 4200 zł, a żona z domu pozwoliła mi zabrać zdekompletowany serwis do kawy. Jednak od samego początku dysponowaliśmy kapitałem w postaci dorobku kierowanej przez prof. Zbigniewa Religę Kliniki Kardiochirurgii w Zabrze, m.in. w dziedzinie transplantacji serca oraz precyzyjnie nakreślonych programów naukowo-badawczych, związanych z nowym typem biologicznej zastawki serca i sztucznym sercem. Do Fundacji wnieśliśmy także kwalifikacje, zapaf do pracy, wspólną wiarę w sukces.

O krok od sztucznego serca

Fragmenty wykładu Jana Sarny, dyrektora generalnego Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii

Dorobek Fundacji

Po 16 latach posiadamy nowoczesny Instytut Protez Serca – to 3 tysiące metrów kwadratowych dobrze wyposażonych pracowni naukowych, w których możemy pracować i osiągać sukcesy:

- Pracownia Sztucznego Serca
- Pracownia Biologicznej Zastawki Serca
- Pracownia Biocybernetyki
- Pracownia Bioinżynierii

Zrealizowaliśmy kilkanaście istotnych programów badawczych, zastosowaliśmy komory wspomaganie serca, zastawki serca, rogówki oka i opatrunki ze skóry (ponad 2 tys.), ponad 200 pacjentów ma wszczepione nasze sztuczne komory wspomaganie serca. Nasz dorobek to także setki przeszkolonych lekarzy i tysiące pielęgniarek, kilkaset publikacji i wystąpień

naukowych, nowoczesna infrastruktura i wyposażenie. W 1996 r. skonstruowaliśmy pierwsze komory sztucznego wspomaganie serca i zastosowaliśmy je u pierwszego pacjenta. Był to rolnik z wioski pod Piłą. Przed operacjami przez dwa lata nie mógł chodzić, po operacjach wrócił zdrowy nie tylko do rodziny, ale także do pracy. Fundacja jest jedynym tego typu ośrodkiem niepaństwowym, nie tylko w Polsce, ale również w tej części Europy. Uzyskaliśmy II kategorię na podstawie oceny parametrycznej dla grupy jednostek jednorodnych N10 „Ochrona Zdrowia” – decyzja Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Mamy również status koordynatora Centrum Doskonałości Nowych Technologii na Rzecz Leczenia Chorób Serca „ProCordis” (decyzja Komitetu Badań Naukowych) – status taki posiada sto instytucji w Polsce, 99 są to państwowe wyższe uczelnie lub instytuty Polskiej Akademii Nauk i nasza niepaństwowa Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii.

Sztuczne serce

W 1996 roku, czyli jedenaście lat temu, skonstruowaliśmy nasz system wspomaganie serca POLCAS. Zastosowaliśmy go wtedy u pierwszego pacjenta. Wówczas było ośmiu ludzi na świecie, którzy wytyczają kierunki myślenia w zakresie sztucznego serca. Problemem było jednoczesne spotkanie z tymi wszystkimi ludźmi, by zasięgnąć ich opinii, w jaką stronę powinna się rozwijać Pracownia Sztucznego Serca w naszej Fundacji. Wtedy prof. Religa pojechał do Adriana Kantrovitza, guru w sprawach sztucznego serca, do Detroit. Prof. Religa jest wychowankiem Kantrovitza, więc stosunkowo łatwo było mu to zrobić. Powiedział: „Panie profesorze, mam taką fundację, pracownię sztucznego serca i jest pierwszy pacjent po operacji, który żyje, ale jest pytanie, w którą stronę mamy się rozwijać. Chciałbym pana zaprosić do mojej fundacji i mam jeszcze prośbę, czy mógłby pan zaprosić pozostałych sześciu kolegów, żeby również przyjechali”. Kantrovitz wziął telefon i poinformował swoich kolegów, że jedzie do Polski na zaproszenie Religi i zapytał, czy wybiorą się z nim. W ten sposób przyjechali wszyscy w 1996 r. Wtedy to był jedyny przypadek w historii, że przyjechali specjaliści z sześciu światowych ośrodków zajmujących się sztucznym sercem. To spotkanie się odbyło i od tamtej pory został ustalony dalszy program działania Fundacji. Przypomnijmy, że Polskie Sztuczne Serce to całkowicie implantowalna proteza

Jakie są źródła finansowania FRK:

1. Darowizny, w tym:
 - zbiórki publiczne
 - 1% podatku PIT
 - aukcje
2. Granty naukowo-badawcze: krajowe i unijne
3. Działalność gospodarcza:
 - Biuro Promocji i Marketingu – logo
 - Grupa Gospodarcza Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii – marka „Siła serca”
 - usługi naukowo-badawcze i laboratoryjne



Pracownia Biocybernetyki

- robot kardiochirurgiczny Robin Heart
- program symulacji procedur kardiochirurgicznych
- badania podstawowe i jednostkowe
- eksplanty protez biologicznych i mechanicznych

Pracownia Bioinżynierii:

- zastawka autologiczna
- łąta biologiczna w rekonstrukcji lewej komory serca
- badania nad terapią z wykorzystaniem komórek macierzystych

Odpis od podatku

Jest pomysł na sztuczne serce, ale od wielu lat nie mamy pieniędzy, żeby go zrealizować. To nie zależy od nas ani od zespołu, zależy od tego, czy nasze państwo zdecyduje się finansować ten projekt.

Na koniec zwracam się do Państwa z prośbą, do każdego z Państwa osobiście. Wszyscy możemy odpisać jeden procent od swojego podatku PIT. Możemy zarządzić nie swoimi pieniędzmi – to są pieniądze naszego rządu. Są zmiany od przyszłego roku. Po pierwsze – te osoby, które prowadzą działalność gospodarczą i są na 19% podatku liniowym, do tej pory nie mogły przekazywać jednego procenta, ponieważ było to interpretowane jako ulga. Teraz wystarczy tylko wskazać w swoim PIT – np. Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii, nic więcej, resztę załatwi Urząd Skarbowy.

■ Opracowała Kamila Król

foto. Katarzyna Piotrowska

serca jako alternatywa dla transplantacji, umożliwiająca życie w warunkach pozaszpitalnych.

Stan obecny realizacji programu budowy Polskiego Sztucznego Serca:

- system POLCAS: dwie pozaustrojowe, pneumatyczne, poliuretanowe komory wspomaganie serca z jednostką napędową
- ponad 200 zastosowań klinicznych komór zewnętrznych w Polsce (ponad 200 dni – Gdańsk) i w Argentynie
- wysoka efektywność systemu (65% w 2006 r.)

Dziś wiemy, że za pięć, sześć lat możemy już wszczepiać sztuczne serce, zastępujące biologiczne.

Kto może przekazać 1% podatku Fundacji?

- podatnicy podatku dochodowego od osób fizycznych
- podatnicy opodatkowani ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych
- podatnicy prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą i korzystający z liniowej 19% stawki podatku

Zastawki serca

Są dwa typy zastawek serca – zastawki mechaniczne, które są trwałe, trzeba przy nich stosować leki przeciwkrzepliwe, co wywołuje różne komplikacje oraz zastawki biologiczne, przy których nie trzeba stosować leków, ale ich okres trwałości jest mniejszy. My pracujemy nad trzecim modelem zastawki, który łączyłby w sobie zalety jednej i drugiej. Za półtora roku będziemy robić za-

stawkę autologiczną nową. Postawimy rusztowanie, które będzie pozbawione zdegenerowanych komórek pacjenta, a w to miejsce zostaną wyhodowane z komórek macierzystych nowe tkanki. Rusztowanie ulegnie samodegradacji, a pacjent wyzdrowieje.

Roboty

Powstał prototyp robota Robin Heart 3. Tygodnie dzielą nas od wykonania operacji na zwierzęciu przy pomocy tego robota. Jakie znaczenie te techniczne sprawy mają dla pacjenta? Dziś, żeby dotrzeć do serca, trzeba rozciąć mostek. To jest ogromnie inwazyjna operacja. Jeśli operację będziemy wykonywać za pomocą robota – takich operacji wykonuje się około 5 tys. na świecie – wówczas dochodzi się do serca za pomocą niewielkiej dziurki. Ma to znaczenie ze względu na bezpieczeństwo pacjenta i jego komfort, ponieważ on w krótkim czasie po operacji zdrowieje. Chirurg przed operacją widzi płaskie czarno-białe zdjęcie albo film. Niedługo, to znaczy być może za kilka miesięcy, kardiochirurg będzie miał przed sobą kolorowy, trójwymiarowy obraz, na którym będzie widać np. zatkane tętnice. Przy pomocy odpowiedniego przycisku będzie mógł symulować wykonanie operacji – wybranie odpowiedniej drogi i sposobu jej przeprowadzenia. To będzie ogromna pomoc.

Pracownia Biologicznej Zastawki

Serca:

- bank tkanek – zastawki serca (ok. 100 szt./rok), rogówki oka (ok. 120 szt./rok), opatrunki biologiczne ze skóry i inne
- badania nad nowymi modelami biologicznych zastawek serca oraz metodami ich przechowywania i konserwacji

Jak przekazać 1% podatku Fundacji?

Należy wypełnić odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-37 lub PIT-28) wpisując nazwę Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii i podając jej nr KRS 0000069136

Mamy wspólną misję

Fragmety wykładu Jacka Sekuły, pełnomocnika Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii



Minęło już pięć lat, od kiedy Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii współpracuje z Akuną. W maju 2002 r. Jola Bednarkiewicz zaproponowała mi zioła. Obaj z Mariuszem Orłowskim po kilku miesiącach zobaczyliśmy, że Alveo działa. Preparat wypróbowały też nasze rodziny. Zaczęliśmy z zarządem Akuny rozmawiać o współpracy. Od początku była ogromna fascynacja samym Alveo. Byliśmy przekonani, że Alveo to świetny preparat i możemy polecić go ludziom jako coś naprawdę dobrego, że damy im zdrowie i szczęście.

To, co głęboko leży nam na sercu, to leczenie chorób serca. Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii powstała w tym właśnie celu. Mam nadzieję, że wysiłki w tym kierunku uznacie Państwo za celowe i godne wsparcia.

Nie wiem, czy Państwo wiecie, ale w lutym 2005 r. otrzymaliśmy list od Jana Pawła II:

„Jego Świątobliwość otacza modlitwą wszystkich, którzy prowadzą prace nad budową polskiego sztucznego serca oraz tych, którzy

wspierają ich wysiłki. Życzy sukcesów i udziela swego Apostolskiego Błogosławieństwa.” Te słowa są skierowane również do Państwa.

Misja Fundacji

W 70–80% przyczyną niewydolności serca są powikłania po zapaleniu płuc, grypie, anginie, więc na tę chorobę może być narażony każdy, bez względu na płeć i wiek. Naturalnie mają na to wpływ też inne czynniki, jak np. styl życia. Ważna jest również odporność, to, w jaki sposób przechodzimy infekcje i czy jesteśmy na nie podatni, wreszcie, czy pojawiają się powikłania. Niestety, choroby serca i układu krwionośnego są przyczyną około 50% zgonów w Polsce.

Dlatego misją Fundacji jest wspieranie rozwoju polskiej kardiochirurgii oraz wprowadzanie do praktyki klinicznej nowoczesnych technik i technologii w zakresie leczenia serca. Do naszych zadań należy również promowanie aktywnego, zdrowego stylu życia, racjonalnego odżywiania i uprawiania sportów jako najlepszej profilaktyki chorób serca. Znakomicie w to wszystko wpisuje się również idea i misja Akuny.

Źródła finansowania

13 listopada 2001 r. konferencją prasową w Warszawie wystartowała Kampania Marketingu Społecznego na rzecz Programu Budowy POLSKIEGO SZTUCZNEGO SERCA, realizowanego w Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze. Przez pierwsze 10 lat Fundacja przede wszystkim otrzymywała wsparcie od sponsorów. Pod koniec lat 90. nastąpił kryzys gospodarczy, wielkie firmy poupadły, co odbiło się na kondycji Fundacji; zagrożona była realizacja programu. Wtedy przeczytaliśmy mądre książki i uznaliśmy, że jest coś takiego jak marketing społecz-

ny; Amerykanie już to od lat stosowali. Stwierdziliśmy, że można zaproponować firmom wsparcie naszego programu po to, żeby poprawić ich wizerunek – niekoniecznie była do tego potrzebna twarz aktora, ale ważny program społeczny. Wtedy jeszcze nie byliśmy dobrze zrozumiani, prezesi firm patrzyli na nas z niedowierzaniem. Jednym z pierwszych partnerów, który powiedział, że chce się przyłączyć, była Akuna.

Współpraca z Akuną

7 czerwca 2002 r. zawarliśmy umowę o współpracy. Jej celem jest wzajemna promocja Akuny Polska i Fundacji Rozwoju Kardiologii oraz wsparcie finansowe Programu Budowy POLSKIEGO SZTUCZNEGO SERCA. Ta współpraca od początku przynosiła nam obopólne korzyści. Od pierwszych miesięcy współpracy firma Akuna odnotowała stałą dynamikę wzrostu sprzedaży Alveo. Przypomnijmy, że Alveo jako jedyny produkt dystrybuowany w systemie MLM otrzymał rekomendację Fundacji Rozwoju Kardiologii.

Promocja programu PSS

W ramach marketingu społecznego opracowaliśmy kilka programów, które mają rozpropagować ideę Polskiego Sztucznego Serca. Kampania Marketingu Społecznego ma na celu popularyzację Fundacji, jej sponsorów i promocję aktywnego i zdrowego stylu życia. Przypomnę tylko kilka wydarzeń:

- „Serce masz tylko jedno” – coroczny dzień PSS w TVP 1. (Były już trzy programy. Taki program zostanie wyemitowany również w lutym przyszłego roku i nie wyobrażam sobie, żeby w tym programie nie było Akuny. Dystrybutorzy Akuny byli jego uczestnikami jako aktywna widownia w programie „na żywo”. Oglądalność – do 10 milionów widzów!)
- „Serce za serce” – coroczne koncerty w Domu Muzyki i Tańca w Zabrzcu (od 1992 r.)
- „Puchar dla Serca” (dawniej Religia Cup) – masowe imprezy sportowe, promocja aktywnego stylu życia, zawody konne, rowerowe, narciarskie, biegowe, mecze piłki nożnej, itp.
- „Walentynkowe” Zakłady Specjalne LOTTO
- „Familiada” w TVP 2 – Wydanie Specjalne na rzecz PSS
- koncerty, wydawnictwa, cykle publicystyczne
- spot reklamowy w TVP: „POLSKIE SZTUCZNE SERCE – ono bije tak samo”

- aukcje dzieł artystycznych
- własna witryna internetowa www.sztucznoserce.pl – zawiera informacje o Fundacji i promuje produkty wspierające.

Poparcie społeczne

W sierpniu 2001 roku, kiedy startowaliśmy z ideą marketingu społecznego, zleciliśmy badania społeczne. Dotyczyły stopnia znajomości i poparcia społecznego dla projektu. Badanie przeprowadzono w ramach ogólnopolskiej ankiety na reprezentatywnej próbie kwotowej Polaków powyżej 16 roku życia.

Badania opinii publicznej wykazały, że prawie każdy dorosły Polak (93%) uważa misję Fundacji za ważną i godną poparcia (w grupie osób z wyższym wykształceniem program popiera 99%).

Zadeklarowane formy wsparcia:

- 39% – darowizny finansowe
- aż 53% respondentów jako formę pomocy zadeklarowało chęć korzystania z usług i nabywanie produktów oferowanych przez sponsorów programu.

Kolejne badania zostały zrobione w sierpniu 2006 r. przez OBOP. Okazało się, że nastąpił wzrost akceptacji o ponad 50%. Ankietowani mieli odpowiedzieć na pytanie: Czy byłby/aby Pan/i skłonny/a wspierać działalność Fundacji Rozwoju Kardiologii, kupując towary oznaczone tym logo/znakiem?

Z ankiety dowiedzieliśmy się, kto najczęściej deklaruje chęć zakupu towarów oznaczonych logo, w celu wsparcia działalności Fundacji:

- osoby młode w wieku 20–29 lat, a następnie osoby w wieku 30–39 lat
- osoby stanu wolnego, jak również osoby zamężne/zonate, żyjące w konkubinacie (rzadziej osoby rozwiedzione lub owdowiałe)
- zdecydowanie osoby z miast (20–500 tysięcy mieszkańców)
- pracownicy administracji i usług, kierownicy/specjaliści, gospodynie domowe (najniższe odsetki wskazań wśród prywatnych przedsiębiorców, rolników oraz robotników)
- osoby, które deklarują, iż znają omawiane logo.

Osiągnęliśmy to, czego przez lata nie udało się osiągnąć innym fundacjom – Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca decyzją Rady Ministrów od marca tego roku jest programem rządowym. Za realizację tego programu odpowiada dwóch ministrów – minister nauki i minister zdrowia. W dziedzinie konstrukcji,

elektroniki i materiałoznawstwa opracują to i będą nad tym czuwać instytuty naukowe, które zostały wyodrębnione poprzez przetargi, konkursy lub przez ministra nauki i na to przeznaczają się 20 milionów zł przez pięć lat. A kolejne 20 milionów będzie przeznaczone na kliniki, gdzie będzie ten program wdrażany. Nie ma cudów, tych pieniędzy będzie nadal brakowało, na pewno wszystkie instytuty będą musiały posiłkować się własnymi środkami. Nadal jednak możemy wspierać budowę PSS i ta pomoc jest bardzo potrzebna.

Oskar Serca

Na corocznych koncertach „Serce za serce” w Zabrzcu wręczane są OSKARY SERCA najwybitniejszym Przyjaciołom Fundacji. Koncerty transmitowane są przez TVP 2.

W koncertach brali udział między innymi: Placido Domingo (1992 r.), Montserrat Caballé, José Carreras (1993 r.), June Anderson (1994 r.), Michel Legrand (1995 r.), Chris de Burgh (1996 r.), Państwowy Teatr Opery i Baletu we Lwowie (1997 r.), orkiestra Oesterreichische Strauss Virtuosen z Wiednia, Cygańska Orkiestra Symfoniczna z Budapesztu (1999 r.).

AKUNA POLSKA jest laureatem OSKARA SERCA z 2005 r.

Jeszcze jedna ważna informacja: Rada Fundacji liczy 27 osób.

Rada Fundacji:

- wyznacza plany,
- akceptuje ich realizację,
- ocenia dokonania,
- kontroluje finanse przed złożeniem corocznego sprawozdania w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji.

W skład rady wchodzi właściciele, prezesi firm, naukowcy, prawnicy, prezydent miasta Zabrze. Prezesi Akuna Polska Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik są członkami Rady Fundacji.

Dziękujemy firmie Akuna i gratulujemy wszystkim współpracownikom. Z okazji 5-lecia naszej współpracy życzymy Akunie Polska i wszystkim Dystrybutorom sukcesów do końca świata i jeszcze jeden dzień!!!

■ Opracowała Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska

Zdrowie drogą do sukcesu

Fragmety wykładu dr. Jaromira Bertlika

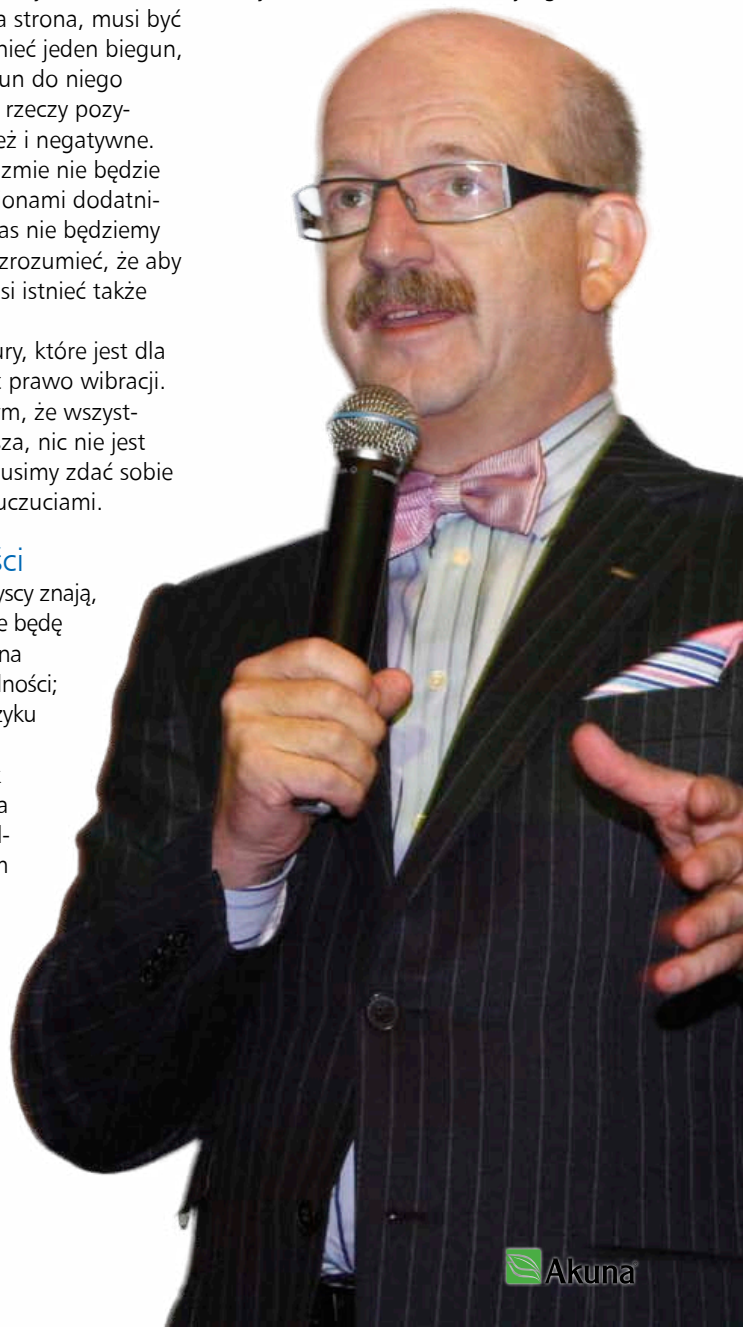
Żyjemy w świecie, którym rządzą dwie strony – jeśli jest światło, musi istnieć ciemność, jeśli jest ciepło, jest także zimno, jeżeli jest prawa strona, musi być też lewa. Aby mógł istnieć jeden biegun, musi istnieć także biegun do niego przeciwny. Jeśli istnieją rzeczy pozytywne, muszą istnieć też i negatywne. Jeżeli w naszym organizmie nie będzie równowagi pomiędzy jonami dodatnimi i ujemnymi, wówczas nie będziemy zdrowi. Musimy także zrozumieć, że aby zaistniała choroba, musi istnieć także zdrowie.

Kolejnym prawem natury, które jest dla nas bardzo ważne, jest prawo wibracji. Zasada mówi nam o tym, że wszystko na świecie się porusza, nic nie jest w stanie spoczynku. Musimy zdać sobie sprawę, iż ruchy te są uczuciami.

Teoria względności

Teorię względności wszyscy znają, definicja to $E = mc^2$. Nie będę mówił o definicji Einsteina dotyczącej teorii względności; zasada ta w prostym języku tłumaczy wszystko, co się na świecie dzieje, jak świat funkcjonuje. Teoria względności jest naturalną formułą, jest prawem natury. Nic na świecie nie jest dobre lub złe, duże lub małe... póki do czegoś tego nie odniesiemy. Dla nas ważne jest, abyśmy odnosili swoją sytuację do czegoś gorszego, a będziemy czuli się lepiej. Na pewno Pań-

stwo, którzy nie macie jeszcze własnego domu, poczujecie się lepiej, jeśli odniesiecie się do osób bezdomnych. Większość ludzi nie wykorzystuje całego swojego potencjału w ciągu życia. Badania pokazują, że 80% osób nigdy nie będzie czuło się naprawdę szczęśliwymi, jeśli nie będą chcieli tego szczęścia. To jest właśnie nasz cel, my chcemy poznać przyczyny takiego stanu. Przyczyna jest bardzo prosta. Oceniamy świat, koncentrując się jedynie na rzeczach, które możemy zobaczyć lub dotknąć. Musimy spojrzeć na ten problem trochę inaczej. Wyobraźcie sobie Państwo drzewo, które składa się z dwóch części: nadziemnej i podziemnej. Wyobraźmy sobie, że to jest jabłoń i rodzi zepsute jabłka. Można wyrzucić te jabłka do śmieci i poczekać, aż drzewo zaowocuje w przyszłym roku, ale możecie być pewni, że za rok jabłka też będą zepsute. To nie jest dobra metoda. Dobry ogrodnik



zacznie zastanawiać się nad korzeniami. Jeśli ogrodnik zastanowi się nad korzeniami, wie, jak poprawić jakość jabłek. Można oczekiwać, że w przyszłym roku jabłoni będzie dawać lepsze i smaczniejsze owoce. Jeśli chcecie poprawić jakość owoców, musicie najpierw poprawić jakość korzeni. Jeśli chcecie poprawić swój świat namacalny, musicie zacząć od tego, co niewidzialne.

Zaprogramowany organizm

Teraz pokażę proces dokonywania tych zmian, jak to wszystko funkcjonuje. To jest bardzo proste, zaczyna się od tego, iż każdy z nas od dnia swoich narodzin jest w jakiś sposób zaprogramowany. Kiedy mama dawała nam pokarm z piersi, w tym czasie zmieniała też nasze pieluszki, potem nauczyła nas, jak korzystać z łazienki i myć się raz dziennie.

Dlatego zacząłem od kwestii zaprogramowania, ponieważ nasz organizm jest nastawiony tak, aby wypróżniać się po każdym posiłku. A mogę zagwarantować, że na tej sali są osoby, które wypróżniają się tylko dwa razy w tygodniu. Taka osoba czuje się ciężko, boli ją żołądek, jest zmęczona. Negatywne uczucia tworzą czyni tej osoby, a czyni, które ta osoba podejmie, doprowadzą do określonych rezultatów.

Jako że jesteśmy zaprogramowani, w ciągu naszego życia musimy ten program przywrócić i zacząć myśleć, jak to zrobić. Dlatego osoby, które wypróżniają się dwa razy w tygodniu, powinny zacząć myśleć, co zrobić, by chodzić do toalety dwa razy dziennie. Chęć uaktywnienia tego zaprogramowania kreuje nasze myśli, nasze myśli przeistaczają się później w uczucia.

W takiej sytuacji każdy musi podjąć ryzyko, a dzieje się tak w ciągu całego naszego życia.

Płacząc ryzykujesz, że ludzie uznają cię za sentymentalnego.

Jeśli kogoś kocham, ryzykuję, że ta miłość będzie nieodwzajemniona. Jeżeli żyję, ryzykuję, że pewnego dnia umrę. Strach przed

ryzykiem powoduje, że nasze działania są mało efektywne. Musimy poprawić nasze wewnętrzne ego.

Od roku 2005 do 2010 amerykański rynek płynnych suplementów wzrósł o 39,3%. Przyczyna jest taka, iż większość ludzi woli spożywać produkty płynne. Uważają, że są one smaczniejsze i są lepiej trawione niż tabletki czy kapsułki. Dlatego naszym celem jest wytwarzanie produktów w postaci płynnej.

Jakie są przyczyny wszelkich schorzeń:

- nadmiar toksyn w organizmie (żyjemy w XXI w. i wdychamy powietrze z uprzemysłowionych miast, jemy coraz więcej pokarmów, które są przetworzone, coraz więcej barwników, a nasze organy filtrujące nie są w stanie wyeliminować wszystkich toksyn z organizmu)
- niedobór substancji odżywczych (pożywienie, które kupujemy w marketach nie jest takiej jakości, jakiej potrzebuje nasz organizm)
- chaos elektromagnetyczny (w naszym otoczeniu jest wiele urządzeń, które produkują negatywne pole elektromagnetyczne, prawie każda rodzina w dzisiejszych czasach posiada mikrofalówkę, komputer, telewizor)
- stres (każdy z nas żyje dzisiaj pod presją jakiegoś stresu; ktoś się denerwuje, bo musi stać na czerwonym świetle, inny denerwuje się, kiedy musi stać w kolejce do kasy, inna osoba stresuje się, ponieważ cierpi na poważne schorzenia – stres w dużym stopniu wpływa na niszczenie naszego organizmu, szczególnie na niszczenie jelit).

Dlatego właśnie używamy Alveo!

Alveo jest ziołowym tonikiem, który wspomaga oczyszczanie naszego organizmu. Oczyszcza nie z zewnątrz, ale od wewnątrz. Alveo dostarcza nam również energii. Możemy dłużej pracować, mamy więcej siły, aby pokonywać codzienne trudności.

Jest jednak problem, który dotyka każdego z nas. Starzejemy się. Z biegiem lat zmienia się nasze ciało, zmieniają się reakcje biochemiczne. Spowolnienie tych reakcji powoduje, że nasze ciało staje się coraz bardziej zakwaszone. A jeśli odczyn naszego organizmu jest coraz bardziej kwaśny, tworzy idealne warunki do rozwoju wszelkich stanów zapalnych.

Jaka jest definicja zdrowia?

Zmniejszenie stanów zapalnych to biochemiczna definicja zdrowia. Zmniejszenie ilości stanów zapalnych w naszym organizmie znacznie wydłuży nam życie, spowolni również proces powstawania chorób chronicznych. A jeśli uda nam się choć trochę zmniejszyć liczbę stanów zapalnych w organizmie, na pewno będziemy się czuli lepiej.

Co to jest stan zapalny? To miejscowa ochronna reakcja tkanki na podrażnienie, skaleczenie lub infekcję, charakteryzująca się bólem, zaczerwienieniem, opuchlizną, a czasem nawet utratą funkcji.

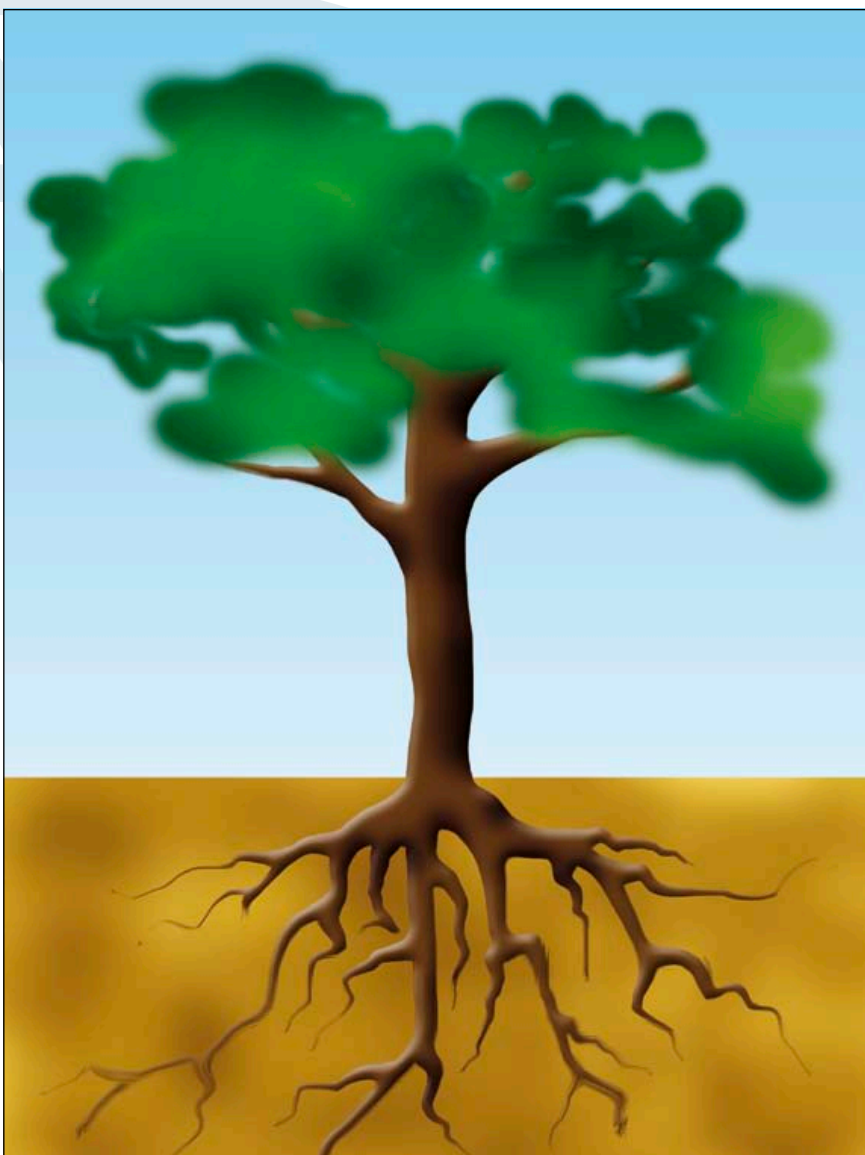
Około 90% wszystkich chorób ma swój początek w okrężnicy. W tym roku u 24 tys. osób w Polsce zostanie zdiagnozowany rak okrężnicy. Smutna prawda, ale prawie połowa z tych osób umrze. Dodatkowo około 100 tys. osób będzie cierpiało na inne choroby okrężnicy, na przykład na chorobę Crohna.

Jelito grube ma 3 m długości. W tym właśnie miejscu większość pokarmów, które jemy, zostaje przetworzona, tutaj ulegają one fermentacji. Dlatego musimy się starać, by nasze jelito grube było jak najbardziej zdrowe i czyste.

Alveo jest produktem, który w znacznym stopniu wspomaga ten proces. Jak już wcześniej powiedziałem, wraz z pożywieniem wprowadzamy do naszego organizmu toksyny. W zdrowym jelicie, poprzez jego ściany powinny przenikać tylko substancje odżywcze, a wszystkie toksyny powinny zostać wyeliminowane. Jeśli nasze jelito jest chore, to również toksyny przedostają się przez ścianki do naszego organizmu. A także dużo mikroorganizmów, jak pleśnie i grzyby, które mogą wyrządzić nam wielką krzywdę.

Niebezpieczne toksyny

Każda z komórek w naszym organizmie potrzebuje substancji odżywczych. Komórki, otrzymując substancje odżywcze, są zdolne do reakcji biochemicznych, które następnie uwalniają energię. Skutkiem każdej reakcji są również substancje odpadowe. Są one toksyczne i powinny zostać wyeliminowane z organizmu. Eliminacja tych toksyn odbywa się tak samo, jak dostarczanie składników odżywczych, do komórek są one transportowane w przestrzeniach międzykomórkowych. Jednak jeśli te toksyny zaczynają kumulować się i zatykać przestrzenie między-



Jeśli ogrodnik chce poprawić jakość owoców, musi najpierw poprawić jakość korzeni.
Jeśli chcecie poprawić swój świat namacalny, musicie zacząć od tego, co niewidzialne.

komórkowe, może to doprowadzić do problemów ze zdrowiem. Toksyny, które zalegają w przestrzeniach międzykomórkowych, zmieniają kwasowość. A w środowisku kwaśnym wszystkie mikroorganizmy, które mogą nam wyrządzić szkodę, lepiej się rozwijają. W tym właśnie momencie rozpoczyna się stan zapalny. Choroba nie występuje z dnia na dzień, jest to proces, który postępuje przez długi czas. Bardzo ważną rolę w eliminacji toksyn z naszego organizmu pełnią czerwone krwinki. Krwinki czerwone są to jednostki transportujące. Doprowadzają one substancje odżywcze do każdej komórki oraz pobierają toksyny z komórki, a następnie usuwają je z organizmu. Bardzo ważne są też białe krwinki, komórki układu odpornościowego, one dodatkowo wychwy-

tują toksyny i eliminują je z organizmu. Układ krwionośny jest niezwykle ważny dla transportowania substancji odżywczych do każdej komórki, a także tlenu i wody. Jest on też odpowiedzialny za pobieranie z komórek substancji toksycznych i transportowanie ich do naszych organów filtrujących, czyli do nerek i wątroby.

Rola układu krwionośnego

Układ krwionośny jest rozbudowaną strukturą drobnych naczyń. Najważniejszym organem transportującym krew do każdej komórki jest serce, które działa jak pompa. Każdy z nas posiada także układ limfatyczny, który odpowiedzialny jest za usuwanie bakterii z naszego organizmu. Układ limfatyczny pełni bardzo ważną rolę dla sił obronnych naszego organizmu. Najważniejszym jednak organem są jelita. Musimy się starać, by były one tak zdrowe, jak tylko to możliwe. W jelitach znajdują się bakterie własne organizmu, które pełnią ważną funkcję w procesach fermentacyjnych. W jelitach znajduje się też pewna ilość substancji patogenicznych, jednak nie mogą one nam zaszkodzić tak długo, dopóki nie stworzymy im odpowiednich warunków. Jeżeli jednak z jakiejś przyczyny równowaga między tymi bakteriami zostanie zachwiana, np. z powodu stresu, chaosu elektromagnetycznego lub zażywania leków, wówczas bakterie te zrobią w naszym organizmie spustoszenie jak na Saharze. W takim przypadku procesy fermentacyjne nie przebiegają prawidłowo i organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości składników odżywczych.

Powtórka z Alveo

To, co jemy, ma ważne znaczenie dla naszego zdrowia i może wpłynąć na to, jak się będziemy czuli przez kolejne kilkadziesiąt lat. Dlatego suplementy żywnościowe i produkty prozdrowotne mają decydujące znaczenie dla naszego zdrowia dzisiaj i w przyszłości. Potrzebne są one dla uzyskania i utrzymania tak zdrowego ciała, jak i zdrowego ducha. Każdy z nas powinien oczyszczać się także od wewnątrz. Powróć do kwestii drzewa; jeśli chcemy mieć namacalne rezultaty, musimy zająć się najpierw tym, czego nie widać, a więc wnętrzem naszego organizmu. Alveo jest ważne dla oczyszczania naszego organizmu, dawania mu energii oraz wzmacniania odporności. Alveo pomaga dłużej cieszyć się zdrowiem, a u młodszej

generacji zapobiega rozwojowi chorób w późniejszym wieku. Ważne, abyśmy nasze dzieci nauczyli przyjmować Alveo. Preparat nie jest lekiem. Jeśli przez ostatnie 30 lat zanieczyszczaliśmy nasz organizm, dłużej potrwa jego oczyszczenie i poprawa naszego zdrowia. Jednak jeśli młody organizm znacznie przyjmować Alveo, w przyszłości nie będzie cierpieć z powodu jakiegś choroby. Młody człowiek będzie pił Alveo tylko w celach profilaktycznych.

Działanie Onyx Plus

Onyx Plus jest produktem multimineralnym, również w postaci płynu. Dodatkowo zawiera mieszkankę ziół, które wspomagają trawienie minerałów. Jednym z głównych minerałów zawartych w Onyx Plus jest wapń. Wapń jest odpowiedzialny za prawidłowy rozwój naszych zębów i kości, pełni również ważną rolę w innych 162 reakcjach zachodzących w naszym organizmie. Jednym z najważniejszych zadań Onyx Plus jest wyrównanie zasadowości środowiska wewnętrznego. Dlatego aby utrzymać organizm w zdrowiu, nasze środowisko wewnętrzne powinno mieć odczyn zasadowy. Onyx Plus pomaga również w transportowaniu impulsów nerwowych. Wapń i magnez współpracują ze sobą, wspomagając skurcze mięśni. Dodatkowo wapń neutralizuje kwas mlekowy po wysiłku fizycznym. Nigdzie w przyrodzie wapń nie występuje jako pierwiastek, tylko zawsze w związkach. Wapń zawsze związany jest w jakiejś soli. Każda z tych soli charakteryzuje się określonym stopniem trawienia, a także w innym stopniu rozpuszczalna jest w wodzie. Istnieją sole wapnia i magnezu, które są w bardzo małym stopniu przyswajalne przez organizm. Wapń i magnez zawarte w naszym produkcie charakteryzują się wysokim stopniem przyswajalności. To samo dotyczy rozpuszczalności soli wapnia i magnezu w wodzie. W naszym produkcie jest to 30 do 33% (dla porównania: inne sole rozpuszczają się w wodzie zaledwie w 1%).

W naszym organizmie jest bardzo ważne, aby proporcja magnezu do wapnia wynosiła dwa do jednego. Magnez bierze udział w około 300 reakcjach biochemicznych. Magnez wraz z wapniem oraz fosforem przyczynia się do budowy prawidłowych kości, wspomaga skurcze mięśni, a podczas aktywności metabolicznej powoduje, że nasz mózg lepiej funkcjonuje. Wraz

z witaminą B₆ powoduje lepszy metabolizm witamin. Działa także przeciwstresowo. Jest naturalną substancją przeciwbólową.

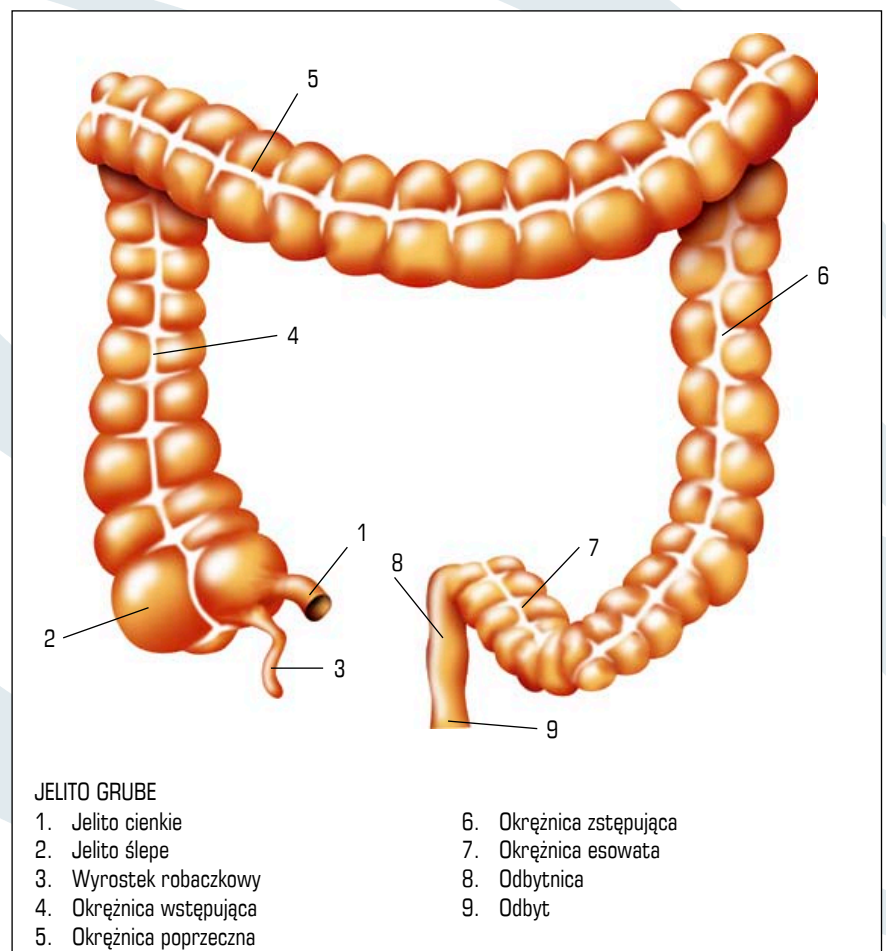
Cynk jest pierwiastkiem, który ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania gruczołów trzustki i prostaty oraz dla zdrowia naszej skóry. Rak prostaty jest najczęstszą przyczyną zgonów mężczyzn. Cynk wspomaga także gojenie się ran. Pomaga również w metabolizmie różnych witamin. Wszystkie wymienione minerały zapobiegają rozwojowi osteoporozy, która jest coraz częstszym schorzeniem w dzisiejszych czasach.

Dobre zdrowie powinno być przyjętym stylem życia, a nie wyjątkiem. Jeżeli chcecie być zdrowi, szczęśliwi, odnosić sukcesy, to dam Wam dobrą radę. Jedną prostą czynność, którą możecie wykonywać każdego ranka. Najpierw jednak połóżcie dłoń na piersi i każdego dnia powtarzajcie: „Jestem najlepszym człowiekiem, jakim mogę być”. A jeśli będziecie to powtarzać każdego ranka przez najbliższy miesiąc, na pewno zauważycie zmiany. I proszę nie zapomnijcie potem zażyć miarki Alveo. Wraz ze zwiększeniem świadomości poszczególnych osób, zwiększa

się również świadomość całego świata. W ten sposób możecie zmienić swoje lęki w odwagę, nienawiść w miłość i możecie także z ubóstwa przejść w stan dobrobytu. Dobrobytu nie tylko dla Państwa, ale dla wszystkich ludzi. Jeżeli przekazacie te informacje co najmniej stu osobom z Waszego otoczenia, zrozumiecie Państwo, że oferujecie tym osobom nie tylko zdrowie, ale również lepszy poziom życia. Życzę Wam dobrego życia i dużo szczęścia w życiu. Jednak najbardziej życzę Wam dobrego zdrowia.

■ Opracowała Anna Szulc

fol. Katarzyna Piotrowska, rys. Maciej Wieczorek



Równowaga duszy i ciała

Fragmety wykładu
dr. Sohraba Khoshbina

Chciałbym dziś porozmawiać z Państwem o zdrowiu i przyczynach chorób. Medyczna definicja zdrowia dotyczy organów naszego ciała – jeżeli wszystkie organy prawidłowo funkcjonują oraz jest między nimi równowaga, wtedy możemy

mówić o zdrowiu. Zdrowie oznacza zatem doskonałą statykę i równowagę pomiędzy wszystkimi organami w organizmie. Ta definicja medyczna nie jest tak do końca prawidłowa, ponieważ skupia się tylko na naszej fizyczności, a na nasze zdrowie mają wpływ również inne czynniki: sfera duchowa, sfera mentalna, czyli związana z emocjami oraz sfera fizyczna. Oznacza to, że mówiąc o zdrowiu musimy wziąć pod uwagę wszystkie trzy sfery, jeśli pomiędzy nimi istnieje równowaga, wtedy jesteśmy zdrowi. Każda z tych sfer połączona jest z inną specjalnymi łącznikami. A zatem nasze cechy duchowe, wszystko, co jest związane z naszym rozwojem i światem duchowym, ma wpływ na nasze cechy psychiczne i emocjonalne. Sfera duchowa połączona jest ze sferą fizyczną za pomocą nerwów, z naszymi emocjami za pomocą serca, trzeci czynnik – hormony wiąże te trzy sfery. Podczas tego wykładu omówimy, jak poszczególne sfery wpływają na siebie, dzięki czemu łatwiej będzie Państwu zrozumieć, dlaczego dane dolegliwości występują.

Sfera duchowa

Skupimy się najpierw na sferze duchowej, zobaczymy, jakie czynniki mają wpływ na rozwój chorób w tej sferze. Sfera duchowa związana jest z tym, co różni nas od wszystkich innych stworzeń. Człowiek od momentu urodzenia ma misję do spełnienia, którą jest rozwój duchowy, ulepszanie siebie jako człowieka, co odróżnia nas od innych istot. Bo tylko człowiek jest manifestacją tych wszystkich cech, które posiada również Bóg. Człowiek, który chce duchowo się rozwijać, powinien mieć określone cechy – ich brak wywołuje choroby, są to:

- **brak zaufania i kłamanie** (przykład – osoby, które notorycznie kłamią, w sytuacji, kiedy to robią, dziwnie się zachowują; jest to związane z produkcją określonych hormonów, osobom takim podwyższa się ciśnienie krwi, twarz staje się zaczerwieniona, zatem



te duchowe cechy mają wpływ na zdrowie fizyczne)

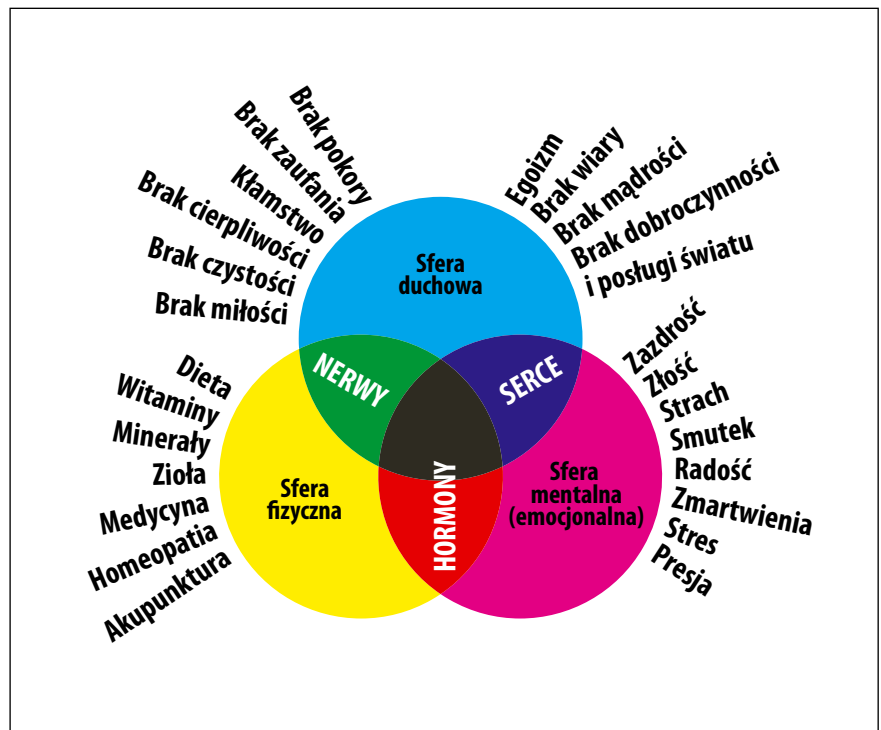
- **brak cierpliwości i brak miłości** (miłość jest jedną z podstawowych cech duchowych człowieka, dlatego ludzie, którzy nienawidzą innych, szkodzą sobie, w tym sensie, że ich organizm wytwarza więcej toksyn, a hormony są w nadmiarze produkowane, a zatem pogarsza się ich stan fizyczny)
- **brak czystości**
- **brak pokory**
- **egoizm**
- **brak mądrości**
- **brak wiary**
- **brak dobroczynności i postugi światu**
- **wszystkie negatywne cechy.**

Braki te przekładają się na nasze emocje, nasze uczucia, a to z kolei wpływa na nasz organizm. Na pewno Państwo doświadczyliście, że kiedy pomagamy innym, człowiek czuje się spełniony, jest zadowolony. W przeciwieństwie do tych osób, które nienawidzą świata: u nich wytwarzane są toksyny. Natomiast u osoby, która pomaga światu, wytwarzane są inne hormony, które wpływają na jego szczęście i zadowolenie.

Sfera umysłu

Teraz przejdziemy do sfery umysłu. Pierwszym z czynników, który wpływa na nasze zdrowie są emocje. Emocje są czynnikiem, który decyduje o tym, jak się czujemy od wewnątrz. Człowiek jest z natury istotą emocjonalną, a zatem wszystko, co się wokół nas dzieje, ma wpływ na nasze emocje, które następnie powodują określone działania. Natomiast świat reaguje na nasze działania i tym samym wpływa na nasz stan zdrowia. Emocje są to takie uczucia, które wpływają na konkretne organy w naszym ciele i tak np.

- **złość:** człowiek, który się złości automatycznie niszczy swoją wątrobę; taki człowiek się zaczerwienia, czuje suchość w ustach, zwiększa się jego ciśnienie krwi, a zatem szkodzi swojemu zdrowiu;
- **strach:** każdy z nas na drodze swojego życia napotyka sytuacje, kiedy czegoś się boi, doświadcza jakichś lęków; strach wpływa na pracę naszych nerek i nadnerczy – jeżeli się czegoś boimy, to częściej korzystamy z toalety, ponieważ nasze nerki inaczej wówczas pracują;
- **smutek:** wpływa przede wszystkim na pracę naszych płuc, osoby, które są w depresji czy są smutne, ciężko oddychają, smutek wpływa na to,



że nasz organizm jest niedotleniony, a niedotlenione komórki zmieniają swoją strukturę; często na nowotwory zapadają osoby, które przez dłuższy czas cierpiały na depresję;

- **radość:** ma duży wpływ na nasze serce, bardzo często się zdarza, że osoba, która otrzyma bardzo dobrą albo bardzo złą wiadomość doznaje szoku i czasem kończy się to zawałem serca;
- **stres i presja:** są to emocje, z którymi każdy z nas spotyka się na co dzień, mają wpływ na funkcjonowanie naszego całego ciała, ponieważ poziom serotoniny ulega obniżeniu, człowiek cierpi na bezsenność i ma wiele innych problemów z funkcjonowaniem;
- **zmartwienia:** na pewno spotkaliście Państwo na swojej drodze osoby, które stale się czymś zmartwiają, martwią się o swoją pracę, martwią się o swoje dzieci, o swoje zasoby finansowe – takie osoby zawsze będą miały problemy z żołądkiem; najczęściej osoby, które cierpią na wrzody żołądka, stale się czymś zmartwiają.

Sfera fizyczna

Kolejnymi czynnikami, które mają wpływ na nasze zdrowie, są:

- **toksyczne substancje w naszym organizmie** (jeżeli toksyny trafiają do komórek, rozprzodczane są po całym organizmie, zatem cierpią na tym również nasze organy)
- **zanieczyszczenie powietrza** (żyjemy w uprzemysłowionym świecie, każdy

z nas wdycha wraz z powietrzem toksyny, czyli nawet podczas takiej czynności jak oddychanie wprowadzamy do swojego organizmu substancje toksyczne)

- **zmiany w środowisku** (mają wpływ na nasz stan zdrowia; bardzo często uzależnieni jesteśmy od pór roku, od pogody, inaczej czujemy się, kiedy jest ciepło, inaczej, kiedy jest chłodno, inaczej, kiedy na dworze jest sucho, inaczej, kiedy pada deszcz)
- **przejadanie się** (jest to problem prawie 90% ludzi na całym świecie, przede wszystkim w krajach przemysłowych; możecie Państwo zauważyć, że w restauracjach talerze stają się coraz większe, również serwowane porcje są z roku na rok coraz większe; żołądek ludzi przejadających się nie jest w stanie strawić nadmiaru pożywienia, wówczas resztki pokarmu fermentują, psują się i tym samym wytwarzają kwasy; takie osoby idą do apteki i kupują sobie leki na nadkwaśność – tylko w zeszłym roku w USA ludzie wydali 5 miliardów dolarów na leki na nadkwaśność)
- **niedobór witamin i minerałów** (związane jest to z pożywieniem – najczęściej głównym źródłem minerałów są warzywa i owoce; owoce, które trafiają do naszych sklepów, w dzisiejszych czasach zrywane są jeszcze niedojrzałe, dojrzewają w transporcie i pozbawione są tych wszystkich pierwiastków, jakie powinny zawierać, a których nasz organizm potrzebu-

je; źródłem witamin i minerałów w warzywach i owocach jest przede wszystkim bogata gleba, niestety dzisiaj sami ją zanieczyszczamy, jest w niej zawarta duża ilość substancji toksycznych i pestycydów, a zatem sami przyczyniamy się do tego, że nasza ziemia daje nam złe pożywienie)

- **brak ruchu** (w dzisiejszych czasach nie mamy czasu na ruch, jesteśmy bardzo zajęci, zaledwie niewielka liczba osób stara się codziennie 10–20 minut przeznaczać na aktywność fizyczną; sport jest dla nas taki ważny, ponieważ poprawia kondycję naszego organizmu, układu odpornościowego i pomaga usuwać toksyny z naszego organizmu).

Jak z tego wynika, nie tylko praca naszego ciała wpływa na nasze zdrowie, ale również te trzy sfery: emocjonalna, duchowa oraz fizyczna. A zatem możemy przejść do innej definicji zdrowia, która mówi, że jest ono dobrym samopoczuciem w sferze emocjonalnej, duchowej i fizycznej, a zatem skupia się na trzech czynnikach, a nie tylko na jednym. Definicję możemy jeszcze uzupełnić tym, że zdrowie jest stanem równowagi psychicznej, fizycznej i socjalnej, wtedy już będziemy mieli kompletną definicję zdrowia. Ale jeśli przyjrzymy się jej bliżej, to możemy także stwierdzić, że w dzisiejszych czasach nie ma tak naprawdę zdrowego człowieka. Kontynuując nasze rozważania na temat zdrowia, można powiedzieć, że jest to nieprzerwana hormonalna aktywność wszystkich gruczołów, naszych organów, emocjonalnej i duchowej sfery organizmu i wszystko to powinno tworzyć doskonałą spójność.

Co mamy na myśli pod pojęciem doskonałej spójności? Nasz organizm jest wtedy doskonały, kiedy wszystkie organy ze sobą współpracują, podobnie jak sportowcy w jednej drużynie, aby mogli osiągnąć zwycięstwo, muszą mieć wspólny cel, a jeżeli będą sobie

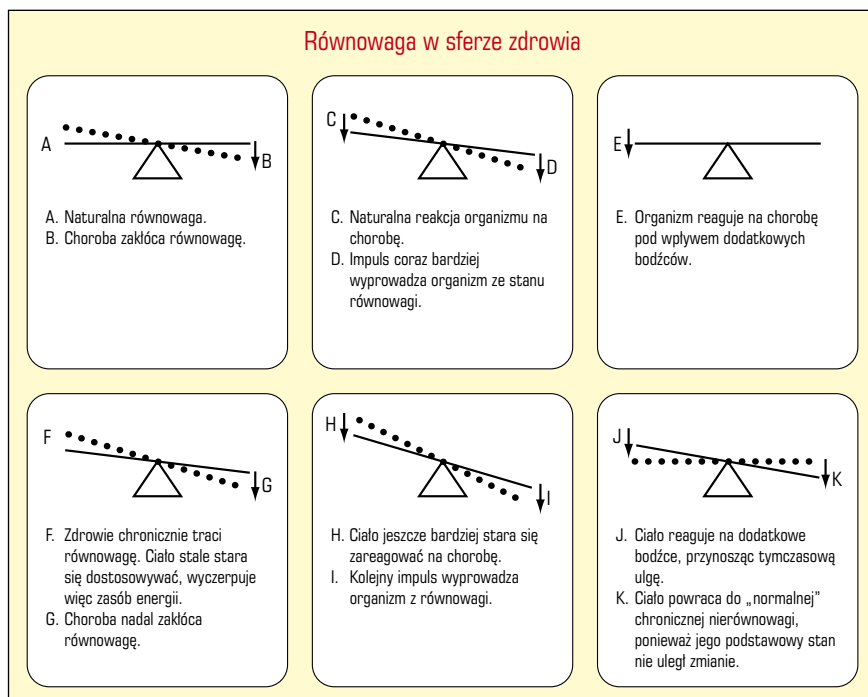
nawzajem przeszkadzać, to niestety nic nie osiągną.

Organizm jak huśtawka

Wszystkie choroby mają podłoże w tym, iż organizm zawiera za dużo substancji toksycznych oraz jakiś z wyżej wymienionych czynników zakłócił naturalną równowagę organizmu i jego wszystkie części, organy nie były w stanie ze sobą współpracować. Nasz organizm można porównać do takiej huśtawki-równoważni, jeżeli obie strony są zrównoważone, to wtedy nasz organizm znajduje się w zdrowiu, jeżeli jednak jakiś czynnik wpłynie na to, że ta równowaga zostanie zachwiana, to wówczas będziemy mieli problemy z chorobami. Nasz organizm jest jednak mądrym tworem i za każdym razem będzie reagował na bodziec, który tę równowagę zachwiał i będzie się starał ponownie doprowadzić do stanu naturalnej równowagi. Jeżeli naszemu organizmowi uda się uporać z tym bodźcem, znowu wróci do równowagi, a tym samym zostanie nam przywrócone zdrowie. Jednak jeżeli my nie wpłyniemy na czynniki, które równowagę zakłócają, nie zmienimy naszego stylu życia, sposobu odżywiania, cały czas będziemy organizm na te czynniki narażać, to ta równowaga znowu zostanie zachwiana i choroba znowu powróci. Jeżeli okaże się, że te czynniki będą się stale pogłębiać, to nierównowaga w naszym organizmie będzie coraz większa, wówczas większe schorzenie może się przerodzić w chroniczną chorobę. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, nasz organizm zawsze będzie się starał ratować sytuację i przywrócić równowagę. Jeżeli nasz organizm przez długi czas nie będzie w stanie poradzić sobie z czynnikami, które źle wpływają na stan naszego zdrowia, schorzenia przerodzą się w choroby chroniczne, przeniosą się do naszych komórek, będzie się zwiększała ilość zawartych w nich toksyn,



Równowaga w sferze zdrowia



dla nas szczególnie ważny) jest układ wydalniczy, który stale wysila się, żeby pozbyć się toksyn. Nasz układ wydalniczy i jego organy możemy podzielić na dwie części. Pierwszą z nich jest układ pierwotny, ponieważ on jako pierwszy reaguje i w pierwszej kolejności pozbywa się toksyn.

Organy układu pierwotnego:

- wątroba
- nerki
- jelita
- płuca

Wątroba jest najważniejszym z organów naszego organizmu, m.in. dlatego, że jest to organ największy. Medycyna klasyczna mówi nam, że najważniejszym organem jest serce. Jednak medycyna chińska mówi, iż wątroba jest matką serca, ponieważ to wątroba dostarcza krew, która przez serce przepływa. Jeżeli tej krwi jest za mało, to również wątroba jest odpowiedzialna np. za zawał. Wątroba jest chemiczną fabryką naszego organizmu, jest to swojego rodzaju sortownia. Z natury wątroba jest tak zaprogramowana, aby przyjmować tylko dobry, naturalny pokarm. Jednak człowiek z biegiem lat naturę stara się ulepszać, spożywamy produkty przetworzone, a nasza wątroba tego nie akceptuje. Dla wątroby wszystko inne niż produkty naturalne traktowane jest jak trucizna i musi być jak najszybciej usunięte. Na przykład niektóre leki, które mają nam pomóc, jednak przez wątrobę są rozpoznawane jako substancje szkodliwe, jako trucizna. Także nadmiar soli, cukru, używki takie jak kawa, herbata czy alkohol i wszystkie substancje chemiczne również zostaną przez wątrobę rozpoznane jako trucizny i będzie ona starała się jak najszybciej ich pozbyć. Wątroba po rozpoznaniu tych toksyn przesyła je dalej do nerek w postaci płynnej, gdzie są usuwane na zewnątrz, a także do jelita grubego, gdzie usuwane są w postaci masy stałej. Nigdy nie ma takiej sytuacji, że organizm pozbawiony jest toksyn. Nawet gdybyśmy przyjmowali najbardziej zdrowe i naturalne pożywienie, żylibyśmy gdzieś w górach, gdzie powietrze nie jest jeszcze zanieczyszczone, to nasz organizm jako rezultat reakcji metabolicznych sam produkuje toksyczne odpady.

Dlatego zdarza się, że nawet osoby, które spożywają bardzo zdrowe pożywienie, dostają zaparcia i toksyny nie mogą zostać usunięte z organizmu, zalegają w jelitach, powodując powstawanie nowych toksyn, które poprzez ściany jelit przenikają do krwi, czyli niejako

niestety może to przerosnąć możliwości obronne naszego organizmu.

Zdrowie jest naturalnym stanem dla naszego organizmu, siły obronne człowieka powinny działać w ten sposób, aby zawsze równowagę i zdrowie przywrócić.

Przyczyny chorób

Jest wiele przyczyn chorób, najważniejszą z nich jest jednak zbieranie się toksyn w naszym organizmie, na to nakładają się czynniki, o których powiedzieliśmy wcześniej, czyli czynniki w sferze fizycznej, duchowej i emocjonalnej, tzn. złe emocje, które wpływają na nasz organizm, zanieczyszczenie powietrza czy złe odżywianie.

Przyczyny nierównowagi:

- organy otrzymują za mało energii i tlenu (to najczęstsza przyczyna chorób u palaczy; komórki nasze, które otrzymują za mało tlenu, mają coraz mniej energii, a tym samym stopniowo zostają wyłamane z równowagi)
- zanieczyszczenie powietrza
- spożywanie pokarmu pełnego toksyn
- toksyczne substancje, które organizm sam wytwarza
- przejadanie się
- brak ruchu
- niedobór witamin i minerałów
- stres, presja i zmartwienia

Podsumowując: najważniejszą przyczyną powstawania chorób jest gromadzenie się toksycznych substancji w organizmie. Jeżeli będziemy w stanie pozbyć się sub-

stancji toksycznych z naszego organizmu, będziemy również w stanie wyleczyć każdą chorobę, niezależnie od tego, czy jest to zwykłe przeziębienie, czy mamy do czynienia z nowotworem, ponieważ przyczyna będzie zawsze taka sama.

Jak już wspomnieliśmy, kiedy nasz organizm napotyka jakiś problem, sam stara się wrócić do równowagi, tak samo jest z toksynami – organizm robi wszystko, żeby się ich pozbyć. Można tę sytuację bardzo łatwo zaobserwować podczas zatrucia pokarmowego. Jeżeli zjemy pożywienie zawierające bardzo dużo substancji toksycznych, wtedy organizm chce się ich jak najszybciej pozbyć, to znaczy albo po jakimś czasie zwraca się ten pokarm, taki człowiek bardzo często się poci, inne osoby cierpią z powodu biegunek. Te metody są dla naszego organizmu najszybszym sposobem na pozbycie się toksyn. Często uruchamiany jest również system odpornościowy, organizm zwiększa temperaturę po to, by zabić bakterie i mikroorganizmy, które z pożywieniem dostały się do naszego ciała. Zawsze w takiej sytuacji organizm stara się pozbyć toksyn za pośrednictwem układów.

Układ pierwotny

Nasz organizm posiada kilka dobrze zorganizowanych układów. Jednym z nich jest układ krwionośny, który odpowiedzialny jest za rozprowadzanie substancji odżywczych do komórek ciała. Innym jest układ trawienny, który odpowiada za strawienie i przyswojenie substancji odżywczych. Trzecim (jest on



człowiek sam siebie truje toksynami. Drugim z organów pierwotnych są **nerki**. Odpowiedzialne są za usuwanie toksyn w postaci płynnej, dlatego powinniśmy dbać również, aby były one stale i regularnie oczyszczane. I tak np. nadmiar soli bardzo źle wpływa na pracę nerek, nie są one w stanie poradzić sobie z usunięciem tego nadmiaru. Kolejnym organem są **jelita**. Powinniśmy dbać, aby jelito grube na bieżąco oczyszczać poprzez regularne wypróżnianie się. Należy także dbać o swoje **płuca**, gdyż to one dostarczają tlenu potrzebnego do życia. Szczególnie powinny o to zadbać osoby żyjące w zanieczyszczonym środowisku oraz palacze. Kiedy te cztery organy układu pierwotnego czyli wątroba, nerki, jelita i płuca nie są w stanie poradzić sobie z usuwaniem nadmiaru toksyn, wówczas do akcji włączane są organy wtórne.

Układ wtórny

Najważniejsza jest skóra, czyli największy organ naszego ciała. Organizm stara się usuwać nadmiar toksyn przez skórę m.in. za pomocą potu. Musimy tutaj wspomnieć, iż skóra jest organem, który oddycha. Dlaczego skóra jest dla nas taka ważna? Mówi się, że jest ona lustrem naszego zdrowia. Stan naszej skóry mówi o tym, co dzieje się we wnętrzu, czy jesteśmy zdrowi, czy na coś chorujemy. Zdrowa osoba powinna mieć skórę czystą, tzn. pozbawioną wyprysków, trądziku i wysypek, skóra nie powinna być wysuszona, ale stale nawilżona, powinna być miękka i błyszcząca. A zatem obserwując swoją skórę, możecie Państwo bardzo łatwo stwierdzić, czy jesteście zdrowi, czy nie. A także, jak mówi medycyna chińska, obserwując, w którym miejscu na skórze występują wypryski, można bardzo łatwo określić, z jakim rodzajem schorzenia mamy do czynienia. W zależności od tego, w którym miejscu na skórze pojawiają się problemy, można zdiagnozować chorobę. I tak np. wypryski na policzkach wskazują, że nasze jelita nie funkcjonują zbyt dobrze, gdy pojawia się coś na brodzie, możemy mieć problem z żołądkiem. Jest to naturalnie tylko wstępna diagnoza, ale w ten sposób można bardzo łatwo określić, czy w naszym organizmie coś się dzieje, czy nie, ponieważ wszystkie choroby, jakie zachodzą we wnętrzu, są wyrzucane na zewnątrz w postaci zmian na skórze. Jeśli nasz układ wydalniczy, organy pierwotne i wtórne nie będą sobie w stanie poradzić z eliminowaniem toksyn, na pewno zauważycie to Państwo

w postaci określonych symptomów. Na podstawie tych symptomów będzie można dojść do tego, z jaką chorobą mamy do czynienia. Wypryski czy trądzik to nie jest choroba, ale jest to zewnętrzny symptom tego, że nasz organizm jest zanieczyszczony. W ten sposób nasz organizm chce nam powiedzieć, że ma za dużo toksyn i trzeba się ich pozbyć.

Oczyszczanie organizmu

Kiedy nasz organizm daje nam sygnały, że dzieje się coś niedobrego, jest najwyższa pora, żeby sięgnąć po produkty takie jak Alveo, w celu pozbycia się nadmiaru toksyn. Jeżeli tego nie uczynimy, toksyny będą się kumulować i doprowadzimy do chronicznych schorzeń. Jak wspomnieliśmy, nie ma dziś na świecie osoby zupełnie zdrowej, już z definicji, ponieważ albo wprowadzamy z zewnątrz toksyny do organizmu, albo wytwarzamy je sami w wyniku procesów metabolicznych. A zatem musimy sięgnąć po produkty, które pomogą w oczyszczeniu naszego organizmu. Trzeba jednak pamiętać, żeby organizm oczyszczać stopniowo, łagodnie. Jak już wspomnieliśmy organizm jest zaprogramowany tak, aby usuwać toksyny jak najszybciej, dlatego przy zatruciu pokarmowym mamy do czynienia z tak nieprzyjemną rzeczą jaką są wymioty. Jednak biegunki i wymioty to nie tylko bardzo szybkie, ale też drastyczne sposoby radzenia sobie przez organizm z toksynami – one zawsze w jakiś sposób nam szkodzą. Jeżeli chodzi o oczyszczanie za pomocą produktów ziołowych lub homeopatycznych, musimy się starać, aby to oczyszczenie następowało szybko, ale jednocześnie delikatnie dla naszego organizmu. Produkty ziołowe stosowane w sposób prawidłowy na pewno nie zaszkodzą naszemu organizmowi, jedynie pomogą w jego oczyszczeniu, a tym samym zwiększą nasze siły odpornościowe. Potrzebujemy zatem produktu, który w pierwszej kolejności usunie nadmiar toksyn z naszego organizmu, a następnie doprowadzi nasze organy do stanu równowagi i przywróci nam siły witalne i odpornościowe.

Synergia ziół

Mając to wszystko na uwadze rozpocząłem wiele lat temu leczenie moich pacjentów mieszankami ziołowymi. Początkowo była to mieszanka pięciu ziół, stopniowo dodawałem lub odebierałem zioła, odbierając informacje od moich pacjentów, jak się czują, jak

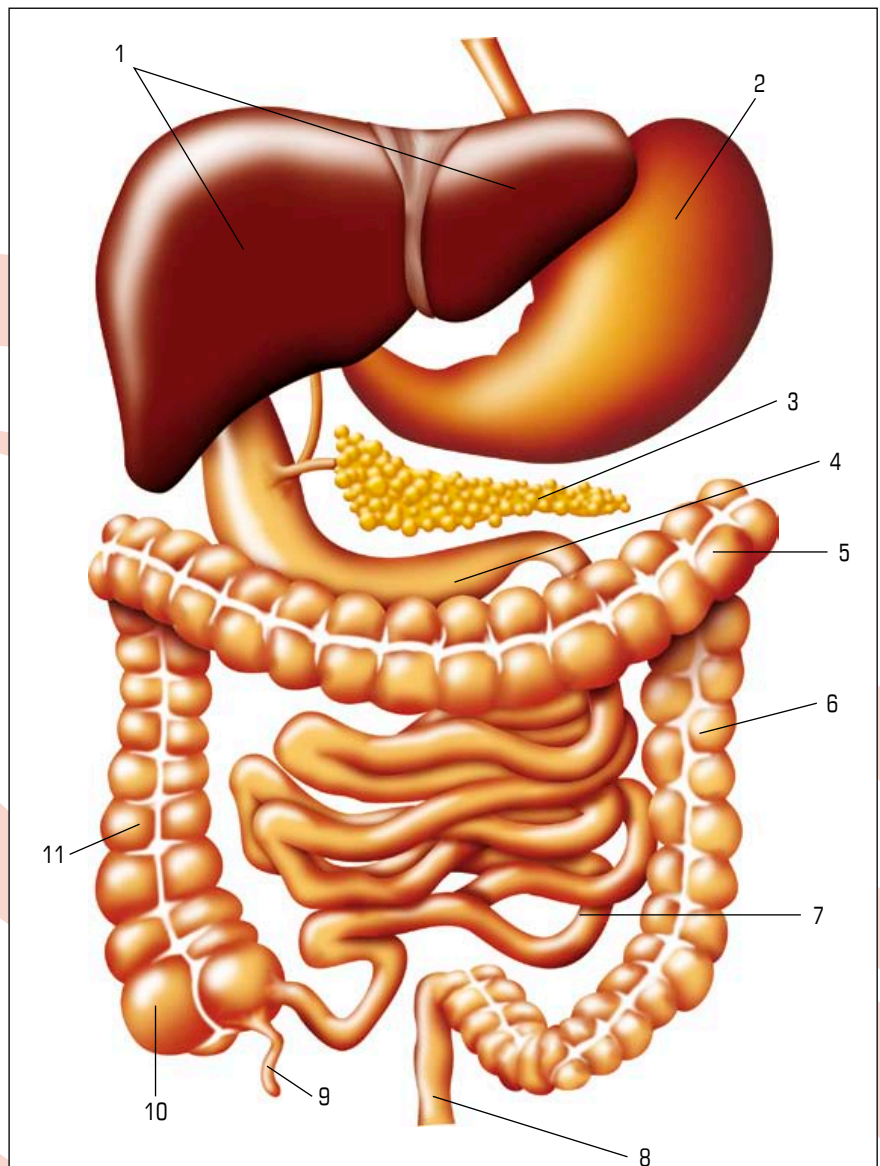
to na nich wpływa. Tak po dwudziestu paru latach badań powstała receptura Alveo. Zaobserwowałam, że Alveo jest produktem, który po pierwsze przywraca równowagę w organizmie, doskonale radzi sobie z toksynami. Jednak namawiam Państwa do tego, aby proces detoksykacji jak najbardziej wydłużyć, abyście nie mieli Państwo nieprzyjemnych objawów. Bardzo często zdarza się, że niektóre osoby zamiast zalecanej przez firmę jednej lub dwóch miarek dziennie stosują dwa lub trzy razy po dwie miarki dziennie. Wówczas wszystkie organy wydalnicze pracują bardziej intensywnie, chcą się w jak najszybszym tempie pozbyć toksyn. Bardzo często zdarza się, że takie osoby cierpią z powodu nieprzyjemnych objawów np. mają biegunki albo wysypki. W takiej sytuacji powinniśmy zmniejszyć ilość Alveo aż do momentu, kiedy te objawy znikną. Alveo jest produktem w stu procentach bezpiecznym i naturalnym, ze względu na to, że nie dodajemy do niego żadnych substancji chemicznych. Zioła używane do produkcji Alveo są organiczne, oznacza to, że podczas ich uprawy nie stosowano żadnych chemikaliów. Mamy zatem mieszankę produktów ziołowych i wody, a więc produkt jest w stu procentach naturalny. Bardzo często na wykładach pytają mnie, czy Alveo pomoże mi na to, czy Alveo pomoże mi na tamto. Nie ma znaczenia z powodu jakiej choroby ktoś cierpi; powiedzieliśmy sobie, że wszystkie choroby mają początek w nadmiarze toksyn w organizmie. Alveo zostało tak skonstruowane, że jego głównym zadaniem jest usuwanie nadmiaru toksyn i w rezultacie poprawianie pracy układu odpornościowego, a więc rodzaj choroby tutaj nie ma znaczenia. Alveo jest zupełnie unikatowym produktem; jeszcze nie spotkałem się z produktem, który zawierałby taką mieszankę ziołową, jaką mamy w tym preparacie. Dlaczego Alveo jest tak unikatowym preparatem?

Jeżeli tworzymy mieszanki ziołowe, to znamy działanie poszczególnych ziół, jakie wchodzi w ich skład, jednak jeżeli zioła te mieszamy ze sobą, powstaną nowe działania, nowe zastosowania takiej mieszanki i mówimy tu o efekcie synergii. Ten efekt polega na tym, że dwa plus dwa nie będzie cztery, ale pięć, gdyż pojawią się nowe właściwości, których wcześniej nie oczekiwaliśmy. Stopniowo odkrywamy nowe pola zastosowania Alveo i również Państwo musicie mi opowiadać o swoich doświadczeniach, o nowych odkryciach związanych z jego działaniem.

Alveo oferujemy w dwóch wersjach smakowych z dodatkiem mięty i soku winogronowego. Miętę najczęściej polecamy osobom, które mają problemy z układem trawiennym, jednak nie ma znaczenia, który rodzaj Państwo zażywacie, możecie również oba te smaki ze sobą mieszać. Chciałbym, żebyście Państwo wszyscy zażywali Alveo w celu poprawy swojego zdrowia.

■ Opracowała Beata Nowacka

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Maciej Wieczorek



UKŁAD POKARMOWY

- | | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Wątroba | 7. Jelito cienkie |
| 2. Żołądek | 8. Odbytnica |
| 3. Trzustka | 9. Wyrostek robaczkowy |
| 4. Dwunastnica | 10. Kątnica |
| 5. Jelito grube – okrężnica poprzeczna | 11. Jelito grube – okrężnica wstępująca |
| 6. Jelito grube – okrężnica zstępująca | |

Jak produkowane jest Alveo?

Pod koniec ubiegłego roku grupa najlepszych menedżerów z Polski na zaproszenie Zdenki Forst, współwłaścicielki Akuny, odwiedziła fabrykę Alveo w Kanadzie. O tej niezwyklej wizycie opowiada jeden z uczestników wycieczki, Jan Brykczyński, w Akunie na pozycji Vice Presidenta.



Każda butelka Alveo ma swój kod i jest zarejestrowana w komputerze

Zioła zawsze kojarzyły mi się z omszonym domkiem w środku lasu. Tymczasem w Kanadzie zobaczyliśmy wspaniałą fabrykę, XXI wiek w pełnym rozkwicie. W środku okazało się, że jesteśmy grupą naprawdę wyróżnioną, ponieważ Alveo produkowane jest w całkowicie sterylnych warunkach i zwiedzający nie są mile widziani. Dla nas uczyniono wyjątek, za co byliśmy bardzo wdzięczni.

Ale zacznijmy od początku. To nie Akuna zajmuje się uprawą wszystkich ziół, potrzebnych do stworzenia Alveo. Mamy sprawdzonych dostawców, którzy przysyłają nam swoje produkty. Każdy z dostawców wystawia certyfikat dla swoich surowców, ale są one również wrywkowo badane przez naszą firmę, tak abyśmy mieli całkowitą pewność, że otrzymujemy produkty najwyższej jakości.

Szef kuchni

Nad produkcją czuwa człowiek nazywany żartem „szefem kuchni” – jest odpowiedzialny za odpowiedni dobór proporcji. Najpierw poszczególne składniki Alveo miesza się w tzw. mixing room’ie, czyli mieszalni. Potem, przelewa się do specjalnych kadzi,

wielkich kotłów ze stali kwasoodpornej. Tam kontynuowany jest proces mieszania i następuje podgrzewanie. Alveo nie jest pasteryzowane, ale podgrzewane do temperatury niższej niż temperatura pasteryzacji. Wiadomo, że Alveo to ekstrakt wodny, tutaj używana jest całkowicie oczyszczona woda z tzw. odwróconej osmozy, czyli najczystsza woda, jaką można stosować do tego typu preparatów.

Przed napełnieniem

Kiedy Alveo jest już gotowe, należy wreszcie napełnić butelkę. Teraz mamy specjalne butelki, są brązowe i mają wytłoczony napis. Jak widać na zdjęciach, kiedy byliśmy w Kanadzie, stosowane były jeszcze butelki przezroczyste. Niezależnie od koloru są one najpierw bardzo dokładnie myte wrzącą wodą, a następnie przedmuchiwane powietrzem – chodzi o to, żeby usunąć wodę, jednocześnie zachowując pełną sterylność. Dziesięć butelek jest napełnianych jednocześnie ze specjalnego dystrybutora. Kolejna maszyna nakłada nakrętki i lekko je zakręca. Potem automat nakleja na nakrętki butelek, które pojedą do Polski, specjalną nalepkę z napisem: Polskie Towarzystwo



Medycyny Sportowej. Kolejna maszyna dokręca nakrętki, a jeszcze inna nakleja etykiety. Etykieta nakładana jest w formie rulonu, potem butelki przejeżdżają przez specjalny tunel, w którym panuje podwyższona temperatura – na tyle wysoka, by termokurczliwa folia skurczyła się (dlatego tak trudno odebrać ją od butelki), ale na tyle niska, żeby etykiety nie zniszczyć, a przede wszystkim nie zaszkodzić Alveo. To jest rzeczywiście prawdziwa zautomatyzowana taśma produkcyjna.

Kolejny etap to pakowanie. Ale zanim butelka Alveo trafi do kartonu, podlega skanowaniu numeru. Dzięki temu firma może nam powiedzieć, która butelka jest w którym kartonie i dokładnie wie, do jakiego menedżera trafiła. Oczywiście tym wszystkim steruje program komputerowy.

Dbalność o każdy szczegół

Do tej pory pokazałem Państwu linię produkcyjną, ale ona jest w zasadzie efektem końcowym. Na początku były badania, lata badań, które doprowadziły do powstania Alveo. Te badania bynajmniej się nie skończyły. Każda partia Alveo jest badana, z każdej partii Alveo wybiera się losowo pewną liczbę kartonów. Ta liczba jest ściśle określona przez normy, które musimy spełnić. Część butelek z tych kartonów jest badana, a pozostałe są trzymane jeszcze lata po tym, gdy minie ich termin przydatności do spożycia. Kolejna rzecz, żebyśmy my, dystrybutorzy Alveo, mogli czuć się bezpiecznie. W jednym z pomieszczeń, oczywiście poza halą produkcyjną, przeprowadza się testy mikrobiologiczne – sprawdza się, czy w Alveo nie pojawiły się bakterie coli,

pleśnie, grzyby itp. Na specjalnych foliach hoduje się to, co ewentualnie można by wyhodować z Alveo. Jeśli nic się nie da wyhodować, oznacza to, że wszystko jest w porządku.

W fabryce spotkaliśmy się też z inżynierem chemikiem Michałem Kazimierskim – człowiekiem, któremu zawdzięczamy wprowadzenie do preparatu Onyx Plus wapnia i magnezu w tak dobrze rozpuszczalnej postaci. Pokazywano nam podczas szkolenia, jak dobrze rozpuszcza się wapń

dokumentów, a wszystkie te dokumenty były potrzebne tylko po to, aby przedłużyć atest GMP na następny rok. Mamy wszystkie możliwe certyfikaty, jakie są osiągalne dla tego typu produktów: GMP, ISO itd. Można z czystym sumieniem powiedzieć każdemu: „Korzystaj z naszych produktów, są całkowicie bezpieczne”.

Dla mnie ta podróż była szczególnie ważna, ponieważ sam korzystam z Alveo i od lat je polecam. Mnie minęła alergia, moim przyjaciołom minęły



W pomieszczeniu, gdzie napełniane są butelki Alveo, wszyscy noszą ubrania ochronne

w tej postaci, w porównaniu z innymi produktami dostępnymi na rynku. We wszystkich innych produktach pojawia się osad. W preparacie Onyx Plus osadu nie było.

Za tym wszystkim stoi bardzo solidna wiedza naukowa. Podczas spotkania zaprezentowano nam ogromny plik

inne dolegliwości, mój ojciec Alveo zawdzięcza zdrowie, a może i życie. Byłem pewien, jak działa firma w Polsce – działa doskonale. Ale chciałem zobaczyć, jak działa firma w Kanadzie, jak wygląda produkcja. Czy mogę czuć się bezpieczny i szczerze przekonywać moich kolejnych klientów, że warto korzystać z naszych preparatów, a współpracowników, że warto naprawdę się zaangażować? Teraz już znam odpowiedź: na pewno będziemy bezpieczni, ponieważ tam po drugiej stronie oceanu są ludzie, którzy postanowili robić produkty doskonałe. Proszę Państwa, ta fabryka, nastrój, który tam panuje, atmosfera, dbalność o szczegóły, nawet o to, że każda drobinka powietrza, która tam wleci, jest wcześniej odpowiednio przefiltrowana – to daje nam wszystkim ogromne poczucie bezpieczeństwa, a mnie również poczucie dumy.



Z każdej partii Alveo kilka butelek trafia do archiwum firmy

■ Opracowała Beata Nowacka

fot. Katarzyna Piotrowska

Sposób na zdrowe zęby

Fragmety wykładu Pawła Klimka – reprezentanta firmy Dental Technology, członka zarządu, odpowiadającego za pion badawczy w grupie DAI



Jak powstają choroby przyzębia? Jakie są ich objawy? Czy można je skutecznie leczyć. Na te pytania spróbuję dziś odpowiedzieć.

Zdrowe przyzębie – nie jest zaczerwienione, głębokość kieszonek nie przekracza 5 mm, dziąsła są różowe, nie krwawią przy szczotkowaniu. Kiedy rano szczotkujemy zęby, nic nas nie boli, nie pojawia się krew.

Początek zapalenia – to możemy zaobserwować sami, lekkie zaczerwienienie dziąsła przy zębie, stąd nazwa choroby przyzębia. Czasem pojawia się krwawienie przy szczotkowaniu. Co robimy? Albo przestajemy szczotkować w ogóle, albo szczotkujemy słabiej. Zachowujemy się dokładnie nie tak, jak powinniśmy. Po prostu boimy się. Krwawienie przechodzi, wydaje nam się, że wszystko wraca do normy, a okazuje się, że procesy negatywne postępują. Głębokość kieszonek mniejsza niż 5 mm.

Zapalenie z początkowym zanikiem kości – następny etap jest już dużo groźniejszy, dlatego, że z zewnątrz wygląda dokładnie tak samo, a w środku

dzieją się bardzo niepokojące procesy. Zaczyna się kłopot z korzeniem, a jest też problem z kością szczęki, choć pozornie wszystko wygląda tak, jak we wcześniejszym stadium – dziąsła są lekko zaczerwienione i czasem krwawią przy szczotkowaniu.

Zapalenie ze średnim zanikiem kości – odsłonięte powierzchnie korzeni, początek zwiększenia ruchomości zębów, kieszonki większe niż 5 mm, krwawienie dziąseł w zasadzie jest przez cały czas przy szczotkowaniu.

Zaawansowany zanik kości – znaczne odsłonięcie korzeni, zwiększona ruchomość zębów, ropnie przyzębne, głębokość kieszonek dużo większa niż 5 mm. Odpowiedzialne są za to bakterie. Jak sobie z tym radzimy? Zostaje nam mechaniczne usunięcie zęba lub jego oczyszczenie. Ale po 24 godzinach od oczyszczenia zęba wszystko wraca do stanu poprzedniego. Nasza flora bakteryjna jest ciągle obecna, te miejsca mimo zaopatrzenia stomatologicznego są wrażliwe. Wszystko dzieje się od początku.

Jaki to ma związek z Alveo?

Jedna z pacjentek trafiła do Kliniki dr. Borczyka w Katowicach. Dr Jaremczuk prowadził zabieg endodontyczny, przy okazji którego stwierdził u pacjentki początki chorób przyzębia. Po

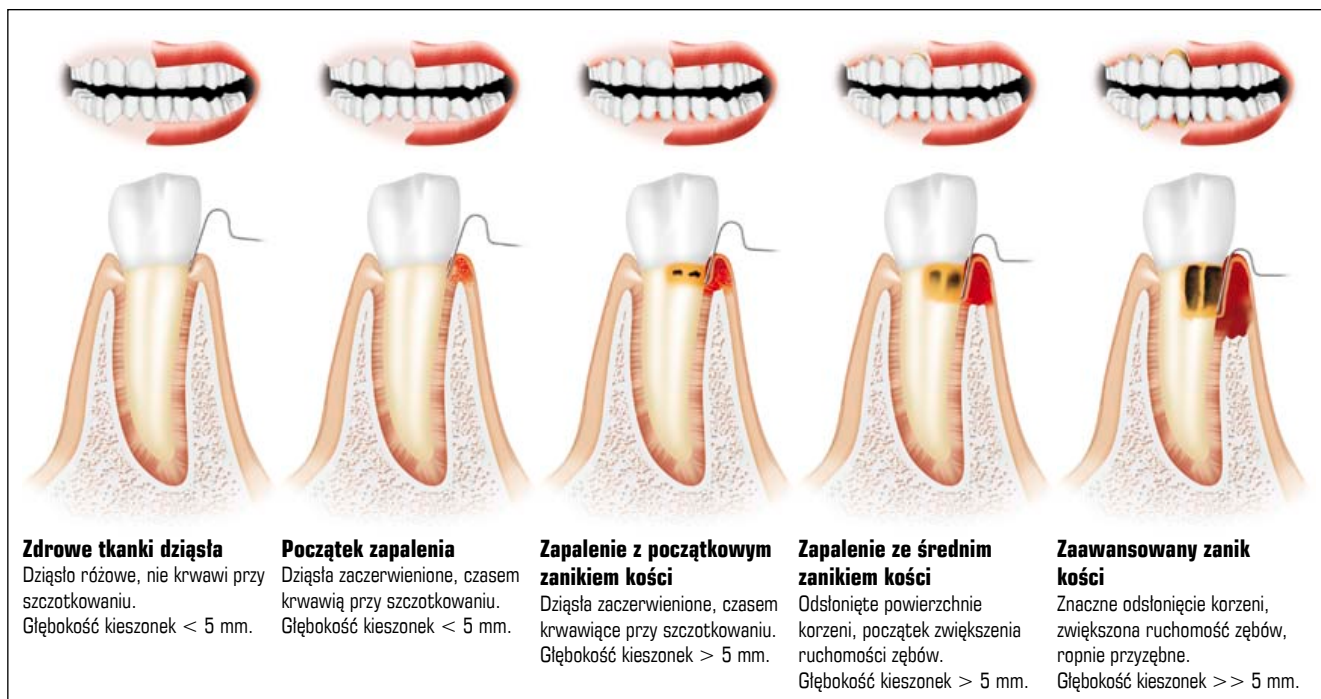
Wyniki badania pacjentów z objawami zapalenia dziąseł (zmiana sposobu przyjmowania preparatu Alveo)

	Przed leczeniem				Po 4 tygodniach leczenia			
	Alveo		Placebo		Alveo		Placebo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Obrzęk dziąseł	20	100	20	100	6	30	17	82
Ból dziąseł	16	80	18	90	3	15	8	40
Krwawienie z dziąseł	20	100	20	100	5	25	15	75
Wysięk ropny	16	80	17	85	8	40	16	80

n – liczba badanych pacjentów z danym schorzeniem

% przed kuracją – procentowo liczba osób, które odczuwają dane dolegliwości

% po kuracji – procentowo liczba osób, które po spożyciu preparatu nadal odczuwały te dolegliwości



zaopatrzeniu stomatologicznym wydał zalecenie: „Na dole w recepcji proszę kupić płyn do płukania zębów i codziennie płukać dwa razy dziennie jamę ustną – rano i wieczorem. Kolejna wizyta za cztery tygodnie i dalsze leczenie zęba.” Po czterech tygodniach pacjentka wróciła i po zabiegu stomatologicznym doktor poinformował, że jest bardzo zadowolony, ponieważ widać już efekty używania płynu do płukania jamy ustnej. Pacjentka po dłuższej chwili przyznała, że zapomniała kupić ten płyn podczas poprzedniej wizyty i nie używała go. Co w takim razie spowodowało widoczny efekt powstrzymania tej choroby? Po odrzuceniu różnych czynników – pasta do zębów itp., pacjentka przypomniała sobie, że od trzech tygodni pije Alveo. Doktor uznał, że poprawa nastąpiła właśnie dzięki preparatowi. Kupił preparat i wypróbował na członku swojej rodziny, który też chorował na zapalenie przyzębia. Potwierdziło się, że rzeczywiście Alveo działa.

Badania nad Alveo

Postanowiliśmy zrobić badania. Zwracam uwagę, że to nie Akuna zleciła nam te badania, ale niezależny naukowiec, który zaobserwował pozytywne działanie preparatu. Od Akuny otrzymaliśmy materiał do badań i placebo. Kolejnym krokiem była ocena tego, co robimy dzisiaj w chorobach przyzębia. Stosujemy antybiotyki, płyny antibakteryjne oraz inne bazujące na składzie chemicznym środki, które prowadzą do zaburzenia flory bakteryjnej. Myślenie

jest proste – skoro odpowiedzialne są bakterie, to eliminujemy te bakterie, tylko, że tymi środkami eliminujemy je w nadmiarze albo wszystkie. Podczas gdy delikatna równowaga pomiędzy florą bakteryjną i florą grzybiczą w jamie ustnej jest bardzo ważna. Literatura już od wieków wspomina, że środki roślinne stabilizują tę równowagę. Może działają wolniej, ale są lepsze niż to, co oferuje nam farmakologia. Zioła zresztą wcześniej stosowano w stomatologii, w celu regeneracji tkanek przyzębia, błony śluzowej, zmniejszenia dolegliwości bólowej i obrzęku, zahamowania krwawienia oraz leczenia nadżerek, owrzodzeń i aft.

Wyniki badań nad Alveo

Związki czynne zawarte w materiale roślinnym wykazują szeroki zakres działania:

- zatrzymanie rozwoju drobnoustrojów
- osłabienie procesu zapalnego
- regeneracja tkanek przyzębia
- zmniejszenie krwawienia
- przyspieszenie gojenia.

W Alveo zawarte są:

cynamon cejloński (*Cinnamomum zeylanicum*) (zawiera w korze olejek cynamonowy, w skład którego wchodzi aldehyd cynamonowy, aldehyd dihydrocynamonowy, aldehyd benzoowy, eugenol, monoterypy i seskwiterpy) – wykorzystujemy jego właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne oraz miejscowe działanie anestetyczne

tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*)

(zawiera olejek tymiankowy, w skład którego wchodzi tymol, garbniki i terpeny) – działa grzybobójczo i bakterio-bójczo, wywołuje efekt miejscowego znieczulenia.

Potem wykonaliśmy standardową próbę badawczą na pacjentach. Części pacjentów z następującymi schorzeniami: z obrzękiem dziąsła, bólem dziąsła, krwawieniem z dziąsła i wysiękiem ropnym podaliśmy Alveo i placebo. Prosiłiśmy, aby przed połknięciem płynu wyplukali usta preparatem. Po czterech tygodniach wyniki okazały się statystycznie nieobojętne. Jeżeli chodzi o obrzęk dziąsła, skuteczność Alveo wyniosła aż 70%, w przypadku bólu dziąsła – 65%. Alveo osłabia skutki chorób przyzębia, w niektórych przypadkach skutecznie je czasowo powstrzymuje. Badania nie są jeszcze zakończone, chcemy teraz przez sześć miesięcy poddać grupę pacjentów działaniu preparatu, by zobaczyć jego skutek wewnętrzny. Wyniki będziemy notować raz w miesiącu.

■ Opracowała Kamila Król

foto. Katarzyna Piotrowska, rys. Maciej Włoczek

Na zapalenie dziąsła cierpi aż połowa Polaków. Nie jest to schorzenie niewinne, prowadzi bowiem do paradontozy, drugiej po próchnicy przyczyny utraty zębów.

(„Naj” nr 42/2007)

O marketingu sieciowym i biznesie

Robert Kiyosaki to autor książek, które od kilku lat utrzymują się na szczycie światowych bestsellerów biznesu i stały się nieocenionym źródłem wiedzy oraz impulsem do pracy dla sprzedawców działających w marketingu sieciowym. Mając na uwadze wzrastającą przepaść pomiędzy tymi „co mają” i tymi „co nie mają”, stworzył planszową grę edukacyjną o nazwie CASHFLOW, która uczy zasad znanych dotychczas tylko bogatym – postępowania z pieniędzmi. Kim Kiyosaki, wspólnie z Robertem, stworzyła firmę, która zajmowała się nauczaniem biznesu i przedsiębiorczości na całym świecie. Przedsięwzięcie rozwinęło się do 11 oddziałów w 7 krajach świata. Z ich seminariów i szkoleń biznesowych skorzystały dziesiątki tysięcy osób. Przez ponad 20 lat Kim podróżowała wraz z Robertem po świecie, dzieląc się z milionami ludzi swoją wiedzą o pieniądzu i inwestowaniu. Podczas podróży Kim dostrzegła, że istnieje potrzeba napisania książki poświęconej inwestowaniu, skierowanej szczególnie do kobiet, która zaproponuje całkowicie nowe spojrzenie na tę problematykę. „Bogata kobieta” – pierwsza książka autorstwa Kim, została wydana w czerwcu 2006 roku. Miesiąc później znalazła się na liście bestsellerów tygodnika „Business Week”, a obecnie jest już międzynarodowym bestsellerem. Wykłady Roberta Kiyosaki obejmują m.in. takie dziedziny jak: inwestowanie w celu osiągnięcia wysokiego zwrotu nakładów przy zachowaniu małego ryzyka; sposoby edukowania dzieci, przygotowujące je do akumulowania majątku; zakładanie i sprzedawanie firm.

(Źródło: „NETWORK magazyn” 14/2007).

Tematyką pisma „NETWORK magazyn” jest oczywiście marketing sieciowy i sprzedaż bezpośrednia. Pismo skupia wokół siebie ludzi, dla których marketing sieciowy jest czymś przeciwnym do niewolniczego systemu pracy na etacie. Podstawowym celem „NETWORK magazynu” jest promowanie przedsiębiorczości i marketingu sieciowego, poprzez poprawę wizerunku i szacunku do tego rodzaju biznesu, promowanie tworzenia własnych biznesów, własnych firm. Poprzez promowanie przedsiębiorczości przeciwdziałamy bezrobociu. Celem pisma jest także nauka etyki i filantropii w biznesie.

Jak to robimy? Przez niezależność, opiniotwórczość, fachowe wsparcie poważnych instytucji. W Radzie Programowej pisma zasiadają przedstawiciele poważanych instytucji oraz urzędów, profesorowie wyższych uczelni, naukowcy, szefowie krajowych gremiów sprzedaży bezpośredniej oraz prezesi i dyrektorzy etycznych, rzetelnych firm marketingu sieciowego i sprzedaży bezpośredniej w Polsce.

Pismo jest podzielone na stałe rubryki: „Na widelcu”, gdzie przedstawiamy wywiady, „Przy tablicy” – gdzie ukazują się specjalistyczne teksty, jak działać w marketingu sieciowym, „Badania i raporty”, „Zoom reportera” – zawsze staramy się być tam, gdzie coś się dzieje w tej branży, „Moim zdaniem” – artykuły zazwyczaj pisane przez ludzi działających w MLM, ich spostrzeżenia o branży, „Majstersztyk” – rewolucja wellness itd., „Pod paragrafem” – tutaj piszemy o firmach, które działają nieetycznie, „Network news room” – zawsze najnowsze wieści z rynku i z branży, „Network books” – polecamy ciekawe książki, „Na szczycie” – prezentujemy

Podczas corocznego zjazdu Akuny w Wiśle Maciej Maciejewski, redaktor naczelny „NETWORK magazynu” dokonał prezentacji pisma zajmującego się multi-level-marketingiem. Przytaczamy fragmenty tej prezentacji oraz fragment wywiadu z Kim i Robertem Kiyosaki, który ukaze się w najbliższym numerze pisma.

ludzi, też spoza branży MLM, którzy osiągnęli sukces.

Nakład „NETWORK magazynu” ukształtował się na poziomie 7 tys. egzemplarzy. W najnowszym „NETWORK magazynie” ukaze się wywiad z Robertem i Kim Kiyosaki, oto jego fragment:

„NETWORK magazyn”: Obecnie w Polsce mamy około 650 tys. ludzi zaangażowanych w sprzedaż bezpośrednią, około 92% z nich to kobiety. Podobna sytuacja ma miejsce w innych krajach. Czy jesteście w stanie wyjaśnić to zjawisko?

Kim Kiyosaki: Wiem, że w USA, Polsce i Wielkiej Brytanii liczba kobiet pracujących w marketingu sieciowym stale wzrasta. Uważam, że jest to znak czasów, a także rosnącego wskaźnika rozwodów oraz kobiet wybierających samotne życie. Coraz więcej z nas znajduje się w sytuacji, w której same musimy wziąć odpowiedzialność za nasze zabezpieczenie finansowe. Marketing sieciowy

to jeden z niewielu sposobów, gdzie kobieta może zacząć biznes z niewielkim kapitałem i być otoczona ludźmi wyznającymi te same zasady, realizującymi podobne cele i marzenia. Uważam, że jest to logiczne, że jeśli kobiety chcą zacząć działać w biznesie, to marketing sieciowy jest dla nich jedną z najprostszych dróg, by to osiągnąć.

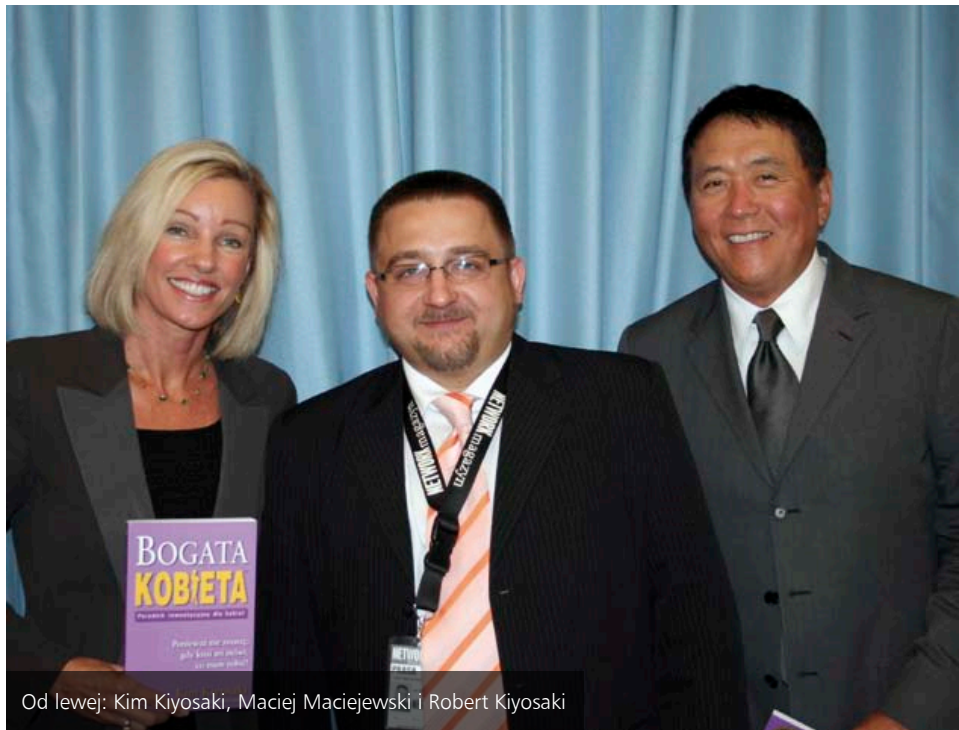
Robert Kiyosaki: Mogą również zacząć w domu, pomóc finansowo mężowi, wspomóc domowy budżet. Mogą zacząć swój własny biznes, pracując według własnego planu zajęć. Ma to wiele zalet, których nie ma praca dla dużej firmy.

KK: Szczególnie, kiedy kobiety mają dzieci, to taki biznes, jak marketing sieciowy jest dla nich bardzo wygodny.

Wspomnieliśmy o sprzedaży bezpośredniej i marketingu sieciowym.

W swoich książkach bardzo często poruszasz te tematy. Ten system sprzedaży ostatnio bardzo wzrósł w Polsce. Np. firma Akuna, która weszła na rynek w 2000 roku, współpracuje z około 100 tys. liderów sprzedaży bezpośredniej. Jak uważasz, dlaczego ludzie tak bardzo są zainteresowani tą formą biznesu?

R.K. Powodem, dla którego popieram marketing sieciowy, jest fakt, że uczy on, jak być przedsiębiorcą. W ten sposób budujesz biznes; kiedy to robisz, masz innych ludzi pracujących dla ciebie. Nie zatrudniasz właściwie pracowników, ale szkolisz ich, aby sami byli przedsiębiorcami – to mi się właśnie podoba w marketingu sieciowym. A to właśnie ci ludzie napędzają ten system, dzięki nim on się rozwija. Moja praca, a jestem właścicielem kilku firm, polega zawsze na wyszukiwaniu najlepszych ludzi. Ludzie pracujący w takich zawodach, jak lekarz, prawnik, muszą być wykształceni, mądrzy itd., ale oni nie szukają innych ludzi, oni szukają pracy. Ludzie pracujący w marketingu sieciowym nie szukają pracy, lecz innych ludzi i budują biznes. Kiedy zbudują wystarczająco duży biznes, mogą zacząć inwestować i poruszać się do przodu pod względem finansowym. To zależy od was, czy chcecie być tacy, jak mój biedny ojciec, który był lekarzem. Jeśli tak – znajdziecie sobie pracę i wspinać się po drabinie społecznej, to jest w porządku, tak robi wielu ludzi. Myślę, że lepiej jednak jest przejąć kontrolę nad własnym życiem.



Od lewej: Kim Kiyosaki, Maciej Maciejewski i Robert Kiyosaki

Drugim powodem, dla którego popieram marketing sieciowy, jest to, że uczy on ludzi, daje im odwagę i pewność do założenia własnego biznesu, uczy, jak przejąć kontrolę nad własnym życiem.

Jak myślisz, w jakim kierunku będzie szedł marketing sieciowy? Czy uważasz, że nadal będzie się tak szybko rozwijał?

R.K. To zależy od liderów w branży. Dlatego polecam wszystkim wasz magazyn, który jest na bieżąco, jeżeli chodzi o branżę, a to pomaga orientować się w aktualnej sytuacji. Ale tak, jak w każdym biznesie, wszystko zależy od liderów. A więc od ludzi, którym odpowiada marketing sieciowy i organizacja sprzedaży bezpośredniej. Ważne jest to, że naprawdę potrzebują brać przykład z liderów. Każdy mówi, że musi być dobra grupa zarządzająca. Aby biznes się rozwijał, musi mieć nowych, silnych liderów. Dlatego popieram marketing sieciowy. Liderzy uczą ludzi, jak zostać liderami w biznesie – to jest niezwykle ważne.

Jakie cechy charakteru powinien posiadać dobry lider?

R.K. Po pierwsze powinien ustalić reguły, dobrze je wprowadzać i sam ich przestrzegać, ponieważ, gdy nie ma reguł, biznes się rozpada. A więc lider musi być silny, ale musi także robić to, czego sam wymaga od innych. Musi pracować tak, jak inni i robić to, czego wymaga od swojej grupy. Lider powinien być kimś,

z kogo można brać przykład. Ludzie powinni chcieć być takimi, jak on. Tutaj trzeba być dobrym liderem i świetnym nauczycielem, nauczyć innych, jak być takim, jak ty. W świecie wielkich korporacji oczekują, żebyś został na dole. Natomiast w sprzedaży bezpośredniej liderzy chcą, abyś piął się w górę i został jednym z nich. Dlatego niezbyt lubię świat korporacji, ponieważ tam jest tylko jeden lider. Natomiast w marketingu sieciowym oczekuje się, by było ich jak najwięcej.

K.K. Kolejną cechą dobrego lidera jest umiejętność dodawania ludziom odwagi. Liderzy w marketingu sieciowym dają ci wsparcie i zachęcają, byś osiągnął to, czego pragniesz. W firmach marketingu sieciowego ci, którzy są na górze, chcą, żeby ci się powiodło.

R.K. Jeśli ktoś boi się, co powiedzą przyjaciele, network marketing nie jest dla niego. Taka osoba powinna znaleźć sobie pracę na etacie. Najważniejszą cechą lidera jest to, że lider będzie cię prosił, żebyś był lepszy niż jesteś.

Niebawem cały, 40-minutowy wywiad ukaże się na płycie DVD. Będzie również dostępny w formie artykułu w najbliższym numerze „NETWORK magazynu”.

■ Opracowała Kamila Król

foto: „NETWORK magazyn”

Sen – najtańszy kosmetyk, skuteczne lekarstwo

Przesypiamy prawie 20 lat naszego życia. Ale myli się ten, kto uważa, że to czas stracony. Kiedy zamykamy oczy, nasz mózg nadal pracuje. I robi rzeczy, o jakich... nawet nam się nie śniło!

Kto z nas nie marzy o tym, aby po całym tygodniu pracy, w weekend, nie wychodzić z łóżka. Tylko spać, spać i... odespać wszystkie zarwane noce. Liczymy na to, że po wielu godzinach snu obudzimy się z ochotą do życia taką, jak nigdy wcześniej. Uwaga! To wcale nie do końca jest tak, jak myślimy! Rzeczywiście zdrowy sen zmienia nasze życie bardziej, niż moglibyśmy się tego spodziewać. Ale właśnie – zdrowy. Tymczasem nie tylko my, Polacy, ale generalnie współczesne zabiegane społeczeństwo, nie potrafimy zdrowo spać. Więcej – sen dla niektórych z nas jest wręcz smutną koniecznością. Robimy wszystko, by zabrać nam jak najmniej czasu: pijemy litrami kawę, sięgamy po napoje energetyzujące, zapewniające aktywność przez wiele godzin.

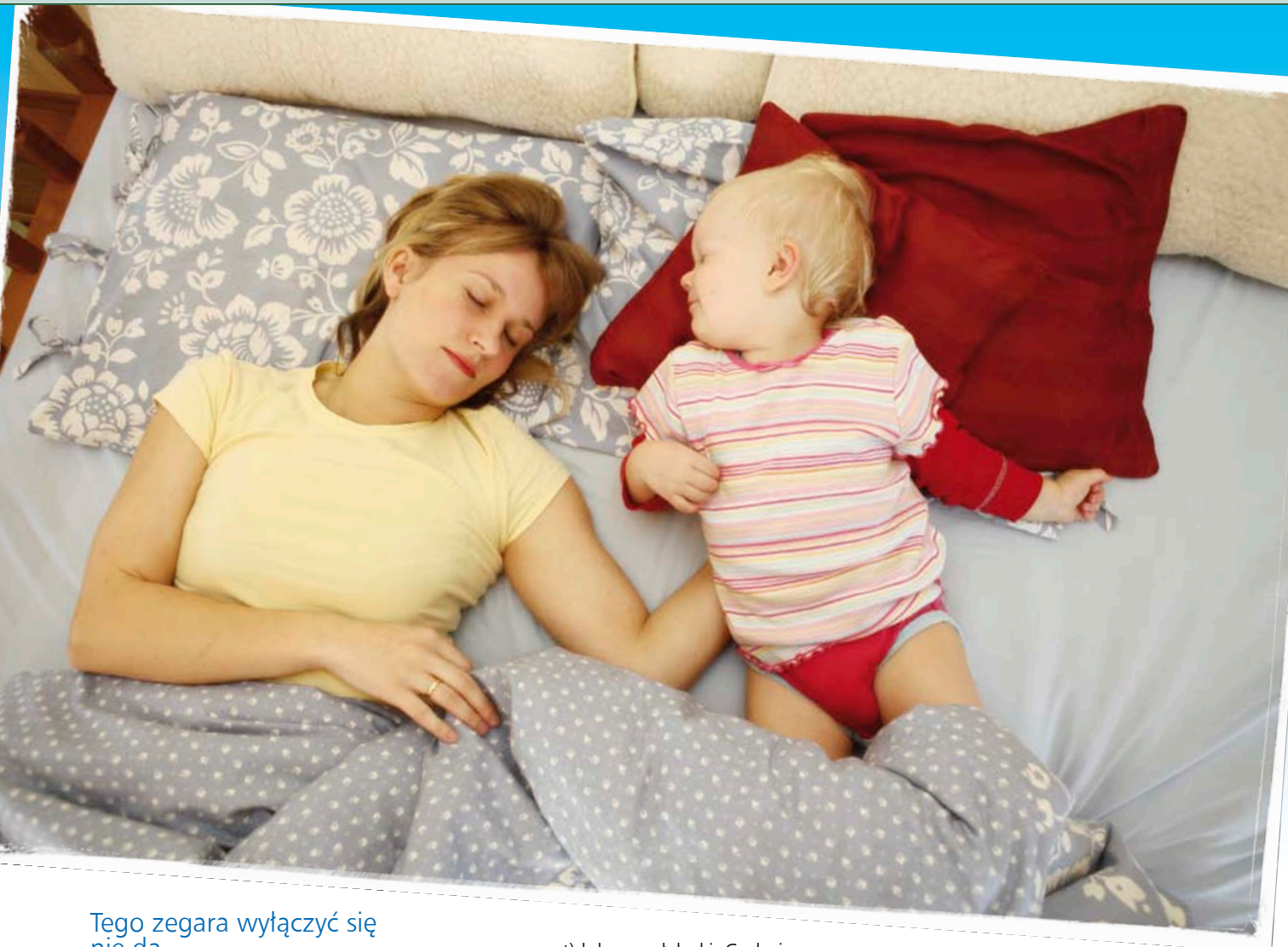
Co to jest sen?

To stan czynnościowy ośrodka układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się w rytmie dobowym. Sen ma fundamentalne znaczenie dla układu nerwowego. W czasie snu występują ważne funkcje fizjologiczne, odbudowa wrażliwości receptorów oraz utrwalanie pamięci. W czasie snu dochodzi do marzeń sennych, które są zbliżone do halucynacji. Co jest ich przyczyną? Według badań przeprowadzonych już w XIX wieku przyczyną marzeń sennych może być błędna interpretacja przez nasz umysł tego, co dzieje się akurat w świecie rzeczywistym. Na przykład gdy słyszymy odgłosy burzy za oknem, wydaje się nam, że tkwimy w samym centrum działań wojennych.

Krótko czy długo? I tak źle, i tak niedobrze

Odbieranie naszemu organizmowi snu to najlepsza droga, aby zacząć poważnie chorować. W niebezpieczeństwie jest m.in. nasze serce! Z powodu niewyspania znacznie wzrasta ryzyko wystąpienia np. zawału. Grupa psychiatrów z Uniwersytetu Kalifornijskiego przez 6 lat przebadła ponad 1 mln Amerykanów w wieku od 30 do 100 lat pod kątem snu. Wyniki ich badań są przerażające! Jeśli poświęcimy 6 godzin w ciągu doby na sen, ryzyko zawału wzrasta o 8%. Jeśli śpimy tylko 5 godzin – to ryzyko dochodzi już do 11%, a gdy wydaje się nam, że 4 godziny snu są wystarczające – to prawdopodobieństwo zawału wynosi aż 17%! Uwaga! Naszemu sercu szkodzi także długie spanie! 8 godzin snu podnosi poprzeczkę do 12%, 9 godzin do 17%, natomiast 10 godzin aż do 34%.

Jak długo powinniśmy więc spać, aby czerpać ze snu same korzyści? Japońscy naukowcy odkryli, że optymalna długość snu dla mężczyzn wynosi 7 godzin 58 minut, natomiast dla kobiet 7 godzin 12 minut. Specjaliści jednak podkreślają, że długość snu niezbędna do regeneracji organizmu to sprawa indywidualna. Na przykład Napoleon spał na dobę zaledwie 4 godziny, zwykle wstawał około drugiej w nocy i... pracował umysłowo. Twierdził, że przychodzą mu wtedy do głowy najlepsze pomysły. Bonaparte kładł się na krótką drzemkę, gdy za oknem zaczynało świtać. Zawsze tryskał niespotykaną energią i zapałem, chyba że... zapomniał się i zbyt długo leżał w łóżku. Jednak już słynny uczony Albert Einstein nie wstawał, zanim się porządnie nie wyspał, co w jego przypadku oznaczało... 10 i więcej godzin! Obudzony wcześniej, chodził zły, podenerwowany, kompletnie nie chciał mu się pracować.



Tego zegara wyłączyć się nie da...

Z czego wynika zapotrzebowanie na sen? Naszym organizmem steruje zegar biologiczny. Od dawna wiadomo, że ludzi można podzielić na dwa typy: „skowronki” oraz „sowy”. Ci pierwsi już od godziny 5 rano witają nowy dzień z zapałem i godną pozazdrośczenia energią. Natomiast kiedy tylko się ściemnia, głowy najchętniej przytulaliby do poduszki. „Sowy” preferują nocny tryb życia. Rano trudno ściągnąć je z łóżka, są zmęczone i niewyspane, dopiero nocą siadają do pracy. Według naukowców „skowronki” mają lepszy sen od „sów”. Jednak nie jest tak, że wszystkich ludzi można podzielić równo na dwie grupy. Tylko jedna osoba na dziesięć to „skowronek”, dwie to „sowy”, zaś pozostała siódemka ma cechy zarówno pierwszej, jak i drugiej grupy. A to oznacza, że bez względu na preferowany przez nas tryb życia, jedynie sen nocą, a nie o innej porze dnia, jest nam niezbędny do życia. Nie wszystkie jednak przesypiane godziny są równie cenne dla naszego organizmu. Sen dzieli się na dwie fazy. Pierwsza faza nosi nazwę NREM (non-rapid eye

movement) lub sen głęboki. Cechuje się tym, że gdy śpimy, bardzo wolno poruszamy gałkami ocznymi. Faza trwa około 60 minut. Druga faza nazywa się REM (rapid eye movement) lub sen płytki. W czasie jej trwania poruszamy szybko gałkami ocznymi, bo śnimy! REM trwa około 20 minut. Jeden cykl snu obejmuje dwie fazy i trwa około 90 minut (po REM śpimy normalnym snem ok. 5, 10 minut). Najgłębszy sen występuje w trakcie dwóch pierwszych cykli. Jeśli ich uczciwie nie prześpiemy (to tzw. sen obligatoryjny), nie ma mowy o tym, abyśmy wstali rano wypoczęci. Godzina snu w zasadzie nie daje nam zupełnie nic... Sen osoby dorosłej obejmuje zwykle 4 cykle. Co ciekawe, gdybyśmy nie nastawiali budzika na konkretną godzinę, by np. wstać do pracy, obudzilibyśmy się w momencie zakończenia pełnego cyklu. Niestety, budzik jest nieodłącznym elementem naszych czasów. Nikt z nas nie wyobraża sobie, że mógłby bezkarnie spać tak długo, jak potrzebuje tego nasz organizm. Dlatego specjaliści podpowiadają, że jeśli już musimy obudzić

się o konkretnej godzinie, nie zważając na nasz zegar biologiczny, zaplanujmy sen tak, aby był wielokrotnością 90 minut (czyli trwania cyklu), np. 6 i pół godziny, 7 i pół godziny, itd. Osoba, która prześpi pełne 4 cykle będzie czuła się bardziej wypoczęta od kogoś, kto będzie spać 8 i więcej godzin.

Co zrobić, by się wyspać?

Specjaliści zajmujący się badaniem wpływu snu na nasze zdrowie, nie mają wątpliwości: żeby dobrze się wyspać, trzeba nauczyć się spać. Tymczasem traktujemy zarówno sen, jak i miejsce, gdzie śpimy, po macoszemu. Sypialnia to nic innego jak codzienny pokój, w którym oglądamy telewizję, siedzimy przed komputerem, a w łóżku prowadzimy długie rozmowy o życiu, nieraz nawet próbując rozwiązać trudne problemy. Zacznij działać natychmiast! Zapamiętaj, że sypialnia powinna być wywietrzona (idealna temperatura to 18–20°C). Jeśli masz w pokoju przedmioty, które świecą jasnym światłem w nocy, wyłącz je – świecący budzik najlepiej ustaw ▶



niona (następuje odbudowa naskórka w taki sposób, jakiego nie zapewni najdroższy kosmetyk). Cera robi się coraz ładniejsza, z czasem sprawiając wrażenie, jakby „ujęto” nam lat... Firmy kosmetyczne już dawno zauważyły, że nocą niezbędny jest do pielęgnacji skóry zupełnie inny skład kosmetyków. Stąd na rynku pojawiło się mnóstwo kremów i balsamów do ciała z adnotacją „na noc”. Zalety zdrowego snu można długo wymieniać. Kiedy śpimy, po całym dniu wyęźnionej pracy, odpoczywają np. nasze oczy. Jedynie podczas snu wydzielany jest hormon wzrostu (nie tylko u dzieci!), odpowiadający m.in. za odbudowę tkanek. W nocy nasz organizm produkuje także tzw. hormon snu, czyli melatoninę. Melatonina jest wydzielana przez szyszynkę,

gruczoł odpowiadający za prawidłowy sen. U starszych ludzi produkcja tego hormonu się zmniejsza, dlatego też mają większe problemy z zasypianiem i snem. Wpływ na zaburzenia w wydzielaniu melatoniny możemy mieć wszyscy, jeśli w ciągu dnia przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach, do których światło naturalne nie ma dostępu. Nie licz na to, że swoje zmęczenie odespisz i nie będzie kłopotu. Zanim wpadniesz w błędne koło, zareaguj! Wiadomo, że z pracy nie możesz zrezygnować – ale staraj się co jakiś czas wychodzić na świeże powietrze, pij dużo płynów, sięgnij po preparaty zawierające magnez (pomaga skutecznie walczyć ze stresem, który uniemożliwia produkcję melatoniny).

Twój mózg też dopomina się snu

Według badań firmy Pentor na bezsenność (jeśli towarzyszy nam dłużej niż trzy tygodnie, warto zasięgnąć rady lekarza) oraz inne trudności związane z zasypianiem i snem skarży się z roku na rok coraz więcej Polaków. W roku 2002 kłopoty z bezsennością miało 8% Polaków w wieku 18–30 lat, 13% w wieku 31–45 lat, 27% w wieku 46–60 lat. Te dane rosną w zastraszającym tempie.

Niedobór snu zwiększa poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Nic więc dziwnego, że kiedy jesteśmy niewyspani, częściej wpadamy w złość, stajemy się

przodem do ściany. I tak usłyszysz, gdy będzie dzwonił, a jego światło nie będzie razić cię nocą w oczy. Bo chociaż śpisz, to one nadal wrażliwe są na światło. Kłopoty z zasypianiem mają ludzie, którzy mieszkają blisko latarni, ulic, budynków mocno oświetlonych. Ale i na to jest rada – kup specjalne klapki na oczy (w sklepach już od 15 zł), które założone są sygnałem dla mózgu, że pora spać. Podobnie jak i oczy, kiedy śpimy, wyculone, tyle tylko, że na hałasy, są nasze uszy. Rada? By nie słyszeć samochodów jeżdżących tuż za oknem, włącz muzykę relaksacyjną (to także świetny sposób na bezsenność). Idealna to taka z szumem morza, śpiewem ptaków w lesie, padającym deszczem lub spokojne, ulubione ballady.

Nie tylko zdrowsi, ale i młodsi!

Brak snu jest przyczyną poważnych schorzeń. A zdrowy sen – najlepszym lekarstwem i skutecznym kosmetykiem! Podczas snu nasz oddech staje się równomierny i bardziej głęboki. Uspokaja się rytm serca, normuje ciśnienie. Badania wykazały, że pracownicy zmianowi częściej niż inni mają kłopoty z sercem, cierpią na choroby układu krążenia, np. nadciśnienie i chorobę wieńcową. Dlaczego? Bo mają zaburzony rytm snu! W nocy tlen dociera głębiej i aż 10-krotnie szybciej niż w ciągu dnia do tkanek, dzięki czemu skóra jest dobrze dotle-

Ratunku, nie mogę zasnąć!

Pół godziny przed snem napij się mleka – zawiera tryptofan, aminokwas przekształcany w naszym organizmie w serotoninę, neuroprzebieżnik w mózgu (jej niedobór obserwuje się w bezsenności). Do mleka (lub herbatki ziołowej z melisy, rumianku) możesz dodać łyżeczkę miodu. To też świetny środek nasenny, bo cukier w nim zawarty zwiększa wydzielanie insuliny. Warto także jeść suszone owoce – są bogate w magnez, który łagodzi stres i usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego. Przed snem unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego (wskazany jest spacer) oraz obfitych posiłków. Nie chodź także spać z pustym żołądkiem, najlepiej zjedz coś lekkostrawnego dwie godziny przed pójściem do łóżka.

agresywni, zdenerwowani. Wszystko nam leci z rąk, nie mamy na nic ochoty poza... snaniem.

Poziom kortyzolu zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia oraz osłabienia pamięci. Wyniki badania krwi u osób, które spały zbyt krótko lub się nie wysypiały, wyglądają identycznie jak u osób chorych na cukrzycę! Przewlekły niedobór snu oznacza kłopoty z utrzymaniem stałego poziomu cukru we krwi, a tym samym stwarza ryzyko otyłości. Dlatego też wysiłki kobiet, które stosują nawet drakońskie diety, a się nie wysypiają, idą na marne. Mimo wyrzeczeń w jadłospisie i tak tyją! Osoby śpiące np. tylko po 5 godzin na dobę, zwiększają aż o 70% swoje szanse na to, że będą mieć kłopoty z nadwagą. W dodatku niedobór

Ostrożnie z tabletkami!

Czasami myślimy, że jedynym lekarstwem na dobry sen jest tabletka nasenna! Lekarze biją na alarm – zbyt często i zbyt pochopnie wybieramy to rozwiązanie. Każdy, kto sięga po tabletkę, musi mieć świadomość, że jedna pastylka czy nawet całe ich opakowanie nie rozwiązuje problemu. Pigułki łagodzą skutki bezsenności, ale nie leczą. Skutecznie za to uzależniają! Osoba, która zażywa tabletki nasenne, z czasem nie potrafi się bez nich obejść. Skład chemiczny tabletek powoduje, że nasz sen nie jest zdrowy, bo fazy snu zostają zaburzone. Lepszym rozwiązaniem jest sięgnięcie po medycynę naturalną. Nasze kłopoty ze snem wynikają w dużej mierze z pośpiechu, w jakim żyjemy. Nasze babcie przed snem chętnie sięgały po ziółka, m.in. melisę, lawendę, rumianek, pasiflorę. Nie bójmy się iść za ich przykładem. Świetnym „wspomagaczem” snu są też kąpiele w olejkach eterycznych (np. z drzewa sandałowego). Pamiętajmy jednak, aby woda nie była zbyt gorąca. Idealna temperatura to około 37°C. Zanim wyjdziemy z wody, koniecznie weźmy prysznic, najpierw puszczając strumień zimnej, potem letniej wody. Rewelacyjnie na sen pomagają napary z lipy, która ma właściwości relaksacyjne. Naszemu zestresowanemu sercu pomogą także napary z glogu oraz pomarańczy. Uwaga! Nigdy nie kupujemy ziół niewiadomego pochodzenia. Lepiej sięgnąć po herbatki ziołowe lub preparaty, które zawierają kilka rodzajów ziół i minerałów, oczywiście starannie dobranych. Kiedy już zrobimy sobie relaksującą kąpiel, wywietrzmy pokój i napijemy się ziółek, szybkoitko wskoczmy pod kołdrę. A potem... kolorowych snów. Śpijmy i śnijmy na zdrowie!

snu sprawia, że nasz organizm zaczyna produkować więcej hormonów także za dnia. Zaczynamy być głodni, zestresowani sięgamy częściej do lodówki. I po słodycze, głównie czekoladę, która zawiera mnóstwo magnezu. Nasz organizm dopomina się tego minerału, próbując walczyć ze stresem, jaki zaczyna nam towarzyszyć 24 godziny na dobę. Lepiej więc wcześniej sięgnąć po naturalne preparaty zawierające magnez niż ratować się słodkościami...

Gdy śpimy, odbywa się w naszym mózgu przetwarzanie informacji zdobytych w ciągu całego dnia. Według specjalistów rewelacyjne wyniki np. na egzaminach mają ci, którzy po kilkugodzinnej nauce dobrze się wyspią, a nie osoby uczące się cały dzień i całą noc. Podczas snu nasz mózg, owszem, nie musi kontrolować naszego ciała – nie chodzimy, nie wykonujemy żadnych czynności. Ale wciąż pracuje! Ma czas na to, aby zająć się swoją regeneracją i ewentualną naprawą. Nasze babcie mawiają, że dobry sen zawsze przynosi radę. To prawda. Wyspani zupełnie inaczej podchodzimy do nawet najtrudniejszego zadania czy problemu.

Sojusznik przy przeziębieniach i grypie

Brak zdrowego snu sprawia, że jesteśmy narażeni na infekcje, ponieważ nasz system immunologiczny został mocno nadwężony. Nie ma kiedy się regenerować, skoro przez 24 godziny na dobę musi pracować. Zauważyłeś, że kiedy jesteś chory, chce ci się spać, a sen przynosi ulgę i szybszy powrót do zdrowia? No właśnie. Sen to skuteczny i tani lek. Przewlekły brak snu może nas wpędzić nie tylko w poważne choroby, ale i w depresję oraz niebezpieczne stany lękowe! Sen ma kolosalne znaczenie dla naszego układu nerwowego. To, czy wciąż jesteśmy rozkojarzeni, mamy czarne myśli (w tym także samobójcze), towarzyszy nam ciągle uczucie apatii (lub odwrotnie, jesteśmy niezwykle



pozytywnie nastawieni do świata) to też efekty zdrowego (lub przeciwnie, byle jakiego) snu.

Już jedna nieprzespana noc wpływa negatywnie na naszą sprawność psychofizyczną. Przystajemy panować nad negatywnymi emocjami i to 50% bardziej, niż gdy jesteśmy wyspani. Pewien pułkownik z armii amerykańskiej udowodnił, że brak snu ma wpływ na pracę całego naszego mózgu, a szczególnie na koncentrację i zachowanie w sytuacjach wymagających zdrowego rozsądku. Przebadani przez niego żołnierze, którzy spali po 3, góra 4 godziny na dobę, popełniali mnóstwo błędów, nie potrafili logicznie myśleć. Gdyby były akurat prowadzone działania wojenne – to właśnie ich życie byłoby najbardziej zagrożone. Co ciekawe – nawet po kilku dniach 8-godzinne snu nie byli w stanie wrócić do normalnej sprawności!

■ Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska

Utrzymuj równowagę

O równowadze kwasowo-zasadowej sporo się ostatnio mówi i pisze. Temat nie jest skomplikowany, ale i tak wciąż wielu z nas błędnie wyciąga wniosek, że to, co kwaśne, ma odczyn kwaśny. Warto zapamiętać raz na zawsze, że cytryny i kiszona kapusta, jak i wiele innych kwaśno smakujących potraw, mają działanie zasadowe. Najczęściej i najbardziej zakwaszamy się natomiast przez mięso, wszechobecny nie tylko w słodyczach, ale i w przetworzonych produktach cukier oraz kawę. Dietetyk Ewa Ceborska wyjaśnia, jak utrzymać właściwe proporcje w żywieniu i nie zakwaszać organizmu.



O zachowanej w organizmie równowadze kwasowo-zasadowej można mówić, gdy w ustroju zachodzi równowaga kationów w stosunku do anionów, czyli prościej – nasza krew ma odpowiedni odczyn (pH). Prawidłowe pH krwi waha się pomiędzy 7,35 a 7,45. Jest więc lekko zasadowe. Przesunięcie wartości w górę (pH > 7,45) oznacza zasadowicę (alkalozę), a przesunięcie w dół (pH < 7,35) – kwasicę (acidozę). Wartości pH krwi większe niż 7,8 oraz mniejsze niż 6,8 są dla naszego organizmu zabójcze, bowiem w wyniku tak znacznego zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej ustają najważniejsze procesy biochemiczne, np. białka ulegają denaturacji (zmiany w strukturze białka natywnego, które prowadzą do utraty aktywności biologicznej), zatrzymuje się praca enzymów komórkowych oraz wymiana gazów oddechowych, co prowadzi do śmierci.

Ale kwas!

Zdrowy organizm w wyniku różnych naturalnych przemian fizjologicznych wytwarza więcej kwasów (np. kwas węglowy, kwas siarkowy i inne), dlatego też zawsze jest widoczna lekka tendencja do zakwaszania organizmu. To jednak zjawisko fizjologiczne i nie trzeba się tym martwić. Jeśli jednak do tego dołoży się nieprawidłową dietę, powstaje ryzyko wystąpienia kwasicy. Długotrwałe zakwaszenie organizmu wywołuje negatywne skutki zdrowotne, np. uporczywe migreny, inne bóle głowy, przewlekłe zmęczenie, senność, utratę apetytu, złą cerę. Kwasica sprzyja także

pojawieniu się nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu II, kamicy nerkowej, artretyzmu, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Warto także wspomnieć, że długotrwały wysiłek fizyczny powoduje powstawanie kwasu mlekowego w mięśniach (tak zwane zakwasy), co także wpływa na równowagę kwasowo-zasadową ustroju.

Trudno przesadzić z zasadami

Z zasadowicą spotykamy się znacznie, znacznie rzadziej. Można nawet powiedzieć, że nie istnieje żadne ryzyko jej wystąpienia u osób dbających o prawidłową dietę, a u tych, którzy nie zwracają sobie głowy tym, co jedzą, tym bardziej (ci doświadczają poważnych problemów z powodu nadmiernego zakwaszenia). Zasadowica może się pojawić w wyniku uporczywych biegunek, wymiotów, przy niedożywieniu, często przy dyslipidemiach (nieprawidłowe stężenie jednego lub więcej lipidów we krwi, np. podwyższony poziom cholesterolu LDL lub obniżony poziom cholesterolu HDL), zaburzeniach hormonalnych oraz u osób, które zażywają leki silnie alkalizujące. Skutkami przewlekłego zasadowienia ustroju są podobnie jak w acidozie: senność, ale również hiperwentylacja, astma, hipotermia oraz bolesność mięśni.

Co zakwasza, co zasadowuje?

Dlaczego niektóre produkty są zasadowotwórcze, a inne kwasotwórcze? O właściwościach produktów w kontekście równowagi kwasowo-zasadowej decyduje skład chemiczny. Jeśli w produkcie przeważają pierwiastki takie jak

siarka, fosfor, chlor, będą to produkty kwasotwórcze, jeśli natomiast przeważają wapń, potas, sód, żelazo czy magnez, mamy do czynienia z produktami zasadowymi. Oczywiście od ilości danych pierwiastków i ich wzajemnych proporcji będzie zależało, jak bardzo ma właściwości zasado- lub kwasotwórcze. Zadbajmy o to, aby w codziennym jadłospisie przeważały produkty zasadowe. To nie oznacza, że te kwasotwórcze są niepotrzebne! Optymalna proporcja to 80% (zasadowe) do 20% (zakwaszające) wszystkich surowców spożytych w ciągu jednej doby.

Produkty zakwaszające organizm

Najsilniejsze właściwości zakwaszania organizmu mają dość często pojawiające się na naszych stołach sery żółte, wołowina, biała mąka (czyli również makarony z białej mąki, biały chleb i bułki, ciasta), wątróbka (zarówno kurza, jak i wieprzowa), cukier (czyli także wszystkie produkty słodzone oraz spora część tych, o których nie wiemy, że są słodzone i wyglądają na niewinne, dopóki nie przeczytamy etykiety, np. keczup, warzywa puszkowane, niektóre koncentraty warzywne, soki „z prawdziwych owoców”), sztuczne słodziki (czyli większość produktów słodkich polecanych dla diabetyków oraz sztucznie słodzone gumy do żucia), kawa naturalna i zbożowa, herbata czarna, sól, biały ryż, alkohole (szczególnie piwo jasne pełne i likiery).

Produkty średnio kwasotwórcze to ryby, soki owocowe słodzone cukrem, kiełbasy i wędliny, chleb żytni, płatki zbożowe, owoce morza, wino, słodkie jogurty, kasza gryczana, sery pleśniowe, jaja, szynki, ziemniaki gotowane, makaron razowy, ryż basmati i brązowy, majonez, sos sojowy.

Wyróżnia się również grupę produktów słabo kwasotwórczych. Należą do nich otręby (pszenne, owsiane i orkiszowe), chleb typu graham, fruktoza, soczewica, chleb razowy pełnoziarnisty, suszone śliwki, suche ziarna fasoli, orzechy (nerkowca, włoskie, pistacjowe), oliwki konserwowe, słone masło i homogenizowane mleko. Do tej grupy produktów zalicza się także pewną część świeżych owoców. Owoce są z reguły produktami zasadowymi, ale w przypadku żurawiny, borówek i śliwek mamy do czynienia z wyjątkami od reguły – produkty te mają lekkie własności kwasotwórcze. Produkty we wspomnianej wyżej grupie powinny występować w diecie w 20%.

Warto jednak wybrać te, które są najcenniejsze dla naszego organizmu np. morskie ryby, chleb pełnoziarnisty, orzechy włoskie, naturalne płatki zbożowe.

Produkty zasadowe

Najsilniejsze działanie zasadowe (alkalizujące) mają cytryny (również limonki), arbuz, suszone daktyle, figi i morele, świeże melony, papaja, pietruszka, rzeżucha, boćwina, winogrona, szparagi, kiwi, marakuja, gruszki, ananas oraz soki warzywne niesłodzone. Nieco słabsze działanie alkalizujące obserwuje się w przypadku jabłek, świeżych moreli, awokado, bananów, czarnych jagód, pomidorów, marchwi, selera, porzeczek (czerwone, czarne i białe), czosnku, agrestu, grejpfrutów, świeżych zielonych ziół (np. bazylii, oregano, tymianek, melisa, mięta), sałaty, nektarynek, brzoskwiń, groszku zielonego świeżego, dyni, szpinaku, świeżej fasolki szparagowej, buraków, kapusty, brokułów, kalarepy, pomarańczy, malin, truskawek, kabaczków, świeżej kukurydzy, rzepy, ziemniaków gotowanych w mundurkach oraz octu winnego.

Ostatnią grupą zasadową są produkty o właściwościach słabo zasadowych i są to m.in.: migdały, brukselka, zielona herbata, wiśnie, świeży orzech kokosowy, ogórki, bakłażany, miód pszczeli, por, grzyby, oliwki świeże, cebula, chleb esseński, chrzan, sól morską, żółtko gotowane na miękko, mleko kozie, oliwa z oliwek, kalafior, rabarbar, soja, nasiona sezamu, mleczko sojowe naturalne bez cukru, kiełki zbóż, tofu, świeże niehomogenizowane mleko krowie oraz maślanka.

Równowaga jest zdrowa

Ci, którzy odżywiają się zgodnie z zasadami diety opartej o równowagę kwasowo-zasadową organizmu, dużo rzadziej zapadają na choroby dietozależne (m.in. otyłość, nadciśnienie tętnicze i inne). Dobrym miernikiem naszej diety jest odczyn moczu. Jeśli równowaga organizmu jest zachowana, wówczas mocz ma odczyn obojętny lub lekko kwaśny. Gdy w diecie przeważają produkty kwasotwórcze, odczyn moczu będzie mocno kwaśny.

■ Tekst Ewa Ceborska
Poradnia Dietetyczna
Food & Diet
Współpraca redakcyjna
Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Przykład nieprawidłowego, zakwaszającego jadłospisu i drugiego – prawidłowego i zbalansowanego pod względem kwasowo-zasadowym

Jadłospis nieprawidłowy:

Śniadanie:

Kanapki z białej kajzerki posmarowane słonym masłem, z serem żółtym i keczupem
Jajko na twardo z solą
Herbata czarna z cukrem

II śniadanie:

Herbatniki posmarowane dżemem
Kawa naturalna ze słodzikiem

Obiad:

Pieczeń wołowa
Ziemniaki gotowane bez skórki
Dżem borówkowy do mięs
Kompot z cukrem

Podwieczorek:

Budyń czekoladowy z cukrem

Kolacja:

Kanapki z chleba mieszanego z szynką i musztardą
Jogurt truskawkowy
Herbata czarna z cukrem

Jadłospis prawidłowy:

Śniadanie:

Kanapka z chleba pełnoziarnistego posmarowana świeżym masłem niesolonym, z sałatą, białym serem półtłustym, pomidorem, cebulą i świeżymi ziołami
Jajko na miękko bez soli
Herbata zielona bez cukru, z cytryną

Osoby, które stosują rozdzielność produktów, powinny na śniadanie wybrać te, bogate w węglowodany.

II śniadanie:

Jabłko

Obiad:

Dorsz pieczony w pomidorach, cukinii i bakłażanach z dodatkiem natki pietruszki i oleju rzepakowego
Surówka z selera i rodzynekami
Woda mineralna

Podwieczorek:

Salatka owocowa (świeży ananas, gruszka, brzoskwinia, morele, kiwi i rodzynek)
Jogurt naturalny

Kolacja:

Chleb typu graham
Salata lodowa z papryką, ogórkiem, świeżymi ziołami, olejem z pestek dyni
Herbata zielona bez cukru z limonką

Nie przeszkadzaj sobie!



Rozmowa z lekarzem pediatrą
Elżbietą Deńcą-Radke

Czym jest odporność organizmu?

Odporność to jest to coś, co pozwala nam zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Musimy na nią zapracować sami, bo nikt nam nie jest w stanie jej zaaplikować. Szczepienia również nie dają pełnej odporności.

Owo „zapracowanie” oznacza zachowanie odpowiedniego rytmu dnia i nocy, nie przepracowywanie się, nie bagatelizowanie infekcji. Jeśli na początku infekcji zadamy o dietę i będziemy przyjmować dużo płynów, to nasz organizm, który ma ogromny potencjał, sam poradzi sobie z jej zwalczaniem. Branie leków, które obniżają temperaturę, hamują katar i kaszel, powoduje, że coraz bardziej chorujemy, infekcja rozwija się w chorobę przewlekłą, a nasze problemy ze zdrowiem stają się coraz poważniejsze.

Dlaczego nie powinno się zwalczać podwyższonej temperatury tabletkami?

Gorączka nie jest chorobą, tylko objawem, że w organizmie dzieje się coś złego. Organizm wytwarzając gorączkę (a nie każdy to potrafi) daje sygnał otoczeniu o stanie zapalnym, bakteriiach, wirusach, zarazkach, z którymi walczy i stara się je wyeliminować. Gorączkę może wywołać zatrucie pokarmowe. Kiedy zjemy coś nieodpowiedniego, w przewodzie pokarmowym wytwarza się ostry stan zapalny. Czasami gorączka pojawia się u ząbkującego dziecka. Stanowi zapalnemu w jamie ustnej może towarzyszyć temperatura podwyższona nawet do 40 stopni. To jednak objaw, którego nie należy zwalczać. Należy obniżyć gorączkę przez kąpiel lub prysznic, (temperatura wody powinna być jedynie stopień niższa od temperatury ciała). Należy także dużo pić, aby organizm mógł się spocić. Wtedy temperatura będzie spadać. Jeśli te naturalne spo-

soby nie poskutkują, można wspomóc się lekiem przeciwgorączkowym, ale nie należy zaczynać kuracji od pigułki.

Wielu z nas nie ma czasu chorować, bo obowiązki zawodowe nam na to nie pozwalają. Kiedy więc zdarzy się infekcja, bierzemy końską dawkę leku i pracujemy dalej. Czym może grozić takie postępowanie?

Końska dawka jest dla koni, a my jesteśmy ludźmi! To przede wszystkim. Największą krzywdą, jaką sobie możemy zrobić, to nie zmniejszanie swojej aktywności i natychmiastowe wspomaganie się lekami chemicznymi. Organizm jest przepracowany, bo walcząc z infekcją przeznaczając na to całą swoją energię. Praca organizmu jest okupiona wysoką gorączką. W takim momencie nie należy organizmowi przeszkadzać. Pewne wyciszenie, przestrzeganie diety, przyjmowanie dużej ilości płynów może wystarczyć, aby infekcję zwalczyć, czego nie osiągniemy, tłumiąc takie objawy jak katar, kaszel, biegunkę czy gorączkę.

Rynek oferuje wiele leków w postaci syropów, napojów, tabletek do polykania, do ssania, na które nie trzeba mieć recepty. Zwykle podczas przeziębienia kupujemy leki różnych firm i je zażywamy, nie wiedząc, że część z nich może mieć takie samo działanie. Czym może grozić taki sposób „leczenia”?

Garści leków nie są potrzebne do życia. Niektórzy je biorą i traktują jak uzupełnienie diety. Przyjmując dużą ilość leków, dostarczamy organizmowi dodatkowych toksyn, których i tak mamy w nadmiarze. Stan zapalny i choroba są protestem organizmu przeciw zbyt dużej ilości toksyn. Nie można bezkarnie, bezkrytycznie i samowolnie łykać leków. Takie postępowanie może prowadzić do zatrucia, zaburzeń świadomości, owrzodzeń śluzówki przewodu pokarmowego, krwawień z przewodu

Chcemy być zdrowi i nie mamy czasu chorować. Przyjmujemy więc (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, przed czym przestrzega każda reklama) „szybkie i skuteczne” leki. Nie zwracamy też uwagi na dietę i właściwe proporcje między pracą a odpoczynkiem. Przez takie działania sami wpędzamy się w poważne dolegliwości, które wykluczają nas z czynnego życia.

A niekiedy wystarczy po prostu nie przeszkadzać swojemu ciału w odzyskaniu równowagi.

pokarmowego. Ponadto kumulowanie się różnych substancji chemicznych spowodowane tym, że leki o różnych nazwach mają taki sam skład, prowadzi do przedawkowania. Takie „leczenie” to wpadanie w nieraz groźne choroby i to na własne życzenie.

Jakie są symptomy wskazujące na „przelekowanie”?

Takich sygnałów może być bardzo dużo. Przedawkowanie leków może objawiać się bólami głowy, złym samopoczuciem, nudnościami, zmianami skórными, zaburzeniami pracy serca, zaburzeniami widzenia, utratą świadomości itp.

Co powinno nas zaniepokoić?

Złe samopoczucie (nie zawsze z gorączką), przedłużający się kaszel, temperatura, stany podgorączkowe. Kiosk nie wystarczy, aby się wyleczyć. Możemy doprowadzić do zapalenia mięśnia sercowego i zawału. O zażywaniu leków powinien zdecydować lekarz.

W jaki sposób zwykłe przeziębienie może skończyć się zapaleniem mięśnia sercowego?

Infekcja, która pojawia się w organizmie, nie dotyczy tylko jednego narządu. Czasem może być bardziej zaatakowane gardło, czasem zatoki, płuca, stawy czy serce. Krew krąży po całym organizmie i przenosi infekcję do różnych miejsc. W zmęczonym i pozbawionym odporności organizmie infekcja łatwiej zaatakuje serce, bo to organ najintensywniej pracujący.

W chorobie reumatycznej, gdzie problem jest ze stawami, okazuje się, że choroba „liże stawy, a kąsa serce”.

A co, jeśli nie jesteśmy chorzy, ale osłabieni i pozbawieni energii? To nie powód, aby konsultować się z lekarzem...

Z punktu widzenia medycyny naturalnej takie objawy sygnalizują poważną chorobę. Jeżeli człowiek nie ma siły, energii, jest apatyczny, ciągle śpiący, to znaczy, że jego „centrala” – czyli centralny układ nerwowy – nie funkcjonuje dobrze. Podczas leczenia naturalnego w człowieka zostaje jakby wstrzyknięta energia. Tak też się dzieje, kiedy pijemy Alveo. To złe samopoczucie jest sygnałem, że coś musimy w swoim życiu zmienić, poprawić: odpocząć, zapomnieć o komputerze, przeczytać książkę, spotkać się z przyjaciółmi, spacerować lub bardziej aktywnie spędzić wolny czas, zmienić dietę, pić Alveo 2–4

razy dziennie. Jeśli ten sposób zawiódł, konieczna będzie konsultacja lekarska. A może przyszedł czas na badanie profilaktyczne?

Skarżymy się często na przemęczenie, któremu towarzyszą bóle głowy. Co może oznaczać ból głowy?

Ból głowy to jest temat rzeka. Kiedyś najczęściej dotyczył dorosłych. Dzieci zmonopolizowały bóle brzucha. Obecnie mali pacjenci często skarżą się na bóle głowy. Mogą one mieć różne przyczyny. Często powodują je wady wzroku, przemęczenie. Kiedy 10-latek przychodzi do mnie z bólami głowy, to po pierwsze wysyłam go do okulisty, aby wyjaśnić, czy jest to sprawa okulistyczna, czy neurologiczna. Najczęściej jednak najlepszym lekarstwem jest wyłączenie telewizora i komputera na minimum 2 tygodnie. Po tym czasie zwykle następuje poprawa. Urządzenia elektroniczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które nie jest dla człowieka obojętne. Bóle głowy towarzyszą infekcjom i gorączce. Mogą je też wywołać drobne urazy głowy. Często głowa boli podczas problemów z układem pokarmowym. Ból głowy świadczy o tym, że pojawiło się niedotlenienie i niedożywienie układu nerwowego. Dopóki tych braków nie zaspokoimy, nie pocujemy się lepiej. Podanie tabletki przeciwbólowej jest tylko powstrzymaniem bólu, lecz nie rozwiązuje problemu. Trzeba się skonsultować z lekarzem przy dłuższej trwających bólach, bo może się okazać, że przyczyna jest poważniejsza – w głowie może rozwijać się guz lub krwiak po urazie, którego już dawno nie pamiętamy. Powtarzam: ból głowy to sygnał, że coś się dzieje w organizmie złego, a tabletki tuszują tylko ten sygnał, ale nie leczą.

Jak komputer i telewizor wpływają na zdrowie i odporność dzieci?

Dziecko powinno spać w pomieszczeniu, w którym nie ma ani komputera, ani telewizora. Telewizor w sypialni jest pomyłką. Miejsce do spania powinno być oazą spokoju, a urządzenia elektroniczne tego spokoju nie dają. Wytwarzane przez nie pole elektromagnetyczne szkodzi najbardziej układowi nerwowemu. Dzieci są przemęczone po lekcjach, następnie siadają przed telewizorem lub komputerem, zamiast odpocząć na podwórku, w ogrodzie.



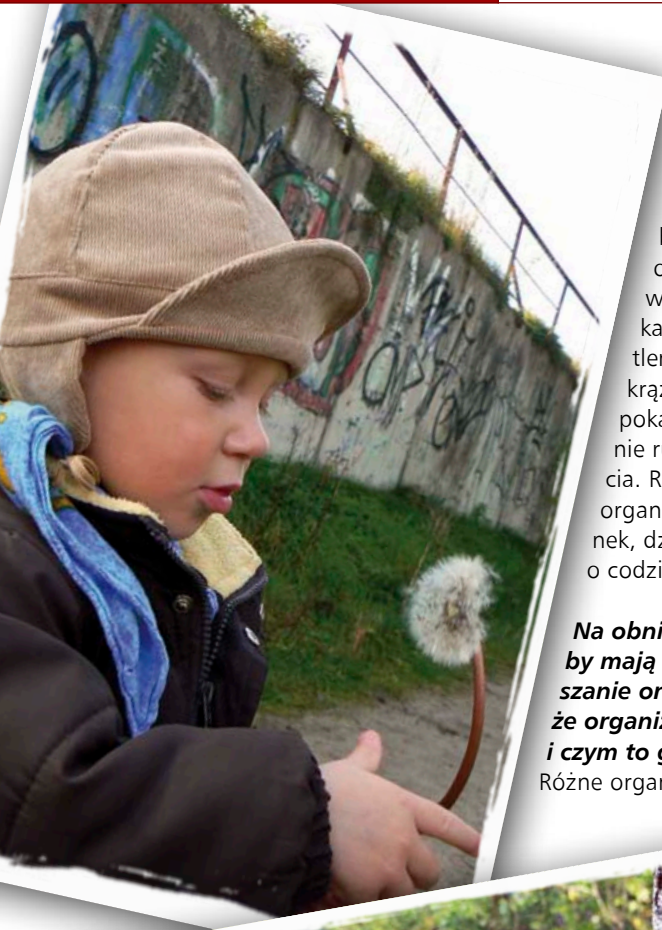
Starsza młodzież ma podobny rozkład dnia: szkoła, telewizor, czasami intensywny trening, komputer i... nagle pojawiają się drgawki padaczkowe. To po prostu układ nerwowy się buntuje. Staje się słabszy, pojawia się zmęczenie, czasami drgawki, czasem agresja.

Skąd ta agresja?

Ważnym czynnikiem wyzwalającym agresję jest pożywienie: nadmiar cukru i słodyczy, jak również sztuczne barwniki i dodatki spożywcze zawarte w produktach dla dzieci. Obszerne badania przeprowadzone na zlecenie brytyjskiego rządu dowiodły, że to bezwartościowe jedzenie jest powodem nadaktywności i braku skupienia u dzieci, problemów szkolnych oraz zachowań aspołecznych i agresji.

Jak ważny dla dziecka jest ruch?

W najnowszej piramidzie zdrowia ruch znajduje się w podstawie. Ruch to element naszego zdrowia. Aby nasz organizm dobrze funkcjonował, jego organy muszą prawidłowo działać – wszystkie wewnętrzne układy, kości, kręgosłup. Weźmy na przykład kręgosłup – tu nie chodzi tylko o kosteczki, ale to są okolice, które przechodzą kanały energetyczne. Ten rejon nie może być zablokowany; ruch stwarza korzystne warunki dla przepływu energii. W bezruchu nie



ma takiego dokrwienia, jakie jest potrzebne naszemu organizmowi i zaczynamy chorować. W stanach zapalnych układu oddechowego bardzo ważne są ćwiczenia oddechowe – dzięki prawidłowemu oddychaniu do każdego pęcherzyka dotrze tlen. Ćwiczenia wspomagają krążenie oraz pracę przewodu pokarmowego. Osoby, które się nie ruszają, cierpią na zaparcia. Ruch także odstresowuje organizm. To aktywny wypoczynek, dzięki któremu zapominamy o codziennych kłopotach.

Na obniżoną odporność i choroby mają wpływ toksyny i zakwaszenie organizmu. Co to znaczy, że organizm jest zakwaszony i czym to grozi?

Różne organy naszego organizmu wymagają innego środowiska. W środowisku pokarmowym nadmiar kwasu nie jest potrzebny – mamy tam już naturalny kwas solny. Zakwaszenie organizmu wynika z tego, że jesteśmy przebieżkami – jemy zbyt dużo mięsa. Zakwasza również kawa. Toksyny wytwarzają się i nie zostają prawidłowo wydalane z organizmu, bo nieprawidłowo zachodzą



procesy biochemicz-

ne. Ponadto zakwaszony organizm jest idealną pożywką dla grzybów i pasożytów. Zmora XXI wieku jest to, że jesteśmy zagrzybieni i jak dotąd farmakologia nie znalazła sposobu, aby się grzybów z organizmu pozbyć. Możemy sobie pomóc sami, zmieniając środowisko przewodu pokarmowego i zachowując równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Największym problemem nie są chorobotwórcze bakterie, ale grzyby i zmutowane bakterie bezotoczkowe (na pograniczu bakterii i grzybów).

Czyli wystarczy dieta, która nie sprzyja grzybom? Czy to jest jedyna rzecz, którą możemy zrobić?

Są różne leki, które zabijają pasożyty i grzyby, ale jeżeli w naszym organizmie wciąż będzie to samo sprzyjające grzybom środowisko, to ponownie szybko problem się powtórzy. Trzeba zrobić wszystko, aby to, co jest w naszym przewodzie pokarmowym, nie stało się pożywką dla grzybów. Podstawą jest odpowiednio zrównoważona dieta. Nie należy przesadzać z mięsem i nie można łączyć niektórych pokarmów – białek z węglowodanami. Wtedy będziemy się dobrze czuć i regularnie wypróżniać. Człowiek powinien wypróżniać się przynajmniej raz dziennie, do 24 godzin po pożytych posiłku. Podstawą oceny stanu zdrowia jest jednak ładny wygląd i dobre samopoczucie.

Drożdżycza pojawia się często po kuracjach antybiotykowych.

Tak, to prawda. Drożdżycza uwidacznia się po antybiotykoterapii – czasami zupełnie niepotrzebnej. Antybiotyk zabija wszystko, co jest po drodze... Przy grzybicach swędzi skóra, są problemy z włosami, niepokój, olbrzymi apetyt na słodycze, u kobiet pojawiają się upławy. Grzyby nie są potrzebne naszemu organizmowi. To twory, które nam przeszkadzają, a potrafimy wyhodować sobie całe kolonie grzybów, które wyścielają przewód pokarmowy. Wtedy nie może on normalnie pracować. To, czym się odżywiamy, ma służyć budowie organizmu, a nie odżywianiu kolonii grzybów, z czym wiąże się powstawanie kolejnych toksyn.

Powróćmy do leków. W Polsce podaje się dzieciom leki dla dorosłych w mniejszych dawkach. Czym to grozi?

Czasami nawet mała dawka może zabić! Najczęstsze są zatrucia, to chyba wystarczy... Polacy są lekomanami. Bardzo dużo leków bierzemy niepotrzebnie. Przemysł spożywczy i farmaceutyczny działają pręźnie i dobrze się reklamują, a skoro coś jest w mediach, to ludzie to kupują.

Jaka jest kondycja osób regularnie leczących się antybiotykami?

Fatalna! Przyjmowane kolejne antybiotyki wcale nie pomagają w podniesieniu odporności, tylko jeszcze bardziej ją obniżają. To są toksyczne substancje, którymi zaśmiecamy swój organizm, szczególnie gdy nie było wskazań do

Domowe sposoby na infekcję – prawda czy mit?

Domowy sposób	Na jaką dolegliwość	Dla kogo polecany	Komentarz lekarza
Wdychanie świeżo startego chrzanu i zjedanie lyżeczki chrzanu po posiłku	Katar	Dorośli	Chrzan – właściwości bakterio- i pleśniobójcze, wit.C.
Wdychanie podgrzanych kropli miętowych (żołądkowych)	Katar	Dorośli	Nie stosować podczas leczenia homeopatycznego. Wskazane w problemach przewodu pokarmowego.
Syrup z cebuli (sok z cebuli zasypanej cukrem, ewentualnie z dodatkiem czosnku)	Przeziębienie, kaszel	Najczęściej dzieci	Cebula – działanie antyseptyczne, przeciwskurczowe, oczyszczające. Zawiera wapń, magnez, fosfor, potas, beta-karoten, kwas foliowy, kwercetynę. Suchy kaszel.
Plukanie gardła wodą z solą	Ból gardła	Dorośli	Starsze dzieci też, szczypta soli na ½ szklanki przegotowanej wody.
Miód z rozdrobnionym świeżym czosnkiem	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Czosnek – roślinny anybityk, działanie przeciwbakteryjne, antyseptyczne, przeciwwirusowe. Zawiera wapń, fosfor, potas, wit.C, zmniejsza przekrwienie nosa. Miód – działanie bakteriostatyczne, bakteriobójcze, zapobiegawcze, oczyszczające.
Grzane piwo z miodem, cukrem i przyprawami korzennymi	Przeziębienie	Dorośli	Silnie rozgrzewające. Pić szczególnie zimą.
Wywar z imbiru	Przeziębienie	Dorośli	Silnie rozgrzewający, też dla dzieci jako dodatek do ciepłych owoców.
Gorące mleko z masłem i miodem	Przeziębienie	Najczęściej dzieci	Nie – zaśluzowuje.
Gorące mleko z czosnkiem (lub miodem i czosnkiem)	Przeziębienie	Dorości	Nie – zaśluzowuje.
Gorący rosół	Oslabienia, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Pić parę razy dziennie – głęboko rozgrzewa.
Syrup z czerwonego buraka (sok z buraka zasypanego cukrem)	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Burak – czyści jelita, odtruwa wątrobę i pęcherzyk żółciowy, zawiera wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, mangan, kw.foliowy, wit.C.
Aloes (miąższ liścia) z miodem	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Uwaga – uczulenie na aloes!
Nacieranie olejkami kamforowymi	Kaszel, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Może spowodować napad kaszlu – lepiej smalec z gęsi.
Nacieranie spirytusem	Kaszel, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Można oparzyć skórę – lepiej smalec z gęsi.

ich użycia. To do niczego nie prowadzi. Chodzi o to, aby nie dopuścić do poważnej infekcji. Ci, którzy piją Alveo, nie faszerają się lekami. Też chorują, ale inaczej. Ich układ odpornościowy jest silny, więc infekcje przebiegają łagodnie i nie ma konieczności stosowania preparatów chemicznych. Piję Alveo od 5 lat. Moja rodzina, znajomi i niektórzy pacjenci też się wspomagają preparatem. Dzięki temu moja rodzina jest zdrowa, dzieci nie chorują. W Polsce, w naszym klimacie, bardzo łatwo o przeziębienie, ale dajmy organizmowi szansę, aby sobie sam poradził z infekcją, nie przeszkadzajmy. To szczególnie ważne w przypadku dzieci. Kiedy ich organizm sam zwalczy infekcję, nabierze odporności.

Które objawy powinny nas jednak skłonić do zasięgnięcia porady lekarza?

Takie objawy jak temperatura, wyciek z nosa (celowo nie mówię katar), odkasływanie czy lekka biegunka do nich nie należą. To są objawy, których nie należy tłumić. Jeśli po zjedzeniu czegoś

niestrawnego są wymioty bądź luźne stolce, nie zwalczajmy tych objawów. Trzeba pozwolić organizmowi wyrzucić z siebie to zatrute jedzenie, skorygować błędy odpowiednią dietą, nawilżaniem, uzupełnieniem elektrolitów. To samo dotyczy wycieku z nosa. W ten sposób organizm usuwa wirusy. Kaszel z kolei to jest wyrzucanie z dróg oddechowych tego, co zalega – trzeba to usunąć. W pierwszych dniach infekcji trzeba dać szansę organizmowi. Po 2–3 dniach poczujemy się lepiej. Jeśli jednak przez 2–3 dni utrzymuje się wysoka gorączka czy ból w klatce piersiowej, to należy zgłosić się do lekarza.

A co w przypadku dzieci?

Jeśli już przychodzi choroba, to nie wysyłamy do przedszkola nafaszeraowanego lekami dziecka, tylko zostawiamy z nim w domu i zaopiekujemy się właściwie. Pamiętajmy o odpowiedniej diecie. Należy przede wszystkim wykluczyć słodocze, żeby nie stały się pożywką dla pasożytów i grzybów. Trzeba też zrezygnować z bardzo słodkich owoców. Nie podawajmy dziecku bananów. One nie

pochodzą z naszego klimatu i wychładzają organizm. Ponadto banany wpływają na większą produkcję śluzu, a to z nim przecież walczymy. Nie można przeszkadzać osłabionemu organizmowi. Im bardziej bowiem słabnie, tym bardziej rozwijają się w nim pasożyty, grzyby i bakterie.

Czasami podczas choroby nie mamy apetytu. Czy trzeba nakłaniać się (i dzieci) do jedzenia?

Brak apetytu jest naturalny podczas choroby. Nie należy na siłę wypychać w chore dziecko jedzenia, ponieważ jego organizm ma koncentrować się na zwalczaniu infekcji, a nie na trawieniu jedzenia. Trzeba pamiętać o picu. Jeśli dziecko przez jeden czy dwa dni będzie tylko „dziubało”, zamiast jeść, to naprawdę nic mu się nie stanie i będzie to z pożytkiem dla jego zdrowia.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

foto. Katarzyna Piotrowska, Maciej Wieczorek

Uśmiech Gabrysi

Gdy Gabrysia Różycka przyszła na świat, jej rodzeństwo było już dorosłe. Urszula, która po raz kolejny doświadczyła cudu narodzin, wychowała dwoje zdrowych, szczęśliwych i mądrych dzieci, była więc przygotowana na trudy macierzyństwa. Gabrysia w skali Apgar dostała dziesiątkę. Była okazem zdrowia, rosła szybko i rozwijała się, dostarczając rodzicom powodów do dumy i zadowolenia. We wrześniu 2000 roku uśmiechnięta trzylatka po raz pierwszy przekroczyła próg przedszkola. Wszystko dla niej było nowe – nowe otoczenie, nowe koleżanki, nowe zadania i doświadczenia. Wkrótce okazało się, że nie tylko ją czeka nauka – gdy dziewczynka zachorowała, Urszula całą swoją wiedzę i doświadczenie mogła włożyć między bajki. Bycia matką musiała nauczyć się od nowa.

Zaczęło się bardzo zwyczajnie, bo każde dziecko przynosi z przedszkola jakieś choróbsko czy wysypkę. Ula była na to przygotowana, tym bardziej w okresie jesienno-zimowym. Gabrysia była porcelanowobiała, a jej policzki płonęły od wypieków. Miała wysoką gorączkę, którą udawało się obniżyć tylko na czas działania leków przeciwgorączkowych. Później słupek rtęci rósł. Dziewczynka nie kasłała, choć – z powodu bólu gardła – miała poważne trudności z przełykaniem. Nie chciała jeść, była osłabiona. Dawniej roześmiane i energiczne

dziecko, teraz było apatyczne i senne. Zabawki leżały w kącie, ulubione bajki nie cieszyły, a dziewczynka większość dnia przesypiała w łóżeczku, wybudzając się tylko na chwilę. W ciągu 3 tygodni lekarz badał ją 3 razy. Za każdym razem mówił, że nic jej nie jest, to pewnie grypa, więc zapisywał antybiotyki. Gdy nie pomagały, zmieniał na inne. Uspokajał Urszulę, że to nic poważnego, ale jak można uspokoić matkę, której córeczka była tak słaba, że praktycznie „przelewała się” przez ręce? Po trzech tygodniach lekarz zawyrokował, że mała może już chodzić do przedszkola. Ula była zaskoczona, bo nie zauważyła żadnej poprawy. – Poprosiłam o wystawienie zaświadczenia, że dziecko jest zdrowe i takie zaświadczenie dostałam – wspomina. – Dwie godziny później Gabrysia leżała w karetce pędzącej do łódzkiego Centrum Zdrowia Matki Polki. Tam okazało się, że od 3 tygodni choruje na zapalenie płuc.



Niezddiagnozowana i nieleczona choroba pociągnęła za sobą niewyobrażalne konsekwencje.

Minęło 7 lat. W tym czasie dziewczynka ponad 30 razy chorowała na zapalenie płuc i oskrzeli, ponad 40 razy przebywała w szpitalach i sanatoriach, równie często wyjeżdżała na turnusy rehabilitacyjne, przeszła ponad 200 kuracji antybiotykowych i sterydowych. Lekarze stwierdzali u niej astmę oskrzelową, bronchit oskrzelowy, alergię wziewną i pokarmową, niedorozwój płuc, całkowity brak odporności organizmu. Nikt jednak nie postawił jednoznacznej diagnozy, nikt nie znalazł rozwiązania. Co do jednego nie mieli jednak wątpliwości – dziecko nie będzie funkcjonowało bez stałej opieki.

– Już po pierwszym pobycie w szpitalu dostała orzeczenie o niepełnosprawności – przyznaje Ula. – Nie mogłam zrobić inaczej, zostawiłam rodzinną firmę w rękach męża, a sama zajęłam się pielęgnowaniem córki.

Umyć, zdezynfekować, zamrozić!

Zacząła od zmian w domu. Lekarka poradziła jej usunąć firanki, zasłony, dywany, pokrowce, słowem wszystko, na czym zbiera się kurz i roztocza. Po wielkich porządkach i przemeblowaniu przyszedł czas na zakup nowego sprzętu.

– W sanatorium w Ustce usłyszałam, że roztocza giną w wysokiej minusowej temperaturze – wyjaśnia Ula. – Dlatego w domu pojawiła się dodatkowa zamrażarka, tylko na rzeczy Gabrysi. Ubrania, pościel i ręczniki prałam, mroziłam i prasowałam, żeby zminimalizować kontakt dziecka z alergenami. Nawet zabawki wędrowały na noc do zamrażarki – przyznaje Ula. Szczególnie pluszaki – z tymi było najtrudniej. Przez 7 lat miała tylko jednego pluszaczka, na którego nie była uczulona. Rodzina i przyjaciele wiedzieli, że dobry prezent dla Gabrysi to taki, który można umyć, zamrozić i zdezynfekować, mimo to maskotki często pojawiały się pod choinką i przy urodzinowym torcie. Większość z nich, mimo 2–3 dni w minusowej temperaturze, ostatecznie lądowała w workach. Te były oddawane do szpitali i domów dziecka. Moja córka dostała za to dyplom.

Nie szkodzić!

– Jeden z lekarzy powiedział mi, że być może Gabryśka nie wyzdrowieje – wspomina Urszula. – Miała popękane płuca i uszkodzone oskrzela. Powinam

się przygotować na takie życie: szpital, sanatorium, znów szpital. I cieszyć się całym miesiącem spędzonym z nią w domu. Ula chciała dowiedzieć się wszystkiego na temat schorzeń córki. Ilu lekarzy odwiedziła, nie sposób zliczyć. Odbijała się od drzwi gabinetów jak piłeczka pingpongowa. Każdą radę wcielała w życie, próbowała każdej nowej metody, kuracji, preparatu, leku, szczepionki. Czytała książki, zapisywała się na kursy i szkolenia dotyczące alergii, chodziła na spotkania i wykłady na temat astmy, pielęgnacji chorego dziecka, właściwego żywienia itp. Brała udział w zajęciach organizowanych przez Centrum Zdrowia Matki Polki oraz Stowarzyszenie Rodzin Alergicznych w Łodzi. Wszystko po to, aby nie szkodzić, i – jeśli to tylko możliwe – pomóc Gabrysi. Powtarzała sobie, że dopóki człowiek żyje – walczy, więc walczyła. Organizowała Gabrysi zabiegi rehabilitacyjne, wyjazdy zdrowotne, wycieczki nad morze. Szczególnie zimą, kiedy po sztormach stężenie jodu w powietrzu jest największe. Po takim pobycie dziewczynka wracała w lepszej kondycji, ale zapasów sił witalnych starczało na tydzień, może dwa. Po tylu kuracjach antybiotykami miała zerową odporność organizmu. Wystarczyło, aby ktoś na ulicy kichnął w jej stronę, a 3 godziny później leżała z wysoką gorączką. W kinie ktoś obok miał katar, zanim mama i córka zdążyły się przesiąść, mała była już chora. Ula nauczyła się robić masaż pobudzający krążenie krwi i masaż działający wykrztuśnie.

– Prosiłam pielęgniarki w szpitalu, aby pokazały mi, co robić, gdy ma napad duszności i dławiącego kaszlu – mówi. – Pokazały mi, jak ją oklepywać, żeby mogła odpluć zalegającą w płucach wydzielinę lub jak usunąć jej to z buzi. Nauczyłam się, jak ją cucić, gdy mdlała, kiedy należy podawać tlen, kiedy zwiększać, a kiedy zmniejszać dawki leków wziewnych.

Na wyposażeniu domu był namiot tlenowy, inhalatory, tuby, dozowniki i całe szuflady leków, które były Gabrysi potrzebne. Mimo to zapalenie płuc czy oskrzeli zazwyczaj kończyło się w szpitalnej izolatce. Przez tyle lat dziewczynka przyzwyczaiła się do szpitalnych murów, chociaż do tej pory śpi przy zapalonym świetle. Zaprzyjaźniła się z personelem medycznym, do pielęgniarek mówiła „ciociu”, ale jedna rzecz wywoływała w niej przerażenie – motylek. To nic innego jak wenflon, plastikowa rurka umieszczana na 2–3 dni w żyłę dziecka,



aby nie kłuć za każdym razem, gdy trzeba podać lek.

Granaty

Gabrysia była sporo niższa i chudsza od swoich rówieśników. W wieku dziewięciu lat ważyła 18,5 kg i mierzyła zaledwie 1,22 m. Straciła apetyt wraz z początkiem choroby. Od tej pory przynajmniej trzy razy dziennie i mama, i córka przeżywały przy stole gehennę. Na większość rzeczy mała była uczulona, pozostałe smakowały jej jak trawa, nigdy nie była głodna! Gdy tylko wykazała ochotę na zjedzenie czegokolwiek, rodzina wyteżała siły, aby nakarmić ją, zanim zmieni zdanie. Kiedy poprosiła o kotleta, tata szedł do sklepu po świeżą polędwicę, gdy poprosiła o rosół, mama gotowała. Zmieniła zdanie na „pomidorową”? W rosole natychmiast lądowały pomidory. Te zabiegi zazwyczaj kończyły się tak samo. Gabrysia zjadała ćwierć łyżki i stanowczo protestowała przeciw dalszemu jedzeniu. Mama chodziła za nią, prosiła, błagała, odwracała jej uwagę, włączała bajki... bezskutecznie. Dziewczynka zmuszona do zjedzenia chociaż jednego kęsa, natychmiast wymiotowała. Lekarz stwierdził, że jej żołądek produkuje za mało kwasów trawiennych, więc Ula kisiła barszcz i kapustę, aby pobudzić ich wydzielanie. Efekty były mizerne, Gabrysia nie jadła. Do pomocy zaangażowano rodzinę i znajomych. Jedni sadzili ekologiczne uprawy, inni przywozili z wojaży ulubione owoce dziewczynki – granaty. – Cieszyłam się, że zjada choć jeden owoc, bez uczulenia, wysypki i ze smakiem – mówi mama. – Dlatego nie

Już po pierwszym pobycie w szpitalu, w 2000 roku, Gabrysia dostała orzeczenie o niepełnosprawności.

raz przeszukiwałam wszystkie warzywniaki w Łodzi w poszukiwaniu tego niepopularnego cytrusa.

Za słaba

Według lekarzy stan zdrowia Gabrysi przekreślał jej szanse na uczęszczanie do przedszkola i szkoły. Mimo to Ula postała ją do przedszkola integracyjnego, do pierwszej, drugiej i trzeciej klasy. Bilans był zawsze taki sam – miesiąc nauki, dziewięć miesięcy chorowania. Podobnie było z baletem, który Gabrysia uwielbiała – tydzień zajęć, dwa miesiące przerwy. Nie mogła biegać, ćwiczyć na wf, siedzieć przy komputerze, spacerować, bawić się z koleżankami. – A nawet gdyby

mogła, nie miała na nic siły – wspomina Urszula. – Jadąc do lekarza, jeden przystanek tramwajowy musiałyśmy pokonać pieszo. Do czwartego roku życia wozilałam ją w wózku, później próbowała chodzić sama. Trasę dzieliliśmy na 5–6 odcinków, gdy bardzo się zmęczyła, a ja nie miałam siły jej nieść, siadałyśmy na ławce i zasypiała. Wzmocniła się i ruszałyśmy dalej. Urszula próbowała wszystkiego, co mogłoby pomóc córce, żeby potem nie mogła sobie zarzucić niedopatrzenia. Kierując się tą zasadą, w grudniu 2006 roku przyniosła do domu Alveo. – Usłyszałam o tym preparacie od znajomej. Należymy do jednej parafii. Chorowity wygląd Gabrysi i brak uśmiechu zwróciły jej uwagę, więc umówiła mnie na spotkanie ze Zbyskiem Kellerem. Z całej prezentacji preparatu zapamiętałam tylko dwa słowa „oczyszczanie organizmu”.

Żegnajcie toksyny

To oczyszczanie organizmu trwa do dziś. Zaczęło się bardzo gwałtownie, już po 3 tygodniach picia Alveo. – Bardzo gęsta flegma i cuchnąca wydzielina z nosa, pot o zapachu leków, gorączka – byłam przerażona tym, co dzieje się z moją córką – wspomina Urszula. – Zadzwoiłam do Zbyszka, który doradził

MIEJSKI ZESPÓŁ DO SPRAW ORZĘKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W ŁODZI
przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
93-173 Łódź, ul. Leśniczka 6
Znak sprawy: ZOSN-ZP-810343/1111/C/06

Łódź, dnia 24 stycznia 2007 r.

Orzeczenie o niepełnosprawności
niepełnosprawnych (Dz. U. Nr 123, poz. 776 z późn. zm.), Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 01 lutego 2002r. w sprawie kryteriów oceny niepełnosprawności u osób w wieku do 16 roku życia (Dz. U. Nr 17, poz. 162) oraz Rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 lipca 2003 r. w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności (Dz. U. Nr 139, poz. 1328) Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Łodzi na posiedzeniu w dniu 24 stycznia 2007 r. po rozpatrzeniu sprawy wszczętej na wniosek z dnia 17 listopada 2006 r.

postanawia
zaliczyć do osób niepełnosprawnych

Imię i nazwisko dziecka: Gabriela Różycka
Data i miejsce urodzenia: 28 kwietnia 1997 r., Łódź
Numer PESEL:
Adres zamieszkania:

I. Przyczyna niepełnosprawności według ustalonych symbolów: 07-S
II. Orzeczona niepełnosprawność ma charakter:
III. Okresowy i orzeczenie wydaje się na okres do 31.01.2008 r.
IV. Wskazania dotyczące:
1) odpowiedniego zatrudnienia
2) szkolenia, w tym specjalistycznego
3) zatrudnienia w zakresie aktywności zawodowej
4) uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej
5) konieczności zapotrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne
6) korzystania z systemu środowiskowego wsparcia w samodzielnej egzystencji, przez rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki
7) konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacząco ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji
8) konieczności analogo współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji
9) spełnianie przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust 1 ustawy z 20 czerwca 1997r. – Prawo o ruchu drogowym
10) niepełnosprawność osoby wymaga zamieszkania w oddzielnym pokoju

aktualnie nie dotyczy
aktualnie nie dotyczy
aktualnie nie dotyczy
wymaga
wymaga
wymaga
nie spełnia
nie

Podpisz z podaniem imienia i nazwiska członków składu orzekającego:
1. _____
2. _____

Podpis z imienia i nazwiska przewodniczącego składu orzekającego
PRZEWODNICZĄCY SKŁADU ORZĘKAJĄCEGO
dr med. Andrzej Piotr Malinowski
specjalista chorób dzieci





zmniejszenie dawki preparatu. Gdy pierwszy etap detoksykacji minął, zaczęła wymiotować. Każde kasznięcie wywoływało u niej odruch wymiotny. Przez 7 lat moja córka przyjmowała antybiotyki i sterydy, teraz organizm pozbywał się pozostałości po nich. Gabrysia pije Alveo prawie rok, od 25 grudnia 2006. W tym czasie w domu państwa Różyckich zmieniło się prawie wszystko. Tylko dwa zapalenia płuc! Ich córka chodzi do szkoły! To czwarta klasa,

ale dla niej to początek. Aby ułatwić jej aklimatyzację, Ula skorzystała z pomocy poradni psychologicznej. – Dzieci w klasie Gabrysi znają się już 3 lata, stanowią zgraną grupę – wyjaśnia mama. – Ona do tej pory żyła w bezpiecznym domowym świecie, gdzie wszyscy ją kochają, są jej przyjaciółmi, dbają o nią. A w szkole bywa różnie. Na zajęciach z psychologiem dziewczynka ćwiczyła asertywność, kreatywność, samodoskonalenie.

że jest zdolna i pracowita – przyznaje Urszula. – Jeszcze rok i uda się nadrobić wszystkie braki. Nadrabia również braki w jedzeniu. Odzyskała apetyt, w domu prosi o grzybową, pomidorową, naleśniki, je też obiady w szkolnej stołówce. Czasem ma ochotę na pizzę, zjada aż 3 kawałki. Na efekty mama nie czekała długo. – W ciągu roku jej rozmiar buta zwiększył się 4 razy – uśmiecha się. – Ostatnio na badaniach usłyszałam: 27,5 kg i 1,33 m wzrostu! Płakałyśmy obie – ja i pani doktor.

Wraz z apetytem odzyskuje siły. Nie straszny już spacer, zajęcia wf, zabawa na podwórku. Po cichu marzy, aby wrócić na baletową salę. Odkąd pije również Onyx Plus, ma zdrową, różową cerę, błyszczące włosy i mocne paznokcie. Urszula cieszy się, widząc córkę uśmiechniętą, rozbawioną, energiczną. Siedem lat na to czekała. Jaki jest jej największy sukces?

– W ciągu roku tylko dwa razy chorowała na zapalenie płuc – mówi mama ze łzami w oczach. – Bez duszności, utraty przytomności, podawania tlenu i bez antybiotyków! Jeszcze nie odechnęłam, ale odzyskałam nadzieję.

■ Katarzyna Mazur

fol. Adam Słowkowski

Epikryza:

4 letnia dziewczynka chorująca nawrotowo na obturacyjne zapalenia oskrzeli przebiegające z długo utrzymującym się kaszlem, która w dn. 17.02.-10.03.2001r. przebywała w Centrum Zdrowia Matki Polki z powodu zapalenia płuc wywołanego przez Chlamydia, została przyjęta z powodu kaszlu, osłabienia, stanów podgorączkowych i znacznej utraty masy ciała. Podczas pobytu w oddziale czuła się dobrze, nie również gruźlicę.

W wykonanych badaniach dodatkowych z odchyleni od normy stwierdzono hypogammaglobulinemię, leukocyturię i zmiany grzybicze w gardle. Wypisana do domu w stanie dobrym.

Epikryza

Dziewczynka 6 letnia z rozpoznaną astmą oskrzelową przyjęta do Szpitala w trakcie zaostrzenia. W wywiadzie nawrotowe infekcje górnych dróg oddechowych, obturacyjne zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc. Wielokrotnie hospitalizowana - patrz karty informacyjne. Jest pod stałą opieką Poradni Pneumonologicznej.

Przy przyjęciu napadowy kaszel. W badaniach dodatkowych laboratoryjnych z odchyleni od normy obniżony poziom gammaglobulin. Kontrolne testy skórne wykazały uczulenie z alergenem roztoczy wykonane w Szpitalu w 2001r. (...), fastry z alergenem roztozca kurzu domowego-3 klasa, z alergenem Od 2-pięć doby pobytu w oddziale kaszlu i duszności nie obserwowano. Z uwagi na niedobór wagi i wzrostu wskazana kontrola w Poradni Endokrynologicznej. Wypisana do domu w stanie dobrym.

Epikryza

Dziewczynka 8 - letnia z astmą oskrzelową atopową /alergia wielowazna/ skierowana z powodu stanów gorączkowych i utrzymującego się wilgotnego kaszlu.

Objawy powyższe utrzymują się od stycznia b.r. z kilkuminutowymi przerwami po leczeniu kolejnymi antybiotykami. Przy przyjęciu dziewczynka gorączkowała, kaszlała wilgotnie. Nad polami płucnymi zapalne. Badanie serologiczne wykluczyło etiologię mykoplazmatyczną choroby. Ponadto konsultując laryngolog rozpoznął u niej przewlekłe zapalenie zatok szczękowych. Stosowano antybiotykoterapie sztokowidmową drogą dożylną, leki wziewne oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, a na zatoki terapię. Dziewczynka wypisana po ustąpieniu objawów choroby w stanie ogólnym dobrym.

Zalecenia

- 1/ Dalsza opieka Poradni Pneumonologicznej.
 - 2/ Serevent D. 2 x dz 1 dawka, Flitotide D. 100mcg 2 x dz 1 dawka, Singulair 5 mg wieczorem,
 - 3/ Zyrtec 1 tabl wieczorem, Buderhin 2 x dz donosa.
- Wskazane leczenie uodpamiające.

– Optało się – mówi mama – teraz jest lubiana w klasie. Są jeszcze zaległości w nauce. W trakcie 3 lat nauczania indywidualnego nie udało się omówić całego materiału. Gabrysia uczy się więc podwójnie, w szkole, na dodatkowych zajęciach, korepetycjach i kółkach tematycznych. – Wychowawczynie chwali ją,

Zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok szczękowych, astma, alergia – Gabrysia w szpitalu przebywała bardzo często. W grudniu 2006 roku zaczęła pić Alveo i od tej pory, na zapalenie płuc, chorowała tylko dwa razy. Według jej mamy to olbrzymi sukces.



„Po co pani przyjeżdżała i tak nie ma wolnych miejsc” usłyszała Dorota w szpitalu. Gdy pokazała wyniki, łóżko znalazło się natychmiast.
– Lekarz rodzinny zalecił mi badania wcześniej, ale nie mówił, że to pilne – przyznaje 42-letnia Dorota Ogrodnik z Dąbrowy nad Czarną. – Przełożyłam je na później. Gdy w końcu znalazłam czas, prosto z przychodni skierowano mnie do szpitala do Opoczna. Mój stan był krytyczny – bardzo wysoki poziom cukru we krwi, zatrucie całego organizmu.

Objawy cukrzycy miała od kilku tygodni. Dokuczało jej ogromne pragnienie, wypijała 15 litrów płynów dziennie.
– Nie nadążałam gotować i studzić wody – mówi. – Byłam słaba i senna, w trakcie robienia obiadu musiałam zdrzemnąć się dwa razy.
W szpitalnej sali Dorota była najmłodszą pacjentką, starsze koleżanki miały dla niej garść „dobrych rad”.
– Ostrzegały mnie przed kolejną ciążą. Mówiły, że dziecko urodzi się chore lub niepełnosprawne, a ja podupadnę na

Cukrzyca zapuszcza korzenie

– W 2005 roku trafiłam do endokrynologa. Pani doktor chciała spisać listę moich chorób, wzięła jedną kartkę, potem drugą, w końcu trzecią. Na czele tej listy znajdowała się cukrzyca insulinozależna zdiagnozowana w 1993 roku. „Zajmiemy się tym stopniowo” – obiecała pani doktor. Ja zajmowałam się tym 14 lat – mówi Dorota.

zdrowiu. Byłam przerażona, bo Zdzisław i ja planowaliśmy drugie dziecko. Nasza córka Karolina miała już 4 lata, nie chciałam, żeby została jedynaczką. Łzy same napływały mi do oczu. Nasłuchiwałam się też o stopie cukrzycowej, o amputacji rąk i nóg, o tym, że tracę wzrok. Przeżywałam horror. Lekarz wprawdzie uspokajał mnie, ale sądziłam, że nie chce mnie martwić.

Na cukrzycę chorowała moja babcia i prababcia. Nie mogły jeść ciast i używały słodziku zamiast cukru – tylko tyle zapamiętałam. Teraz okazało się, że leczenie jest dużo bardziej skomplikowane.

Życie z cukrzycą

Po wyjściu ze szpitala udała się do diabetologa do Łodzi.

– Tam otrzymałam rzeczowe informacje – wspomina. – Dostałam broszury i artykuły na temat cukrzycy oraz aparat do mierzenia poziomu cukru we krwi. Lekarka przepisała mi insulinę długo i krótko działającą, długo działającą miałam przyjmować rano i wieczorem, a krótko działającą – przed każdym posiłkiem. Wyjaśniła mi, z jakimi powikłaniami wiąże się nieleczona cukrzyca, przekazała wskazówki na temat diety. Pielęgniarki nauczyły mnie, jak wykonywać pomiary, jak robić sobie zastrzyki i jak kontrolować i wyrównywać cukier. Z tej wizyty Dorota odniosła jeszcze jedną korzyść.

– Poznałam ludzi chorych na cukrzycę, starszych, młodszych, dzieci – wspomina. – Zobaczyłam, że oni normalnie funkcjonują i rozumiałam, że cukrzyca to nie koniec świata, można z nią żyć. Początek był jednak trudny. Wysiętek fizyczny powodował wahania poziomu

cukru, więc Zdzisław przejął część jej obowiązków. Rzadko pomagała mu w gospodarstwie, a przy większych pracach, takich jak żniwa czy sianokosy, musieli wynająć kogoś do pomocy.

– Choroba wpłynęła na moje życie towarzyskie – przyznaje Dorota. – Ograniczyłam kontakty ze znajomymi, bo krępowano mnie mierzenie poziomu cukru i wstrzykiwanie sobie insuliny u kogoś w odwiedzinach. Przestałam też chodzić do lasu, chociaż dawniej uwielbiałam te spacerować. Przed wyjściem zmierzyć cukier, zjeść kanapkę, w lesie zrobić postój, zmierzyć cukier, zjeść kanapkę i tak kilka razy – za dużo zachodu.

Kolejne dolegliwości

– Po kilku latach przyzwyczaiłam się do cukrzycy, do ciągłych pomiarów i zastrzyków. Ja wiedziałam, jak kontrolować poziom cukru, Zdzisław wiedział, jak mi pomóc, gdy pojawiały się objawy wstrząsu hipoglikemicznego (niedocukrzenia). Jeśli byłam przytomna, podawał mi czekoladę lub słodką herbatę, gdy traciłam przytomność, robił mi zastrzyk z glukagonu. Karolina, zamiast bawić się i cieszyć dzieciństwem, musiała bardzo szybko dorosnąć – od najmłodszych lat obserwowała, czym jest cukrzyca. Ona też nauczyła się reagować, gdy miałam objawy niedocukrzenia, a kiedy leżałam w szpitalu, dom zostawał pod jej opieką.

Dorota regularnie odwiedzała diabetologa, na początku jeździła tam z listą pytań. – Czytałam o cukrzycy książki, szperałam w Internecie, a każdą wątpliwość zapisywałam.

Raz w roku robiła też badania nerek i dna oka.

Z biegiem lat zaczęły się pojawiać kolejne dolegliwości. Brak odporności objawiał się częstymi przeziębieniami i opryszczką. Na zapalenie oskrzeli chorowała kilka razy w roku. Ponieważ nigdy nie miała czasu przeleżeć choroby, zazwyczaj kończyło się antybiotykami. Do tego doszło niedociśnienie i kłopoty z krążeniem krwi.

– Bez przerwy marzły mi ręce i stopy – mówi Dorota. – Ledwie skończyło się lato, musiałam zakładać ciepłe rękawice, bo dłonie siniały mi z zimna.

Nadczynność tarczycy

W 1998 roku Dorota i Zdzisław zdecydowali się na kolejne dziecko.

– Pani diabetolog mówiła mi, że u większości kobiet chorych na cukrzycę ciąża przebiega normalnie. U mnie komplikacje wystąpiły już w 3 miesiącu:

Przodujące łożysko

Za łożysko przodujące uważa się takie łożysko, które całkowicie lub częściowo przykrywa wewnętrzne ujście szyjki macicy. W zależności od tego, jak duża część łożyska przykrywa ujście, wyróżnia się łożysko brzeżne, częściowo lub całkowicie przodujące. Najczęściej przyczynami tej patologii są nieprawidłowości błony śluzowej macicy, spowodowane licznymi porodami, poronieniami oraz wszelkimi zabiegami wykonywanymi na macicy. Przodujące łożysko powoduje krwawienia w czasie ciąży. W przypadku silnego krwawienia ciążę należy rozwiązać natychmiast bez względu na wiek ciążowy. Stan ten zagraża bowiem życiu i matki, i dziecka. Ciąża przebiegająca z łożyskiem przodującym zawsze traktowana jest jako ciąża wysokiego ryzyka i musi być bezwzględnie rozwiązana poprzez cięcie cesarskie.

krwotok, szpital, leki na podtrzymanie ciąży aż do rozwiązania. Musiałam bardzo na siebie uważać, częściej kontrolować poziom cukru, przestrzegać diety, częściej odwiedzałam diabetologa i ginekologa. Mimo to poród był przedwczesny i bardzo trudny, bo okazało się, że mam przodujące łożysko. Zdarza się to raz na dwieście porodów, no i trafiło właśnie na mnie. Na szczęście Kacper urodził się zdrowy. Z objawami nadczynności tarczycy Dorota żyła 4 lata. Bardzo szybko się męczyła, dokuczała jej nadmierna potliwość. – Pozamiatiałam kuchnię i odpoczywałam pół godziny. Spocona wyszłam na zewnątrz i przeziębienie gotowe. Badania hormonu tarczycy robiła kilka razy, wyniki były jednak dobre. W końcu trafiła do lekarza, który zbadał ją dokładniej. Zdiagnozował nadczynność tarczycy, przepisał odpowiednie leki i objawy minęły w ciągu dwóch tygodni!

Stres

Choroba Doroty była dużym obciążeniem dla rodzinnego budżetu. Bardzo ją to martwiło. Miała tym większe wyrzuty sumienia, że przez to budowa nowego domu stanęła w miejscu. Pokryli go dachem, gdy urodził się Kacper. Od tego czasu prace wykończeniowe posuwały się bardzo wolno, więc termin przeprowadzki ciągle się oddalał.

Tymczasem do ich pokoju z kuchnią wprowadziła się mama Zdzisława. Była chora na Alzheimera i wymagała całodobowej opieki.

– Ta sytuacja była dla wszystkich bardzo trudna – wspomina Dorota. – Gdyby

KOLONOSKOPIA

Aparat wprowadzono do zagięcia wątrobowego, które jest znacznie zwężone – nie przepuszcza aparatu. Śluzówka czerwona, siatka naczyń różnokształtne głębokie nadzereki pokryte włóknikiem. W zstępnicy, śnicy i odbytnicy różnokształtne głębokie owróżnienia, śluzówka z krwawieniami kontaktowymi i samoistnymi – pobrano wycinki.

EPIKRYZA

Chora l. 39, z cukrzycą insulinozależną w wywiadzie, została przyjęta do Oddziału z powodu biegunki z domieszką świeżej krwi, bólów w podbrzuszu, ubytku masy ciała oraz ogólnego osłabienia od 2 miesięcy.

Na podstawie przeprowadzonych badań ustalono rozpoznanie. W wyniku zastosowanego leczenia stan ogólny chorej uległ poprawie. Wypisana do domu z zaleceniami jak niżej.

W marcu 2004 roku po dokładnych badaniach lekarze stwierdzili u Doroty wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Z objawami tej choroby męczyła się już od 3 miesięcy.

było choć jedno pomieszczenie więcej, i mama, i my moglibyśmy spokojnie odetchnąć. A tak mnożyły się stresujące sytuacje. Miałam skołatanę nerwy, szybko się denerwowałam, stałam się wybuchowa. Próbowalam leków na uspokojenie, środków antydepresyjnych, chodziłam do bioenergoterapeuty, żeby się wyciszyć albo do znajomych, żeby się wygadać. Gdy wracałam do domu, widziałam chorą mamę i wydawało mi się, że ja też jestem w takim stanie – dodaje. – Napięcie rosło, gdy stan mamy się pogarszał.

Nie raz mówiłam, że przypłacam to jakimiś wrzodami i chyba wymawiałam te słowa w złą godzinę.

Wrzodziejące zapalenie jelita

Pierwsze symptomy choroby pojawiły się w grudniu 2003 roku. Najpierw Dorota zaobserwowała niewielkie ilości krwi i śluzu w kale. Potem stolce były coraz częstsze i coraz luźniejsze, a krew i śluz występowały w większych ilościach. Ograniczała jedzenie, bo każdy kęs wywoływał ból brzucha i biegunkę.

Dorota zaczęła pić Alveo. Udało jej się zaleczyć wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Po konsultacji z lekarzem odstawiła leki, chociaż miała przyjmować je do końca życia.

– Jedzenie praktycznie przelewało się przeze mnie – mówi Dorota. – Najchętniej nie jadłabym nic, ale musiałam wyrównywać poziom cukru we krwi. W ciągu 3 miesięcy schudłam 10 kilo. Liczba biegunek w ciągu doby dochodziła do 20, z czego 4–5 razy wstawiałam w nocy. Gdybym mogła, zamieszkałabym w toalecie.

Jej stan pogorszył się po śmierci teściowej. Dzień po pogrzebie Dorota zaczęła gorączkować. Ból w podbrzuszu był tak silny, że z każdym ruchem cierpiała męki. W domu nie miała siły nic robić. Mąż i córka wyręczali ją, pomagał też Kacper. Z łózka wstawiała tylko do toalety, a idąc trzymała „jelita w rękę”.

– Miałam wrażenie, że wypadną mi wszystkie wntężności. Lekarz od razu zdiagnozował wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Przepisał leki i skierował ją do gastrologa. – Nic nie wiedziałam o tej chorobie poza tym, że tak jak cukrzyca, zapuszcza korzenie. Dietetyk wyjaśnił mi, że dieta przy cukrzycy i dieta przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, to dwie różne rzeczy. Jedna niemal wyklucza drugą. Do tej pory jadłam jak cukrzyk: ciemne pieczywo, surowe warzywa i owoce, a powinienam: pszenne bułki, rozgotowane kasze i makarony, a w ostrym stadium (czyli moim) żadnych owoców i warzyw!

Lekarz mówił Dorocie, że leczenie potrwa, nie sprecyzował jednak, jak długo. – Na diecie byłam rok – wyjaśnia. – Na czczo marchewka, gotowana dzień wcześniej, później bułka z masłem i dietetyczny napój, zawierający minerały i mikroelementy. W ciągu dnia wypijałam litr siemienia lnianego, które działa kojąco na jelita. Na obiad jadłam ryżówkę na króliku (zaczęliśmy je wtedy hodować), gotowane ziemniaki lub buraki, a na kolację to samo, co na śniadanie. I tak codziennie. Po kilku miesiącach nie mogłam patrzeć na ryż, ale byłam konsekwentna. Każde odstępstwo natychmiast kończyło się biegunką. Oprócz leków przyjmowałam kwas foliowy i potas. Ponieważ nie było widocznej poprawy, lekarze dołączyli jeszcze sterydy. Przyjęłam 3 kuracje, po 10 tabletek dziennie – 3 rano i 7 w południe.

KLINIKA ENDOKRYNOLOGII I CHOROBY METABOLICZNYCH
Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki
Kierownik Kliniki: prof. dr hab. med. Andrzej Lewiński
83-538 Łódź, ul. Rzgowska 281/288
Tel.: 42 271 17 15 Fax: 42 271 13 43
051/118006/03/011/06/02

Łódź, dn. 12.10.2007r.
L. ko. pl. CZM- 07-23081, nr dok. 0405644

KARTA INFORMACYJNA
leczenia szpitalnego

Imię i nazwisko: **OGRODNIK DOROTA**
Data urodzenia: PESEL:
Adres:
Przebywał w Klinice Endokrynologii I CZM w dn. 30.09.2007 – 12.10.2007

ROZPOZNIANIE
Cukrzyca t.1. Zespół hipermaniakalny.
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego w okresie remisji.

Wyniki badań pracowniowych:

Morfologia krwi:

data	RBC (10 ¹² /l)	Hb (g/l)	Ht (%)	MCHC (g/l)	WBC (10 ⁹ /l)	PLT (10 ⁹ /l)	Podz. (%)	Linf (%)	Mono (%)	Kwas. (%)	Zasad. (%)
01.10.07	4,76	126,8	38,5	32,7	6,55	272	64,8	24,7	5,2	2,0	0,3

Równowaga kwasowo-zasadowa:

data	pH	pCO ₂ (mm Hg)	pO ₂ (mm Hg)	HCO ₃ (mmol/L)	BE	O ₂ Sat
01.10.07	7,403	41,3	73,3	25,2	0,4	94,6

Jonogram: Sód – 138 mmol/L, Potas – 4,9 mmol/L, Chlorki – 102 mmol/L (01.10.2007)

Biochemia:

data	Mocznik (mg/dL)	Kreatynina (mg/dL)	Bilirubina całkowita (mg/dL)
01.10.07	16	0,58	0,54

Lipidogram: TG – 54 mg/dL, T-Ch – 160 mg/dL, LDL-Ch – 74 mg/dL, HDL-Ch – 0,47 mg/dL, współczynnik HDL / T-Ch – 0,47 (01.10.2007)

Profil dobowy glukozy (mg/dL):

	08 ⁰⁰	10 ⁰⁰	13 ⁰⁰	15 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰	24 ⁰⁰	04 ⁰⁰
01.10	171	144	136	300	249	296	386	242
03.10	109	54	288	181	318	175	191	160
05.10	83	211	187	109	354	122	283	218
09.10	88	94	*	175	176	187	347	247
12.10	106	89						

Miejsce badanie ogólne (05.10.2007)
Barwa skóry, przebiegające zapalenia, ciętar widocowy 1,020, odczyn kwasny pH 5,0, glukoza – 711 ketonowe – nb.

Osmolalność w surowicy: 294 mOsm/kgH₂O (norma: 275-295)

EPIKRYZA:
Pacjentka l. 41 została przyjęta do Kliniki z powodu zdekompensowanej cukrzycy (glukoza w/g. Pacjentki po 300-400 mg/dl). W chwili przyjęcia glukoza 276 mg/dl. W wykonanych w tym czasie badaniach laboratoryjnych bez odchyleń od normy, bez cech kwasicy. W czasie pobytu w Klinice zmodyfikowano dawki insuliny, przeprowadzono edukację dietetyczną i diabetologiczną. W wypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego – ostrej w remisji. Ze względu na stwierdzenie w badaniu usjary bezwzględnie zmian ogniskowych w obrębie węzłów wskazano wykonanie kolonoskopii jelita grubego. Pacjentka od stycznia 2007 roku znajduje się pod opieką Poradni Zdrowia Psychicznego. Przeprowadzono konsultację popobytową – zmniejszenie stosowania leki. Po wykonaniu badań pacjentka została wypisana do domu w stanie dobrym z zadowalającymi wartościami glukozy.

Zalecenia:

- Dalsza opieka w Poradni Diabetologicznej
- Kontynuacja wizyt u lekarza prowadzącego w Poradni Zdrowia Psychicznego celem ustalenia dalszego postępowania
- Dieta cukrzycowa, samokontrola glikemii
- Leki wg tabeli

leki	8,00	13,30	18,30	22,00
Ins. Humalog	6 j. podskórnie	2 j. podskórnie	1 j. podskórnie	18 j. podskórnie
Lantus	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.
Nicotinil 800 mg	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.
Tanakan	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.	1 tabl.

Lekarz prowadzący

[Podpis]

Kierownik Kliniki

[Podpis]
Dorota Ogrodnik
KATYŃSKA DOROTA
inter@icm.poznan.pl
3146500

Dolegliwości posterydowe

Najpierw Dorota zauważyła, że jest pobudzona. W ciągu doby spała niecałe 4 godziny. Więcej nie mogła. Zdrzemnęła się wieczorem i wstawała o północy. Nie oglądała telewizji, bo to, co nadawali, wyprowadzało ją z równowagi. Z powodu astygmatyzmu pogarszał jej się wzrok i dopóki lekarz nie dobrał właściwych okularów, nie mogła czytać. Praca fizyczna nie wchodziła w rachubę ze względu na ból brzucha.

– Leżenie nudziło mi się po godzinie. Szyła, cerowała, sprzątała w szufladach, byle tylko jakoś dotrzeć do świtu.

– Pamiętam, że miałam stary notes z telefonami, w końcu znalazłam czas, żeby go przepisać – mówi. – Zrobiłam porządki w papierach i badaniach lekarskich.

Dorota zauważyła, że jej organizm domaga się sterydów, jakby była od nich uzależniona.

– Zbliżała się godzina przyjęcia leku, a mnie trzęsły się ręce, byłam podenerwowana – opowiada. – Raz nawet, gdy skończyło się opakowanie, zrobiłam w aptece i przychodni awanturę, żeby tylko dostać lek. Nie dość tego; przestałam miesiączkować i zachorowałam na moczówkę – uskarża się. – Pragnienie dosłownie mnie paliło. Wypijałam po 10 litrów płynów dziennie i non stop biegałam do toalety. Tego już było za wiele. 12 lat żyłam z cukrzycą i co chwilę przyplątywała się kolejna choroba czy dolegliwość. Byłam zmęczona. Wprawdzie mąż nigdy się nie skarżył, a Karolina i Kacper dzielnie wyręczyli mnie w obowiązkach domowych, ale czułam, że jestem dla nich obciążeniem. Zrobiłabym wszystko, żeby wrócić do zdrowia i podreperować domowy budżet.

Stop chorobom

– Alveo poleciła mi pielęgniarka z mojej przychodni, Kasia Koniszewska. Zobaczyła moje recepty – 10 opakowań sterydów na tydzień i kilka kartonów dietetycznego pożywienia. Była wstrząśnięta, chciała mi pomóc. Zaczęłam pić preparat w sierpniu 2005 roku, po dwie miarki dziennie, a gdy się przeziębiałam, zwiększałam dawkę do 5. Dzięki temu kilka razy uniknęłam antybiotyków, ale mój organizm oczyszczał się dużo gwałtowniej. Gdy biegunki i bóle brzucha nasilały się, Kasia radziła mi zmniejszać dawki i uzbroić się w cierpliwość. Optycyfio się – wspomina Dorota.

Na pierwsze spotkania dotyczące współpracy z Akuną jeździła jeszcze z „jelitami w rękę”.

– Kasia pomagała mi nauczyć się prezentacji, zrozumieć system marketingowy firmy. Uważałam, że jestem stworzona do tej pracy i chciałam pracować z takim ludźmi jak Kasia, otwartymi, przyjaznymi, zawsze gotowymi pomóc drugiemu człowiekowi, lub po prostu go wysłuchać. Poza tym stanowią żywy dowód na skuteczność Alveo. Przede wszystkim zaleczyłam wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Chociaż ostrzegano mnie, że to choroba nieuleczalna i leki trzeba przyjmować do końca życia, ja swoje odstawiłam po konsultacji z lekarzem. Podobnie było z lekami na nadczynność tarczycy. Pozbyłam się też moczówki, wróciła mi miesiączka, zmiany cukrzycowe na dnie oka cofnęły się. Mam większą odporność, nie marzną mi już ręce i stopy. Wyciszyłam się, uspokoiłam i zaczęłam się cieszyć życiem. Tyle pozytywnych zmian – ja muszę mówić o Alveo!

Zdecydowałam się z dwóch powodów – po pierwsze, chciałam, aby moje dzieci i mąż też mogli pić preparat, ze względów profilaktycznych. Mam trzy choroby, które prawdopodobnie mają podłoże genetyczne. Jedną z nich – astygmatyzm moje dzieci już po mnie odziedziczyły, chcę je uchronić przed kolejnymi. Wiem, że profilaktyka to najlepsza droga, wypicie dwóch butelek Alveo nie zdziała cudów. Trzeba być cierpliwym i systematycznym oraz zadbać o właściwą dietę. Wtedy efekty będą na pewno. Sama to sprawdziłam. Po drugie chciałam odciążyć nasz domowy budżet, bo dość już wydatków na leki. Nadszedł czas pomyśleć o przeprowadzce do nowego domu.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski



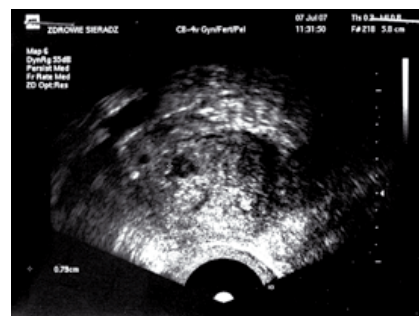
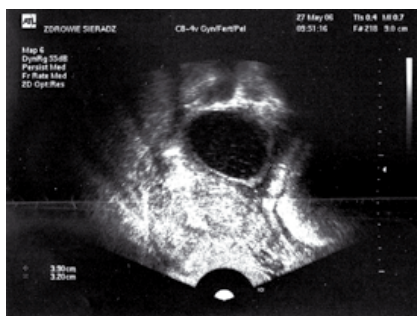
Dorota Ogrodnik z mężem i synem

Nie chodzę, biegam

Pierwsze bóle pojawiły się w marcu 2006. Danuta Białoń była wtedy w pracy. Od 15 lat pracuje w systemie wyjazdowym – na 2–3 tygodnie w pracy, jeden spędza w domu. Lekkie pobolewanie w podbrzuszu i w lędźwiowym odcinku kręgosłupa w ciągu tygodnia zmieniło się w ostry ból. Danuta sądziła, że to początek menopauzy (miała wtedy 52 lata) albo dolegliwości nerek. Zażywała tabletki przeciwbólowe, żeby dotrzeć do powrotu do domu i w Sieradzu pójść do ginekologa. Poza tym chciała wywiązać się ze swoich służbowych obowiązków.

– Byłam kierownikiem kampu w dużej firmie, musiałam dokończyć rozliczenia – mówi.





Na zdjęciach z badań USG najlepiej widać, jak zmniejszała się liczba torbieli i mięśniaków. Po obejrzeniu pierwszego (z marca 2006 r.) lekarz mówił, że stan Danuty jest beznadziejny. Teraz nie grozi jej już żadna operacja.

Gdy ból rozszerzył się w okolice odcinka lędźwiowego kręgosłupa, podejrzewała dolegliwości nerek. Nie mogła się wyprostować, bolały ją nogi, poruszała się bardzo wolno. 3 lata wcześniej miała podobne objawy, wtedy okazało się, że to kamień w nerkach. Usunięto go metodą laparoskopową.

Danuta zażywała tabletki przeciwbólowe. Ból mijał, a następnego dnia był już silniejszy. – Nie pozostało mi nic innego, jak to przetrwać – wspomina. – Jestem kierownikiem kampu w dużej firmie, to bardzo odpowiedzialne stanowisko. Nie chciałam tak po prostu zostawić pracy i wrócić do domu, musiałam dokończyć rozliczenia.

– Odliczała dni do powrotu do domu – powtarzała sobie. Chciała w Sieradzu pójść do ginekologa. Lekarz obejrzał wynik USG i orzekł, że jest beznadziejnie – nie ma czego ratować, trzeba wyciąć narządy rodne. Liczne mięśniaki, torbiele, i wszędzie płyn otrzewnowy. Nie było czasu na myślenie, nie było dyskusji, operacja to jedyne rozwiązanie. Wycięcie narządów rodnych, nie gwarantowało wprowadzenia, że nie będzie przerzutów i innych narośli, ale dawało nadzieję. Mimo nalegań lekarza Danuta stawiała się w szpitalu dopiero następnego dnia. – Chciałam porozmawiać z mężem – Jankiem, wziąć osobiste rzeczy i jeszcze jedną noc spędzić we własnym łóżku – tłumaczy.

Przed operacją przyszedł do niej lekarz. – Chciał sprawdzić moją kondycję psychiczną. Przygotowywał mnie na nieuchronne. Wyjaśniał, że to jedyne wyjście i, że brak narządów rodnych w żadnym stopniu nie umniejsza mojej kobiecości. Ja o tym nie myślałam, byłam słaba i wychudzona, w ciągu ostatniego miesiąca schudłam 11 kilo. Jeśli

i tak nie mam innego wyjścia, niech to się stanie jak najszybciej. Chciałam mieć operację za sobą.

Przygotowano ją do operacji ginekologicznej, ale obudziła się na chirurgii. Po otwarciu jamy brzusznej okazało się, że ma poskręcane jelita, a jedna torbiel jest tak duża, że uciska jelita. Poza tym wszędzie był płyn otrzewnowy i stan zapalny.

Lekarze nie mogli nic wyciąć, bali się, że naruszają jelita. Założyli więc dreny do odsączenia płynu otrzewnowego i od strony ginekologicznej nie podjęli żadnych działań. Prawie 3 tygodnie Danuta spędziła w szpitalu. Leżała pod kroplówką, przyjmowała antybiotyki, żeby zlikwidować stan zapalny i niecierpliwie czekała na zdjęcie drenów.

Zaufać mężowi

W pierwszym dniu po operacji Jan przyniósł jej Alveo. Postawił na szpitalnej szafce i przykazał pić 3 razy dziennie. Danuta do ziół była nastawiona bardzo sceptycznie. Nakrzyzczała na męża, że produkt jest drogi i najpewniej nie działa, ale Janek obstawał przy swoim. Skuteczność preparatu sprawdził na sobie – pił Alveo już od roku. W tym czasie udało mu się pozbyć kamieni nerkowych i poprawić wyniki badań gruczołu krokowego.

Danuta miała inne doświadczenia z ziołami. 15 lat wcześniej szukała z powodu nadwagi pomocy u znanego w okolicy zielarza. Pojechała do niego błędym świtem, ale przed domem tłoczyła się już grupka ludzi. W oczekiwaniu na swoją kolej spacerowała wokół posesji. ▶

Torbiel, cysta (*łac. cystis*)

Patologiczna przestrzeń w obrębie organizmu wypełniona płynem surowiczym, krwią lub galaretowatą treścią.

Torbiel jajnika może występować pojedynczo, może być ich kilka. Mogą powstać w jednym jajniku albo w obu naraz. Zwykle są wielkości orzecha, ale czasem bywają większe od pomarańczy. Podobnie jak mięśniaki macicy, torbiele mogą się umiejscowić wewnątrz jajnika, w jego ścianie lub na zewnątrz.

Przyczyny powstawania torbieli

Najczęstszą przyczyną są zaburzenia hormonalne. W czasie prawidłowego cyklu miesięczkowego w jajniku dojrzewa pęcherzyk jajnikowy (Graafa). Pęka on w okresie okołoolulacyjnym i wydobywa się z niego komórka jajowa. Gdy pęcherzyk nie zawiera żadnej komórki jajowej lub gdy istniejąca komórka jajowa obumarła, następuje zahamowanie pęknięcia. Pęcherzyk nie przestaje rosnąć, w jego wnętrzu gromadzi się płyn surowiczy, doprowadzając do wytworzenia się torbieli tzw. czynnościowej. Oprócz najczęściej spotykanych, torbieli czynnościowych, występują jeszcze torbiele endometrialne (tzw. czekoladowe)

– powstające wskutek endometriozy; dermatoidalne (tzw. skórzaste), torbiele okołojajnikowe i jajowodowe – pojawiające się w wyniku stanów zapalnych.

Objawy występowania torbieli

Podobnie jak mięśniaki, niewielkie torbiele nie powodują dolegliwości, dlatego kobiety dowiadują się o nich z kontrolnego badania USG (przezpochwowego). Gdy są bardzo duże, mogą powodować:

- zaburzenia cyklu miesięczkowego
- krwawienia lub plamienia poza terminem miesiączki
- bóle podbrzusza
- ból w czasie stosunków płciowych
- ból w trakcie wypróżniania
- stres

Leczenie

- farmakologiczne
- lekami hormonalnymi
- metodą laparoskopową
- operacyjnie

Większość torbieli to zmiany o charakterze łagodnym, lecz niektóre mogą mieć postać złośliwą. Dla rokowania i leczenia najważniejsze jest wczesne rozpoznanie, możliwe dzięki systematycznym wizytom w gabinecie ginekologicznym i badaniom USG.

ZDROWIE

WYNIK BADANIA ULTRASONOGRAFICZNEGO

Imię i nazwisko wiek

p. Danuta Białoń 1. 53

USG jamy brzusznej

W lewym płacie wątroby torbiele do śr. 17 mm. Poza tym wątroba, śledziona, trzustka niepowiększone bez zmian ogniskowych.
Pęcherzyk żółciowy bez kamicy Drogi żółciowe nieposzerzone.
Nerki przeciętnej wielkości, bez zmian ogniskowych, zastój i wyraźnych cech kamicy.
Przestrzeń zaotrzewnowa bez powiększonych węzłów chłonnych.
Pęcherz moczowy niewypełniony.

Miednicę mniejszą zajmuje płyn oraz otorbione zmiany płynowe, naciek wzdłuż prawych przydatków oraz wokół nacicy.
Wzdłuż lewej flanki układa się znaczna ilość płynu w jamie otrzewnej.

Sieradz, dnia 22.05.2006.

lek. med. radiolog
TOMASZ JAWORSKI
DIAGNOSTYKA
ULTRASONOGRAFICZNA
Łódź, ul. Maciejowska 6 m. 27
1126489
podpis lekarza

ZDROWIE

WYNIK BADANIA ULTRASONOGRAFICZNEGO

Imię i nazwisko wiek

p. Danuta Białoń 1. 53

USG jamy brzusznej

W lewym płacie wątroby kilka torbieli do śr. 13 mm.
Poza tym wątroba, śledziona, trzustka niepowiększone bez zmian ogniskowych.
Pęcherzyk żółciowy bez kamicy Drogi żółciowe nieposzerzone.
Nerki przeciętnej wielkości, bez zmian ogniskowych, zastój i wyraźnych cech kamicy.
Przestrzeń zaotrzewnowa bez adenopatii.
Pęcherz moczowy niewypełniony.

27.05.2006.

lek. med. radiolog
TOMASZ JAWORSKI
DIAGNOSTYKA
ULTRASONOGRAFICZNA
Łódź, ul. Maciejowska 6 m. 27
1126489
podpis lekarza

ZDROWIE

WYNIK BADANIA ULTRASONOGRAFICZNEGO

Imię i nazwisko wiek

p. Danuta Białoń 1. 53

USG n. rodnego (gł. vaginalna).

Macica w przodocięciu, trzon o wym. 54 x 62 x 40 mm z mnogimi śródcienymi mięśniakami do śr. 13 mm.
Endometrium o gładkich zarysach gr 7 mm.
Prawy jajnik zajęty przez torbiele o wym. 39 x 32 mm.
Niemał cały lewy jajnik zajęty przez torbiele o gestej treści o wym. 73 x 66 mm.

Kilka ml wolnego płynu w jamie otrzewnej.
Wokół macicy i przydatków pętle jelit w zlepekach ? naciękach ?

27.05.2006.

Dr hab. med.
Urszula Krowczyńska-Koprek
specjalista ginekologii, położnictwa
1126489

lek. med. radiolog
TOMASZ JAWORSKI
DIAGNOSTYKA
ULTRASONOGRAFICZNA
Łódź, ul. Maciejowska 6 m. 27
1126489
podpis lekarza

ZDROWIE

WYNIK BADANIA ULTRASONOGRAFICZNEGO

Imię i nazwisko wiek

p. Danuta Białoń 1. 54

USG n. rodnego (TV)

Macica w lekkim tyłocięciu, trzon średniomiarowy z kilkoma śródcienymi mięśniakami do śr. 8 mm.
Endometrium o gładkich zarysach gr 4 mm.
Przydatki obustronnie bez zmian ogniskowych, jajniki niepowiększone, jednorodne.
Zatoka Douglasa bez wolnego płynu.

07.07.2007

lek. med. radiolog
TOMASZ JAWORSKI
DIAGNOSTYKA
ULTRASONOGRAFICZNA
Łódź, ul. Maciejowska 6 m. 27
1126489
podpis lekarza

W pierwszym badaniu USG największa torbiel na wątrobie miała 17 mm. Już dwa miesiące później, bez interwencji chirurgicznej, zmniejszyła się o 4 mm.

– Przypadkiem natknęłam się na „przydomową wytwórnię” – wspomina. – W małej komórce stała dwupalnikowa kuchenka, a na niej dwa kotły pełne ciemnego płynu. Dookoła leżały małe flakoniki i naklejki. Napelnione magicznym eliksirem butelki kupowali pacjenci owego zielarza. Ja kupiłam dwie. Jedną wypić z trudem, ze względu na zapach i smak wywaru, druga w tym czasie się popsowała. Wtedy obiecałam sobie, że nie dam się więcej nabrać.

Uniknąć operacji

Pierwsze miarki Alveo Danuta wypić ze względu na męża. Ku swojemu zaskoczeniu szybko zaobserwowała poprawę. Z dnia na dzień stawała się mocniejsza, żywsza.

– Lekarze śmiali się, że przy takim tempie rekonwalescencji będą mnie przywiązywać do łóżka, bo zaczną biegać mimo założonych drenów – opowiada. – Codziennie inaczej się prezentowałam, inne oczy, uśmiech, cera. Cieszyłam się z każdego postępu. Lekarze zastanawiali się, jak to możliwe w tak krótkim czasie, a nie wiedzieli, że w mojej szpitalnej szafce stoi butelka Alveo. Pod koniec pobytu w szpitalu zaczęłam sobie nawet zupę pomidorową w wykonaniu mojego męża. Gdy wracałam do domu wyniki krwi i moczu były takie, jakbym nigdy nie chorowała, a torbiel na

Mięśniaki o średnicy do 13 mm, torbiele na obu jajnikach – jeszcze w maju 2006 roku Danucie groziło wycięcie narządów rodnych. Zaczęła pić Alveo. Sytuacja poprawiała się z miesiąca na miesiąc. Ostatnie badanie kontrolne Danuta wykonała 07.07.2007 r. – mięśniaki były już prawie o połowę mniejsze, a po torbielach nie było śladu.

wątrobie zmniejszyła się o 4mm.

Mimo to pierwsze dni były ciężkie, myślałam nawet, że wrócę do szpitala. Byłam obolała, leżałam w łóżku, czytałam i oglądałam telewizję. Janek przynosił mi do łóżka tacę z jedzeniem, miarkami Alveo. Dzięki niemu wracałam do dawnej formy i wagi. Jadłam powoli i małe ilości, ale ponieważ przez większość czasu leżałam, organizm szybko przybierał na wadze i odyskiwał siły. Kanapeczki, jajeczniczki, zupy, owoce, warzywa – wkrótce wróciłam do swoich 53 kilogramów.

Danuta wiedziała, że gdy wydobrzeje musi się zgłosić na jeszcze jedną operację – usunięcia narządów rodnych.

– Nadal miałam ropnego guza – mówi – to było bardzo niebezpieczne. Gdyby ktoś przez przypadek trącił mnie łokciem, wszystko mogło się rozlać. Poza tym do końca nie było wiadomo, jaka jest jego treść. Wprawdzie w badaniu markerów nowotworowych, wynik niewiele przewyższał normę, ale cień wątpliwości pozostawał.

Co miesiąc Danuta robiła badanie USG i co miesiąc obserwowała jak torbiel się zmniejsza.

– To już nie była kwestia wiary, ale najprawdziwsza prawda – przyznaje. – Patrzałam na wyniki i dziwiłam się, jak szybko następują zmiany. A przecież nie brałam już żadnych leków, nie było w tym pomocy chirurgicznej, piłam tylko Alveo. W lipcu poprawa była bardzo wyraźna, Danuta przytyła 5 kilo, nabrała sił. – Nadal ciążyło nade mną widmo operacji, dlatego postanowiłam sama zgłosić się do szpitala – wspomina. – Pojechałam do Krakowa, gdzie mieszka moja córka i udałam się na oddział chirurgiczny. A tam usłyszałam, że jest remont i operację mogą przeprowadzić dopiero we wrześniu. Zrobiłam więc badania i z wynikami wróciłam do Sieradza. Specjalista w Łodzi, który obejrzał te wyniki, uznał, że operacja już nie jest konieczna, że to ostateczność. Najpierw spróbujemy usunąć guza metodą biopsji. Być może uda się uratować moje narządy rodne.

Aż trudno uwierzyć

Biopsja miała miejsce pod koniec lipca – z torbieli usunięto szklankę ropy. Danuta poleżała kilka dni na obserwacji i drenem, założonym tylko na tydzień, wróciła do domu. Tym razem dochodziła do formy jeszcze szybciej. Po miesiącu pojechała do lekarza, żeby zrobić USG, sprawdzić jak goją się rany. – Zapytałam, czy będzie jeszcze potrzebna operacja – wspomina. – Okazało się,

że nie! Po torbielach nie było już śladu. Zostały tylko nieliczne mięśniaki, ale doktor mówił, żeby się nie przejmować, bo to nie jest groźne. Wyniki morfologii i moczu też były w najlepszym porządku. We wrześniu 2006 roku Danuta wróciła do pracy. Miała tylko półroczną przerwę. Jak zwykle pełna energii, uśmiechnięta, radosna. Znów biega, zamiast chodzić. Gdyby ktoś nie wiedział, co przeszła w tym czasie, nigdy by nie zgadł. Groziło jej usunięcie narządów rodnych, miała poważną operację, biopsję, dwa razy zakładano jej dreny, schudła tak, że omijała lusterka i wstydziła się pokazać sąsiadce, przełamała swoją niechęć do ziół. Gdy wspomina ten czas, jedna rzecz cieszy ją szczególnie – to, że zaufała mężowi i zaczęła pić Alveo. I pije do tej pory. Po roku zmniejszyła dawkę do profilaktycznej, jednej miarki. Ostatnie badanie kontrolne zrobiła 07.07.2007 roku. – Siódemki okazały się szczęśliwe. Jestem zupełnie zdrowa – uśmiecha się Danuta.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski

Mięśniaki

Nie bagatelizuj badań

Te niezłośliwe guzy macicy nie są zagrożeniem dla życia kobiety, ale nie należy ich bagatelizować. Stanowią 95% wszystkich łagodnych guzów narządu rodnego. Rzadko występują pojedynczo, zazwyczaj jest ich kilka lub kilkanaście. Mają różne rozmiary: od 2 cm nawet do wielkości piłki tenisowej.

Przyczyny powstawania

Do tej pory nie są znane, przypuszcza się, że występowanie mięśniaków jest uzależnione od:

- stężenia hormonów płciowych
- zaburzenia gospodarki hormonalnej
- skłonności do dziedziczenia tych guzów

Objawy

Niewielkie guzy najczęściej nie dają żadnych dolegliwości, więc kobiety dowiadują się o nich w trakcie kontrolnego badania ginekologicznego. Gdy są już duże, mogą powodować takie objawy jak krwawienia, trudności w oddawaniu moczu, zaparcia czy dolegliwości spowodowane uciskaniem na sąsiadujące narządy.

Leczenie

- Mięśniaki, które nie powodują dolegliwości, nie wymagają leczenia. Trzeba jednak robić badania kontrolne i sprawdzać, czy guzki nie rosną.
- Farmakologiczne (środkami przeciwbólowymi czy przeciwzapalnymi).
- Lekami hormonalnymi, poprzez wywołanie u kobiety menopauzy (ze wszystkimi jej objawami). Po menopauzie mięśniaki mogą wyraźnie się zmniejszyć lub nawet zaniknąć. Im kobieta starsza, tym macica staje się mniejsza – to normalny stan fizjologiczny. Ponieważ narząd rodny zmniejsza się, zmniejszają się też mięśniaki.
- Operacyjne, gdy pozostałe metody nie przynoszą rezultatów, a objawy nasilają się lub guz szybko rośnie.

Badania!

Abby skutecznie kontrolować stan swojego organizmu, niezbędne są częste wizyty kontrolne i regularne badania ginekologiczne, gdyż część chorób ginekologicznych rozpoznawana jest właśnie w trakcie takiego badania.

Grażyna Michalik



Miłość na śmierć

Rozmowa z Mirosławem Turkiem z Tarnowskich Gór – byłym alpinistą

Co Pan dziś robi?

Leczyłem się. Przez ostatnie dwa tygodnie walczyłem z wirusowym przeziębieniem. Prawdopodobnie zaraził mnie mój ostro przeziębiony przyjaciel, częstując gorącą herbatą z termosu.

I co, leży Pan w łóżku, popijając sok z malin?

Kilka dni, rzeczywiście, przeleżałem. Ale dziś już byłem na pełnych obrotach.

Co to znaczy u Pana: „na pełnych obrotach”?

To znaczy: wstać, prowadzić biznes, generalnie aktywność w każdej dziedzinie.

Był Pan u lekarza?

Wybrałem się tylko po to, żeby stwierdzić, czy po tym przeziębieniu nie ma jakichś powikłań.

Powiedział, że wszystko w porządku. To jest dla mnie postęp, bo moją piętą Achillesową jest odporność mojego organizmu. Tak mnie życie potraktowało, od wielu lat choruję na serce – zespół węzła zatokowego. Z tego węzła wysyłane są impulsy do mięśnia sercowego, żeby dokonał skurczu. Jeśli system włókien przewodzących źle funkcjonuje, impuls jest zachwiany i tym samym rytm też jest zakłócony. Dochodziło do tego, że miałem zaledwie 13 uderzeń na minutę.

Skąd ta choroba wzięła się u Pana?

Kiedyś jeździłem na wyprawy wysokogórskie, również wspinałem się w warunkach zimowych w Tatrach. Wielodniowe przebywanie w niskich temperaturach, niewyleczone przeziębienia, wielokrotne skrajne wyczerpanie organizmu, przebywanie w ekstremalnych warunkach pogodowych skutkują tym, że to właśnie organizm po pewnym czasie wystawia nam rachunek. Ja zapłaciłem wysoką cenę, bo w listopadzie 2000 roku wszczepiono mi stymulator pracy serca.

Ile miał Pan wtedy lat?

Kiedyś liczyłem, ile mam lat, ale jakoś ostatnio się w tym pogubiłem (śmiech). Byłem już po czterdziestce. Po wielu latach uprawiania alpinizmu najgorsze, co mogło mnie spotkać, to kłopoty ze zdrowiem. Lekarze powiedzieli krót-

ko: nie ma mowy o żadnym wysiłku. O intensywnym życiu muszę zapomnieć. Bardzo źle mi się z tym żyło. Moją pasją przez wiele lat było uprawianie sportu, a teraz jedyne, co było mi wolno, to chodzić na spacer, o chodzeniu po górach nie było mowy. Nie mogłem nawet podnosić ręki do góry, ani dźwigać ciężkich rzeczy. Wciąż musiałem na siebie uważać. Czuję się fatalnie, bo nie mogłem robić tego, co było moją pasją. I to było najgorsze. Ale po jakimś czasie zbuntowałem się. Zacząłem pomału wracać do życia. Do tego, co robiłem kiedyś. Bez tego nie chciałem żyć. Pierwszą wyprawę zorganizowałem w skałki w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Może i góry nieduże, ale dla mnie po czasie tęsknoty do gór to była frajda. Na pewno nie był to żaden wyczyn. Niebawem zapragnąłem czegoś więcej. Chciałem wrócić w Tatry, jak kiedyś. Bo byłem przecież na każdym liczącym się wierzchołku, na wielu urwiskach tatrzańskich, wszystkie zdobyłem z powodzeniem. Nie poległem na żadnym z nich. Wciąż tęskniłem za czasami, gdy wyjeżdżałem na obozy w Alpy. Wspominałem mój największy sukces: przejście FILARA TROLVEGENU w Norwegii. Góra ta ma ścianę o długości 3200 metrów, a jej filar to tysięczmetrowe urwisko. Miejsce do którego ciągną „zwariowani” faceci z różnych stron świata, aby np. ...skoczyć sobie na spadochronie. Niestety z różnym skutkiem. Byłem uczestnikiem wyprawy ratunkowej po jednego z grupy Australijczyków. Chłopak spadł aż do podstawy filara. Po dotarciu do miejsca, gdzie się zatrzymał, zastaliśmy makabryczny widok. To my ratownicy zużyliśmy zawartość apteczki. To nam potrzebne były środki farmakologiczne. Na uspokojenie. A wracając do FILARA TROLVEGENU. Po 20 godzinach wspinaczki był NASZ. Ostatnie kilkaset metrów łącznie z wejściem na wierzchołek odbywało się na „automatycznego pilota”. Polegało na tym, że człowiek jest otepiały ze zmęczenia. Wszystkie ruchy wykonuje jak automat, włącznie z oceną sytuacji. Jeśli zawodnik wszystkie czynności związane ze wspinaniem ma perfekcyjnie wytrenowane, to jego „automatyczny pilot” działa bezbłędnie. W naszym przypadku tak właśnie było, więc bezpiecznie zameldowaliśmy się na szczycie. Prawdopodobnie zmieściliśmy się w pierwszej dziesiątce Polaków, którzy pokonali FILAR TROLVEGENU, tuż po Stanisławie Piotrowskim i Wandzie Rutkiewicz. Na okolicznych skałach ujrzelśmy napisy

w języku angielskim informujące o tym, że skakanie z filara na spadochronie jest niebezpieczne. Po dwóch dniach przekonaaliśmy się o tym naocznie.

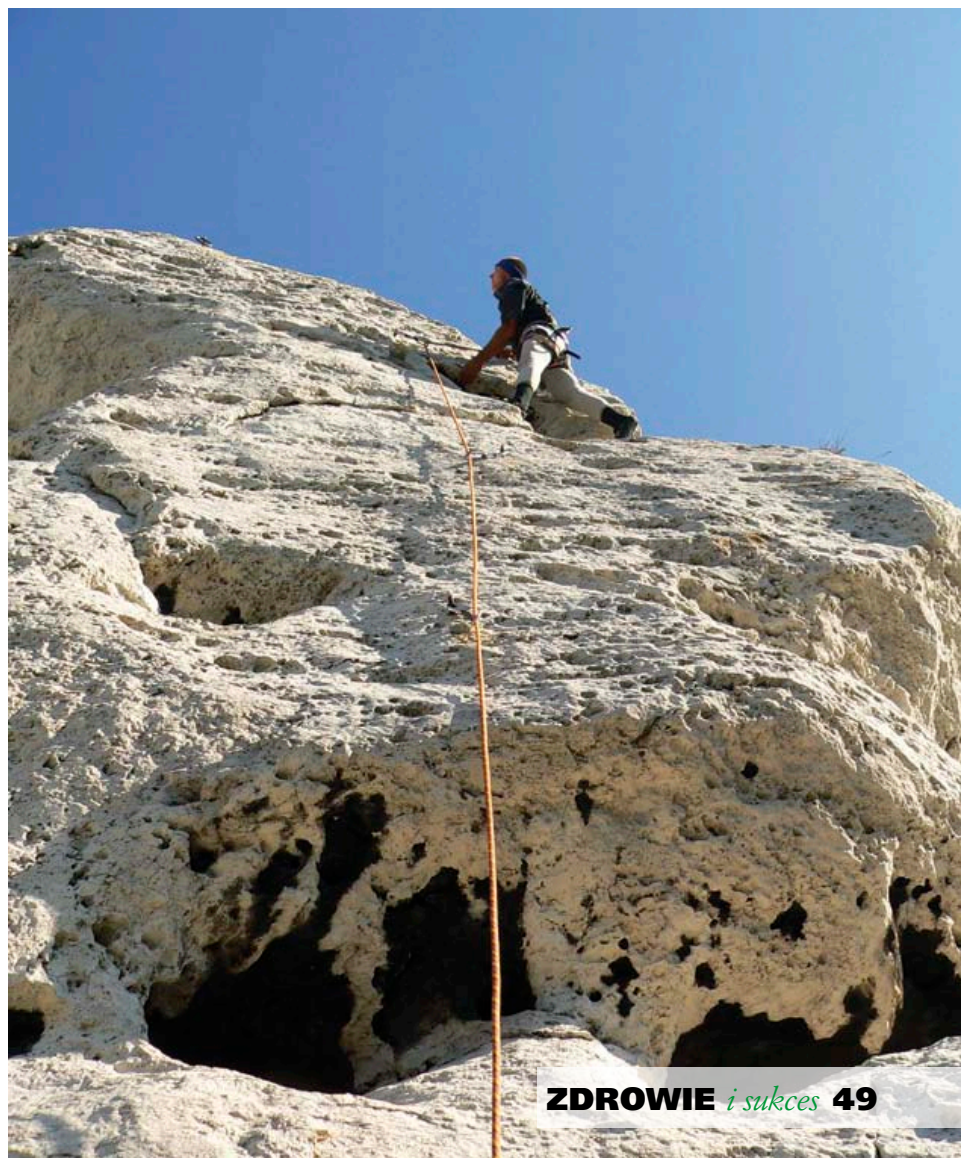
To jak Pan przyjął wiadomość o konieczności wszczęcia stymulatora? Nie przejął się Pan tym i zaczął pakować plecak na kolejną wyprawę?

Moi bliscy oczywiście zaczęli mi wybijać takie pomysły z głowy, mówiąc, że powinienem zapomnieć o górach. Ale po jakimś czasie zapaliła się we mnie jakaś iskierka. Gdyby tak można było iść w Tatry... wspiąć się jeszcze raz, jeszcze dwa... Jeszcze kilka razy poczuć te góry i już mogę umierać, mówiłem sobie. Bo ja przecież z umieraniem jestem na ty! Ja już się w życiu tyle razy naumierałem, choćby z powodu tej mojej choroby. Dziewięć miesięcy czekałem na wszczęcie stymulatora. Bywało, że w ciągu jednej nocy dwukrotnie traciłem przytomność, bo serce tak zwalniało swój rytm.

Żeby nie zwariować od tego wszystkiego, znów zacząłem marzyć o górach.

I co Pan zrobił z tymi marzeniami?

Zacząłem sobie to wszystko układać. Nawiązałem kontakt z młodymi wspinaczami, dwudziestoparolatkami. Wśród tych wielu młodych spotkałem takiego, który miał wspaniałe ambicje. A ja się bardzo dobrze czuję w towarzystwie ludzi, którzy o czymś marzą, coś chcą zrobić, których pasja prowadzi przez życie. Źle natomiast wśród takich, którzy nieustannie narzekają, mają wszystkim za złe, siedzą przed telewizorem, żyją z dnia na dzień, bez celu. Tak więc poznałem chłopaka, który jeszcze nie wspiął się w Tatrach, ale bardzo tego chciał. Jego marzenia zaczęły mnie napędzać. Podjąłem wyzwanie. Zaczęliśmy intensywnie trenować. W tym też czasie spotkałem kolegę, Damiana Roźniewskiego, który mnie wprowadził w świat ALVEO. Popijałem sobie ten płyn i z dnia na dzień czułem się coraz lepiej. Po pewnym czasie moi najbliżsi zauważyli, że moja twarz stała się zdrowsza, zrelaksowana. A ja zacząłem czuć siłę, która stawiała mnie na nogi dwa razy szybciej niż przedtem. Ta energia potrzebna mi była, by się wspiąć. ▶



Co było dalej?

Zaczęliśmy nasze marzenia wcielać w życie i dobrze nam poszło. Całe ostatnie lato wspinałem się w różnych sceneriach. Po to, żeby lepiej przygotować się do naszego wyjazdu w Tatry. On – pierwszy raz na ścianie, ja – wielki powrót po latach. Powrót do siebie. Z bagażem doświadczeń, jakie kiedyś zdobyłem. Warto było zrobić wszystko, żeby do tego doszło. Natomiast wybitnie w tym roku nie było pogody. Takiej dobrej, górskiej. Czekaliśmy tygodniami, aż zrobią się odpowiednie warunki. Wreszcie w ostatni weekend sierpnia wyruszyliśmy. Zabraliśmy jeszcze ze sobą dwóch studentów. Założyliśmy plecaki i poszliśmy do Doliny Pięciu Stawów. Tam nocleg i na drugi dzień byliśmy już pod Zamarłą Turnią. Wszyscy byliśmy tam pierwszy raz, nawet ja. Euforia nasza była tak ogromna, że nawet pogoda się poprawiła. A cały dzień się kotłowało, z dołu do góry, z góry do dołu. Jak już byliśmy na wierzchołku Zamarłej Turni, na dobre wyszło słońce, zrobiliśmy mnóstwo zdjęć. Byliśmy tacy szczęśliwi.

A jak się Pan czuł fizycznie?

Mam zaprogramowany rytm pracy serca. W nocy pięćdziesiąt parę, w ciągu dnia około sześćdziesiąt uderzeń na minutę. Ciężko mi było iść z tym plecakiem. Nie mam już takiej siły. Samo wspinanie bez obciążenia nie wymaga wysiłku, za to noszenie ciężarów dało mi się porządnie we znaki.

Ale przyjaciele nie dopuszczają myśli, żebyśmy mieli nie pojechać. Już planujemy, już ćwiczymy. Przed naszą rozmową właśnie pakowałem sobie plecak, jutro będziemy ćwiczyć na sztucznej ścianie w Katowicach. Wiem, że moi młodzi koledzy czują się ze mną o wiele lepiej. Ja im przekazuję mądrość całego mojego doświadczenia.

I znów ruszymy w przyszłym roku.

A swój stan zdrowia, po wyczynach ostatniego lata, konsultował Pan z lekarzem?

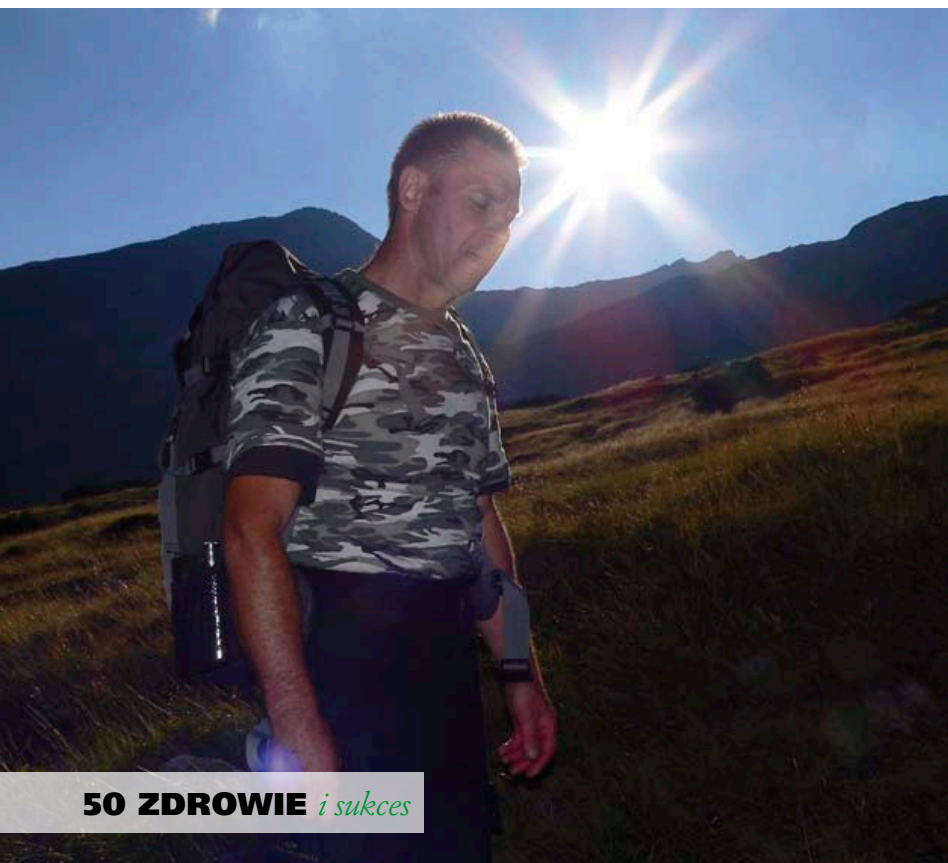
Mam wyznaczone terminy na kontrolę stymulatora i tego się trzymam. Na ostatniej kontroli byłem 3 października. Stwierdzono kołatanie prawej komory. Lekarze pewnie myślą, że prowadzę spokojne życie. I ja nawet nie staram się wyprowadzać ich z błędu. Proszę nie myśleć, że jestem nieodpowiedzialny, ale przyznaję, wykorzystuję perfidnie całą moją energię. Muszę być aktywny. Inaczej nie potrafiłbym żyć. Jeśli nawet dopadła mnie tak poważna choroba, ja nią nie żyję. Moim celem jest: będę sprawny, jak najdłużej będę korzystał z życia, nie wycofam się. To jest dla mnie najważniejsze.

Z Panem to pewnie tak jest, że albo żyje Pan pełną parą, albo w ogóle...

Dokładnie tak myślę! Trafiła pani w dziesiątkę! Bo kiedy jestem chory i słaby, to mi się żyć nie chce wcale. Mówię wtedy sobie: skoro tak ma wyglądać moje życie, to ja rezygnuję, nie chcę! Ale gdy tylko lepiej się poczuję, natychmiast wchodzę na te moje pełne obroty, idę spełniając marzenia. I nie daję sobie taryfy ulgowej. Skoro mi się udaje, to znaczy, że mogę, że organizm, choć słaby, daje radę. Mogę się wspinać, choć nie tak, jak kiedyś. Zachowując dozę ostrożności. Staram się być rozsądny. Nie można szaleć. Zwłaszcza, że w górach wiem, że nie jestem sam. Każdy mój błąd może być przyczyną czyjejś tragedii. Kilku moich kolegów przywoziłem martwych z gór. Zbyt wiele pogrzebów moich współtowarzyszy wspinaczki. Tak doświadczony muszę pamiętać o wszystkim, muszę zachować ostrożność. Także w stosunku do siebie. W górach trzeba być odpowiedzialnym, rozsądnym człowiekiem.

Te góry to jest dla Pana taka miłość na śmierć... Kocha się bez względu na wszystko?

Odkryłem w sobie instynkt, który mówi mi, kiedy jest niebezpiecznie, kiedy trze-





ba się wycofać. Są takie sytuacje, gdy trzeba trzeźwo ocenić powagę chwili. I podjąć decyzję, że jednak powinno się zawrócić. Co wbrew pozorom wcale nie jest łatwe, bo przecież my nie idziemy szlakiem, tylko wspinamy się w pionie, wisząc na linach. A wycofując się ze ściany, działamy, będąc już w lekkim szoku. Wtedy przede wszystkim należy opanować nerwy. Na to, że człowiek podejmuje taką decyzję, ma wpływ choćby załamanie pogody, kondycja psychiczna partnera, realna ocena zagrożenia.

A swoich młodych kolegów zamierza Pan ostrzec, by nie szarżowali z sercem? By nie bagatelizowali przeżyć?

Dziś młodzi są wyposażeni w odzież, której nie było wtedy, gdy ja zaczynałem się wspinąć. Pamiętam moje pierwsze wyprawy. Gdy świeciło słońce, było znośnie, choć odzież przemakała, ale gdy tylko słońce się skryło, to momen-

talnie mróz tak ścinał powietrze, że w jednej chwili z ubrań robiły nam się pancerze. Liny nie dało się zgąć, bo była sztywna jak drut. W tej sytuacji podjąłem kiedyś decyzję, że należy wycofać się ze ściany. Dziś wiem, że w takich momentach straciłem najwięcej zdrowia.

Przed Panem kolejne eskapady?

No, nie takie, jak kiedyś... mam już 54 lata! Wspinaczka – tak. Ale na lodowce wyruszać nie będę. Nie lubię zimna. Zapraszany byłem w Himalaje, ale odmówiłem.

Ale w góry będzie Pan chodził?

Ależ ja tylko po to żyję! Jeden cel osiągnę i już wyznaczam następny! Przecież na tym polega życie. Zdobywać kolejne szczyty. Jeśli coś takiego się przeżyje, to później nic nie jest straszne. Śmieszne dziś wydają mi się problemy związane na przykład z pracą. My alpinisci... jaki tu, na dole, może być

problem? Problemy rozwiązuje się tam, na górze. To są prawdziwe problemy, takie, które przerastają możliwości człowieka.

A czego najbardziej bał się Pan w życiu?

Może mnie pani nie zrozumie, ale ja chyba nigdy niczego się nie bałem. Jeśli stało się coś złego, podejmowałem walkę i robiłem wszystko, by zwyciężyć. Może dlatego, że nigdy niczego od nikogo nie dostałem za darmo. Dla mnie najważniejsze zawsze były marzenia i jeśli czegoś bardzo chciałem, to do tego dochodziłem. Sytuacja rodzinna tak się kiedyś potoczyła, że przez pewien czas nie miałem własnego kąta. To był trudny okres w moim życiu.

Pamiętam, gdy kiedyś z dziewczyną, z którą znaleźliśmy się dopiero kilka lat, a która obecnie jest moją żoną, wybraliśmy się na wycieczkę rowerową. Jadąc tak wjechaliśmy w przepiękne osiedle domków. Popatrzyliśmy na siebie i już wiedzieliśmy. Tu kiedyś chcielibyśmy mieszkać. A wszystko, co mieliśmy, to może jakieś tysiąc złotych. I co? I mamy tam domek. Siedzę sobie w nim i rozmawiam z panią. Czy ja się czegoś boję? Ze śmiercią jestem oblatany. Ile się naumierałem, to tylko moja żona wie. Ona czuwała przy mnie. Nigdy nie wiedziałem, czy się rano obudzę. Więc czego ja się mogę bać? Ja się po prostu nie boję.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

fot. Bartek Osirski (s. 48), Radosław Podgórski



Pomóc samemu sobie

Aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie, musimy pamiętać o utrzymywaniu harmonii między pracą a wypoczynkiem. Nie możemy nie doceniać znaczenia właściwych i regularnych posiłków. Nadmiar obowiązków może jednak prowadzić do zagubienia się na drodze i wypadnięcia z toru... To zdarza się również tym, których powołaniem jest pomaganie innym – lekarzom.

– Obiegowa opinia głosi, że po 40. roku życia nasza forma „naturalnie” spada, a ze strzykaniem w kościach trzeba się pogodzić – mówi dr Tomasz Dominik, okulista. – Nie musi jednak tak być. Można być po czterdziestce i cieszyć się świetną kondycją, taką jak u 20-latka. Co więcej – jesteśmy lepsi, bo bogatsi o doświadczenie życiowe.

Strzyka w kościach na własne życzenie

Na niedomagania związane z wiekiem pracujemy systematycznie sami. O pewnych rzeczach zapominamy, bo za bardzo się spieszymy w dążeniu do celu, którym może być na przykład lepsza posiadłość, szersza wiedza czy większa suma na koncie. Nawet nie zauważamy, kiedy tracimy harmonię. Tymczasem praca jest wysiłkiem, po którym trzeba odpocząć. Organizm nam to podpowiada, ale często ignorujemy wysyłane przez niego sygnały.

– Bycie lekarzem to nie tylko zawód, ale i powołanie. Nie wyobrażam sobie innej pracy i gdybym miał wybrać jeszcze raz, postąpiłbym tak samo – mówi dr Tomasz Dominik. – To trudny zawód, wymagający ciągłego kształcenia. Dzięki pasji mogę jednak „trzymać kurs”, cieszyć się z sukcesów i nie załamywać porażkami, tylko wyciągać z nich wnioski na przyszłość.

Człowiek dojrzały podejmuje świadome decyzje i akceptuje ich konsekwencje – i te dobre, i te złe. W swoim wyborze – pracy i pasji można się jednak zagubić, zagonić i w końcu dostać zadyszki. Rodzinie da się wytłumaczyć pracoholizm – w końcu wspólne życie wymaga niekiedy pójścia na mniej wygodny kompromis, ale...

– Ze zdrowiem takiego kompromisu zawrzeć się nie da. Lekarze też potrafią się zagubić. Poddajemy się regułom panującym w pracy i zapominamy o tym, że powinniśmy żyć trochę inaczej. Lekarz poza pracą w gabinecie czy szpitalu musi ciągle się kształcić – w medycynie dużo się zmienia i musimy nadążać. To niekiedy odbija się na naszych najbliższych, pracujemy bowiem kosztem naszych wolnych chwil oraz czasu, który powinniśmy spędzić z rodziną.

Zdrowie kompromisów nie znosi

Zarywanie nocy, nieregularne posiłki, brak odpoczynku. Te czynniki szybko wpłyną na zachwianie wewnętrznej równowagi. Kiedy Tomasz Dominik robił doktorat, cały czas intensywnie pracował zawodowo. Pracy naukowej poświęcał każdą wolną chwilę, każdy weekend. Nigdzie nie wyjeżdżał, rzadko odpoczywał. To się odbiło nie tylko na jego zdrowiu, ale także na bliskich – nie poświęcał im wystarczająco dużo czasu, a rodzina jest dla niego bardzo ważna i doskonale zdaje sobie sprawę, że to coś znacznie, znacznie więcej niż zbiór osób mieszkających na jednej powierzchni.

– O ile jednak z rodziną można się dogadać i wyjaśnić sytuację, to ze zdrowiem nie. Nie można powiedzieć: „Teraz przykręcę śrubę, wykorzystam cię maksymalnie, nie będę jadł, nie będę spał, wpadnę do zdrowotnego ryszotka, a później ci wszystko wynagrodzę” Lata ciężkiej pracy i nauki odbiły się boleśnie na jego zdrowiu.

– Zbagatelizowałem zapalenie zatok obocznych nosa. Tak... W końcu lekarz wie o sobie wszystko i sam sobie pomoże – stwierdza z dużą dozą autoironii. – Okazało się, że to nie jest takie proste.

Ostry stan zapalny przeszedł w przewlekły, a infekcja z zatok przeniosła się na oskrzela.

– I dorobiłem się astmy – opowiada doktor. – Walczyłem z tą chorobą 6 miesięcy. Doprowadziłem do tego, że trafiłem na ostry dyżur do szpitala. I to nie z własnej inicjatywy. Namówił mnie kolega, który stwierdził, że moje sine usta i szara twarz mówią o tym, że chyba niespecjalnie dobrze się czuję. Zanim pojechałem na badania, zastanawiałem się jednak, czy dobrze robię. Przecież w gabinecie czekali na mnie pacjenci!

W zdrowotnym ryszotku

Po spirometrii okazało się, że nasz bohater ma tylko 30% wydolności płuc. Ponadto doszło do spazmu oskrzelo-

wego i wykorzystywał tylko 20% ich powierzchni...

– Byłem 40-latkami, mężczyzną w sile wieku, który miał problem z wniesieniem teczki na pierwsze piętro! – wspomina. – Wyszedłem z ostrego stanu dzięki lekom, ale zrobił się ze mnie emeryt! Nie mogłem prowadzić tak aktywnego życia, jak wcześniej, nie byłem w stanie pracować na przydomowej działce – moja żona machała łopatą szybciej niż ja, a wypalenie grządki zajmowało mi cały dzień i wielokrotnie musiałem odpoczywać...

Czas zmian

Alveo pojawiło się w życiu rodziny doktora w kwietniu tego roku. Przyniósł je jego dobry kolega, również lekarz, Leszek Gawron oraz Paweł Borecki. – Pracowałem z doktorem Gawronem, od lat przyjaźnimy się. Wiedział, jakie mam problemy i postanowił podzielić się ze mną preparatem, który podwyższył jakość jego życia. Zawsze interesowałem się zdrowym trybem życia – nie tylko jako człowiek, ale także z medycznego punktu widzenia – opowiada dr Dominik. – Alveo było dla mnie jednak czymś znacznie więcej niż tylko suplementem. Stało się pretekstem do zastanowienia się nad swoim życiem. Większość z nas wybiera leki, bo łatwo je kupić i łatwo je stosować. – Sprowadzamy swoje problemy, nie tylko zdrowotne, do rozmiaru pigułki. Wybieramy leki, bo są pozornie łatwiejsze w stosowaniu. Łykamy i mamy z głowy... Tymczasem to nie jest takie proste. Leki stosowane na schorzenie jednego narządu mogą wpłynąć niekorzystnie na inny organ. Leki nie podniosą naszej sprawności, nie spowodują przyływu energii i nie poprawią samopoczucia. – Byłem leczony przez najlepszych lekarzy najlepszymi lekami. To wyciągnęło mnie z dołka, ale moje życie się nie zmieniło. Potrzebne było jeszcze coś i dla mnie tym czymś stało się Alveo. Pozwoliło mi się zastanowić. Zaczyna się od kieliszka rano – czyli zrobienia czegoś dla siebie. Dlaczego więc nie zrobić czegoś jeszcze?

Na właściwym torze

Tę historię znają wszyscy „zarażeni” Alveo. Przyjmując preparat, zaczynamy więcej uwagi poświęcać swojemu stylowi życia i otoczeniu.

– Przez chorobę nie mogłem ćwiczyć, więc przybrałem kilka kilogramów. Nie czułem się z tym dobrze, ale po każdej diecie wracałem do wagi, która mi nie

odpowiadała. Alveo ułatwiło mi schudnięcie na dobre. Mój organizm zaczął funkcjonować lepiej, a ja zacząłem regularnie się odżywiać i jeść trochę inaczej. Wciąż jem to, co lubię, ale w mniejszych ilościach, nie czuję już potrzeby przejadania się, nie mam ataków wilczego apetytu, jem wtedy, kiedy jestem głodny. W ciągu zaledwie dwóch miesięcy wróciłem do wagi sprzed choroby i utrzymuję ją bez problemu. Alveo nie tylko oczyszcza organizm z toksyn i ułatwia wchłanianie substancji odżywczych, ale zmienia sposób myślenia. Pigułki tego nie robią, bo łykamy je i zapominamy o sprawie. Dr Tomasz Dominik powrócił do aktywnego trybu życia i... zaczął odpoczywać. – Pracuję intensywnie 4 dni w tygodniu, a 3 dni fantastycznie odpoczywam – mówi. – Mój weekend zaczyna się w czwartek o 21.00. Uważam, że to spore osiągnięcie! – uśmiecha się.

Mężowsko-ojcowski przykład

Dobrą formę szybko zauważyła rodzina i... poszła za przykładem.

– Moja żona Małgorzata zaczęła pić Alveo, bo zobaczyła, jak na mnie to wpłynęło. Jest nauczycielką. To wymagająca i stresująca praca. Zdarzało się, że jej dzień zaczynał się i kończył bólem głowy. Wszędzie w domu leżały tabletki przeciwbólowe. I... nadal leżą, bo już ich nie potrzebuje! Również syn zaczął pić Alveo. To pomogło mu wrócić do formy, kiedy nie miał czasu na treningi i uczył się do matury. Także moja córka czuje się lepiej. Jest młodą dziewczyną,

która chce być piękna i zdrowa. Alveo jej w tym pomaga.

Alveo i pacjenci

Nowoczesna medycyna stawia przed lekarzami wiele wyzwań. Jeszcze do niedawna ściśle podzielona na wiele specjalizacji wraca do traktowania organizmu jako całości. Kiedy bowiem jeden organ niedomaga, ma to wpływ na całe ciało i umysł. Lekarze coraz częściej współpracują więc ze sobą, aby pomóc pacjentowi jak najlepiej. Coraz częściej również doceniają zalety medycyny naturalnej. – Alveo tonizuje organizm, pozwala wrócić mu do równowagi. Dzięki temu wszystkie organy – oczy również – funkcjonują lepiej, nasza kondycja się poprawia, mamy lepsze samopoczucie, słowem: jesteśmy szczęśliwsi – mówi dr Dominik.

Różni pacjenci przychodzą do gabinetu okulistycznego. U niektórych choroby oczu wynikają z dolegliwości organów daleko położonych od głowy... Są też pacjenci, którzy byli już u wielu lekarzy i wciąż poszukują pomocy.

– Polecam im Alveo i... rzadziej ich widzę. Dzięki preparatowi organizm jest bardziej odporny i lepiej sobie radzi z problemami, które go spotykają. To mnie cieszy, bowiem i jako lekarzowi, i jako człowiekowi zależy mi na tym, aby komfort życia wzrastał u każdego.

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Minęło lato i złota polska jesień. Późnojesienna plucha, chłód i wiatr zagnały nas do domów. Z utęsknieniem czekamy na pierwszy śnieg, który białym puchem przykryje szare, brudne trawniki i otuli pierzynką bezlistne drzewa i krzewy, a na choinkach zabłyszczą kolorowe świąteczne lampki, rozjaśniające ciemną grudniową noc.

Dla wielu z nas późna jesień to najtrudniejsza do przetrwania pora roku. Brak słońca powoduje gwałtowny spadek nastroju. Dopadają nas jesienne depresje, nic nam się nie chce i najchętniej przepalibyśmy te paskudne dni w ciepłych łóżkach. Ratunkiem jest czeremcha amerykańska (*Prunus serotina*) z rodziny różowatych (*Rosaceae*), której naturalnym siedliskiem jest Ameryka Północna. To dorastające do 35 m wysokości drzewo charakteryzuje się efektowną, wydłużoną koroną. Do Europy czeremcha trafiła w pierwszej połowie XVII wieku, do Polski została sprowadzona w pierwszej dekadzie wieku XIX.

W Polsce czeremcha amerykańska występuje najczęściej w postaci krzacastej, a jeżeli przybiera formę drzewiastą, to rzadko dorasta do 20 m wysokości. Pachnąca kora ma kolor ciemnobrązowy, ciemnozielone, lśniące, skórzaste liście są jajowate, na brzegu piłkowane. Dolna strona liści jaśniejsza, główny nerw często pokryty jest drobnymi włoskami, a ogonek liściowy niewielkimi gruczołami. Czeremcha kwitnie na przełomie maja i czerwca. Jej kremowobiałe, pachnące kwiaty o średnicy około 1 cm zebrane są w odrastające poziomo od gałązek grona. Owoce dojrzewają we wrześniu, dojrzałe mają barwę ciemnoczerwoną, często prawie czarną. Mają ciekawy, słodko-cierpko-kwaśny smak i stały się

prysmakiem naszych leśnych ptaków, które pomagają roślinie w rozmnażaniu się i zajmowaniu nowych obszarów. Owoce zawierają kwasy organiczne: askorbinowy (wit. C), jabłkowy, cytrynowy, pektyny, bioflawonoidy, antocyjany, rutynę, glikozydy fenolowe, a w nasionach nitylozydy o charakterystycznym migdałowym smaku i zapachu, sole mineralne (żelazo i miedź), garbniki, kwasy fenolowe i około 7% cukru. Owoce czeremchy i sporządzane z nich przetwory, poza walorami smakowymi, działają odmładzająco, wzmacniająco, przeciwzapalnie, uspokajająco, antydepresyjnie. Surowcami stosowanymi w fitoterapii są owoce, kora i liście. Korę pozyskujemy z gałązek o średnicy 1 cm. Tniemy ją na 2–3 cm odcinki, potem suszymy w temp. 40–50°C, następnie, tak jak liście i suszone owoce, przechowujemy w lnianych, szczelnie zamkniętych woreczkach. Kora, świeże młode gałązki, liście i pestki zawierają od 2–3,5% glikozydów cyanogennych (nitylozydy, prunazyne i amigdaliny). Glikozydy te w wyniku hydrolizy uwalniają cyjanowodor tzw. kwas pruski. W małych dawkach glikozydy cyanogenne mają właściwości lecznicze, działają wykrztuśnie, rozkurczowo, żółciopędnie, antyseptycznie, a także pobudzająco i wzmacniająco. UWAGA ! w większych dawkach glikozydy te są toksyczne.

Czeremcha, jemioła i... Święta

Napar odkażający

½ łyżki ziela szatwi

½ łyżki kwiatów rumianku

szczypta sproszkowanej kory lub gałązek czeremchy

Zalać zioła jedną szklanką wrzącej wody. Odstawić pod przykryciem na 15 minut. Przepędzić przez ułożoną na sitku warstwę gazy. Odcisnąć. Używać do przemywania i przymoczek na źle gojące się rany i ropne zmiany skórne włącznie ze zmianami spowodowanymi trądzikiem.

Zbliżają się Święta. Zastawione pysznościami stoły będą pokusą nie do odparcia. Aby uniknąć kłopotów trawiennych i utrzymać w ryzach obwód bioder, proponuję przyrządzić:

Herbatkę poprawiającą trawienie i przyspieszającą przemianę materii

1 łyżeczka od herbaty liści czeremchy

1 łyżeczka od herbaty rozdrobnionych nasion kopru włoskiego

1 łyżeczka od herbaty rozdrobnionych owoców kminku

1 łyżka stołowa kwiatów dziurawca

Zioła zalać w termosie dwoma szklankami wrzącej wody. Termos zakręcić i odstawić na 30 minut. Zioła przepędzić i wlać ponownie do termosu. Pić ciepłe po ⅓ szklanki trzy razy dziennie między posiłkami.

Owoce czeremchy, ze względu na ich właściwości lecznicze i smakowe, warto wykorzystać do wzbogacenia domowej spiżarni. Nadają się one doskonale do sporządzania dżemów, konfitur, soków, herbatek owocowych i wina. Z powodu wysokiej zawartości w nasionach glikozydów cjanogennych przetwory należy sporządzać z owoców pozbawionych pestek. Sok do przechowywania najlepiej sporządzić w sokowniku z dodatkiem cukru, odrobiny goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu, wanilii jako dodatków smakowych i soku z cytryny, który będzie stabilizował barwę i działał jako przeciwutleniacz, natomiast cukier posłuży jako konserwant. Do słodzonego soku można dodać również 100 ml rumu na 1 litr syropu. Dżem i konfitury należy po prostu przetrzeć przez sito i odrzucić pestki. Przetwory te możemy w celu zakonserwowania pasteryzować lub połączyć z cukrem w proporcji 1:1, możemy również suszyć owoce w ogrzewanych suszarniach i używać jako skład-

nika herbatek owocowych i ziołowych. Przetwory z owoców czeremchy mają właściwości przeciwkaszlowe, wykrztuśne, przeciwbiegunkowe, moczopędne, odtruwające organizm, odżywcze i przeciwdepresyjne. Piernik przełożony konfiturą z czeremchy będzie ozdobą świątecznego stołu i gwarantuję, że zniknie co do ostatniego okruszka.

Z choinką i Świętami Bożego Narodzenia nierozzerwalnie związana jest **jemiola** (*Viscum album* L) z rodziny gązewninkowatych (*Loranthaceae*). Zwyczaj składania sobie świątecznych życzeń pod jemiolą wywodzi się z wierzeń Celtów. Celtyccy druidzi uważali jemiolę za roślinę o magicznych właściwościach. Używali jej również w leczeniu epilepsji, nieżytach, stwardnieniu tętnic, w zaburzeniach miesiączkowania, zapaleniu stawów i jako środek moczopędny. Zielarze ludowi stosują jemiolę w nadciśnieniu, w zawrotach głowy, zatrzymaniu miesiączkowania, schorzeniach stawów i chorobie nowotworowej. Wygląd tego pól pasożytniczego krzewu znamy wszyscy. W Polsce występuje na terenie całego kraju najczęściej na brzozach, topolach, lipach i sosnach. Do celów leczniczych zbieramy w okresie od grudnia do marca niezdrewniałe szczyty pędów. Suszymy w temperaturze do 25°C. Otrzymany surowiec to **Herba Visci** – ziele jemioli. Podstawowymi związkami czynnymi zawartymi w ziele jemioli są trójterpeny, flawonoidy, aminy, fenylokwasy, alkohole cukrowe, glikoproteidy mające właściwości cytostaticzne i kancerostatyczne, wiskotoksyna oraz inne związki, z których część nie została jeszcze wyodrębniona, a działanie opisane. Wyciągi alkoholowe i wodne z jemioli osłabiają napięcie ścian naczyń krwionośnych i hamują czynność serca, co daje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Jemiola obniża poziom kwasu moczowego we krwi, działa więc przeciwartretycznie, zaobserwowano również działanie moczopędne. Zawarte w ziele jemioli glikoproteiny i wiskotoksyna podawane przez iniekcję bezpośrednio do guzów nowotworowych wykazują silne działanie cytotoksyczne. Gotowe, dostępne w aptekach wyciągi z jemioli mają silne działanie, więc należy dokładnie przestrzegać zaleceń lekarza lub wskazań zawartych w dołączonych do leków ulotkach. W aptekach można dostać wiele preparatów zawierających wyciągi z ziela jemioli na różne dolegliwości.

Sklerosan – działa przeciwmiażdżycowo.

Cardiosan – nasercowo.

Neocardina – to nasercowy wyciąg alkoholowy.

Iscador – stosowany w nieoperacyjnej postaci raka.

Plenosol – na zeszywnienie kręgosłupa, zwrodnienie stawów i pomocniczo przeciwnowotworowo.

W domu możemy przygotować doskonalą na nadciśnienie tętnicze:

Macerat z ziela jemioli

Dwie łyżki rozdrobnionego ziela jemioli zalać dwoma szklankami ciepłej wody. Macerować pod przykryciem przez 15–20 minut. Przepędzić. Pić cztery razy dziennie po ½ szklanki między posiłkami.

Dobre rezultaty w leczeniu nadciśnienia tętniczego, a także tak zwanego ciśnienia skaczącego daje stosowanie:

Wina z jemiolą

50 g świeżych liści lub rozdrobnionego ziela jemioli zalać jednym litrem białego wina i odstawić na 10 dni w ciemne miejsce.

Następnie przepędzić przez sito i dokładnie odcisnąć. Przyjmować po ¼–⅓ szklanki dwa razy dziennie między posiłkami. Kuracja powinna trwać przez 2–3 tygodnie.

W leczeniu nadciśnienia tętniczego i miażdżycy naczyń krwionośnych warto zastosować **Intractum Visci** – wyciąg alkoholowy ze świeżego ziela jemioli. Należy go przyjmować po 20–40 kropli w kieliszku wody 3 razy dziennie pomiędzy posiłkami.

Z jemioli i róży można przygotować herbatkę wzmacniającą serce, wywar z igieł sosnowych dodać do kąpieli. Kąpiel taka działa wzmacniająco, przeciwreumatycznie, uspakajająco, łagodzi bóle spowodowane zapaleniem zakończeń nerwowych i pobudzająco na krążenie krwi w naczyniach obwodowych. Życzę Państwu zdrowych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku.

■ Grażyna Utratna

fot. Katarzyna Piotrowska

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20.00 – 23.00 pod numerem tel. 506 855 175 lub na stronie internetowej www.aptekanatury.com.

Podaruję ci serce... z piernika



W opowieściach moich przyjaciół żyje wciąż pewne wspomnienie z dzieciństwa. Wspomnienie, bagatela, sprzed pół wieku! Jego bohaterką jest Ciocia Mania. Starsza pani, która przed świętami przywoziła dzieciom pachnący czekoladą pischinger. Cienkie wafle przekładane czekoladowym kremem, krojone na nieduże trójkącki – mistrzostwo świata wszelkiej słodyczy! Wspomnienie, które kojarzy się ze wszystkim, co najlepsze. A owa Ciocia? Przez swoją czułość i ciepło, przez radość pieczenia i obdarowywania – stała się w rodzinie symbolem wszelkiej dobroci. Symbolem Świąt. Czasu, gdy zdarzają się tylko cuda. Dziś czasy takie, że wszystko można kupić w sklepie. Kupić, położyć pod choinką i już. Ale największą radość sprawi bliskim coś, co naprawdę będzie naszym udziałem. Coś, w co włożymy całe serce i najlepsze emocje, przygotowując to sami. Ciasteczka, które upieczemy. Konfitura w ozdobnym słoiczku, którą smażyliśmy latem, marynowane grzyby, które zbieraliśmy jesienią albo nalewka, którą sami wymyśliliśmy. Zapewniam, że każdy jej kieliszek będzie budził w obdarowanym najlepsze

wspomnienia. A poza tym jest tak wyjątkowa, nigdzie nie można takiej kupić. Jest jedyna w swoim rodzaju! Dziś podaję Państwu kilka przepisów na takie kulinarne, oryginalne prezenty. Pamiętajmy, by słoiczki ubrać w ozdobne „kołnierzyki” albo przewiązać nakrętki złotą wstążką. Ciasteczka zapakować w świąteczny kartonik, a nalewkę wlać do pięknej butelki, może własnoręcznie pomalowanej? Takie pyszne niespodzianki sprawmy pod choinkę komuś, kogo kochamy, podarujmy takim osobom coś pysznego, cząstkę siebie. Zapewniam, że poczują się kimś wyjątkowym. Podarujmy im coś tylko dla nich. Coś, co odżyje we wspomnieniach po wielu latach. Jako niepowtarzalne. Wyjątkowe. Taki przecież jest ten świąteczny, grudniowy czas...

■ Ewa Liguz-Borowiec

fot. Katarzyna Piotrowska

Konfitura z cebuli

1 kg cebuli białej lub czerwonej
250 g cukru
100 g miodu
200 ml czerwonego wytrawnego wina
sok z dwóch cytryn
200 g rodzynek
kilka goździków
sól do smaku
2 łyżki masła

Cebulę obrać i cienko pokroić, wrzucić do dużego rondla, podlać sokiem cytrynowym, posolić, dodać masło i poddusić. Gdy cebula zacznie zmieniać kolor, dodać cukier, miód, wino i goździki. Dusić ok. 1,5 godziny, często mieszając. Przed końcem gotowania dodać rodzynki. Wkładać do wyparzonych słoików, zamknąć, odwrócić do góry dnem. Można przechowywać 2 miesiące. Dobre do wszelakich pasztetów, mięsa, łososia wędzonego i sera.

Marynowane cytryny

1 kg jak najmniejszych cytryn o cienkiej skórce

po pół łyżeczki soli na 1 cytrynę
1,5 szklanki oleju słonecznikowego
sok z dwóch cytryn
3 liście laurowe
gałązka świeżego rozmarynu
łyżeczka nasion kolendry

Cytryny wyszorować, sparzyć. Każdą przekroić na krzyż od strony szypułki. W nacięcie wsypać sól. Ładny słoik wyparzyć, ułożyć w nim cytryny, dodać przyprawy. Sok cytrynowy utrzeć z olejem i zalać nim owoce, aby w całości były przykryte. Zamknąć słoik i odstawić w chłodne miejsce przynajmniej na 2 tygodnie.

Tak przygotowane cytryny są znakomitą dodatką do pieczonych ryb, cielęciny i drobiu. Jako że są ostrzejsze od surowych, należy ich używać z umiarem. Olej z marynaty wykorzystujemy do sałatek.

Likier mandarynkowo-pomarańczowy

250 ml spirytusu
5 pomarańczy
8 mandarynek
12 łyżek cukru

Owoce wyszorować, skórkę zetrzeć na drobnej tarce, następnie wycisnąć do rondelka sok. Do soku dodać skórki i cukier, mocno podgrzać. Do ciepłego soku wlać spirytus, wymieszać i przelać do butelki, zamknąć i postawić w ciemnym miejscu. Likier jest gotowy już po pięciu dniach, należy go przecedzić, przefiltrować i wlać do ładnej butelki lub karafki.



Marynata owocowa

1 puszka brzoskwiń
1 puszka ananasów
3 gruszki
3 duże pomarańcze
2 szklanki cukru
3 szklanki octu jabłkowego
1 szklanka wody
laska cynamonu
po kilka ziaren ziela angielskiego, pieprzu i goździków
1 łyżeczka gorczycy

Zagotować syrop z cukru, wody, octu i przypraw. Gruszki obrać i pokroić w ósemki. Ze skórki pomarańczy wykroić spiralę, resztę skóry usunąć, a pomarańcze podzielić na cząstki. Brzoskwinie i plastry ananasów przekroić na pół. Do wrzącego syropu włożyć owoce i skórkę pomarańczową. Na małym ogniu gotować ok. pół godziny. Zostawić w syropie do ostygnięcia. Delikatnie wyjąć owoce i ułożyć w słoikach. Syrop zagotować ponownie i zalać owoce. Słoiki zamknąć, gdy wystygną, przechowywać w lodówce.

Tak przygotowane owoce będą wykwintnym dodatkiem do świątecznego indyka lub innych mięs, a także serów.

Dworskie pierniczki

500 g mąki
200 g cukru
200 g miodu
50 g masła
2 jajka
1 op. przyprawy do pierników
2 łyżki wódki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
250 g orzechów
250 g migdałów
100 g skórki pomarańczowej

Na patelni podrumienić 2 łyżki cukru, dodać 2 łyżki wody, miód i resztę cukru, zagotować mieszając. Wsypać przyprawę do piernika i odstawić z ognia.

Do miski przesiać mąkę i proszek do pieczenia, wlać ciepły miód, masło, wymieszać łyżką. Jajka rozkłócić widelcem, dodać do mąki i zagnieść ciasto. Dodać bakalie, jeszcze chwilę wyrabiać ręką, uformować kulę, owinąć folią i włożyć na noc do lodówki.

Następnego dnia formować w dłoniach okrągłe placuszki i piec ok. 25 min. w temp. 160°C.

Aby pierniki były miękkie, należy upiec je miesiąc przed świętami i przechowywać w pudełku wyłożonym folią aluminiową, razem ze skórką świeżej pomarańczy.



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

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

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

032 608 55 32

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

Akuna „Zdrowie 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: Maciej Wieczorek

Zespół redakcyjny: Kamila Król, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,

Beata Nowacka, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

Współpracownicy: Barbara Matoga, Hanna Żurawska, Luiza Gada,

Beata Rayzacher, Anna Wójcicka

Tłumaczenie języka angielskiego: Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

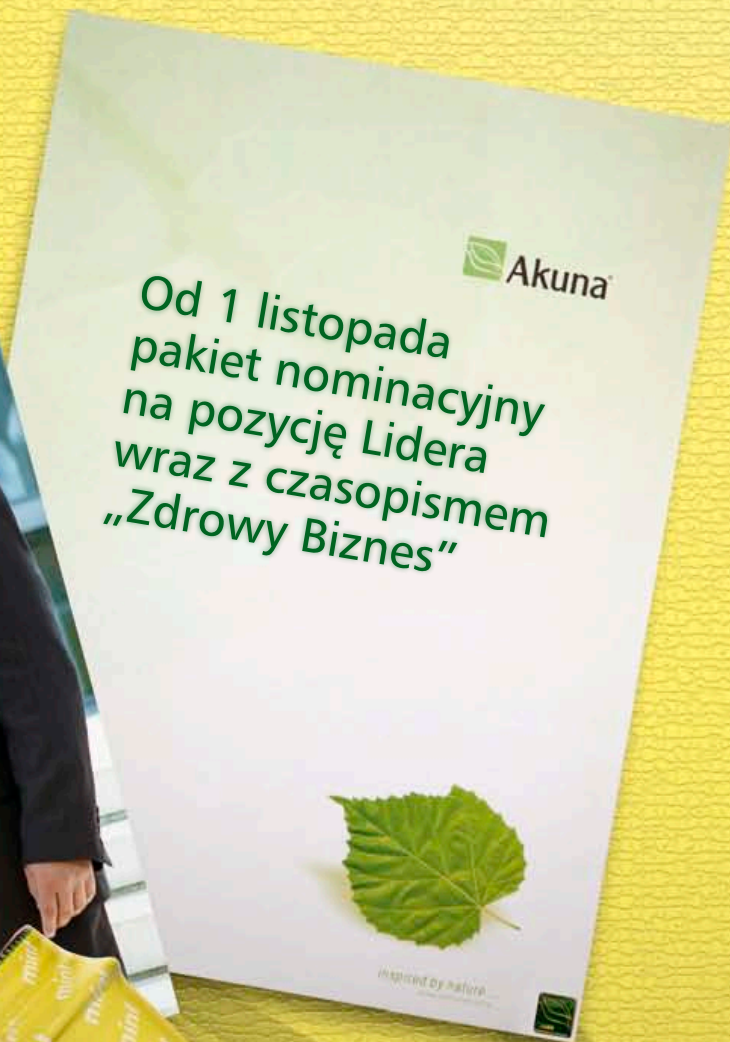
Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Bartłomiej Osiński,

Radosław Podgórski, Marcin Samborski / Fpress, Adam Słowikowski,

Maciej Wieczorek

Nakład 20 tys. egzemplarzy



Od 1 listopada w każdym pakiecie nominacyjnym na pozycję Lidera znajduje się czasopismo „Zdrowy Biznes”. Dzięki temu osoby, które rozpoczynają współpracę z firmą Akuna, będą mogły zdobyć wiedzę na tematy branżowe. „Zdrowy Biznes” to nie tylko informacje o firmie Akuna, ale również wiele ciekawych nowości z branży wellness, wywiady ze specjalistami oraz ludźmi sukcesu. Magazyn ten może być źródłem fachowej wiedzy, ale przede wszystkim inspiracją do dalszego rozwoju.

