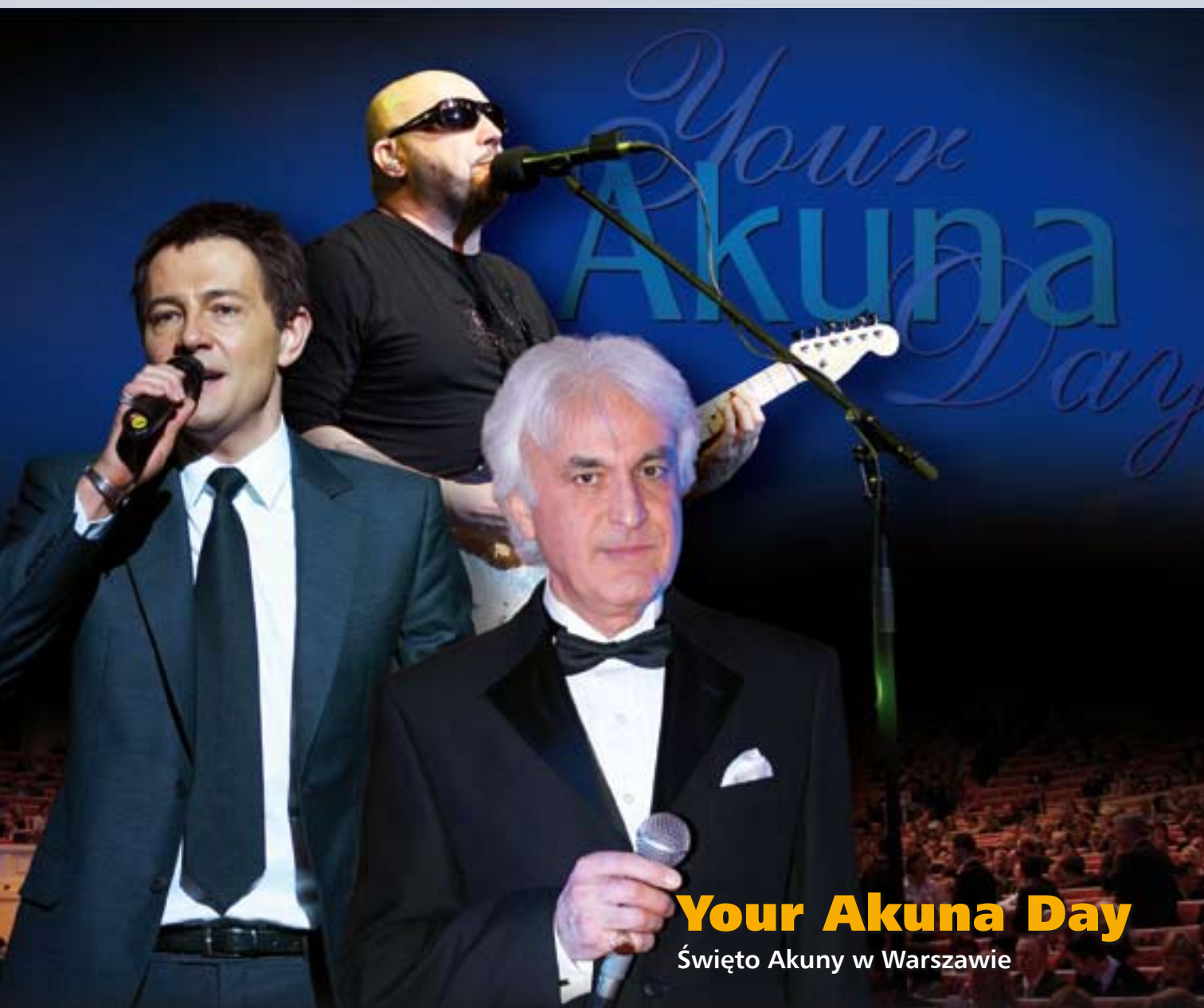




Akuna®

# ZDROWIE *i sukces*



**Your Akuna Day**  
Święto Akuny w Warszawie



Nominacje – wyróżnienia dla najlepszych



Serce masz tylko jedno  
– relacja z imprezy w TVP 1

# W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Pragnienie życia**  
reportaż o rodzinie Pisarków
- 7 **Detoksykacja tylko przed początkiem**  
rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczką, pediatrą
- 8 **Przygotuj się na narodziny dziecka**  
raport o zagrożeniach
- 12 **Jestem mamą**  
reportaż o rodzinie Wierciaków
- 14 **Dziedzictwo w zębach**  
mówi lek. med. Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska, stomatolog
- 16 **Razem po zdrowie**  
reportaż o rodzinie Strzelców
- 18 **Dziewięć aktywnych miesięcy**  
rozmowa z Izabelą Strzelec, fizjoterapeutką
- 20 **Strach chorować?**  
raport o stanie naszej służby zdrowia
- 24 **Dobra kondycja pomaga w rekonwalescencji**  
rozmowa z lek. med. Mirosławem Łyszczarzem, chirurgiem
- 26 **Jedna chwila, drugie życie**  
reportaż o rodzinie Janików
- 28 **Śmierć często na własne życzenie...**  
raport na temat przyczyn wypadków w Polsce
- 30 **Serce masz tylko jedno**  
relacja z imprezy w TVP 1
- 32 **Święto Akuny**  
relacja z Gali Your Akuna Day
- 34 **Wolność – podstawa rozwoju przedsiębiorczości**  
wykład dr. Roberta Gwiazdowskiego, ekonomisty
- 40 **Tworzymy świetny zespół**  
przemówienie Prezesa Tomasza Kwołka
- 41 **Wspólna droga, jeden kierunek**  
przemówienie Andrzeja Bizonia, Executive Director Akuna International
- 42 **Razem ratujemy życie**  
wystąpienie lek. med. Marka Krzyśków
- 44 **Marzenia są po to, by je spełniać**  
wystąpienie Arkadiusza Pawełka, podróżnika
- 46 **Nominacje**  
Your Akuna Day
- 48 **Dla najlepszych**  
Your Akuna Day
- 50 **Wspólne świętowanie**  
Your Akuna Day
- 52 **Wiosenne sprzątanie**  
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 54 **Mąka mące nierówna**  
radzi dietetyk Ewa Ceborska
- 56 **Nie z jednej mąki chleb**  
podróże kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58 **Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje**



8 Przygotuj się na narodziny dziecka



18 Dziewięć aktywnych miesięcy – ćwiczenia dla przyszłych matek



20 Strach chorować – raport o naszej służbie zdrowia





**32** Święto Akuny  
– relacja z Gali  
w Warszawie



**34** Wolność –  
podstawa rozwoju  
przedsiębiorczości –  
wykład dr. Roberta  
Gwiazdowskiego



**41** Wspólna droga  
jeden kierunek  
– przemówienie  
Andrzeja Bizonia



### Szanowni Państwo

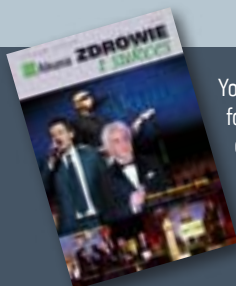
*Kiedy przychodzi na świat nasze dziecko, to jakbyśmy dostali drugie życie. Każde narodziny to święto. Wydanie, które trafia do Państwa rąk, jest właśnie o tym, jak cenne jest życie. Niby to oczywiste, ale czy wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę?*

*Najpierw jest czas, gdy chcemy nowe życie wydać na świat. Toteż wiele materiałów dotyczyć będzie ciąży, jej plano-*

*wania, radości i problemów z narodzinami związanych. Z tego cyklu dwa reportaże. Bobaterką pierwszego jest kobieta, która miała kłopoty, by utrzymać ciążę, poroniła. W końcu urodziła zdrowe dziecko. Druga historia opowiada o mamie dwojaczek, z których jedno urodziło się chore, przeszło operację serca. Oba teksty uświadomią nam, jak bardzo musimy troszczyć się o nasze zdrowie! Jak bardzo musimy o nie dbać, zanim zaprosimy dziecko na świat. Dlatego dużo będzie informacji o profilaktyce, o tym, jakie mogą być konsekwencje chorób, dlaczego nie wolno lekceważyć nawet drobnych dolegliwości. Przygotowanie się do roli matki to największe zadanie dla każdej kobiety, która marzy o powiększeniu rodziny, to misja, odpowiedzialność, z której nie każda z przyszłych mam zdaje sobie sprawę. Życie pchającego się na ten świat malca jest silniejsze niż cokolwiek. Ale dużo zależy od nas, musimy mieć świadomość, że życie naszego dziecka jest w naszych rękach. Mamy na nie wpływ. My, pracujący w Akunie, jesteśmy niejako uprzywilejowani. Przecież zajmujemy się promocją zdrowia, wiemy, jak o zdrowie dbać, jak przeciwdziałać chorobom, mamy świadomość potrzeby dbania o siebie. Możemy zapobiegać chorobom, osłabiać ich skutki. Znamy sygnały, które wysyła nasz organizm, kiedy coś mu dolega, możemy przeciwdziałać. Ale życie to też nieprzewidziane koleje losu, coś, na co czasem nie mamy wpływu. I kolejna historia; dziewczyna ma 18 lat, dzień przed Wigilią ulega wypadkowi samochodowemu. Nie można przewidzieć takiego dramatu, ale można na taki wstrząs przygotować swój organizm. Silny – szybciej dochodzi do siebie po wypadku. Jedno jest pewne, o życie trzeba walczyć ze wszystkich sił, zawsze, wszystkimi sposobami. Nic się nie liczy, tylko to, żeby tu być. Tu, na tym świecie, z tymi, których kochamy. Zdrowi.*

*Takim świętem życia było niewątpliwie styczniowe spotkanie Akuny w warszawskiej Sali Kongresowej. Świętowaliśmy indywidualne sukcesy, ale tak naprawdę sukces osiągnął każdy z nas. Każdy, kto zdecydował się zadbać o swoje zdrowie, zmienić swoją świadomość. Bo Akuna to przecież każdy z nas. Dziękuję wszystkim, którzy dbają o swoje zdrowie, propagują zdrowy styl życia, tym samym dając dobre wzorce innym. Oni zmieniają świat. Na lepszy.*

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska



Your Akuna Day, zdjęcia z Gali w Warszawie,  
fot. Marcin Samborski / Fpress  
oraz Serce Masz Tylko Jedno – koncert w TVP 1, fot. Jacek Herok

# Pragnienie ż

Mariola i Henryk wiedli spokojne, ustabilizowane życie.

– Ja zajmowałam się domem, mąż prowadził firmę handlowo-przewozową – tłumaczy Mariola. – Każdy kolejny dzień był zorganizowany i przewidywalny.

Timo i Alan Pisarek z Orzesza-Mościsk urodzili się w siódmym miesiącu ciąży. Spieszyli się na świat, chcieli poznać mamę – Mariolę, tatę – Henryka i dwóch dużo starszych braci: Jakuba (19 lat) i Michaela (17). Pierwszy z bliźniaków ważył 1,6 kg, drugi 1,1 kg. Byli osłabieni i chorzy, lekarze dawali im 10% szans na przeżycie.

W naszych planach na przyszłość coraz częściej pojawiały się wakacje, odpoczynki, urlop. Synowie byli już „odchowani”, dobrze radzili sobie w domu, a i firma mogła zostać pod ich opieką. Wiadomość – że nasza rodzina powięk-

szy się, wstrząsnęła nami. Wprawdzie Jakub od jakiegoś czasu dokuczał mi, że już nie dbam o linię i jestem okrągłsza, ale nawet nie przypuszczałam, co się za tym kryje. Miałam 41 lat – mówi Mariola

– „Ich jest dwóch” – usłyszała Mariola od ginekologa.

– Nie mogłam w to uwierzyć, tym bardziej, że w naszej rodzinie nikt jeszcze nie miał bliźniaków – wspomina. – Prosiłam o powtórzenie badania, 3 razy. Gdy oswoiłam się z myślą, że jestem w ciąży, miałam nadzieję, że to będzie dziewczynka, a tu kolejna niespodzianka i to podwójna.

Mariola od wielu lat chorowała na nadciśnienie. Na czas ciąży lekarze zmniejszyli jej dawki leków, zalecili unikanie stresu i odpoczynku.

– Ciągle się denerwowałam, w nocy nie mogłam spać, a w głowie miałam mętlik – dodaje. – Radość mieszała się ze stra-



Timo i Alan z rodzicami i starszym bratem Jakubem

# ycia

chem i niepewnością. Przede wszystkim obawiałam się, czy to nie za późno. Cięża po czterdziestce to ryzyko, że dzieci urodzą się chore, upośledzone. Jak dorosną, my z Henrykiem będziemy po sześćdziesiątce. Kto się nimi zajmie, kiedy nas zabraknie? Przecież nie możemy obarczać rodziny takim obowiązkiem. Zastanawiałam się, jak Jakub i Michael odnajdą się w nowej sytuacji, są już dorośli, każdy z nich ma swój pokój i swoje życie.

## Śliczne i maleńkie

Ze względu na wiek i nadciśnienie Mariola w ciąży przeszła szereg specjalistycznych badań. Mało przybierała na wadze, ale chłopczy rozwijali się prawidłowo, a lekarze nie stwierdzili u nich śladów chorób genetycznych.

– W styczniu 2007, w siódmym miesiącu ciąży, byłam w szpitalu na badaniach kontrolnych. W trakcie badania tętna dzieci, odeszły mi wody – kontynuuje Mariola. – Nie było innej możliwości niż cesarskie cięcie. Operacja trwała krótko, a chłopczy natychmiast po urodzeniu zostali włożeni do inkubatorów. Nawet nie zdążyłam ich zobaczyć. Pielęgniarka powiedziała tylko, że są. Dopiero następnego dnia od męża usłyszałam, że nasze dzieci są śliczne i maleńkie.

Jeden ważył 1,1 kg, drugi był troszeczkę większy. Takie kruszynki. W inkubatorach podłączeni do wszystkich możliwych aparatów, karmieni sondą. Stan większego był lepszy, mniejszy walczył o życie.

W dziesięciopunktowej skali Apgar dostał niecały punkt. Ze wszystkich możliwych miejsc leciała mu krew, w moczu miał bakterie, niewydolność oddechową.

– Stałam nad inkubatorem i modliłam się, żeby przeżył – przyznaje Mariola.

– Serce pękało mi z żalu, że nie mogę mu pomóc. Wszystko było w rękach Boga, dlatego poprosiliśmy o chrzest. Przyjechał znajomy zakonnik i udzielił im sakramentu, Jakub i Michael wybrali imiona, większy z bliźniaków dostał imię – Alan, mniejszy – Timo.

## 10% szans

Po dwóch dniach lekarze uznali, że nic więcej nie mogą zrobić. Timo i Alan

zostali przewiezieni do Górnośląskiego Centrum Zdrowia Matki i Dziecka w Ligoście. Tam mieli intensywną, całodobową opiekę. Stan Timo był bardzo ciężki. Stracił dużo krwi, był wycieńczony. Podłączono go do aparatury wspomagającej pracę serca. Z powodu cholestazy (choroby wątrobowej) był żółty, nie tolerował innego mleka niż sojowe. Jadł bardzo mało, więc nie przybierał na wadze. Dostawał antybiotyk za antybiotykiem. W końcu okazało się, że zaraził się posocznicą, trzy razy przetaczano mu krew.

– Gdy usłyszałam „posocznica” puściły mi nerwy – wspomina Mariola. – Ta choroba już raz odebrała nam dziecko, dwadzieścia lat temu. Teraz wróciły wszystkie tragiczne wspomnienia. Jakby tego nie było dość, już w pierwszym miesiącu życia konieczna była operacja – zamknięcie przewodu tętniczego Bottala. Timo jednak pragnął żyć. Godzinami patrzyłam, jak śpi, taki słodki i niewinny, opleciony przewodami, które podtrzymywały go przy życiu. Obserwowałam jego oddech i modliłam się, żeby pokonał chorobę. Alan czuł się dobrze, po miesiącu rodzice zabrali go do domu. Ważył 2 kg. – Mąż i chłopczy bali się wziąć go na ręce. Był taki maleńki – wspomina Mariola. – W domu ciągle słyszało się: „Uważaj, nie złam mu ręki!”, „Za mocno go trzymasz!”. Wszystkie ubranka dla niemowlaków, które kupiliśmy w czasie ciąży, były za duże. Kaftaniki można było owinąć dwa razy, śpiochy wyglądały jak ze starszego brata.

Gdy Timo miał półtora miesiąca, mama po raz pierwszy wzięła go na ręce.

– Jego stan ustabilizował się i za tydzień miał opuścić szpital, więc musiał się do mnie przyzwyczaić – tłumaczy.

– Przez 7 dni bawiliśmy się w tzw. kangurowanie, kładłam go na swoim brzuchu, turlałam, głaskałam. To był nasz pierwszy kontakt. Byłam bardzo szczęśliwa, że w końcu mogę go po-trzymać, przytulić, poczuć jego oddech i bicie maleńkiego serduszka.

W trakcie przewijania Mariola zauważyła, że Timo ma przepuklinę. Lekarz zbadał go i potwierdził przepuklinę pachwinową i pępkową, ale odłożył termin operacji na później. Chciał, żeby dziecko odpoczęło po szpitalnych przejściach.

– Przyczyną były zaparcia albo wysiłek związany ze zbyt długim płaczem – dodaje Mariola. – Musieliśmy dbać o to, aby przepuklina się nie powiększała. Po przyjeździe do domu, gdy tylko zakwilił, cała czwórka stała przy nim na baczność, gotowa do rozweselenia, noszenia na rękach i zabawiania. Timo był zadowolony.

## Alveo po tyżeczce

Alan co miesiąc przybierał kilogram na wadze, waga Tima wahała się między 2,3 a 2,6 kg. Pił 20–30 ml mleka sojowego przez godzinę. Leżał na rękach i jadł, zasypiał i znowu jadł. Mariola trzymając go, doglądała drugiego synka i zajmowała się domowymi obowiązkami.

– Gdy skończył jeść, zaraz wszystko wymiotował, tak wyglądał każdy posiłek – tłumaczy. – Nic nie przyswajał, więc nie rósł. Pytałam gastrologa, czy mogę mu podawać coś innego oprócz mleka sojowego, ale odradził.

Wcześniaki były pod stałą kontrolą lekarzy. Mariola codziennie jeździła z nimi do innego specjalisty. Ortopeda uznał, że niezbędna jest rehabilitacja. Nabiorą kondycji, szybciej będą się rozwijać, wzmocnią mięśnie. Powoli widać było efekty ćwiczeń, przetaczania, głaskania i masowania. Sprawność chłopców poprawiała się. Jednak Timo ciągle miał problemy z jedzeniem.

– Obawiałam się, że do końca życia będzie miał problemy w wątrobie – przyznaje Mariola. – Gotowane jedzenie bez soli, preparaty sojowe – taka dieta czekała go w przyszłości. Leki, które przyjmował, nie pomagały, a poza nimi i przeszczepem nie było innych możliwości. Gdy rehabilitantka chłopców – Iwona Sierzputowska zaproponowała nam Alveo, nie wahaliśmy się. Mam zaufanie do ziół, bo z naturą „żyjemy za pan brat”, a z ziół z ogródka często robię herbatki i syropy. Bernadeta Janczak przedstawiła nam preparat i zaczęliśmy podawać go chłopcom. Najpierw po 6 łyżek dziennie. Mieli takie śmieszne, zdziwione miny, gdy oswajali się z nowym smakiem.

Już po dwóch tygodniach Timo zaczął normalnie jeść. Nie spał w trakcie posiłku, zjadał dużo więcej, od 30 do 50 ml, i co najważniejsze, po jedzeniu nie wymiotował. W ciągu miesiąca przytył cały kilogram. Oprócz mleka sojowego mama podawała mu kleik i supki, na które pozwolił gastrolog. Gotowała je na gołąbkiach i królikach, które specjalnie w tym celu zaczęli hodować.

Alan też odczuł pozytywne działanie preparatu – przestały go męczyć kolki. – Wcześniej cały wieczór był dla niego – wspomina Mariola. – Z powodu kolki wrzeszczał jak opętany, a ja nosiłam go, huśtałam, masowałam i nic. Teraz nawet nie zauważyłam, że kolki minęły, po prostu któregoś wieczora zdziwiła mnie cisza. Mogłam wreszcie otworzyć okno, bez obaw, co pomyślą o nas sąsiedzi – śmieje się. Dzieci rosną jak na drożdżach. Timo ma lepsze krążenie krwi, nie ma kłopotów



z oddychaniem. Jego serce jest mocne. Odzyskał normalny kolor skóry, a wskaźniki wątrobowe bardzo się poprawiły. W październiku lekarz stwierdził, że jego wątroba funkcjonuje normalnie i nie ma potrzeby podawać dalej lekarstw.

– Wtedy dopiero odetchnęłam – przyznaje Mariola. – Czułam się tak, jakby kamień spadł mi z serca. Po tylu przeżyciach, tylu chorobach i tylu dniach niepewności uwierzyłam, że wszystko będzie dobrze, że nasze dzieci będą zdrowe i silne. To dzięki Alveo. Zmniejszyłam im dawkę preparatu do połowy miarki dziennie i podaję im na zmianę, tak jak ptaszkom. Z każdym dniem odczuwam, że przybierają na wadze. Obaj są odporni na przeziębienia, w ciągu roku tylko raz mieli katar i byli przeziębieni.

W listopadzie lekarze uznali, że już mogą zoperować przepuklinę u Tima.

– Gdy pojechaliliśmy na operację, okazało się, że została tylko przepuklina pachwinowa, a pępkowa całkowicie się cofnęła – mówi mama. – Po operacji bardzo szybko wrócił do dobrej formy.

## Do góry nogami

Patrząc teraz na bliźniaków, nie sposób zgadnąć, co przeszli. Są zdrowi, roześmiani, mają doskonały apetyt. Niczym nie różnią się od swoich rówieśników. Timo już raczkuje, pokonując wszelkie przeszkody na podłodze. Już nie musi chodzić na rehabilitację, jego rozwój ruchowy przebiega prawidłowo. Gdzie tylko może, wstaje i podziwia świat z nowej perspektywy, zaczyna psocić. Alan jest spokojniejszy, woli błogi sen i smaczne jedzenie. Czasem jednak przytączy się do brata i obaj stawiają cały dom na baczność.

– Wywrócili nasze życie do góry nogami – śmieje się Henryk. – Dom zmienił się radykalnie. Teraz jest tu gwar i śmiech. Wszędzie leżą zabawki, kocyki, butelki. Nawet do pokojów Jakuba i Michaela zawędrowały ubranka, łóżeczka i maskotki. Na razie o odpoczynku możemy zapomnieć.

– Za to przydałoby mi się klonowanie – uśmiecha się Mariola. – Gdy jeden zaczyna płakać, drugi zaraz do niego dołącza. I wtedy świat staje na głowie. Żeby ich uspokoić przydałoby mi się dodatkowa para rąk. Przy wieczornej kąpieli zaangażowana jest cała rodzina, wszyscy pracują na to, żeby bliźniacy jak najszybciej byli umyć i gotowi do snu. Wyjazd do sklepu po zakupy to wyścig z czasem. Jeszcze nie zdąży dojechać, a już synowie dzwonią do mnie, że mam wracać, bo maluchy gryzą, płaczą, pluą i drapią. Przygotowanie listy zakupów też nic nie daje, bo w markecie nie mam nawet czasu jej odczytać. W pośpiechu biorę z półek to, co wpadnie mi w ręce. Czasem żałuję, że nie mam dwadzieścia lat mniej. Byłoby dużo łatwiej.

– Są jednak i plusy późnego rodzicielstwa – dodaje szybko Henryk. – Mamy dużo więcej cierpliwości i wyrozumiałości. Stłukł się talerz? Trudno. Spadł wazon z kwiatami? Nie szkodzi. Dzieci pobrudziły obrus? Nic się nie stało. Nie przywiązujemy wagi do takich drobiazgów, bo wiemy, co naprawdę jest ważne w życiu. Miłość, zdrowie, rodzina, to, że jesteśmy wszyscy razem. I nawet, jeśli czas płynie tak szybko, że w tygodniu zauważamy tylko poniedziałek i piątek, to nasze życie ma sens, dlatego, że mamy dla kogo żyć.

■ Katarzyna Mazur

fort. Adam Słowikowski



Mały Alan z tatą

# Unieszkodliwić trucizny

Detoksykacja tylko przed poczęciem



## Jakie są główne źródła toksyn w naszym organizmie?

Główne ich źródła to zanieczyszczone środowisko oraz liczne trucizny, znajdujące się w produktach, które spożywamy. Na szczęście nasz organizm może unieczynnić i wydaląć wiele szkodliwych substancji. Proces unieszkodliwiania trucizn zaczyna się już w jelitach. Te toksyny, które przedostaną się do krwiobiegu, transportowane są do wątroby, która jest głównym narządem odtruającym naszego organizmu. Unieczynnianie toksyn w wątrobie polega na wiązaniu się ich z białkami i różnymi związkami organicznymi. Unieczynnione trucizny (nietoksyczne związki) poprzez krew przenoszone są do nerek i wydalane. Niestety, w dzisiejszych czasach problemem dla nas jest zwiększająca się ilość toksyn, które nie zostały zubożnione przez wątrobę i wydalone przez nerki. Trucizny te odkładają się w naszych tkankach i nietłatwo się ich pozbyć.

## Czy kobieta ciężarna może rozpocząć proces detoksykacji?

Oczywiście ciąży to nie czas na detoksykację. Trzeba to zrobić wcześniej. Niezmiernie ważne, by płód miał możliwie jak najczystsze środowisko do rozwoju. Większość firm oferujących roślinne produkty odtruujące ostrzega, by nie

stosować ich podczas ciąży, nie ma bowiem badań medycznych na ten temat. Na ogół przyjmuje się, że detoksykacja (przy pomocy różnych preparatów roślinnych) powinna być prowadzona codziennie, około 6 miesięcy przed planowaną ciążą. Większość firm proponujących preparaty oczyszczające uważa, że jeżeli matka używała takich preparatów 4–6 miesięcy przed ciążą, może w jej trakcie nadal je stosować. W przypadku Alveo też nie było prowadzonych badań medycznych na ten temat, ale znam wiele matek, które prowadziły suplementację tym preparatem w czasie ciąży ze znakomitą rezultatem.

## Dlaczego Alveo dobrze wpływa na kobiety ciężarne?

Nie jest „agresywnym” suplementem i jego działanie odtruujące jest powolne i „subtelne”. Najlepszym sposobem na oczyszczanie organizmu ciężarnej z nadmiaru toksyn jest zmiana diety na warzywno-owocową, połączoną z łagodnym suplementem oczyszczającym (np. Alveo). Dieta warzywno-owocowa powinna trwać od 2 do 3 tygodni. W tym okresie należy wykluczyć używki (kawa, czarna herbata, papierosy, alkohol). Takie postępowanie na pewno przyniesie dobry efekt, nie szkodząc rozwijającemu się płodowi.

O tym, jak przyszła matka powinna się przygotować do ciąży, jak przeprowadzić detoksykację i na czym ona polega, mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra

## Kilka rad dla przyszłych matek...

1. Jeżeli pragniemy się odtruwać, nie stosujemy głodówek. Mechanizmy detoksykacyjne działają sprawnie tylko wtedy, gdy organizm jest zaopatrywany w odpowiednią ilość pożywienia (energii). Wątroba bowiem oczyszcza nasz organizm optymalnie tylko wtedy, gdy ma odpowiednie zapasy glikogenu. Jeżeli więc doprowadzimy w czasie odtruwania do uwalniania się sporej ilości toksyn, wątroba nie będzie w stanie ich unieczynnić i zaczną się one odkładać w różnych tkankach, powodując ich uszkodzenie.
2. Nie stosujemy diet jednoprodukcyjnych, jedząc przez jakiś czas np. tylko banany lub jabłka. Stosowanie takich „nowatorskich diet” może nasilić objawy zatrucia naszego organizmu. Dla przykładu: jabłka zawierają dużą ilość pektyn, a te z kolei bardzo silnie wiążą ołów. Stosując więc dietę jednoimienną jabłkową, spowodujemy, że stężenie ołowiu w naszym organizmie zwiększy się kilkakrotnie.
3. Nie wierzymy, że kilkunastodniowe kuracje z picciem dużej ilości wody spowodują wyptukanie wszystkich toksyn z naszego organizmu. Jest to niemożliwe, gdyż nie sposób wyptukać wielu związków chemicznych, nagromadzonych w naszej wątrobie czy tkance tłuszczowej.

■ Rozmawiała Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska

# Przygotuj się na narodziny dziecka

W Polsce rodzi się coraz więcej dzieci z poważnymi wadami!

Badania przeprowadzone w ramach międzynarodowego programu Mosaic (2003 r.) wykazują, że odsetek dzieci obciążonych wadami niedającymi szans na przeżycie wynosi w Europie 1,7%, podczas gdy w naszym kraju aż 4%!



Według badań przeprowadzonych przez Instytut SMG/KRC w 2006 r. tylko co druga cięża w Polsce jest planowana, a tym samym poprzedzona odpowiednim przygotowaniem. Tymczasem lekarze nie mają wątpliwości – na wiele miesięcy przed zejściem w ciężę przyszła mama powinna zadbać o swoje zdrowie. Przede wszystkim zwrócić uwagę na zawartość witamin i składników mineralnych w swojej diecie. Dlaczego to takie ważne? Bo – często niewielkim kosztem i wysiłkiem – może sama zapobiec wystąpieniu poważnych wad wrodzonych u swojego maleństwa! Podstawowa wiedza na temat postępowania przed ciężą, w trakcie i zaraz po urodzeniu dziecka daje kobiecie stosunkowo dużą gwarancję, że będzie mieć zdrową pociechę. A właściwa dieta, odpowiednia aktywność fizyczna,

wyeliminowanie z życia stresu sprawią, że 9 miesięcy trwania ciąży będzie najpiękniejszym okresem w życiu przyszłej mamy!

## Pół roku przed ciężą

Specjaliści są zgodni – do błogostawionego stanu dobrze jest zacząć przygotowania na minimum pół roku przed zejściem w ciężę. Jej przebieg zależy bowiem od tego, jaki przyszła mama prowadziła tryb życia w okresie ją poprzedzającym. Ten czas warto wykorzystać na całkowite wyciszenie organizmu i obowiązkowy spokój! Kobieta powinna wypoczywać, a tym samym

## Muszę brać leki – czy to zdrowe dla dziecka?

Zawsze stosowanie leków skonsultuj z lekarzem. Czytaj uważnie ulotki dołączone do leków. Firmy dołączają informację, czy i jakie działania niepożądane ma dany lek dla kobiet ciężarnych. Szczególnym zagrożeniem są leki przeciwnowotworowe i przeciwgorączkowe. Leki przez łożysko dostają się do krwiobiegu dziecka. Niektóre substancje chemiczne w ciele dziecka osiągają większe stężenie niż u matki. Dzieci nie mają w pełni wykształconych mechanizmów metabolizmu leków. Największe narażenie na szkodliwe działanie przyjmowanych preparatów występuje między 10 a około 60 dniem ciąży. To okres tzw. embriogenezy, kiedy wyodrębiają się i kształtują poszczególne układy i narządy.



eliminować ze swojego życia zabójczy stres. Jeśli prowadziła zabiegany tryb życia – musi zwolnić tempo, przestać zamartwiać się sprawami, które mają niewielkie znaczenie w obliczu wielkiego wydarzenia, jakim jest przyjście na świat dziecka! Naukowcy z Imperial College w Londynie odkryli, że stres matki może odbić się na inteligencji dziecka – IQ jest u niego średnio aż o 10 punktów niższe niż u innych dzieci.

Ogromnym zagrożeniem zarówno dla przyszłej mamy, jak i dziecka są wszelkie stany chorobowe, z jakimi nie udało się jej wcześniej uporać. Problemy z zajściem w ciążę mają np. te kobiety, które nie leczyły mięśniaków i innych schorzeń narządów rodnych. Jeśli spodziewają się dziecka, to znajdują się w grupie pań zagrożonych ryzykiem poronienia. Trzy miesiące przed poczęciem kandydatka na mamę powinna odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu i poprosić o skierowanie na USG, wykonać cytologię, morfologię, ogólne badanie moczu, test na kiłę (nierozpoznana kiła może zdeformować płód) oraz zółtaczkę zakaźną typu B. Niezbędne jest także badanie na toksoplazmozę, czyli zakażenie pierwotniakiem *Toxoplasma*. Jeśli choroba zaatakuje, a nieświadoma kobieta nie będzie zażywać odpowiednich leków – może dojść do poronienia. Toksoplazmoza może wywołać nieodwracalne zmiany w mózgu dziecka! Szczegółowe badania powinny przejść te panie, które: chorują na choroby przewlekłe (typu cukrzyca, padaczka, mają kłopoty z sercem), stosują długotrwałe leczenie oraz mają w rodzinie choroby dziedziczne. Konieczna jest także kontrola uzębienia u stomatologa. Próchnica jest niebezpieczna dla dziecka – może doprowa-

dzić do zakażenia organizmu. Narządy dziecka kształtują się w pierwszych tygodniach życia płodowego – często kobieta (jeśli nie planuje ciąży) nie ma pojęcia, że spodziewa się dziecka i nie może się o swoje maleństwo odpowiednio zatroszczyć.

### Zadbaj o swoją wagę i pozbadź się toksyn

Niepłodność jest chorobą uznaną przez Światową Organizację Zdrowia. Z jej raportu (2005 r.) wynika, że około 8–20% par w wieku rozrodczym (w Polsce) ma kłopoty z poczęciem dziecka, mimo że wszystkie badania wykazują, że oboje partnerzy mogą mieć dzieci. Problem niepłodności w 40% leży po stronie kobiety. Co jest tego przyczyną? M.in. czynniki zawodowe i środowiskowe oraz związany z nimi stres, niezdrowy tryb życia (brak witamin i minerałów w diecie, zanieczyszczenie środowiska i wszechobecne toksyny, czyli szkodliwe substancje i związki, które podstępnie atakują nasz organizm). Zarówno nadwaga, jak i niedowaga, są także częstą przyczyną kłopotów z poczęciem. Duńscy naukowcy w ubiegłym roku opublikowali w piśmie „Human Reproduction” raport, z którego jasno wynika, że otyłe kobiety mają zdecydowanie większy problem (nawet o 50%!) z zajściem w ciążę niż te, których waga jest na właściwym poziomie. Kłopoty są większe, jeśli wskaźnik masy ciała, czyli BMI wynosi powyżej 30. Dlatego warto zadbać o prawidłową wagę w chwili, kiedy zacznie się planować dziecko. Nie wolno jednak stosować rygorystycznych diet w momencie, kiedy już staramy się

### Za co odpowiadają podstawowe minerały i witaminy?

**Fosfor** – warunkuje prawidłową budowę kości i zębów.

**Wapń** – główny budulec szkieletu, bierze udział w procesach życiowych komórek. Obniża ciśnienie tętnicze u kobiet ciężarnych. Tylko pożywienie matki w ciąży jest jego źródłem dla dziecka.

**Żelazo** – niedobory żelaza to podstawowa przyczyna występowania niedokrwistości u kobiet w ciąży, dla kształtującego się płodu jest konieczny do budowy tkanek.

**Jod** – jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, gruczołu biorącego udział w rozwoju fizycznym i umysłowym dziecka.

**Magnez** – przeciwdziała występowaniu przedwcześnie czynności skurczowej mięśnia tarczycy. Jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego.

**Witamina A** – zapewnia dobry wzrok oraz wygląd skóry, reguluje procesy powstawania nowych komórek. U kobiet ciężarnych i karmiących zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta o 60%.

**Witamina D** – niezbędna do prawidłowego przyswajania wapnia, jej zapotrzebowanie wzrasta w czasie ciąży o 100%.

**Witamina B<sub>12</sub>** – odpowiada za prawidłowe podziały komórkowe oraz produkcję głównego składnika budującego komórki i narządy – białka.

**Witamina B<sub>6</sub>** – jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie czerwonych krwinek.

**Witamina C** – jest potrzebna do rozwoju wszystkich narządów. Poprawia wchłanianie żelaza. Matki dzięki niej mniej narażone są na anemię.



o dziecko – wtedy możemy mu tylko zaszkodzić!

Oprócz skrupulatnego liczenia kalorii, ważna jest też aktywność fizyczna. Zalety ruchu długo można wyliczać. Na pewno skorzystają na aktywności fizycznej kobiety mięśnie brzucha, kręgosłupa, pleców oraz pośladków – w czasie trwania ciąży są zwykle obciążone i stają się przyczyną urazów oraz bólu. Przyszli rodzice (oboje!) powinni unikać w swoim otoczeniu szkodliwych substancji i chemikaliów. Toksyny, które są tak naprawdę wszędzie (w ziemi, wodzie, powietrzu i... w nas samych), skutecznie uniemożliwiają także zdrowym osobom zajście w ciążę. Kuracje

**Nieocenione zalety kwasu foliowego**

Kwas foliowy jest to witamina z grupy B, niezbędna do powstawania krwinek czerwonych. Wpływa na prawidłowy rozwój komórek i tkanek płodu, zwłaszcza mózgu i rdzenia kręgowego. Kwas foliowy odpowiedzialny jest za rozwój układu nerwowego, przewodu pokarmowego oraz narządów płciowych. Zażywanie go w postaci tabletek lub preparatów multivitaminowych w ciągu miesiąca przed zejściem w ciążę oraz w czasie pierwszego trymestru ciąży zmniejsza aż do 70% ryzyko wystąpienia u dzieci wad wrodzonych oraz tzw. samoistnych poronień! Uwaga! Kwas foliowy występuje także m.in. w zielonolistnych warzywach (sałata, szpinak), brukselce, kapuście, kalafiorze, burakach, ziarnach jęczmienia i pszenicy, soczewicy, fasoli, soi, owocach, kielkach i wątróbce cielęcej. Niedobór kwasu foliowego zwiększa u dziecka ryzyko zachorowania w przyszłości na np. nowotwory, anemię i miażdżycę. Według Ministerstwa Zdrowia codzienna dawka kwasu foliowego wynosi 400 mikrogramów.

oczyszczające pozwalają nam pozbyć się toksyn z organizmu – więc zacznijmy je stosować nie tylko w momencie, kiedy planujemy ciążę, ale na każdym etapie swojego życia, aby być po prostu zdrowymi i cieszyć się świetnym samopoczuciem.

**Jedz nie za dwoje, ale dla dwojga!**

Dzień, w którym kobieta dowiaduje się, że zostanie mamą, to jeden z najpiękniejszych dni w życiu. Zwykle jednak po chwili euforii przychodzi lęk – czy dam radę? Czy dziecko urodzi się zdrowe? Wszystko będzie dobrze, jeśli tylko do swojego stanu przyszła mama podejrze ze zdrowym rozsądkiem, nie traktując ciąży jak choroby, tylko jak kolejny etap w życiu. Niezwykle odpowiedzialny, bo dotyczący drugiego człowieka. O ciąży niemal natychmiast zacznie kobiecie przypominać... wilczy apetyt. Uwaga! Nie bez kozery lekarze powtarzają, że przyszła mama powinna jeść nie „za dwoje”, ale „dla dwojga”.

Idealny przyrost masy ciała w czasie trwania całej ciąży wynosi 9–12 kg, czyli 1–1,5 kg miesięcznie. W pierwszej połowie ciąży zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się o ok. 300 kalorii, w drugiej natomiast o ok. 500 kalorii dziennie.

Właściwa dieta i zapewnienie dziecku wszystkich składników pokarmowych bogatych w witaminy – to jedno z podstawowych przykazań zarówno ciężarnej kobiety, jak i karmiącej piersią mamy. Co ciekawe – mama już podczas ciąży kształtuje nawyki żywieniowe

swojej pociechy! Za pośrednictwem wód płodowych dziecko rozpoznaje spożywane przez nią pokarmy. Warto więc je urozmaicać – ułatwiamy dziecku akceptację nowych pokarmów, kiedy już przyjdzie na świat.

Zapotrzebowanie na witaminy i minerały wzrasta u przyszłej mamy aż dwukrotnie (dla porównania: jeśli chodzi o kalorie, to zapotrzebowanie jest większe jedynie o około 15%). Wśród witamin niezbędne są przede wszystkim: witamina A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, witamina C, D<sub>3</sub> oraz E. A jeśli chodzi o minerały, podstawową rolę odgrywa magnez, wapń, fosfor i żelazo oraz jod. Jeśli w codziennej diecie matki nie ma pokrycia energetycznego oraz witaminowego dla płodu, wówczas korzysta on z substancji zmagazynowanych w organizmie matki, doprowadzając nawet do jego wyniszczenia! Podobne kłopoty pojawiają się także wtedy, kiedy matka karmi dziecko piersią. Jej organizm dodatkowo zostaje osłabiony wytwarzaniem mleka (ok. 850 ml mleka dziennie).

Produkty spożywane przez kobietę ciężarną oraz karmiącą piersią powinny być naturalne i mało przetworzone – nie mogą zawierać pozostałości nawozów sztucznych, środków ochrony roślin oraz metali ciężkich.

**Stres – największy wróg dziecka**

Nawet jeśli przyszła mama, zanim zaszła w ciążę, wyeliminowała stres zewnętrzny ze swojego życia (związany np. z pracą), to i tak przez 9 miesięcy będzie jej towarzyszył niepokój dotyczący przebiegu ciąży. Tego stresu nie sposób całkowicie wyeliminować – a skoro tak, trzeba nauczyć się nad nim panować. Jak to zrobić? Do wyboru jest wiele możliwości: aromatyczne kąpiele, uspokajająca muzyka, spacer. Warto także zapisać się na kursy uczące technik oddychania. Warto skorzystać z bogatej oferty, bo kobiety, które w ciąży przeżywają silne lęki, „przenoszą” je na dzieci! Na łamach pisma „Biological Psychiatry” amerykańscy naukowcy opublikowali wyniki badań, które jednoznacznie potwierdzają tę zależność. Przebadano grupę 74 dzieci w wieku 10 lat oraz ich matki. Przez trzy dni regularnie mierzono u dzieci poziom stresu (kortyzolu).

Potem te wyniki porównano z wynikami badań przeprowadzonych na matkach tych dzieci, kiedy były z nimi w ciąży. I co się okazało? Że najbardziej zestresowane były te dzieci, których matki były silnie zestresowane w czasie ciąży.





Naukowcy z Uniwersytetu w Rochester (2007 r.) wykryli jeszcze jedną zależność – stres w ciąży powoduje gorszy sen u niemowląt i w dzieciństwie! Tymczasem to właśnie sen jest jednym z najważniejszych czynników prawidłowego rozwoju i wzrostu dziecka. Wysłane dziecko łatwiej zapamiętuje, uczy się nowych rzeczy, sen reguluje jego metabolizm, korzystnie wpływa na układ krążenia, poprawia odporność. Według naukowców, nawet jeśli dzieci zestresowanych matek przespiają tyle samo godzin, co dzieci innych kobiet, to i tak ich sen jest gorszej jakości. Zdaniem prowadzącego badania dr. Thomasa O'Connora zaburzenia snu mają zdecydowanie swoje korzenie w procesach zachodzących w życiu płodowym dziecka.

### Stop wszystkim używkom

Narkotyki, palenie papierosów, alkohol – co do szkodliwości tych używek dla życia i zdrowia matki oraz dziecka nie ma wątpliwości. Przyszła mama powinna całkowicie z nich zrezygnować. Z każdym wypalonym papierosem za pośrednictwem matki dziecko jest narażone na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie i nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, niezbędnego do prawidłowego rozwoju. Palaczka karmiąca dziecko piersią przekazuje mu wiele substancji trujących wraz z pokarmem. U palaczek znacznie zwiększa się także ryzyko urodzenia martwego dziecka oraz zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (śmierci łóżeczkowej). Jeśli dziecko przyjdzie na świat bez komplikacji, później jego rozwój psychoruchowy może być opóźniony. Według angielskich naukowców dziecko palącej w czasie ciąży matki przysparzać będzie dużo więcej kłopotów wychowawczych niż dziecko kobiety niepalącej. Może być słabsze fizycznie od rówieśników, chorować na astmę, zapalenie oskrzeli, cukrzycę, nadciśnienie. Skutkiem zażywania narkotyków w czasie ciąży jest przedwczesne odklejanie się łożyska oraz krwotok poporodowy. Biorąc regularnie narkotyki, matka uzależnia od nich dziecko. Dotyczy to także

amfetaminy. Ten silnie pobudzający środek zwęża naczynia krwionośne, co w efekcie może doprowadzić do obumarcia płodu. Zagraża rozwojowi serca i układu żółciowego płodu. Podczas gdy nagłe odstawienie narkotyku przez kobietę ciężarną może zakończyć się np. zamartwicą płodu lub obumarciem wewnątrzmacicznym, to odstawienie nikotyny do końca pierwszego trymestru ciąży minimalizuje powikłania prawie do zera.

Picie alkoholu przez przyszłą mamę może okazać się tragiczne w skutkach – może stać się przyczyną niedorozwoju umysłowego i fizycznego u dzieci. Bardzo często są wcześniakami, mają wady rozwojowe (np. twarzoczaszki i serca). Statystyki są przerażające – co roku rodzi się w Polsce 9 tys. dzieci cierpiących na zaburzenia rozwojowe, spowodowane krążącym po ich organizmie alkoholem. Co trzecia Polka w wieku 18–60 lat przyznaje się, że piła alkohol w ciąży. Nic więc dziwnego, że jest on jedną z trzech głównych przyczyn uszkodzeń płodu w naszym kraju!

■ Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska (str. 8, 9, 11),  
Adam Słowikowski (str. 10)

### Badania prenatalne – dlaczego są ważne?

Według lekarzy nie powinna zrobienia tych badań wykluczać kobieta, która ukończyła 35 lat, a w jej rodzinie dodatkowo były przypadki chorób genetycznych. Badania dzielimy na dwie grupy: inwazyjne i nieinwazyjne. Te pierwsze wykonuje się z krwi matki oraz poprzez badania ultrasonograficzne. Pozwalają na wykrycie większości chorób nienarodzonego dziecka. Badania inwazyjne wykonuje się wówczas, gdy wyniki badań nieinwazyjnych były niepokojące.



#### Ciekawostka

W 2006 roku Główny Urząd Statystyczny po raz pierwszy od 4 lat odnotował dodatni przyrost naturalny: urodziło się 374 tysiące Polaków. To 10 tys. więcej niż w 2005 roku.



Zawsze marzyłam o licznej rodzinie, o czwórce dzieci. Na pytanie, z czym kojarzy mi się ciąża, odpowiadam, że skojarzenia można podzielić na dwie grupy – przed Alveo i po Alveo. Zanim poznałam preparat, czas oczekiwania na dziecko był koszmarem.

Pierwszy raz zaszłam w ciążę w wieku 21 lat. Byliśmy z Jackiem 2 lata po ślubie. W tym czasie budowaliśmy dom, własnymi rękami, od podstaw. Ja nie ustępowałam mężowi w pracy ani na krok. Za dużo zajęć i stresu. Chciałam się odprężyć w ciepłej kąpeli i poroniłam. W szpitalu zabieg przeprowadził niedoświadczony lekarz. Przekłuł mi macicę, a następnie zakwalifikował mnie do wycięcia narządów rodnych. W wieku 21 lat! Na szczęście inny lekarz odwołał operację.

# Jestem mamą!

– Moja mama urodziła sześcioro dzieci – mówi 39-letnia Renata Wierciak z Borzęty koło Myślenic. – Za każdym razem czuła się świetnie i pracowała prawie do rozwiązania. Ja natomiast przeżyłam wszystko, oprócz normalnego porodu. Zanim poznałam Alveo.

## Ewa

Trzy miesiące później znów byłam w ciąży. Z obawy przed kolejnym poronieniem początek drugiego trymestru spędziłam w szpitalu. Czułam się fatalnie. Dokuczały mi migreny, często wymiotowałam. Pojawiło się plamienie, więc przyjmowałam leki na podtrzymanie ciąży. Okropnie spuchłam, nogi miałam tak nabrzmiąle, że nie mogłam założyć żadnych butów.

Ewa urodziła się przez cesarskie cięcie, bo lekarze obawiali się, że moja macica jest zbyt osłabiona po zabiegu. Córeczka była chorowita, przez 10 miesięcy non stop brała antybiotyki.

Gdy miała 4 lata, postanowiliśmy z Jackiem powiększyć rodzinę. Zaszłam w ciążę i zaczął się horror. Dziewięć miesięcy przeleżałam w łóżku, brałam leki na podtrzymanie. Miałam anemię i fatalne wyniki badań. Dziecko było wysoko ułożone i uciskało mi na żołądek, więc bez przerwy wymiotowałam. Mimo to przytyłam 27 kilo, a właściwie to spuchłam. Nie wiem, jakbym to wytrzymała, gdyby nie moja

córcia. Takie dziecko to dar od Boga. Leżała ze mną na łóżku przez całe 9 miesięcy. Czytałyśmy wspólnie książki, oglądałyśmy bajki, rysowałyśmy.

## Dominik

Też przyszedł na świat w wyniku cesarskiego cięcia. Miałam rodzić naturalnie, lecz zasłabłam, zanikało tętno dziecka, stąd konieczność operacji. Ważył 4 kilo i podobnie jak jego siostra, pierwszy rok swojego życia przechorował.

Dzieci podrosły, a nasza sytuacja finansowa była trudna, więc postanowiłam pójść do pracy. Znalazłam ogłoszenie firmy, która zajmowała się dystrybucją suplementów w systemie MLM. Nie podjęłabym decyzji o współpracy, gdyby nie mąż. Aby mogła zacząć pracę, zainwestowaliśmy nasze oszczędności, teraz myślę, że to było ryzykowne posunięcie. Nowej pracy poświęciłam się bez reszty. Od rana do wieczora szukałam klientów na bardzo drogie preparaty. Koszty miałam bardzo wysokie – wynajęcie biura, ulotki i reklamy w gazetach. Najtrudniejsze jednak było to, że mój „wprowadzający” nie dość, że w ogóle mi nie pomagał, to jeszcze przeszkadzał. Gdy tylko zbliżałam się do wyższego poziomu (według niego istniało ryzyko, że to zmniejszy jego dochody), uniemożliwiał mi awans. Mimo tych przeciwności radziłam sobie świetnie. Preparaty, które kupiłam na starcie, rozeszły się w ciągu 3 miesięcy. To był olbrzymi sukces, prestiżowy i finansowy. Byłam z siebie dumna. Rozpoczynając pracę w tej firmie, myślałam, że to na chwilę, jednak zostałam 8 lat. Stałam się bardziej otwarta, zdecydowana, pewna siebie, a nasza sytuacja finansowa znacznie się poprawiła. Był rok 2002, gdy po raz kolejny zaszłam w ciążę. Niestety, nie dane mi było urodzić. Po pierwszym badaniu okazało się, że to ciąża pozamaciczna, umiejscowiona w jajowodzie. Usuwając ją, lekarze wycięli mi jeden jajowód. Nie dałam za wygraną. Marzyłam o dziecku, chciałam poczuć jego oddech, bicie serca, usłyszeć jego śmiech. Przez kilka miesięcy nie było efektów. Zrobiłam badania i wszystko było w porządku. Ginekolog zaproponował mi wyczyszczenie jajowodu, to mogło ułatwić zajście w ciążę. Wtedy Jacek stanowczo zaprotestował. Też pragnęłam powiększenia rodziny, ale nie kosztem mojego zdrowia czy życia, a kolejna operacja była już poważnym zagrożeniem. Powoli dotarło do mnie, że już nie będę miała więcej dzieci. Pogodziłam się z tym. Uprzątnęłam dziecięce ubranka,

a stroje ciężowe spaliłam w piecu. Nie chciałam napotykać ich w szafie. Emocje i napięcia powoli opadły.

## Agnieszka

Dwa lata później okazało się, że będę mamą! Nie spodziewałam się tego i pewnie dlatego się udało. Byłam bardzo szczęśliwa, postanowiłam, że dołożę wszelkich starań, aby ciąża przebiegła pomyślnie. Zaczęłam od zakończenia działalności. Powiedziałam „dość” wycieńczającej i stresującej pracy. Zamknęłam biuro i tamten etap w życiu. Gdy w styczniu 2004 roku zadzwoniła do mnie Agnieszka Kliś z propozycją współpracy z Akuną, nie chciałam jej słuchać. Potrzebowałam spokoju i wytchnienia dla siebie i dziecka, które nosiłam pod sercem. Zgodziłam się jednak spotkać z Markiem Warzeńczykiem. To był moment przełomowy w moim życiu. Marek zaproponował mi Alveo – wszystkie produkty z mojej poprzedniej firmy w jednej butelce, w bezpiecznej, łatwo przyswajalnej formie i dużo tańsze. Przedstawił mi system marketingowy Akuny i zrozumiałam, o ile ta praca różni się od poprzedniej. Bez inwestycji, bez ryzyka, bez comiesięcznych nakładów finansowych. Firma, w której raz uzyskana pozycja jest dożywotnia i nie trzeba robić rekwalifikacji. I co najważniejsze, na każdym kroku można liczyć na pomoc sponsora. Zdecydowałam się. Było mi tym łatwiej, że zaczęłam pić Alveo. Najpierw jedną miarkę dziennie, po miesiącu zwiększyłam dawkę do trzech. I wtedy zrozumiałam, dlaczego mówi się, że ciąża to „stan błogostawiony”. Żadnych wymiotów, opuchlizny, dopisujący apetyt, doskonałe wyniki badań, rozpieszczająca wręcz energia. Czułam się tak dobrze, że miałam siłę i chęci od rana do wieczora przeprowadzać rozmowy o Alveo. Obrabiałam sobie nowy cel – zrobić kwalifikację na samochód, zanim urodzi się moja córeczka. Byłam spokojna i zrelaksowana, pracowałam z życzliwymi ludźmi i miałam wsparcie sponsora. Efekty mojej pracy bardzo mnie satysfakcjonowały, a dochód był stabilny i ciągle rósł. Nie miałam żadnego problemu ze znajdowaniem nowych konsumentów preparatu, bo sama jestem doskonałym przykładem na jego skuteczność. Moja ciąża przebiegała książkowo, a nawet lepiej. Przytyłam tylko 9 kilo. Byłam okazem zdrowia i dobrego samopoczucia. W 8 miesiącu ciąży lekarz prosił, żebym zwolniła tempo, bo niechcący wywołałam poród. Współpracownicy śmiali się, że zadzwonię do Jacka z prośbą, żeby za



Renata z dziećmi – Ewą, Dominikiem i Agnieszką

mnie urodził, bo ja nie mam czasu. Agnieszka urodziła się 3 tygodnie przed czasem, 6 września, w dniu, w którym miałam podpisać umowę na odbiór auta. O takim porodzie nawet nie marzyłam, przebiegł błyskawicznie. Już godzinę później wstałam i podpisałam umowę na mój wymarzony samochód, a wcześniej jeszcze 4 dni po porodzie nie miałam siły mówić. Agusia miała ładną, brązową skórę, gdy położyli mi ją na piersiach, spojrzęła na mnie swoimi dużymi czarnymi oczami, jakby już widziała. Ta chwila wynagrodziła mi wszystkie trudy. Znowu zostałam mamą. Tydzień po wyjściu ze szpitala, razem z małą, pojechaliśmy odebrać samochód z Akuny. Duży, komfortowy, bezpieczny, po prostu rodzinny – o takim marzyłam. Aga dostała w prezencie fotelik samochodowy i pokochała jazdę samochodem. Bardzo mi to ułatwiło dalszą pracę,

bo zabierałam ją ze sobą na spotkania. Gdy była głodna, karmiłam ją, a potem spała jak aniołek. W ten sposób razem osiągnęliśmy pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. Akuna dała mi wolność, niezależność i stabilny dochód. Mam zdrowe, odporne i radosne dzieci. Jestem szczęśliwa, bo mogę realizować się w pracy i mam czas dla męża i moich kochanych dzieci. Każdej przyszłej mamie polecam picie Alveo podczas ciąży, by mogła się cieszyć zdrowym dzieckiem.

■ Opracowała Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski

# Dziedzictwo w zębach



Dieta ma ogromny wpływ na stan naszego uzębienia. Ząb mineralizuje się w kości, zanim pojawi się w jamie ustnej. Pamiętajmy jednak o tym, że ten okres rozciąga się od czwartego miesiąca życia płodowego do 14–15 roku życia dziecka (zęby trzecie trzonowe nawet do wieku dorosłego). O tym, co zrobić, by nasze dzieci miały zdrowe zęby, mówi lekarz stomatolog Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska. Tym artykułem zaczynamy cykl na temat profilaktyki stomatologicznej.

Po zakończeniu mineralizacji w kości, zęby nie pobierają substancji odżywczych, które dostarczamy organizmowi wraz z pożywieniem. Dbać o uzębienie można więc jedynie przestrzegając higieny i dbając o dostarczanie zębom preparatów fluoru w różnej postaci. Ważna jest również profilaktyka i leczenie wad zgryzu. Posiłek wpływa na uzębienie pośrednio w jeszcze innym sensie, istotna jest jego konsystencja i zawartość cukrów.

Podobnie rzecz ma się z Alveo – nie wpłynie ono na budowę zęba, który już pojawił się w buzi dziecka, ale umożliwi poprawę wchłaniania substancji odżywczych u ciężarnej kobiety. Wpłynie również na poprawę stanu przyzębia, na który tak często narzekają kobiety w ciąży.

## Jak powstają zęby?

Pierwszą rzeczą jest dziedzictwo, które otrzymujemy w genach. Następnie na zdrowie naszych zębów pracują nasze mamy od momentu, kiedy zajądą w ciążę. Mineralizacja zębów zachodzi już w okresie płodowym. Zawiązki zębów mlecznych zaczynają się kształtować już w 3 tygodniu życia płodowego dziecka. Pełne uzębienie i pierwsze zęby trzonowe mineralizują się około 24–30 tygodnia ciąży, drugie zęby trzonowe – około 6 miesiąca – mineralizacja siódemek i ósemek zachodzi około 5 roku życia. Jak już wspominałam ząb mineralizuje się, będąc w kości. Kiedy już się pojawi w szczęcie, nie wpłyniemy na jego mineralizację „od wewnątrz”, czyli za pomocą diety czy suplementów. Można go za to zabezpieczyć poprzez lakierowanie preparatami fluoru lub lakowaniem. Lakowanie jest zabiegiem stosowanym w zębach trzonowych i przedtrzonowych, powodującym wyłączenie bruzdy z dostępu czynników próchnicotwórczych.

## Dieta przyszłej mamy

To wiadomo, że kobieta oczekująca dziecka musi dobrze się odżywiać. Dobrze nie znaczy jednak „za dwoje”, tylko zgodnie z wymaganiami żywieniowymi naszych czasów, dostosowanymi do potrzeb kobiety będącej w ciąży. Należy przede wszystkim pamiętać o pokrywaniu zapotrzebowania na wapń. Odpowiednia dawka tego minerału to ilość znajdująca się w 3–4 szklankach mleka. Mleko można zastąpić kefirem, jogurtem czy serem podpuszczkowym (żółtym). Wapnia niestety nie zawiera ser biały twarogowy, ale możemy go znaleźć w roślinach (np. soi, fasoli, grochu). Bardzo istotne są warzywa, owoce, mięso i ryby, czyli wszystko to, co zalecają nam współcześni żywieniowcy. Należy także pamiętać o odpowiedniej suplementacji.

## Pierwszy etap życia dziecka

Kiedy dziecko przychodzi na świat, zawiązki jego zębów są już ukształtowane, a zębów stałych częściowo ukształtowane. Najwłaściwszym pokarmem dla zdrowia dziecka (także przyszłych zębów stałych) jest mleko matki. Dopasowuje się ono do potrzeb dziecka na poszczególnych etapach jego rozwoju, a poza niezbędnymi substancjami odżywczymi zawiera przeciwciała chroniące niemowlaka. Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO matki powinny karmić minimum 7 miesięcy (niektórzy pediatrzy zalecają do roku). Powyżej roku należy zadbać o bardziej urozmaiconą dietę naszej pociechy. Około 6 miesiąca zaczynają wyrzynać się zęby, a dziecko powinno zacząć żuć i gryźć. Dzieciom trzeba stopniowo wprowadzać stałe pokarmy, ponieważ gryzienie umożliwia prawidłowy rozwój kości szczęk oraz naturalne oczyszczanie zębów, czyli ścieranie płytki nazębnej w trakcie żucia. Pokarmy powinny zawierać jak najmniej cukrów prostych i dwucukrów. Oznacza to, że należy przy-



zwyczajać nasze pociechy do naturalnego smaku potraw bez dosładzania. Do picia, szczególnie w nocy, podajemy niesłodzone napoje, a w ciągu dnia po posiłkach zawierających cukier myjemy zęby.

## Próchnica atakuje

Dziecko karmione piersią jest znacznie mniej narażone na zachorowanie na próchnicę butelkową.

To choroba, która atakuje niemowlaki i zdarza się, że już mając 1–1,5 roku dziecko potrzebuje pomocy stomatologa. Próchnica butelkowa pojawia się, gdy np. pozwalamy dziecku długo ssać butelkę lub z nią zasypiać, czy też podajemy tzw. słodkie smoczki. Próchnica to uszkodzenie szkliva zęba spowodowane działaniem bakterii próchnicotwórczych. Bakterie te wznoszą się w płycie nazębnej (miękkim osadzie na zębie) i wytwarzają kwasy. One zaś niszczą szklivo, wypłukując z niego wapń.

## Higiena jamy ustnej niemowlaka

Aby nasze dziecko nie miało problemów z zębami, należy już od początku dbać o higienę jego jamy ustnej. Oczyszczajmy mu wnętrze buzi gazikiem zanurzonym w przegotowanej wodzie lub niesłodzonym rumianku i przeciągnijmy delikatnie po powierzchni dziąseł dziecka. Pierwsze ząbki należy myć szczoteczką dostosowaną do wieku dziecka – są także specjalnie przygotowane dla niemowlaków. Nie używamy pasty, wystarczy zamoczyć szczoteczkę w wodzie lub rumianku (niesłodkim). Należy pamiętać o oczyszczaniu każdej powierzchni zębów – z boku, od tyłu, od strony języka i podniebienia. Można też delikatnie przeciągnąć szczoteczką po języku wymiatającym ruchem na zewnątrz.

## Groźne bakterie

Dziecko przychodzi na świat z jałową jamą ustną. Nie ma w niej bakterii ani tych działających korzystnie, ani patologicznych. Jama ustna dorosłych to z kolei prawdziwa bomba bakteriologiczna, zawierająca bakterie beztlenowe, próchnicotwórcze i wiele, wiele innych. Aby nie „kolonizować” jamy ustnej dziecka, należy unikać całowania go w usta. Niedopuszczalne jest obлизywanie smoczka i podawanie go dziecku czy próbowanie mleka prosto z jego butelki.

## Kiedy powinien pojawić się pierwszy ząb?

Najlepiej, gdy zęby u dziecka pojawią się w górnej granicy normy. Im dłużej bowiem pozostają w kości, tym będą

mocniejsze i mniej podatne na próchnicę (bo tym dłużej pobierają substancje odżywcze i mineralizują się). Jeśli do pierwszego roku życia dziecka pojawi się pierwszy ząb, nie ma powodu do obaw. Jeśli z kolei zęby pojawiają się wcześniej – około 3–4 miesiąca życia, wcześniej trzeba będzie szukać porady stomatologa.

## Pierwsza wizyta u dentysty

Warto przyjść na konsultację do dentysty w okolicach końca pierwszego roku życia dziecka. Lekarz sprawdzi, czy maluch przypadkiem nie ma początków próchnicy butelkowej.

## Mocny ząb, czyli jaki?

Zdrowe i ładne zęby to nie tylko kwestia ich wyglądu, ale także mineralizacji, prawidłowej twardości i struktury tkanek, kształtu zębów, ich ustawienia w szczęce, tendencji do wad zgryzu.

Należy pamiętać o zapobieganiu wadom zgryzu, ponieważ dobry zgryz to zdrowe zęby i przyzębie. Zadbajmy o prawidłowe układanie dziecka w łóżeczku. Głowa dziecka powinna być uniesiona delikatnie w stosunku do podłoża na przykład poprzez wsunięcie sztywnego klina pomiędzy materacyk a stelaż mebla. Nie należy podkładać pod główkę sztywnych poduszek. Głowa powinna spoczywać względnie płasko na materacyku. Zmieniamy także położenie samego łóżeczka, aby czaszka rozwijała się symetrycznie. Pilnujemy, aby dzieci nie podkładały dłoni pod policzki w czasie snu, gdyż może to spowodować powstawanie wad z grupy zgryzów krzyżowych. Jeżeli dziecko ma silny odruch ssania i potrzebuje smoczka uspokajającego pomiędzy karmieniami, to wybieramy smoczki z grupy anatomicznych, czyli dopasowanych do kształtu jamy ustnej (np. smoczki firmy NUK). Ssanie prawidłowego smoczka jest mniej szkodliwe niż ssanie palca. Najzdrowsze dla rozwoju jest karmienie naturalne, ale jeżeli jest to z jakiegoś powodu niemożliwe, to postarajmy się o odpowiedni dobór kształtu smoczka. Karmiąc dziecko trzymajmy je w pozycji uniesionej, nie opierajmy butelki o twarz dziecka. Smoczek powinien mieć odpowiednią dziurkę, aby mleko nie wypływało zbyt

szybko i czas karmienia był zbliżony do czasu, które niemowlę spędziłoby przy piersi.

Obserwujemy tor oddychania. Oddychanie przez usta, nawykowe bądź spowodowane przerostem tak zwanego trzeciego migdałka, często prowadzi do powstawania wad z grupy zgryzów otwartych. Równie szkodliwe jest tłoczenie języka pomiędzy zęby.

## Elektryczna czy tradycyjna?

Nie ważny jest rodzaj szczoteczki, tylko to, aby ząb był dobrze oczyszczony. Trzeba jednak pamiętać o dostosowaniu właściwej końcówki do wieku dziecka i pod żadnym pozorem nie stosować tej samej końcówki dla różnych członków rodziny. Kontrolujemy też, jak dziecko myje zęby. Powinno się też delikatnie nitkować przestrzenie międzyczębowe, bo tam nie dotrze żadna szczoteczka. Najlepiej, kiedy mama nauczy się, jak to robić, u dentysty. Nie można wkładać nitki zbyt głęboko, aby nie kaleczyć dziąsła. Myjemy ząbki 3 razy dziennie i każdorazowo po spożywaniu słodyczy.

■ Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska

fot. Mariusz Szacho / Photopass (str. 14),  
 Maciej Wieczorek (str. 15)



# Razem po zdrowie



Iza i Alicja z rodzicami

## „FitFi” dla Izy

Izabela ukończyła fizjoterapię w Śląskiej Akademii Medycznej. Ma 25 lat i głowę pełną pomysłów.

– Wiem, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch – wyjaśnia. – Chciałam stworzyć miejsce, w którym w zajęciach ruchowych będą mogli uczestniczyć wszyscy, bez względu na wiek i sprawność fizyczną. Dzieci, kobiety w ciąży, osoby niepełnosprawne i ludzie starsi. Zły ruch jest gorszy niż brak ruchu, dlatego chciałam zaproponować świadomy ruch! W tradycyjnych klubach fitness nawet ktoś, kto nigdy nie ćwiczył, może brać udział w zajęciach dla zaawansowanych. A przecież trzeba sprawdzić, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, czy dana osoba podoła tym zajęciom. Podobnie jest z rehabilitacją i gimnastyką korekcyjną dzieci. Rodzicom często brak świadomości, że ich pociecha potrzebuje pomocy, nie wiedzą, że wczesna interwencja to podstawa prawidłowego rozwoju. Pamiętam moje zajęcia z gimnastyki korekcyjnej i lekcje wf. Teraz większość tych ćwiczeń jest na liście ćwiczeń zakazanych. Ważne jest, aby ciągle się kształcić, rozwijać, śledzić rozwój metod fizjoterapeutycznych i nowości dotyczących ruchu i zdrowia.

Pracując w ośrodkach, sanatoriach i centrach rehabilitacyjnych w Polsce i za granicą zdobyłam cenne doświadczenie, a moje zainteresowania w tym kierunku stale poszerzam. Pod koniec 2006 roku zrodził się pomysł na ośrodek promujący świadomy, zdrowy i bezpieczny ruch – „FitFi”. Do współpracy zaprosiłam fizjoterapeutów, lekarzy, położników oraz instruktorów rekreacji ruchowej. Partnerami „FitFi” są International Nordic Walking Association, program „Aktywne 9 Miesiący”, Akademia Jogi i firma Akuna.

## „FitFi” dla Alicji

Alicja ma 29 lat, jest architektem.

– Po studiach zdobyłam doświadczenie w pracy na etacie – wspomina – ale zawsze wiedziałam, że chcę być niezależna i pracować na własny rachunek. Postanowiłam poszukać innych możliwości, nowego sposobu na życie i na to, by każdy zakończony dzień był satysfakcjonujący. Otworzyłam własną działalność w zakresie projektowania architektonicznego, którą łączę z działalnością w Akunie.

Rodzice nauczyli mnie przedsiębiorczości, a współpraca z Akuną uświadomiła mi, że moim celem jest niezależność finansowa i pomoc drugiemu człowiekowi. Już praca architekta jest taką pomocą, bo organizuję ludziom ich życiową przestrzeń. Gdy zrodził się pomysł otwarcia „FitFi”, stworzyłam projekt architektoniczny i zajęłam się jego realizacją. Ponieważ to przedsięwzięcie rodzinne, każdą rzecz konsultowaliśmy wspólnie. Chciałam, żeby powstało miejsce, które będzie miało swoistą atmosferę, miejsce, w którym ludzie będą chcieli przebywać i do którego będą chcieli wracać. Tak powstało „FitFi”.

## „FitFi” dla taty

Zbigniew przez lata uczył swoje córki niezależności i zaradności. Pokazywał im, jak wziąć życie w swoje ręce. Chciał, aby się rozwijały i spełniały zawodowo. Podsuwał im nowe pomysły, ciekawe sposoby na biznes, wspierał je i motywował.

– Nie zawsze było łatwo, czasem napotykałam opór – uśmiecha się. – Tak jak wtedy, gdy w czerwcu 2004 roku Ania i Grzegorz Rutkowski zaproponowali nam współpracę z Akuną. Postawiłem w domu karton Alveo i opowiedziałem o możliwościach finansowych, jakie daje praca w Akunie. Początkowo żadna z moich kobiet nie chciała mnie słuchać. Jednak gdy sprawdzili skuteczność preparatu, przyznały mi rację. Idee, które propaguje Akuna – zwiększanie świadomości na temat zdrowego stylu życia, profilaktyka zdrowotna i pomoc innym ludziom – to idee, które w naszej rodzinie są obecne od dawna. Dlatego ucieszyłem się, kiedy powstała koncepcja stworzenia ośrodka rekreacji i rehabilitacji. To kolejny element w naszej prozdrowotnej działalności. Pomysł podobał mi się tym bardziej, że miał być przedsięwzięciem rodzinnym. Uspokoiłem się, że przez najbliższe lata żadna z moich córek nie wyjedzie już szukać pracy za granicą i będę je miał blisko

siebie. W pracach nad „FitFi” uzupełniliśmy się. Ja służyłem swoim wieloletnim doświadczeniem w branży budowlanej i z dumą obserwowałem, jak świetnie sobie radzą moje córki. Patrzyłem, jak Alicja rozmawia z wykonawcami, sprawdza, czy dobrze realizują swoje zadania, kontroluje ich. Obserwowałem, jak Iza opracowuje nowe zajęcia i wdraża kolejne pomysły, między innymi: „Szkola pleców”, „Stop otyłości wśród dzieci”, „Szkola rodzenia”, „Zajęcia dla par” („Fit couple”), „Program dla kobiet w ciąży” czy „Aktywny senior +70”. „FitFi” działa od października 2007 roku, a ja jestem szczęśliwy, że moim córkom udało się stworzyć miejsce, jakiego do tej pory w Polsce nie było.

---

**„FitFi” – Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej w Mikołowie. Pomysł dojrzał krótko, praca nad realizacją trwała rok. Nie obyło się bez przeszkód i problemów, jednak wszystkie przeciwności udało się pokonać łatwiej, bo wspólnie. „FitFi” to przedsięwzięcie rodzinne. Mama – Monika Strzelec, tata – Zbigniew i dwie córki: Izabela i Alicja. Wsparcie, inspiracja i siła, jednym słowem – rodzina.**

---

## „FitFi” dla mamy

Monika od wielu lat jest związana z branżą rehabilitacyjną, dlatego przy powstawaniu ośrodka była dla córek skarbnicą wiedzy.

– Przydały się nie tylko moje doświadczenia zawodowe, ale także zdrowotne – mówi. – Pamiętam, jak w 2002 r. złamałam nogę – obie kości podudzia. Poważny uraz z przemieszczeniem, a na rehabilitację musiałam czekać kilka miesięcy, bo w przychodni nie było wolnych miejsc.

„FitFi” to miejsce, gdzie do dobrej formy można wrócić dużo szybciej, tym bardziej, że osobom, które mają problemy ze zdrowiem i chcą o siebie dbać polecamy Alveo. Sama sprawdziłam skuteczność preparatu. Od dłuższego

czasu dokuczały mi silne nerwobóle w klatce piersiowej. Byłam przerażona, że to problemy z sercem. Ból często paraliżował mnie i nie ustępował przez długi czas. Na to nałożyły się problemy menopauzy: rozdrażnienie i uderzenia gorąca. Nie chciałam brać żadnych leków ani hormonów, bo od dziecka czuję niechęć do farmaceutyków. Za ziołami też nie przepadam, ale ze zdziwieniem stwierdziłam, że Alveo jest całkiem smaczne. Zaczęłam od jednej miarki dziennie i już po 3 tygodniach zauważyłam znaczną poprawę. Bóle w klatce piersiowej pojawiały się rzadziej i nie były już tak nasilone. Rozchwianie emocjonalne powoli ustępowało. Zauważyłam także, że mam lepsze krążenie krwi w nodze, z którą miałam problemy po złamaniu.

Preparat zaczęły pić moje córki – dodaje Monika. – Iza stała się spokojniejsza i bardziej odporna na stres, z jakim łączyły się jej studia. Przestała się też uskarżać na silne bóle menstruacyjne. Alicja od lat miała problemy z powiększoną tarczycą. Z trudem przetykała, brała leki hormonalne. Ma genetyczne skłonności do żylaków, które potęgował siedzący tryb pracy. Na dodatek nabawiła się anemii. Po dwóch miesiącach picia Alveo lekarka stwierdziła, że nie widzi dalszych podstaw do przepisywania leków hormonalnych. Tarczyca funkcjonowała prawidłowo, a wszystkie pozostałe wyniki były wzorcowe.

– Dzięki Alveo odzyskaliśmy zdrowie, dlatego teraz dzielimy się informacją na ten temat – kontynuuje Monika.

– Oboje z mężem jesteśmy w firmie na pozycji Dyrektorów Sieci Regionalnej. Współpraca z Akuną to, podobnie jak nasz ośrodek, sposób na pomoc drugiemu człowiekowi. I w Akunie, i w „FitFi” pracuje cała nasza rodzina. To nas jednoczy i scala. Razem możemy zrobić więcej, możemy na sobie polegać, uzupełniamy się. Mamy wspólne cele, idziemy w tym samym kierunku – po sukces i zdrowie.

■ Grażyna Michalik

fot. Adam Słowikowski



# Dziewięć aktywnych miesięcy

O korzyściach płynących z aktywności fizycznej przed, w trakcie i po ciąży mówi fizjoterapeutka z Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej „FitFi” w Mikołowie, Izabela Strzelec



## **Dlaczego warto aktywnie przygotować się do porodu?**

Średni koszt energetyczny porodu to 2,3 kcal/min, a średni czas trwania porodu to 7–10 godzin. Wynika z tego, że poród kosztuje kobietę tyle energii, co 42-kilometrowy maraton! A przecież nie możemy wziąć udziału w maratonie bez przygotowania.

## **Kiedy należy zacząć?**

Najlepiej ćwiczyć przez cały czas, a w ciąży kontynuować ćwiczenia. Jeśli wcześniej nie ćwiczyliśmy, planując zajście w ciążę, zacznijmy od razu. Aktywność ruchowa powoduje, że mamy lepszą tolerancję wysiłku, a poród, jak wspominałam, jest ogromnym wysiłkiem.

## **A jeśli nie miałyśmy czasu na przygotowanie się do ciąży?**

Nie wpadajmy w panikę. Zacząć ćwiczyć możemy w każdym tygodniu ciąży, pod warunkiem, że przebiega ona fizjologicznie, prawidłowo i lekarz prowadzący ciążę wyraził zgodę na udział w takich zajęciach. Ważne też jest samopoczucie; jeśli kobieta w ciąży źle się czuje, ma mdłości, lepiej, żeby poczekała z ćwiczeniami.

## **Jaki wpływ na organizm kobiety w ciąży ma ruch?**

Ruch poprawia funkcjonowanie układu krążenia, dlatego przepływ krwi przez macicę i łożysko zwiększa się, przez co płód jest lepiej dotleniony. Ruch pomaga regulować przemianę materii, dlatego kobiety nie przybierają drastycznie na wadze, a po porodzie łatwiej im wrócić do wagi sprzed ciąży. Rzadziej też narzekają na rozstępy na skórze. Ćwicząc polepszamy sprawność układu oddechowego. U kobiet w ciąży ważne jest opanowanie umiejętności oddychania przeponą. Podczas porodu kobieta spina się i wstrzymuje oddech, więc aby dziecko było dotlenione przez całą akcję porodową, przyszła mama musi nauczyć się oddychać przeponą.

## **Jakie jeszcze korzyści wynikają z aktywności fizycznej dla kobiety ciężarnej?**

Ruch pozytywnie oddziałuje na rozwój płodu. U kobiet dbających o dobrą kondycję rzadziej obserwuje się nieprawidłowe ułożenie płodu lub poród przedwczesny. Sam poród jest krótszy, rozwarcie szyjki macicy następuje szybciej, a kobiety odczuwają mniejszą bolesność skurczów partych. Poprzez lepsze ukrwienie gruczołów piersiowych szybciej pojawia się laktacja i trwa dłużej niż u kobiet niećwiczących.

## **Jakie ćwiczenia powinna wybrać przyszła mama?**

Najlepsze będą te formy aktywności, które mają wolne tempo i umiarko-

waną intensywność. Jeśli wcześniej nie ćwiczyłyśmy, zacznijmy powoli od łatwych ćwiczeń i niewielkiej liczby powtórzeń. Polecam ćwiczenia ogólnokondycyjne i te wzmacniające mięśnie dna miednicy małej. Ważny jest stretching, czyli rozciąganie, które przygotowuje mięśnie i więzadła miednicy do porodu. Podczas ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała – u kobiet w ciąży środek ciężkości ciała jest przesunięty do przodu, przez co delikatnie zachwiana jest równowaga. Trening powinien zawierać ćwiczenia balansu.

Dobrą alternatywą będzie też spacer, Nordic Walking, basen czy joga dla kobiet w ciąży. Najlepiej, aby ćwiczenia odbywały się pod okiem specjalisty i oczywiście po konsultacji z lekarzem.

### **Na co zwrócić uwagę ćwicząc?**

Uważajmy, aby nie dopuścić do znaczącego wzrostu ciepłoty naszego organizmu. Gdy temperatura naszego ciała wzrośnie do 40 stopni, istnieje ryzyko uszkodzenia płodu. Poza tym, gdy ćwiczymy zbyt intensywnie, dochodzi do fizjologicznej reakcji organizmu – z jamy brzusznej i macicy krew odpływa do pracujących mięśni, czyli do tych partii, które aktualnie intensywnie ćwiczą. Ta krew niesie tlen dla naszego dziecka, a gdy odpłyne niestety istnieje możliwość niedotlenienia. Dlatego tak ważne, jest, aby ćwiczenia dla kobiet w ciąży cechowały się umiarkowaną intensywnością. Powinniśmy też pamiętać o picu wody, która pomoże nam obniżyć temperaturę ciała.

Te zalecenia dotyczą nie tylko ćwiczeń fizycznych, ale każdej formy aktywności, bo szybkie, męczące sprzątanie czy wieszanie firanek również może okazać się niebezpieczne.

### **Jakich ćwiczeń należy unikać?**

Przed wszystkim tych bardzo intensywnych i tych, które mogą wywołać skurcze mięśni gładkich macicy, ponieważ możemy wywołać przedwczesny poród. Zrezygnujmy z ćwiczeń mięśni brzucha – brzuch powinien być rozluźniony w trakcie całego treningu. Nie wykonujemy ćwiczeń leżąc na brzuchu, podskoków, skłonów i innych gwałtownych ruchów. W zaawansowanej ciąży unikamy klęku podpartego, ponieważ w tej pozycji kobiety mogą uskarżać się na zgarę oraz ćwiczeń w leżeniu na wznak. Musimy pamiętać, że taki trening jest sprawą indywidualną i powinien zostać dostosowany do stanu zdrowia,

samopoczucia przyszłej mamy, a przede wszystkim do trymestru ciąży.

### **Czy ćwiczyć możemy aż do porodu?**

Tak, jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań stwierdzonych przez lekarza. Oczywiście w ostatnich tygodniach przed rozwiązaniem ćwiczenia powinny być nastawione na relaksację i pokaz pozycji antalgicznych, czyli tych, które mogą pomóc kobiecie znieść ból związany z akcją porodową.

Z takiej aktywności ruchowej płyną też inne korzyści, o których jeszcze nie mówiłam. W dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia jest zawrotne, przyszła mama rzadko znajduje czas dla siebie i dla swojego dziecka. Podczas ćwiczeń czy w tzw. fazie cool down (uspokojenie organizmu po wysiłku) kobiety mogą się zrelaksować, posłuchać w spokoju muzyki i w skupieniu pobyc z dzieckiem, wsłuchać się w nie.

Taki relaks ma pozytywny wpływ na psychikę i mamy, i maluszka.

### **Kiedy możemy zacząć ćwiczyć po porodzie, żeby wrócić do dawnej sprawności?**

To też jest sprawa bardzo indywidualna, zależy od tego, jak przebiegał poród i w jakiej jesteśmy kondycji. O tym, kiedy możemy zacząć ćwiczyć, powinien zdecydować lekarz. Powrót do sprawności po porodzie fizjologicznym, gdy dobrze się czujemy, może nastąpić nawet w pierwszej dobie. Zaczynamy od pionizacji, czyli doprowadzenia do pozycji stojącej – jest to istotna sprawa, biorąc pod uwagę ryzyko zakrzepicy naczyń. Ćwiczenia rozpoczynamy od napinania (ćwiczeń izometrycznych) poszczególnych mięśni, powolnego wstawania poprzez siad bokiem, kilku kroków, spaceru oraz ćwiczeń kończyn dolnych i górnych. Jeśli kobieta była aktywna w czasie ciąży i wcześniej, dużo szybciej wróci do formy i wagi sprzed ciąży. Jej mięśnie są wzmocnione i elastyczne. Natomiast, gdy kobieta urodziła przez cesarskie cięcie i czuje się dobrze – od trzeciej doby może powoli ćwiczyć obwodowe części ciała (kończyny górne i dolne). A przy pionizacji powinna pamiętać o użyciu pasa poporodowego, który pomoże utrzymać szcicie po „cesarsce” w miejscu i zmniejszy bolesność podczas wstawania.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski (str. 18),  
Katarzyna Piotrowska (str. 19)

### **Przeciwwskazania do ćwiczeń:**

- krwawienia
- niewydolność sztywno-ciśnieniowa
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca
- niedokrwistość dużego stopnia
- odmiedniczkowe zapalenie nerek
- infekcje, przeziębienie, gorączka
- ciąża mnoga

### **Zalecane ćwiczenia:**

- odpowiednia rozgrzewka, która delikatnie podnosi tętno
- stretching – zwiększenie elastyczności mięśni, pachwin i więzadeł miednicy małej
- ćwiczenia w pozycjach rozluźniających miednicę
- pozycje antalgiczne (pomagające uśmierzyć ból)
- ćwiczenia oddechowe (oddychanie przeponowe)
- ćwiczenia prawidłowej postawy
- ćwiczenia ogólnokondycyjne
- ćwiczenia relaksacyjne
- ćwiczenia wzmacniające
- ćwiczenia profilaktyki nietrzymania moczu
- markowane parcie
- ćwiczenia przeciwzakrzepowe, przeciobrzękowe



# Strach chorować?

W konstytucji RP nie tylko widnieje zapis, że każdy Polak ma prawo do ochrony zdrowia (art. 68). Obywatelom, niezależnie od sytuacji materialnej, władze publiczne powinny zapewnić dostęp do opieki zdrowotnej, finansowanej ze środków publicznych. Szczególne wsparcie należy się dzieciom, kobietom ciężarnym, osobom niepełnosprawnym i osobom w podeszłym wieku.

Jak te zapisy mają się do codziennej rzeczywistości? W zasadzie nijak. Dlatego Polacy, czego wyraz dają w najróżniejszych sondażach, boją się... zachorować. Strach często spowodowany jest nie samą chorobą, ale przede wszystkim tym, co się z nią wiąże – opieką medyczną oraz kosztami leczenia.

Według badań TNS OBOP (2006 r. dla Instytutu Globalizacji) blisko połowa Polaków jest złego zdania o służbie zdrowia, a liczba niezadowolonych wzrasta wraz z wymaganiami związanymi z leczeniem.

Co trzeci Polak, gdyby tylko mógł, leczyłby się za granicą. Z roku na rok spada nasze zaufanie do lekarzy. Nie dlatego, że są źle przygotowani do wykonywania swojego zawodu. Przeciwnie. Uważamy naszych rodzimych specjalistów za fachowców należących do ścisłej światowej czołówki. Jednak warunki, w jakich pracują (głównie konieczność pracy ponad siły i nocne dyżury, które muszą brać z powodu niskich zarobków oraz stan szpitali i sprzętu medycznego), sprawiają, że boimy się w Polsce leczyć. Nie ufamy zmęczonym pracą lekarzom, drżymy na samą myśl o specjalistycznych badaniach wykonywanych na starych urządzeniach, zastanawiamy się, czy środki jednorazowego użycia rzeczywiście są używane tylko raz, czy może – w ramach oszczędności – wykorzystywano je już wcześniej.

Przemęczeni lekarze, pracujący ponad siły, zapisy na badania i operacje z... rocznym terminem oczekiwania, drogie leki, ogromne pieniądze wydawane w prywatnych gabinetach – tak według raportów przedstawia się obecna sytuacja w polskiej służbie zdrowia.

## Luksus, a nie konieczność

Statystyki biją na alarm – coraz rzadziej chodzimy do lekarza! Mimo kłopotów ze zdrowiem omijamy przychodnie i gabinety lekarskie. Głównie z powodu pieniędzy. Bo przekonanie, że służba zdrowia jest bezpłatna, to iluzja. Składki płacone na ZUS zapewniają jedynie minimum, które, jak mówią ironicznie sami

### Jak wypadamy na tle innych krajów?

Odpowiedź jest krótka: dramatycznie. Międzynarodowe raporty wykazują, że ochrona zdrowia w Polsce jest nie tylko najgorsza, jeśli chodzi o kraje dawnej Unii Europejskiej, ale także biorąc pod uwagę nowych jej członków (Węgry, Czechy i Słowację). Za to numerem jeden jesteśmy pod względem umieralności. Polacy żyją krótko (średni wskaźnik to 65,8 lat), bo się nie leczą (np. średnia życia Włocha wynosi 73,2 lata). Wydatki państwa czeskiego na roczną opiekę zdrowia swojego obywatela wynoszą w przeliczeniu prawie 1120 USD, podczas gdy w Polsce jest aż o połowę mniej!



lekarze, wystarcza na plaster i recepty. Jeśli ktoś chce skutecznie się wyleczyć, musi za leczenie zapłacić. I to słono... A na to stać niewielu. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego aż dla 70% Polaków kupno nawet stosunkowo tanich lekarstw jest ogromnym obciążeniem budżetu domowego. Mając więc do wyboru – nowe buty dla dzieci czy jedzenie albo medykamenty, z tego ostatniego rezygnują. Z pomocy lekarza pierwszego kontaktu w 2006 roku skorzystało zaledwie 40% Polaków (o 2% mniej niż w roku 2003). Jeszcze gorzej wyglądają statystyki wizyt w gabinetach dentystycznych. W 2003 r. odwiedziło je 15,6% Polaków, a trzy lata później już tylko 13,5%. W dodatku 60% z tych, którzy to uczynili, zapłaciło za wizytę z własnej kieszeni. Aż 4,4 mln. Polaków ominęło gabinet dentystyczny, choć powinno jak najprędzej usiąść na fotelu dentystycznym. Powodem nie był bynajmniej strach przed bólem, tylko pieniądze. Nie poszli, bo ich na to nie było stać. Leczenie zębów potraktowali jako zbędny luksus, z którego można zrezygnować.

Według dramatycznego raportu onkologów sprzed dwóch lat, opublikowanego ▶

### **Polska bez... lekarzy?**

Za pięć lat sytuacja w polskiej służbie zdrowia nie będzie zła, tylko katastrofalna – takie jest zdanie studentów medycyny. Z tego też powodu aż 65% przyszłych lekarzy, według badania przeprowadzonego w 2007 r. przez Stowarzyszenie Hipokrates, planuje wyjechać z kraju, by podjąć pracę w wyuczonym zawodzie za granicą. Wśród pozostałych studentów medycyny 15% zastanawia się nad wyjazdem „za chlebem”, a tylko 20% zdecydowanie nie planuje wyjazdu z kraju.

Ci, którzy chcą wyjechać, jako główne powody wymieniają:

- niskie zarobki (44%)
- trudności w zrobieniu specjalizacji (29%)
- brak możliwości rozwoju w Polsce (18%)

Kuszą młodych lekarzy: Anglia, Irlandia oraz Skandynawia. Światelkiem w tunelu jest fakt, że prawie połowa zdecydowanych na wyjazd studentów medycyny chce wrócić do Polski zaraz po tym, jak poprawi swój status majątkowy, czyli po około 5–6 latach.

Czy rzeczywiście wyjadą? Wiele na to wskazuje. Według danych Ministerstwa Zdrowia tylko od maja 2004 r. do grudnia 2005 r. wydano ogółem 4,2 tys. zaświadczeń dla lekarzy ubiegających się o pracę za granicą. Najczęściej starają się o to chirurdzy i anestezjology. Ministerstwo wyliczyło, że w 2006 r. brakowało w kraju ponad 4 tys. lekarzy (oprócz tych dwóch wymienionych specjalizacji, przede wszystkim pediatrów, ginekologów, internistów i ortopedów).

Socjologowie nie mają wątpliwości co do tego, że przyjdzie czas, kiedy w przychodniach lub przy szpitalnych łóżkach będą głównie stać lekarze w wieku 45–50 lat. Nic więc dziwnego, że Zarząd Głównego Związku Zawodowego Anestezjologów zwrócił się do premiera Donalda Tuska o ogłoszenie stanu kryzysowego w polskiej służbie zdrowia. ZZA od dnia przystąpienia Polski do Unii Europejskiej wielokrotnie publicznie alarmował kolejne rządy RP o zagrożeniach polskiego systemu ochrony zdrowia, wynikających z masowej emigracji anestezjologów do innych krajów UE. „Dodatkowo przy stałym odpływie wykwalifikowanej kadry daje się zauważyć lawinowy spadek dopływu młodych lekarzy, zainteresowanych wykonywaniem naszej specjalności lekarskiej” – czytamy w piśmie ZZA.

w „Rzeczpospolitej”, pacjenci z nowotworami w Polsce umierają, bo nie mają zapewnionego dostępu do leczenia, brakuje sprzętu w szpitalach, na badania czeka się w długich kolejkach. Specjaliści z Centrum Onkologii w Krakowie nie mają wątpliwości co do tego, że prawie jedna piąta urzędzeń do radioterapii nadaje się do natychmiastowej wymiany. Niektóre zagrażają nawet życiu pacjentów! Głośna była sprawa poparzenia w czasie radioterapii w 2001 roku kilku kobiet chorych na raka. W wyniku napromieniowania doznały ciężkich uszkodzeń ciała. Dawka promieniowania podana przez uszkodzone urządzenie zdaniem biegłych mogła być nawet dwiście razy silniejsza od zaplanowanej!

Według danych Centrum Onkologii pod koniec 2005 roku było w Polsce 55 sprawnych urządzeń niezbędnych do naświetlań, czyli aż dwa razy mniej niż powinno. Mogło z nich skorzystać ok. 60 tys. pacjentów, gdy tymczasem według badań ta liczba była większa o 40 tys. (i z roku na rok wzrasta).

Tylko co piąty szpital został wybudowany po 1990 roku, pozostałe wymagają remontów. Ministerstwo Zdrowia szacuje, że w tej chwili potrzeba na ten cel ponad 10 mld. złotych. Zadłużone szpitale same sobie nie poradzą – skoro nie stać ich na odpowiednie wyżywienie chorych pacjentów, to co mówić o pomalowaniu ścian, nowych przesłonięciach czy pidżamach dla chorych. To luksus, na który nikogo nie stać.

Co zaś się tyczy wyżywienia, to według Instytutu Żywności i Żywienia w chwili wypisu ze szpitala pacjenci mają niedobory masy ciała! Chudną ci, którzy wazyli prawidłowo i dramatycznie spada waga tych, którzy byli niedożywieni już w chwili przyjęcia do placówki. Główną przyczyną jest dieta szpitalna! Zadłużonych szpitali nie stać na odpowiednie jedzenie, które umożliwiłoby szybszy powrót do zdrowia.

### Żeby żyć, muszą pracować ponad siły

Unijne prawo stanowi, że czas pracy lekarza wynosi 48 godzin tygodniowo i może być wydłużony do 72, o ile sam zainteresowany wyrazi na to pisemną zgodę. Polscy lekarze pracują dużo dłużej. Z jednej strony wynika to z konieczności zarobienia pieniędzy, by móc utrzymać rodzinę, z drugiej – braki kadrowe w placówkach wymuszają pracę w nadgodzinach! Głośna była niedawno sprawa lekarza pediatry z Nowego

Sącza, dr. Czesława Misia, który walczył z pracodawcą o przysługujący mu urlop za nadgodziny. Mimo iż przed sądami niższej instancji dwukrotnie przegrał, nie poddał się. Ostatecznie Sąd Najwyższy orzekł, że szpital, w którym pracował dr Miś, ma mu oddać 169 godzin.

Sam lekarz przyznał, że walczył po to, by pacjenci byli bezpieczni, dostając się pod opiekę lekarzy. Bo efekty zmęczenia lekarza w pracy mogą być tragiczne! Pracując nawet po 30 godzin bez przerwy, narażają pacjentów na niebezpieczeństwo, ponieważ o błąd lekarski w takiej sytuacji nietrudno.

Według jednego z największych specjalistów z dziedziny badania snu, profesora Charlesa Cheislera z Harvardu, lekarz pracujący nieprzerwanie przez 18 godzin jest niebezpieczny dla pacjenta. Ryzyko spowodowania błędu lekarskiego wzrasta aż o... 700%! Według prof. Cheislera wielu z tych błędów, nieraz zakończonych śmiercią pacjenta, można było uniknąć. Wystarczyłoby zapewnić lekarzowi odpoczynek i wynagrodzenie stosowne do wykonywanej pracy. Tymczasem w Polsce lekarz, jeśli chce utrzymać rodzinę, musi pracować na kilku etatach lub dorabiać w prywatnych klinikach. W związku z tym... na nic nie ma czasu. Według GUS (raport „Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2006 r.”) prawie 38 na stu pacjentów wychodzi z gabinetu lekarskiego z poczuciem, że lekarz mało lub zupełnie się nimi nie interesował. Ewidentnie spieszył się, a badanie z wywiadem trwało kilka minut. Taka sytuacja trwa od lat. Z przeprowadzonej w 2005 roku ankiety przez internetowy portal Medycyna Praktyczna wynika, że lekarze oprócz pełnego etatu w głównym miejscu pracy pracują na dodatkowym etacie (połowa z nich), a trzy czwarte biorze dyżury (średnio 6–7 miesięcznie, co piąty z medyków spędza w szpitalu co trzecią noc!).

### Chorujesz? Korzystasz z prywatnej kliniki...

Przeciętna rodzina, której członkowie zarabiają po 1500 zł na rękę miesięcznie, wpłaca w ciągu swojego całego życia ok. 250 tys. zł na składkę zdrowotną i ok. 800 tys. zł na ZUS. Korzyści z tego nie ma wiele – musi czekać długo na specjalistyczne badania czy wizytę u np. kardiologa, nie stać jej na zakup drogich leków. W tym roku z budżetu państwa na ochronę zdrowia ma być przeznaczony ok. 50,1 mld zł, natomiast w przyszłym 54, 9 mld zł.





To wszystko kropla w morzu. Nic więc dziwnego, że przyciśnięci chorobą korzystamy z prywatnej służby zdrowia. Średnio w roku przeznaczamy na leczenie w prywatnych klinikach ok. 400 zł. To minimum. Kwota ta wzrasta, jeśli robimy regularnie badania, jesteśmy na coś poważnie chorzy, zależy nam na czasie. W ciągu roku dochody największych prywatnych klinik potrafią wzrastać nawet o 40%! Prywatna służba zdrowia zapewnia nam wysoki poziom usług, ale za odpowiednią cenę.

Ceny w prywatnych przychodniach są zróżnicowane, bo wysokości opłat nie regulują żadne przepisy (mogą się różnić nawet o 100%!). Ile zapłacimy za wizytę u kardiologa czy okulisty? Od 50 zł wzwyż. Tym więcej, im bardziej deficytowy jest specjalista i im więcej ma tytułów naukowych.

Nie uda się nam żyć tak, by zapobiec wszystkim chorobom, na jakie jesteśmy narażeni. Wielu jednak wizyt w gabinetach lekarskich można uniknąć. Polska należy do krajów o najwyższym wskaźniku śmiertelności w Europie. Z roku na rok coraz więcej osób cierpi u nas na schorzenia układu krążenia, cukrzycę, osteoporozę i nowotwory, należące do tzw. grupy chorób cywilizacyjnych. Wzrost zachorowań związany jest ze stylem naszego życia (m.in. brak ruchu, stres, nieprawidłowa dieta). Zwykle ignorujemy niepokojące sygnały, jakie dużo wcześniej wysyła nasz organizm. Tymczasem nawet 50% zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia można uniknąć, stosując działania profilaktyczne! To samo dotyczy kłopotów z osteoporozą, na jakie narażonych jest prawie 30% (według Światowej Organizacji Zdrowia) Polaków po prze-

kroczeniu 50 roku życia. W tym drugim przypadku zamiast kosztownego leczenia, kiedy choroba jest zaawansowana, wystarczyłoby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość wapnia i pamiętać o aktywności fizycznej. Proste? Nie tylko. Biorąc pod uwagę wydatki, jakie później pociąga za sobą niezbędne leczenie, także niezwykle tanie.

■ Beata Rayzacher

fol. Katarzyna Piotrowska (str. 20, 22)

Marcin Samborski / Fpress (str. 21, 23)

### Koszty leczenia

Na koszty leczenia szczególnie zaawansowanych chorób i najtrudniejszych przypadków, jak przeszczepy narządów, potrzebne są ogromne pieniądze. Związane jest to z wysokimi cenami leków, koniecznością używania najnowocześniejszej aparatury, transportem chorego (zwykle helikopterem) z miasta do miasta. Gdy do tego dochodzi konieczność czekania przez chorego w długiej kolejce (nieraz operacje rezerwowane są z rocznym wyprzedzeniem!), w obawie, że tego czasu może zabraknąć, pacjent zaczyna leczyć się prywatnie. A wtedy te koszty zwiększają się zwykle dwukrotnie i bardziej. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, na którą zwraca szczególną uwagę Ministerstwo Zdrowia. Leczenie chorego w początkowym stadium choroby jest zdecydowanie tańsze od sytuacji, gdy choroba zebrała już żniwo i spustoszyła organizm.

### Przykładowe koszty ponoszone przez państwową służbę zdrowia (na jednego pacjenta)

**choroby serca:** przeszczep serca – minimum 100 tys. zł i więcej  
**nowotwory:** leczenie przez 3 miesiące hercyptyną, która przedłuża życie chorym w zaawansowanym stadium raka – ok. 40 tys. zł  
**nerki:** roczne dializowanie – ok. 60 tys. zł, przeszczep nerki – ok. 35 tys. zł  
**pluca:** przeszczep – ok. 100 tys. zł (dla porównania taki sam przeszczep w Austrii w prywatnej klinice kosztuje ok. 100 tys. euro)  
**cukrzyca typu II:** miesięczny koszt bezpośredniej i pośredniej opieki medycznej – ok. 20 tys. zł.



# Dobra kondycja pomaga w rekonwalescencji



O skutkach wypadków, rekonwalescencji powypadkowej i konieczności utrzymywania organizmu w dobrej kondycji mówi lek. med. Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii ogólnej

**Wyobraźmy sobie, że jesteśmy ofiarą wypadku. Co może wpłynąć na to, że wrócimy do zdrowia szybciej lub wolniej?**

Przede wszystkim ważny jest wiek. Młodszy organizm zdecydowanie lepiej się regeneruje niż starszy. Bardzo ważne jest to, czy osoba ulegająca wypadkowi jest chora na jakąś przewlekłą chorobę. Czy jest otyła, czy choruje na serce? Wszystko to znacznie spowalnia proces regeneracji. Osoba zdrowa i sprawna fizycznie będzie się szybciej regenerować, uruchamiać, jest silniejsza, panuje bardziej nad swoim ciałem. Powrót do zdrowia osoby chorej może przeciągać się nawet o kilka miesięcy dłużej, nawet jeśli jest to ten sam rodzaj urazu.

**Często lekceważymy skutki wypadku, z pozoru nic nam nie jest, a problemy wychodzą kilka dni później. Dlaczego tak się dzieje?**

Jeśli ktoś uczestniczył w zajęciach Akademii Bezpiecznej Jazdy, z pewnością wie, że nawet przy prędkości 40 km na godzinę można ulec bardzo poważnemu wypadkowi. Konsekwencje takiej stłuczki są nie do przewidzenia. Dlatego nie powinniśmy lekceważyć bólu klatki piersiowej, brzucha, głowy, nawet jeśli przechodzi po zwykłym leku przeciwbólowym. Dobrze jest to sprawdzić.

Pamiętajmy, że każdy wypadek jest dla jego uczestnika szokiem. Wydziela się dość dużo adrenaliny, człowiek zupełnie irracjonalnie się wtedy zachowuje. Znam przypadki, kiedy osoby ze złamaną nogą biegały naokoło samochodu, bo nie czuły wtedy bólu. Ból rzeczywisty może nasilić się dopiero po kilku godzinach, a najbardziej się go odczuwa w drugiej lub trzeciej dobie po wypadku.

W czasie wypadku działa tzw. mechanizm przyspieszenia – przyspieszenie i gwałtowne zahamowanie, co może spowodować naderwania narządu

miąższowego, zawieszono go na więzadłach i naczyniach, jak np. wątroby, śledziony. Następstwo tego urazu nie musi być odczuwalne bezpośrednio po wypadku, np. podczas tzw. dwuczasowego pęknięcia śledziony krew z uszkodzonego narządu nie wydostaje się od razu na zewnątrz ze względu na to, że torebka śledziony jeszcze trzyma. Krew gromadzi się pod torebką, a następnie zaczyna się gwałtownie wylewać do jamy brzusznej. Grozi to nawet śmiercią z powodu szybkiej utraty dużej ilości krwi. W przypadkach mniejszych uszkodzeń np. drobnych pęknięć wątroby, następuje niewielkie sączenie. Ofiara wypadku może chodzić kilka dni z tym uszkodzeniem, będzie się czuła osłabiona, może spadać ciśnienie krwi i pojawić się bladeść powłok.

W czasie uderzenia nie kontrolujemy ruchów głowy. Nie musimy bezpośrednio uderzyć głową, żeby doznać urazu. W obrębie czaszki mogą powstawać krwiaki i ogniska stłuczenia mózgu. W tym przypadku też nie zawsze odczuwamy ból bezpośrednio po urazie. Uderzenie w klatkę piersiową może spowodować stłuczenie płuca, które na początku jest bezobjawowe, z czasem skutkuje poważnymi konsekwencjami.

**Jaki wpływ na nasz organizm ma stres, który przeżywamy w czasie wypadku?**

Stres jest ogromny, trudno go porównać z czymkolwiek. Pojawiają się strach i ból, które dotyczą samego zdarzenia, lecz trudniejsza do pokonania jest obawa o przyszłe skutki wypadku. Przed takim zdarzeniem większość kierowców wierzy w swoje umiejętności, ufa, że jest w stanie odpowiednio zareagować. Są jednak sytuacje na drodze, gdy nawet najlepszy kierowca bywa bezsilny.

## ***I tutaj nasuwa się pytanie, czy można się przygotować do wypadku?***

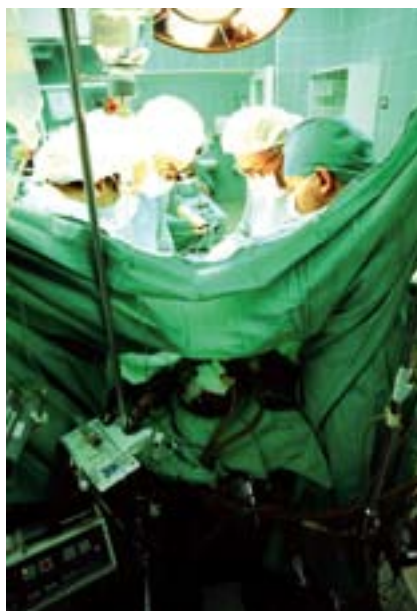
Wypadek jest tak gwałtownym wydarzeniem, że nie jesteśmy w stanie ani tego przewidzieć, ani się do tego przygotować w sensie bezpośrednim. Możemy to zrobić tylko pośrednio – starać się utrzymywać dobrą kondycję fizyczną, nie lekceważyć wczesnych objawów chorób np. cukrzycy, choroby wieńcowej. Zaniedbana, źle leczona choroba przewlekła utrudnia leczenie pacjenta po wypadku, pogarsza jego rokowania, przedłuża okres rekonwalescencji.

## ***Jaki więc wpływ na rekonwalescencję po wypadku ma nasza forma fizyczna?***

Zacznijmy od nałogów. Wiadomo, że w sytuacji stłuczenia klatki piersiowej czy innych dolegliwości związanych z układem oddechowym szybciej do zdrowia wróci osoba niepaląca niż nałogowy palacz. Palacz leżący w szpitalu siłą rzeczy na jakiś czas przestaje palić. Po kilku dniach kaszle – nie tylko jest to związane z urazem, ale z tym, że przestał palić papierosa. Palenie powoduje, że błona śluzowa drzewa oskrzelowego ma zaburzone mechanizmy wydzielania i usuwania śluzu, który normalnie powstaje w oskrzelach. W momencie, kiedy palacz przestaje palić, nabłonek migawkowy uaktywnia się i wówczas duże ilości wydzieliny zmuszają do częstego kaszlu. Może dojść wówczas do powikłań, np. do zapalenia płuc, niedodmy (tzn. niepełnego rozprężenia płuca). Uporczywy kaszel u osób po operacjach jamy brzusznej grozi powikłaniami w postaci np. nawrotowej przepukliny w miejscu operowanym. Osobie niepalącej nie zagrażają takie powikłania.

U osoby nadużywającej alkoholu (nie dotyczy to osób, które używają alkoholu sporadycznie, zachowując zdrowy rozsądek) wątroba nie funkcjonuje prawidłowo, źle produkuje czynniki układu krzepnięcia – taka osoba jest o wiele bardziej narażona na krwawienia. Organizm ma pewną zdolność wchłaniania krwinków. To jest przykład, jak nasz organizm potrafi się bronić i to ma też niebagatelny związek z wątrobą i z narządami krwiotwórczymi, czyli tymi, które mają za zadanie produkowanie krwinek stanowiących naszą pierwszą linię obrony. W przypadkach chorób tych narządów ta linia obrony jest niestety zaburzona u osób nadużywających alkoholu – krwaki mogą przerodzić się w trudno gojące się ropnie, które trzeba zaopatrywać chirurgicznie.

Jeżeli podczas wypadku ulegniemy poważnym urazom, np. złamaniom, uszkodzeniom skóry, będziemy operowani, to w trakcie takich uszkodzeń i zabiegów zużywają się bardzo istotne składniki, które są w naszym organizmie: minerały (najczęściej wapń i fosfor), białka i albuminy. Biorą one udział w gojeniu i mają również niebagatelny wpływ na odpowiedź obronną organizmu. Jeśli nie będziemy ich organizmowi dostarczać albo organizm będzie już znacznie zubożony przed wypadkiem z powodu złej diety i nieracjonalnego trybu życia, doprowadzimy do tego, że zużyją się te składniki i proces gojenia i regeneracji będzie znacznie upośledzony i spowolniony. Dlatego bardzo istotne jest, żeby nasz organizm był prawidłowo odżywiony.



## ***Po wypadku, w wyniku doznanych obrażeń często jesteśmy narażeni na długie leżenie. Co wówczas dzieje się w naszym organizmie?***

Jeżeli długo leżymy, tkanka mięśniowa, która pracuje normalnie, jeśli chodzimy i poruszamy się i odpowiada za pompowanie krwi żyłnej do góry, praktycznie w tym momencie nie działa. Za sprawność całego organizmu odpowiada tylko serce, ma ono za zadanie przepchać krew przez naczynia tętnicze i siłą rozpędu spowodować, żeby wróciła do góry. Najczęściej w takich przypadkach dochodzi do znacznego zastojów żylnych w kończynach, do obrzęków, a nawet do powstawania zakrzepów w żyłach kończyn dolnych. Jeżeli do tego dochodzą złamania i unieruchomienie w opatrunku gipsowym, to jest dużo większe zagrożenie. Jeżeli docho-

dzi do zakrzepów w żyłach głębokich kończyn dolnych, fragment skrzepliny może oderwać się i dochodzi wówczas do zatoru płucnego.

## ***Jaki wpływ może mieć Alveo na osoby, które leczą skutki wypadku?***

Osoba pijąca Alveo jest oczyszczona, ma odporny organizm, który jest w stanie równowagi. I nawet jeśli zdarzy się poważny uraz, organizm dużo szybciej się zregeneruje. Przytoczę tu przykład znajomej, która pije Alveo od wielu miesięcy. Zdarzył jej się dość poważny wypadek ze złamaniem kości ramienia, ze zwichnięciem stawu barkowego. Była operowana. Tempo jej rekonwalescencji było dużo szybsze niż u pacjentów z porównywalnym urazem bez suplementacji. Widać to nawet było po szybkim gojeniu się rany i powstawaniu blizny. Jeśli organizm pozbawiony jest toksyn, wątroba funkcjonuje prawidłowo, to nawet w przypadku, kiedy jest większe zapotrzebowanie na białko i albuminy, związki, które są odpowiedzialne za prawidłowe gojenie, organizm bez trudu korzysta z własnych rezerw. Osoba, która nie piła Alveo przed wypadkiem, nie powinna bezpośrednio po wypadku korzystać z preparatu w dużych dawkach, bo organizm potrzebuje pomocy, a będzie zmuszany do oczyszczenia. Należy zacząć zdecydowanie od mniejszych dawek.

## ***Jak powinniśmy odżywiać się w okresie rekonwalescencji po wypadku?***

Nasz organizm potrzebuje wapnia, fosforu, białka, więc należy spożywać produkty, które tego mają najwięcej – ser, mięso itd. Pamiętajmy, że nie zastąpimy zdrowego, racjonalnego żywienia niczym innym, ale jak najbardziej możemy się wspomóc suplementami. W rekonwalescencji pomocny będzie na pewno Onyx Plus, który uzupełni niedobory minerałów.

Pamiętajmy, że w powrocie do zdrowia ważne jest nasze nastawienie psychiczne, a także w miarę możliwości gimnastykowanie się i korzystanie ze świeżego powietrza.

■ Rozmawiała Anna Szulc

fol. Katarzyna Piotrowska

# Jedna chwila, drugie życie



Marta z mamą szykują kolację

Dla rodziny Janików z Chojnowa 23 grudnia 2007 roku nie różnił się od innych przedświątecznych dni. Tak jak większość ludzi czekających na Boże Narodzenie, czynili przygotowania do świąt, szykowali choinkę, robili ostatnie zakupy. Mieszkanie wysprzątane, obowiązki przydzielone, nazajutrz mieli się do wiochy wigilijnej, podzielić się opłatkiem, rozpakować prezenty podrużone przez Gwiazdora.

Stało się jednak inaczej. Ich dotychczasowe życie zostało przewrócone do góry nogami. Święta przestały być ważne, a uroczystą atmosferę zastąpił stres i strach o córkę.

W noc poprzedzającą Wigilię osiemnastoletnia Marta miała wypadek samochodowy. Jechała jako pasażer. Auto wpadło w poślizg i uderzyło w przęsło wiaduktu. Przez dwie godziny służby ratownicze wyciągały z doszczętnie roztrzaskanego wraka 5 osób. Dwie z nich, w tym kuzyn dziewczyny, zginęły na miejscu. Może, gdyby

Gdy patrzy się na Martę, trudno uwierzyć, że ta uśmiechnięta dziewczyna jeszcze kilka tygodni temu walczyła o życie, a lekarze nie dawali wielkich nadziei, że będzie tak jak przedtem. Nawet króciutkie włosy znajomi postrzegają jako korzystną zmianę fryzury, by po chwili przypomnieć sobie, że przecież miała trepanację czaszki... Gdyby nie przypadek, a nawet kilka, wszystko mogłoby się potoczyć inaczej.

wszyscy zapięli pasy bezpieczeństwa, byłoby inaczej...

Marta miała szczęście, przeżyła, ale spośród pozostałej trójki odniosła najpoważniejsze obrażenia: uraz czaszki, połamane kończyny, uszkodzone narządy wewnętrzne. Przeszła kilka operacji, przez jedenaście dni była w śpiączce.

– Trudno opisać, co się z nami wówczas działo. Szok – mówi mama nastolatki, Beata Janik. I jeszcze drży jej głos, gdy relacjonuje tamte wydarzenia. – Mąż, jak zobaczył Martę w szpitalu, płakał. Nigdy nie widziałam go w takim stanie. Ale w jeszcze gorszym stanie była córka: podrapana, poraniona, obandażowana, z drenem wystającym z głowy i gąszczem rurek, podłączonych, gdzie tylko można. Ziemistoblada, z zimnymi rękoma. Nieprzytomna. Przeszła trepanację czaszki i operacje ortopedyczne. W prawej ręce i lewej nodze znalazły się metalowe szyny.

## Lekarze nie dawali większych nadziei

– Szczęście w nieszczęściu, że wypadek miał miejsce w dużym mieście, gdzie jest specjalistyczny oddział w szpitalu, a nie na jakimś odludziu – mówi Beata. Nastolatka szybko znalazła się na stole operacyjnym, chirurg dobrze wykonał swoje zadanie.



Uratowali życie Marty, ale lekarze nie ukrywali, że czeka ją teraz wiele miesięcy leczenia i rehabilitacji. Jaki będzie efekt? Nie wiadomo. Przy tak ciężkich urazach trudno to przewidzieć. Nadzieją było to, że młody organizm może sobie łatwiej poradzić. Choć nie ma reguły. Pozostało czekać, czekać, czekać.

Po jedenastu dniach, gdy stan się ustabilizował, Martę wybudzono ze śpiączki.

– W ogóle nie pamiętam tego okresu od wypadku do obudzenia – wspomina Marta. – Nawet nie bardzo pamiętam, co się działo, gdy byłam już przytomna. To mama mi przypomina pewne sytuacje, np. że odwiedziła mnie z kolegą. Ja nie kojarzę.

Stan nadal był ciężki. Dreny i rurki nie zniknęły, za to na głowie pojawił się krwiak wielkości pomarańczy. Nie można go było usunąć, gdyż – jak mówili medycy – nie upłynął się. Do tego jeszcze doszły lęki, koszmary i szok powypadkowy.

Emocje w strzępach. I tylko czekać, czekać, czekać.

– I wtedy przypominałam sobie o Alveo, które miesiąc wcześniej, przypadkowo, przyniósł do domu mąż.

## Płyn do mycia szyb

Na kupno namówił Adama Janika jego szef. A że pracowali w firmie produkującej i montującej okna, początkowo Adam

pomyślał, że to jakiś płyn do konserwacji szyb. Postawił w szafce w kuchni i wszyscy o butelce zapomnieli. Do czasu.

– Pierwszą dawkę dałam córce jeszcze w szpitalu, w święto Trzech Króli, dwa tygodnie po wypadku – opowiada matka. – Codziennie krwiak był mniejszy. I nie jest to tylko moja opinia, bo bardzo chciałam, żeby tak się stało. Widzieli to również inni. Marta coraz lepiej się czuła, coraz lepiej wyglądała. Po kilku dniach zabrałam ją do domu.

Tutaj zaczęły się schody. Dosłownie – bo Janikowie mieszkają na ostatnim piętrze w kamienicy, a do mieszkania wchodzi się po wąskich, wysokich stopniach – i w przenośni. Martą trzeba było zająć się jak niemowlęciem. Teraz ona, choć najstarsza z rodzeństwa, stała się dzieckiem najbardziej wymagającym opieki. Sama nie potrafiła jeść, nie korzystała z toalety, nie mogła nawet usiąść. Trzeba było zadbać o wózek inwalidzki, sprzęt rehabilitacyjny. Dostosować życie domowe

do potrzeb córki. Jeździć na wizyty lekarskie i ćwiczyć. Załatwić terapię psychologiczną i uporządkować sprawy w szkole.

– Marta była w fatalnym stanie psychicznym. W wypadku zginął przecież jej kuzyn. Nie wiem, jak ja to wszystko wytrzymałam. Cały czas w nerwach, na lekach – opowiada Beata. – W końcu sama też zaczęłam pić Alveo. Uspokoiliam się, wyciszyłam. Odstawiłam wszystkie tabletki, noszę jeszcze jedno opakowanie w torebce, ale tylko tak, z przyzwyczajenia. Nie ma potrzeby ich brać. Po Alveo – czy raczej płyn do mycia szyb, jak śmieją się Janikowie – sięgnął także Adam.

– Zawsze miałem problemy z zatokami. Teraz problemu nie mam – kwituje.



Rodzina Janików, od lewej: 15-letni Daniel, mama Beata, Marta i czterolatek Damian na kolanach u taty Adama

## Drugie życie

Od wypadku minęły niecałe dwa miesiące. Krwiak zniknął, rany się zagoiły. Włosy coraz dłuższe, choć do długości w dowodzie osobistym jeszcze im daleko. Marta siedzi, chodzi, czyta książki przygodowe i ogląda horrory, pisze, przygotowuje kolację, buszuje w Internecie. Wreszcie śpi spokojnie w nocy (wróciła nawet na swoje piętrowe łóżko). Nadal słucha tej samej muzyki: tanecznej, techno, hip-hopu, ale już wie, że nie tak szybko się przy niej pobawi. Tęskni za szkołą, koleżankami z klasy i... nauczycielami. Poznała się też lepiej na ludziach. Niestety, na własnej skórze przekonała się, jak prawdziwe jest przysłowie o przyjaciółach w biedzie.

– Ci, których potrzebowałam i myślałam, że na ich pomoc mogę liczyć, zawiedli. Za to odnalazłam prawdziwych przyjaciół tam, gdzie się tego kompletnie nie spodziewałam.



Czterolatek Damian lubi spędzać czas z siostrą

Byli przy mnie w trudnych chwilach i nadal są. Mam też chłopaka, z którym się kiedyś spotykałam. Wróciliśmy do siebie po wypadku – mówi.

Przyznaje, że dzięki wypadkowi zyskała drugie życie. Wie, że już nigdy nie będzie tak jak wcześniej. Docenia codzienność,

na nowo układa sobie, co jest ważne, a co zupełnie nieistotne. Czasami, jak sobie wyobrazi, co mogło się stać i że zupełnie inaczej mogłyby się potoczyć późniejsze wydarzenia, to... Lepiej o tym nie myśleć. Gdyby jeszcze dla kuzyna los okazał się równie łaskawy... To dla niej najbardziej bolesne wspomnienie.

Na razie w rodzinie jest sporo zamieszania, załatwiania (właśnie udało się zorganizować nauczanie indywidualne w domu, żeby nie straciła roku w szkole), Janikowie nie zdążyli pomyśleć o planach na przyszłość. Wiedzą, że jak tylko sytuacja się trochę uspokoi, wyjadą na urlop. Razem.

– Halo, tu wiadomość z ostatniej chwili – cieszy się w słuchawce Beata. – Właśnie wróciliśmy z wizyty u ortopedy. Z nogą i ręką wszystko w porządku. Kości się pozrastają. Niedługo wyciągną Marcie metalowe szyny. I wózek inwalidzki możemy już oddać.

■ Anna Korzeniowska

foto. Albin Leszczyński



Nawet szyny w ręce i nogze nie przeszkadzają Marcie wspinac się na piętrowe łóżko

# Śmierć często na własne życzenie...

Alkohol, nadmierna prędkość, brawura i brak wyobraźni – to wszystko sprawia, że wyjazd z domu własnym autem jest wciąż loterią, w której stawką jest ludzkie życie

Podczas 9 miesięcy 2007 roku w Polsce doszło do 36 100 wypadków, w których zginęło 3 985 osób, a 46 610 odniosło rany (dane Komendy Głównej Policji). Te liczby mówią same za siebie. Podstawową przyczyną wypadków samochodowych w Polsce jest nadmierna prędkość (ok. 30%). Polscy kierowcy nie potrafią dostosować zbyt szybkiej jazdy do warunków panujących na drodze i wymuszają pierwszeństwo. Co ciekawe, w warunkach ostrej zimy, kiedy na drogach jest tzw. „szklanka”, a śnieg utrudnia jazdę nawet zawodowym kierowcom, liczba wypadków spada, choć wydawać by się mogło, że właśnie wtedy ten wskaźnik będzie rósł w zaskakującym tempie.

Dlaczego tak się nie dzieje? Otóż przy bardzo złych warunkach jazdy polscy kierowcy zachowują ostrożność i zdecy-

dowanie wykazują dużo większą wyobraźnię, niż wtedy, kiedy za oknami jest wiosna lub lato. W wakacje, kiedy drogi są czyste, nawet niedoświadczeni kierowcy czują się „panami szos”. W tym okresie na ulicach pełno jest stłuczek lub poważniejszych wypadków.

## Co dzieje się podczas wypadku?

Eksperti nie mają wątpliwości – zderzenie samochodu jadącego z prędkością 80 km/godz. ze stałą przeszkodą (drzewem, słupem czy np. ciężarówką) jest niemal zawsze śmiertelne dla osób znajdujących się w samochodzie (dane Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego). Zderzenie trwa ułamki sekundy, a śmierć przychodzi z prędkością pocisku! Co się dzieje z autem podczas takiego zderzenia? Po 0,026 sekundy od początku wypadku zderzak i przód samochodu jest już zgnieciony. Po 0,039 sekundy kierowca wraz z siedzeniem zostaje uniesiony o 15 cm, a po 0,044 sekundy uderza klatką piersiową o kierownicę. Po 0,068 sekundy ciało kierowcy uderza o deskę rozdzielczą z siłą 6 ton, natomiast po 0,092 sekundy kierowca uderza w przednią szybę. Po 0,100 sekundy ciało kierowcy po uderzeniu w kolumnę kierownicy wypada na zewnątrz, wybijając przednią szybę – obrażenia powodują śmierć na miejscu!

Dlatego specjaliści z Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz wszyscy inni eksperci zajmujący się wypadkami drogowymi nie mają wątpliwości – wielu tragedii można byłoby uniknąć, gdyby osoby siedzące w aucie miały zapięte pasy bezpieczeństwa. Ich stosowanie zmniejsza ryzyko powstania obrażeń śmiertelnych o 45%, natomiast ciężkich nawet o 50%. W dodatku,



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia wypadki drogowe zajmują 7 miejsce na liście największych zagrożeń dla zdrowia i życia. Specjalistów niepokoi fakt, że już za 20 lat mogą znaleźć się na drugiej, niechlubnej pozycji! Na drogach całego świata ginie aż ponad milion ludzi rocznie. Jak Polska wygląda na tym tle? Tu statystyki są przerażające. Jesteśmy w ścisłej czołówce krajów pod względem śmiertelności, której przyczyną są wypadki na drodze. 40 % ofiar stanowią u nas piesi (począs gdy w krajach UE odsetek ten wynosi 15 %!). Trzykrotnie mniej ludzi na drogach ginie w Anglii, Holandii i Szwecji.

co jest niezwykle ważne, poduszka powietrzna, coraz częściej będąca standardem w autach, zabezpiecza ciało i głowę przed urazami tylko w przypadku stosowania pasów!

Wśród kierowców krąży teoria, że podczas wypadku lepiej nie mieć zapiętych pasów, co umożliwi wypadnięcie z auta, bo najgorzej jest być uwięzionym w samochodzie. To mit! Badania wykazują, że w przypadku wyrzucenia ciała przez przednią szybę ryzyko odniesienia ciężkich ran w wypadku jest 25 razy większe, a ryzyko śmierci 6 razy. Już przy zderzeniu z prędkością ok. 50 km/godz. ciało jest wyrzucane z siedzenia z siłą 1 tony. Według specjalistów ogromnym zagrożeniem dla kierowcy i pasażerów auta jest nie tylko zderzenie czołowe, ale też boczne, ponieważ auto z boku nie ma dość blachy, która mogłaby nas skutecznie chronić.

Inne zagrożenie to niesprawne auto. Ten ostatni czynnik z powodzeniem każdy kierowca może sam wyeliminować, dbając o swoje własne „cztery kółka”. Przede wszystkim o sprawne hamulce, układ kierowniczy oraz odpowiednią jakość bieżnika. Tymczasem stołeczna policja w jednym tylko miesiącu, w Wołominie zatrzymała ponad 60 dowodów rejestracyjnych aut z powodu nie w pełni sprawnych pojazdów.

## Zmęczeni kierowcy niebezpieczni jak pijani!

Kierowcy tracą coraz częściej panowanie nad swoimi autami z powodu zmęczenia, senności, trudności w skupieniu uwagi, rozkojarzenia i złego stanu zdrowia. To znak naszych czasów – życie w ciągłym biegu, pędzie do pracy, do domu... Grypa czy przeziębienie lub

choćby ból brzucha rzadko zatrzymują nas w domu. Nawet podczas wakacji czy weekendów, kiedy teoretycznie mamy więcej wolnego czasu, gnamy przed siebie. Dociskamy pedał gazu, nie zdając sobie sprawy, że cały tydzień pracy i stres, jaki temu towarzyszył, wycisnęły piętno na naszym zdrowiu. Brytyjski magazyn „What Car” przeprowadził testy, z których wynika, że zmęczeni kierowcy są równie niebezpieczni jak ci, którzy wsiadają do auta z promilami we krwi. Kierowcy pozbawieni snu (prowadzili auto do 3 nad ranem) mieli o 39% gorsze wyniki w utrzymywaniu stałego dystansu w stosunku do pojazdu jadącego przed nimi, a umiejętność poruszania się środkiem pasa pogorszyła się o 37%. Są jednak sytuacje, kiedy musimy prowadzić auto w nocy po dniu pracy, będąc po prostu zmęczonym. Przede wszystkim w trasie trzeba zaplanować regularne przerwy. Pod żadnym pozorem nie wolno jechać „na siłę” – minimum to co 2 godziny 15–20 minut przerwy. Jeśli mimo wszystko pocujemy się senni, słuchanie głośniejszej muzyki, otwieranie okna, picie kawy i napojów energetyzujących nic nie da. Lepiej znaleźć bezpieczne miejsce (np. na stacji benzynowej) i chwilkę się przespać. Nawet 20-minutowa drzemka potrafi zdziałać cuda! Dopiero po obudzeniu można wypić kawę, która wtedy pomoże nam szybciej stanąć na nogi.

## Dieta na koncentrację

Nie da się całkowicie wyeliminować stresu i zmęczenia z naszego życia, ale można skutecznie z nimi walczyć. Najlepiej stosować dietę bogatą w życiodajne witaminy i minerały lub sięgnąć po bogate w nie suplementy diety. Na szczególną uwagę zasługuje magnez, który działa przeciwstresowo, biorąc udział w procesie m.in. tworzenia bodźcowych substancji nerwowych. Na nasz mózg niezwykle korzystnie wpływa także cynk, oddziałując na centralny układ nerwowy i zwiększając naszą odporność na stres. Niebagatelne znaczenie mają również: żelazo (dostarcza tlen niezbędny do pracy komórek nerwowych) oraz mangan (uczestniczy

w procesach odpowiadających m.in. za dobrą koncentrację). Stres, a tym samym idące w parze z nim zmęczenie pomagają zredukować antyutleniacze, przede wszystkim witaminy C oraz E. Pamiętaj, że kawa i herbata, poprzez zawarte w nich związki, utrudniają przyswajanie niektórych minerałów. Dlatego jeśli gdzieś jedziesz, zamiast na stacji benzynowej kupować kawę, zaopatrz się w wodę lub sok. Ugasisz pragnienie, a krótkie wyjście z auta zapewni dawkę świeżego powietrza.

## Prowadzisz? Uważaj z lekami

Zanim siądziesz za kierownicą, a musisz wcześniej zażyć lek, koniecznie sprawdź na ulotce, czy ma on wpływ na prowadzenie auta. Niestety, większość kierowców bagatelizuje ten problem, nie zdając sobie sprawy, że zażyte leki mogą osłabić refleks oraz spowodować senność. Są i takie leki, po których zażyciu pod żadnym pozorem nie wolno prowadzić auta. Zawsze pacjent powinien być o tym poinformowany przez lekarza. Co powinno cię zaniepokoić, jeśli prowadzisz auto po zażyciu leku? Nagłe pogorszenie ostrości widzenia i zaburzenia słuchu, senność, kłopoty z koncentracją.

Zawsze czytaj ulotki zawarte w opakowaniu leku. Pamiętaj, że czas reakcji wydłużają nasenne barbiturany, a kłopoty z koncentracją występują po zażyciu leków z kofeiną. Bóle głowy, senność, zmęczenie lub zaburzenia koordynacji ruchów mogą wywołać środki na nadciśnienie, leki moczopędne, psychotropowe oraz niektóre leki dla cukrzyków. Także po znieczuleniu miejscowym (np. przy wyrwaniu zęba) przynajmniej przez 2 godziny nie należy prowadzić auta. Uwaga! Jeśli po spowodowaniu wypadku lub kolizji policja wykryje, że kierowca zażywał leki, odpowie on tak samo, jak kierujący pod wpływem alkoholu.

■ Beata Rayzacher

fort. Katarzyna Piotrowska

## Czy wiesz, że:

- każde podwyższenie poziomu alkoholu we krwi o 0,02% zwiększa ryzyko wypadku u kierowcy w wieku 16-20 lat bardziej niż u starszych kierowców,
- poziom alkoholu 0,05%–0,09% może powodować większe ryzyko wypadku u kobiet niż u mężczyzn
- ryzyko wypadku zwiększa łączenie leków z alkoholem (dotyczy to przede wszystkim środków uspokajających, przeciwdepresyjnych, nasercowych i większości leków antyhistaminowych)



# Serce masz tylko jedno

16 lutego w I programie Telewizji Polskiej odbył się koncert „Serce masz tylko jedno”. Wydarzenie podsumowało tegoroczną akcję zbierania pieniędzy na rzecz Fundacji Rozwoju Kardiologii. Nadrzędnym celem działania Fundacji jest budowa Polskiego Sztucznego Serca. Akuna ma również wkład w finansowanie tych prac. Pijąc Alveo, nie tylko więc pomagasz własnemu sercu, lecz także przyczyniasz się do wspierania akcji, mających na celu lepszą opiekę nad zdrowiem innych.

Akuna jest związana z Fundacją Rozwoju Kardiologii, z którą współpracuje jeden z pomysłodawców projektu Polskiego Sztucznego Serca – prof. Zbigniew Religa, już od 5 lat. Firma dotychczas przekazała na rzecz Fundacji ponad 3,5 mln. złotych. W tym roku symboliczny czek na ręce Jana Sarny, Dyrektora Generalnego Fundacji, złożył pełnomocnik Zarządu Akuny Marcin Maciąg. – Akuna jest trwale związana z krwioobiegiem Fundacji – podkreślił Jan Sarna, dziękując po raz kolejny za wsparcie projektu.



Paulina Chylewska i Jan Sarna



Jan Sarna odbiera czek od firmy Akuna

Fundację, podczas uroczystego zakończenia tegorocznej akcji, reprezentował również Jacek Sekuła, Prezes Zarządu Grupy Gospodarczej Fundacji Rozwoju Kardiologii sp. z o.o.

Wśród głównych darczyńców znalazły się obok Akuny firma EKO (sklepy z żywnością); prezes Krzysztof Gródecki; dodatkowo EKO wspomoże Fundację zbierając datki w swoich sklepach) i bank Inteligo (Mariusz Orłowski przekazał symboliczną kartę kredytową, dzięki której bank wraz ze swoimi klientami wspierają Fundację).

Do akcji włączyła się założona przez Marcina Welinova (sportowiec, specjalista sztuk walki) Fundacja „Krewniacy”. Fundacja Welinova koncentruje swoje działania na promocji oddawania krwi. To z inicjatywy „Krewniaków” jeździ po Polsce autobus-stacja krwiodawstwa im. Jana Pawła II.

Wśród obecnych nie zabrakło Przemysław Salety. Jeden z najlepszych polskich bokserów, który niespełna kilka miesięcy temu oddał nerkę swojej chorej córce, podkreślił, że pomaganie nie tylko ratuje życie innym, ale jest także największą przyjemnością.

Tegoroczną akcją zakończył koncert polskich gwiazd. Na scenie zaprezentowali się m.in. John Porter i Anita Lipnicka, Maciej Maleńczuk, zespół Bisquit, Łukasz Zagrobelny, Andrzej Piaseczny. W zbieraniu funduszy wzięli też udział widzowie TVP 1, wysyłając SMS-y na najlepszą piosenkę (zwycięzcą został Andrzej Piaseczny z utworem „Chociaż ty”) oraz licytując przedmioty wystawione na aukcji

(srebrny medal podarowany przez Jego Świątobliwość Papieża Benedykta XVI, stojak na dokumenty oraz nóż do dokumentów z wygrawerowanym podpisem, podarowane przez Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego, rękopis wiersza Wisławy Szymborskiej, grafikę Zdzisława Beksińskiego, srebrne pudełko, podarowane przez Premiera Hiszpanii Jose Luisa Zapatero). Dochód z akcji będzie przeznaczony na budowę systemu wspomagania serca dla dzieci.

Opracowane i skonstruowane przez Fundację sztuczne komory wspomaganie serca służą pacjentom od 1995 roku do regeneracji niewydolnego serca lub jako pomost do transplantacji. Bardzo dobre wyniki ich stosowania u dorosłych sprawiają, iż rośnie zainteresowanie wykorzystaniem tej metody także u młodszych pacjentów, zwłaszcza że w grupie chorych pojawiają się coraz częściej dzieci poniżej 14 roku życia. By umożliwić takie leczenie, Fundacja zamierza opracować zminiaturyzowaną protezę serca, zabezpieczającą przepływ krwi adekwatny do potrzeb wspomaganie serca u małych pacjentów.

■ Hanna Żurawska

fort. Jacek Herok



Andrzej Nejman i Jan Sarna



# Święto Akuny

Your Akuna Day to święto całej Akuny. Na to święto pracujemy przez cały rok, zwiększając świadomość na temat zdrowego stylu życia. Każdy z nas ma swój wkład w realizację tego celu. Dbamy o zdrowie nasze i naszych dzieci. Troszczymy się o przyszłe pokolenia i jednocześnie pracujemy na piękną, aktywną i wolną od chorób jesień życia. Pomagamy odzyskać zdrowie tym, którzy tego potrzebują i przyczyniamy się do propagowania idei profilaktyki zdrowotnej. Your Akuna Day to święto każdego, dla kogo ważne jest zdrowie, dobra kondycja i pomoc drugiemu człowiekowi. Po raz drugi w Sali Kongresowej Pałacu Kultury w Warszawie odbyła się uroczysta Gala Your Akuna Day. Można

powiedzieć, że to już tradycja. I zgodnie z tradycją sala była wypełniona po brzegi. Byli prezesi firmy, honorowi goście, najlepsi menedżerowie z całej Polski, byliśmy tam my wszyscy, którzy stanowimy rodzinę Akuny, bo jak mówił Prezes Akuna Polska Tomasz Kwolek – Akuna to każdy z nas. Pierwsza Gala Your Akuna Day, która odbyła się rok temu, znacznie podniosła poprzeczkę i nasz apetyt na świętowanie. I udało się. Atmosfera była jeszcze bardziej podniosła i elegancka. Był śpiew, taniec, race świetlne, konfetti, balony i gwiazda wieczoru – zespół Kombii, słowem – wszystko, co potrzebne, aby uczcić wyjątkowe święto Akuny, nasze święto. Ale od początku.

Zgodnie z tradycją wszystkich przywitał Krzysztof Ibisz, a potem rozległy się brawa dla wielotysięcznej rodziny Akuny. Powitaliśmy twórców Alveo – dr. Sohaba Khoshbina i dr. Jaromira Bertlika, właścicieli Akuna International – Zdenkę Forst i Rene Lelka oraz Prezesów Akuna Polska – Tomasza Kwolka i Bogusława Dudzika. Byli z nami również: Executive Director Akuna International – Andrzej Bizoń, Prezes Akuna Niemcy – Bogdan Pytlik, Dyrektor Akuna Niemcy i Austria – Anna Mazurkiewicz oraz Dyrektor Akuna Słowacja i Anglia – Tomasz Smolik. Na tak ważnej uroczystości nie mogło zabraknąć również partnerów handlowych Akuny; Bogusław Głód reprezentował firmę Ford Polska Company, a Bartosz Bednarski – Polską Telefonię Cyfrową, operatora sieci Era. Z Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii gościliśmy lek. med. Marka Krzyśków, a z Centrum im. Adama Smitha – ekonomistę dr. Roberta Gwiazdowskiego, który pierwszy pojawił się na scenie. Jego wykład był poświęcony wolnemu rynkowi i rozwojowi gospodarki rynkowej. Wiele miejsca Robert Gwiazdowski poświęcił tym wszystkim problemom, z którymi my, przedsiębiorcy, borykamy się na co dzień, czyli obciążeniom fiskalnym, źle zorganizowanym instytucjom, zjawiskom korupcji i biurokracji. Jednak to właśnie my, Polacy, jesteśmy najlepszymi przedsiębiorcami w Europie, ponieważ z tymi wszystkimi problemami potrafimy sobie radzić. Podsumowując swój wykład specjalista ds. ekonomii stwierdził, że to wolność jest najważniejszym czynnikiem potrzebnym do rozwoju przedsiębiorczości i życzył nam, abyśmy zawsze walkę o wolność gospodarczą wygrywali. Następnie wysłuchaliśmy słów Executive Director Akuna International Andrzeja

Sala Kongresowa pękła w szwach. Na uroczystej Gali Akuny nie mogło zabraknąć przedstawicieli Akuny z zagranicy. Na zdjęciu Dyrektor Akuna Niemcy i Austria – Anna Mazurkiewicz, Prezes Akuna Niemcy – Bogdan Pytlik oraz Executive Director Akuna International – Andrzej Bizoń.





Gala to idealny czas do podsumowań i podziękowań. Polską Telefonię Cyfrową reprezentowali Bartosz Bednarski i Iwona Kowalska, Kierowniczka Działu Sprzedaży Biznesowej: „W czasie 2,5-letniej współpracy Era pozyskała 660 nowych klientów. I Państwu, i sobie życzymy dalszego tak owocnego współdziałania”.

Pawełka, doświadczonego żeglarza, który opowiadał nam o swojej wyprawie na przylądek Horn – Akuna Horn Expedition.

„To nie tylko moja wyprawa, ale i Wasza, nasz wspólny sukces.”

O niewątpliwym sukcesie może też mówić Michał Karpacki, który odebrał w tym szczególnym dniu Złotą Płytę za swój debiutancki krążek „Ja to ja”, sprzedany w nakładzie 15 tys. egzemplarzy. Druga część Gali rozpoczęła się od wypowiedzi Prezesa Akuna Polska. Tomasz Kwolek mówił o wzajemnym szacunku, zaufaniu i lojalności. O profesjonalizmie i partnerstwie, i o tym, że sukces Akuny to sukces każdego z nas. Te słowa zapowiedziały najbardziej oczekiwany moment Gali – nominacje. Po tych wyróż-

Bizonia: „Dziś jestem szczęśliwy, bo jestem wśród ludzi, którzy łamią bariery i czują się wolni na tyle, że podbijają świat. To nas łączy – wspólny cel i jeden kierunek”.

Redaktor naczelna kwartalnika „Zdrowie i Sukces” Katarzyna Piotrowska zaprezentowała nowe wydawnictwa Akuny: „Wydanie Specjalne” nr 5 w całości poświęcone tematyce zdrowia wraz z dodatkiem „Jesień Życia”, który skierowany jest przede wszystkim do osób aktywnych, aby zainspirować je do zadbania o przyszłość nie tylko swoich rodziców, ale również własną, tak by jesień ich życia była źródłem radości i satysfakcji. „Przewodnik po czasopismach Akuny” to alfabetyczny spis opublikowanych wcześniej artykułów podzielony na działy tematyczne.

Marek Krzyśków przedstawił nam dorobek naukowy i sukcesy Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii. Podziękował Akunie za hojność i wsparcie na drodze do stworzenia Polskiego Sztucznego Serca. Następnie nadszedł czas na wystą-



„Nasze rendez-vous”, „Black and white”, „Słodkiego miłego życia”, „Pokolenie” – razem z Kombii śpiewaliśmy wszyscy



Już 15 tys. płyt Michała Karpackiego pt. „Ja to ja” zniknęło ze sklepowych półek. Za ten sukces Michał został nagrodzony Złotą Płytą.

pienia partnerów handlowych Akuny. Bogusław Głód z Ford Polska Company podkreślał, że Akuna wybrała dla swoich współpracowników ekonomiczne, bezpieczne, komfortowe, słowem – najlepsze samochody. Bartosz Bednarski z Polskiej Telefonii Cyfrowej podziękował Akunie za 2,5 roku owocnej współpracy: „To był dla nas bardzo pracowity i dynamiczny okres – mówił – czas nowych doświadczeń, wielu miłych znajomości, ale również nowych wyzwań, ponieważ Państwo coraz bardziej interesujecie się nowymi ofertami, a my dbamy o ciągłe unowocześnianie oferty dla Państwa.” Wysłuchaliśmy również Arkadiusza

nieniach rozpoczęła się część artystyczna Your Akuna Day – ze sceny rozbrzmiały dobrze nam znane, ponadczasowe przeboje zespołu Kombii. Charyzmatyczny wokalista porwał wszystkich do zabawy i wspólnego śpiewania i już nikt nie siedział na miejscu... wszyscy świętowali wspólny sukces!

■ Katarzyna Mazur

fot. Marcin Samborski / Fpress



Przytaczając słowa piosenki mógłbym zapytać: „Co ja robię tu?” Audytorium Maximum na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie zazwyczaj mam wykłady, także jest duże, ale w oczy nie świecą mi setki reflektorów i nigdy nie miałem takiego wprowadzającego, jak Krzysztof Ibisz.

Jaka jest odpowiedź na pytanie, co ja tu robię? Otóż chcę Państwu pokazać, że można. Że wolny rynek, o którym ciągle mówi Centrum im. Adama Smitha, tak naprawdę oparty jest na wierze w to, że mamy coś, co po pierwsze zainteresuje innych, a po drugie, że jesteśmy w stanie to coś dobrze sprzedać. Ten postęp oparty na wierze ma jednak dużą liczbę ograniczeń.

Kiedyś wszystko zależało od nas, teraz jest inaczej. Teraz bardzo często musimy borykać się z problemami, których normalnie być nie powinno, a tymczasem one występują w coraz większej liczbie państw, nie tylko w Polsce.

Honorowym gościem na uroczystej Gali Akuny był wybitny ekonomista, komentator wydarzeń gospodarczych, gość telewizyjnych programów „Plus Minus” i „Bilans”, Szef Komisji Podatkowej w Centrum im. Adama Smitha, dr Robert Gwiazdowski. Mówił nam o roli wolnego rynku w kształtowaniu procesów gospodarczych. Podkreślał wpływ wysokiego opodatkowania pracy i źle zorganizowanego systemu świadczeń socjalnych jako źródeł bezrobocia. Oto fragmenty jego wykładu.

### Szwolężerowie

Jest takie powiedzenie znane wśród ekonomistów i polityków: „Zdobylismy Somosierrę, zdobędziemy i Brukselę”. My, Polacy jesteśmy lepsi od przedsiębiorców z innych krajów europejskich, potrafimy ich pokonać. Gdyby pułkownik wojsk polskich Jan Kozieltulski musiał uzyskać certyfikaty weterynaryjne dla każdego swojego rumaka i ubezpieczyć w ZUS wszystkich swoich szwolężerów, to on do Somosierry nie dojechałby w ogóle. Państwo jesteście takimi szwolężerami, wszyscy polscy przedsiębiorcy są takimi szwolężerami, którzy mają cudowny potencjał. Dlatego powinniście pokazać politykom, co należy robić, aby tych szwolężerów nie ograniczać. Nie tak dawno byliśmy lepsi od Irlandii. PKB (Produkt Krajowy Brutto) rósł w Polsce 7,5% rocznie. Dziś rośnie w tempie 5,5% rocznie. Porównując to, możemy zapytać: jeżeli ktoś może rozwijać się w tempie 7,5% rocznie, a rozwija się w tempie tylko 5,5%, to co to znaczy? Czy on się rozwija w tempie 5,5%, czy też może cofa się w tempie 2,5%? Naszym zdaniem dzisiejszy rozwój gospodarczy w Polsce jest niewystarczający. A byłby szybszy, gdyby nie szereg różnych decyzji gospodarczych podjętych w Polsce.

# Wolność – podstawa rozwoju przedsiębiorczości

Nie tak dawno panowała w naszym kraju wolność gospodarcza, powstało 2 mln firm, ok. 600 tys. miejsc pracy. Skąd to się wzięło? Z entuzjazmu, że możemy i z przepisów, które zostały wprowadzone. Mam tu na myśli słynną ustawę Mieczysława Rakowskiego. To dzięki wprowadzeniu tej ustawy w 1988 roku po studiach mogłem założyć działalność gospodarczą, a nie pracować na etacie i prosić kogoś o coś. Skończyłem studia, założyłem własną firmę doradczą. To wszystko było możliwe, bo była taka ustawa, którą potem stopniowo ograniczano.

## Ograniczenia

Od 1991 roku mamy rozrost władzy i degenerację systemu politycznego. Mocne słowo, ale taka degeneracja naprawdę miała miejsce. Przedsiębiorcom nałożono na ręce kajdany, niemalże uczyniono z nich przestępców. Nie wiem, czy pamiętacie Państwo, jak jeden z poprzednich premierów w swoim exposé powiedział, że „niewidzialna ręka rynku okazała się widzialną ręką złodzieja”. To nieprawda, rynek tak nie funkcjonuje. Na rynku działa prawo, rynek to prawo podaży i popytu, wynikiem działania którego jest cena towaru, usługi. Złodziej, o którym mówił premier, mógł się pojawić dlatego, że wolnego rynku nie było, że ktoś to kontrolował, bo ta niewidzialna ręka rynku, to jest zwykle prawo ekonomii – prawo podaży i popytu. Dziś coraz częściej obserwujemy, że miejsce prawdziwej wolności gospodarczej zajęły biurokracja i korupcja. Zastąpiły one prawo do prowadzenia działalności. Nie raz spotkałem się z opinią, że w urzędach nawet jeśli nie dajemy łapówki, to i tak dajemy coś dużo bardziej cennego – nasz czas. Tym czasem płacimy, żeby cokolwiek zdobyć, cokolwiek uzyskać, o co w ogóle nie powinniśmy prosić.

**System podatkowy.** Kto z Państwa prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą? Prawie wszyscy. Powód jest bardzo prosty, dzięki temu mamy np. 19% podatek dochodowy. Ten podatek wprowadzono w 2004 roku, gdy premierem był Leszek Miller. Wprowadzając ten 19% podatek dochodowy, poluzowano wszystkim szwależom. Dzięki temu i wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej nastąpiło znaczne ożywienie gospodarcze. Bez tego poluzowania podatkowego nie mielibyśmy takich przedsiębiorców. Oni wszyscy tę różnicę między 40% a 19% zużyli tak, jak im się wydało słuszne. A z całą pewnością my najlepiej wiemy, co zrobić z naszymi pieniędzmi.

## Dramatycznie wysoka emigracja.

Skąd ona się bierze? Właśnie z tego powodu, że ludzie w Polsce mają ograniczone możliwości działania. Łatwiej im wyjechać i znaleźć pracę za granicą, niż zostać tu. A tu w Polsce pozostają bohaterowie znad Wisły i wojują, żeby móc prowadzić to, co chcą, to, co potrafią najlepiej – własną działalność gospodarczą.

„Kapitały będą podążać nie tam, gdzie jest tania praca, tylko tam, gdzie są jej jakiegokolwiek zasoby.”

Światowe Ekonomiczne  
Forum w Davos

Niektórzy wyjeżdżają przekonani, że najważniejsze są pieniądze. To mylne przekonanie, niezależnie od tego, czy to jest złotówka, euro czy funt. Dzisiaj mamy do czynienia z pieniądzem papierowym. On tak naprawdę nie jest pieniądzem, dlatego tak bardzo podrożało teraz złoto. Złoto zawsze było pieniądzem w prawdziwym rozumieniu tego pojęcia. Było czymś, co służy orga-

## Centrum im. Adama Smitha

To pierwszy niezależny, nie powiązany z żadną istniejącą instytucją polityczną, instytut naukowo-badawczy w Polsce i Europie Środkowej. Od dnia powstania, tj. od 16 września 1989 roku, centrum działa na rzecz wolnego rynku, bada i propaguje jego zasady, popiera budowę i rozwój gospodarki rynkowej. Koncentruje swoją aktywność na tworzeniu i promowaniu właściwych rozwiązań systemowych. Centrum skupia ok. 50 osób z różnym środowiskiem: ekonomistów, polityków, prawników, socjologów, informatyków, historyków oraz przedstawicieli innych dziedzin.

nizowaniu wymiany towarów i usług, bo to jest jedyna funkcja pieniądza, po to ludzie wymyślili pieniądze. Gdy ktoś robił buty, ktoś inny wyplatał kosze, to można było wymieniać się między sobą. Ale jak tych towarów pojawiło się więcej, to potrzebne było coś, co było miernikiem wartości tych towarów. Wtedy pojawił się pieniądz. Jednak sam pieniądz nic nie daje. Świadczy o tym sytuacja w NRD. Tam wpompowano gigantyczne pieniądze – a bezrobocie było większe niż w Polsce, tempo wzrostu gospodarczego było niższe niż w Polsce. Już w 2000 roku przedsiębiorcy niemieccy wystali do ówczesnego kanclerza Schröedera petycją z prośbą, żeby nie spieszyć się z przyjmowaniem Polski do Unii Europejskiej. Dlaczego? Bo bali się, że nie wytrzymają konkurencji z Polakami. Bo my jesteśmy lepsi od innych przedsiębiorców, po prostu jesteśmy najlepsi. Wyobrażacie sobie Państwo przedsiębiorcę z zagranicy, który w Polsce prowadzi działalność gospodarczą w sektorze, w którym wy funkcjonujecie. Nie mówię o wielkich





koncernach, one mają inną siłę. My takiej siły nie mamy, ale mamy za to coś innego – nas samych! Dlatego firmy z zagranicy będą przyjeżdżały do Polski, by korzystać z tego, co my tworzymy i pracować z ludźmi pełnymi entuzjazmu i pomysłów. Jest takie określenie „Polak kombinator” i ma ono zdecydowanie pejoratywne zabarwienie. A tymczasem polski kombinator to nikt inny jak „flexi men”. Z angielskiego *flexibility* to elastyczność, umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków otoczenia. I właśnie o to chodzi, my jesteśmy w stanie dostosować się do różnych warunków, wykorzystując tę naszą zdolność do kombinowania, żeby być lepszymi od innych. Powróćmy do tematu NRD. Dlaczego pieniądze tam zainwestowane nie dały Niemcom żadnego szczęścia? Bo gdy mamy dużo pieniędzy, potrzebujemy towarów i usług. Co nam po pieniądzach, co nam po akcjach, jeżeli nie będzie towarów i usług, czyli tego czegoś, co my, przedsiębiorcy mamy na rynek dostarczyć.

### Podatki, podatki, podatki

Dlaczego mamy kłopot z dostarczaniem naszej pracy na rynek? Rozwiązanie jest proste: mamy 80% akcyzę nałożoną na pracę. W języku ekonomii mawia się, że jak przeładujemy nasz wózek, to osioł go nie pociągnie, a niestety „nasze wózki” są przeładowane obciążeniami

„W istocie gospodarka ma strukturę mrowiska, nie pociągu. Gospodarka jest fenomenem społecznym nie fizycznym.”

Krzysztof Dzierżawski,  
Centrum im. Adama Smitha

fiskalnymi. W 1989 roku składka na ZUS wynosiła 38%, teraz wynosi 45%. Oprócz tego w 1992 roku ubruttowiono wynagrodzenia, więc ta podwyższona o 7% składka ZUS zaczęła być odprowadzana od podstawy wynagrodzenia, która administracyjnie została o 20% zwiększona. W Centrum im. Adama Smitha bardzo głośno wówczas protestowaliśmy, że nie wolno tego robić, bo to zabije polski rynek. Na niewiele się to zdało, ustawy zostały zmienione. Zdaniem ustawodawcy, z punktu widzenia wielkich koncernów międzynarodowych, które miały być motorem rozwoju gospodarczego Polski, to nie był wielki problem, ponieważ w Polsce praca była

tańsza niż za granicą. Stąd przeświadczenie, że inwestorzy zagraniczni będą i tak u nas inwestować w nowe miejsca pracy. Co się wydarzyło? Koncern Toyota postanowił zbudować swoją fabrykę na Słowacji, a my straciliśmy inwestycję rzędu 300 mln. euro. Kłopot polega na tym, że bezpośrednio przy tej inwestycji miało powstać 300 nowych miejsc pracy. Wychodzi na to, że jeden duży koncern potrzebuje 1 mln euro, żeby stworzyć 1 miejsce pracy. Nawet jeśli przyjmiemy, że ta fabryka spowodowałaby, że powstaną nowe miejsca pracy w firmach kooperujących, to maksymalnie z obliczeń szacowano, że tych miejsc pracy będzie ok. 12 tys. Wyobraźcie sobie Państwo te pieniądze w rękach małego lub średniego przedsiębiorcy? Ile miejsc pracy byłby on w stanie stworzyć? A Toyota i tak by w Polsce zainwestowała, bo mielibyśmy dobre warunki funkcjonowania gospodarki. To jest najważniejsze. Niestety obciążenie fiskalne miejsc pracy uderzyło głównie w nas, w małych i średnich przedsiębiorców i dlatego ten pociąg pod nazwą „rozwój gospodarki” w pewnym momencie nie pojechał dalej.

Kolejny temat to źródło bezrobocia w Polsce. Jest nim państwowy fiskalizm. Państwo wiecie, że aby zapłacić swojemu pracownikowi do ręki 2000 zł, to musicie odprowadzić za niego zaliczkę na podatek dochodowy i inne składki. W sumie jego praca kosztuje was 3600 zł. Ale pracownik patrzy na to, co ma w kieszeni i często mówi, że to za mało. Kto jest winien? Czy pracodawca, który za mało płaci? Pracodawca wycenił pracę pracownika na 3600 zł, zatrudnił go za 3600 zł. A to, że po drodze 1600 zł musiał wydać na obciążenia fiskalne, to już nie jest jego wina. Ludzie różnie reagują na opodatkowanie. Ich reakcje uwarunkowane są wieloma czynnikami. Po pierwsze wysokością podatków, które płacą. Po drugie niebezpieczeństwem, że jak bardzo zaryzykują i nie zapłacą, to zostaną ukarani. I po trzecie swoim stosunkiem do państwa. Jak my uważamy, że otrzymujemy od państwa coś dobrego, to skłonni jesteśmy zapłacić podatki. Gdy czujemy, że nasze pieniądze są w najlepszym przypadku marnotrawione, to nie chcemy tych pieniędzy państwu oddawać. Zwłaszcza dotyczy to podatków bezpośrednich. Bo z podatkami pośrednimi sytuacja jest trochę inna – podatek VAT i akcyzę traktujemy jako cenę towaru. My, przedsiębiorcy z jednej strony jesteśmy

nominalnymi, a z drugiej faktycznymi podatnikami podatku VAT. Nominalnymi jesteśmy z ustawy. Ustawa nas nazywa podatnikami, bo odprowadzamy ten podatek do urzędu, ale przedsiębiorca, który odprowadza podatek do urzędu nie jest podatnikiem podatku VAT. On jest płatnikiem! Podatnikiem jesteśmy wtedy, kiedy idziemy na zakupy, kupujemy coś i już nie możemy sobie tego odliczyć. A odliczamy bardzo dużo, dlatego w Ministerstwie Finansów od wielu lat jest ten problem, że mimo obniżania poziomu, od którego trzeba odprowadzać podatek VAT, tak by coraz więcej przedsiębiorców było nim objętych, wpływy z tego podatku rosną nie tak szybko, jak powinny. No, bo czy jest ktoś na tej sali, kto prowadzi firmę, ma w domu dzieci, ma komputer i ten komputer nie jest kupiony na firmę? Nie ma? Tak myślałem.

### Lokomotywa i mrowisko

Rozstrzygające znaczenie dla ładu gospodarczego w Polsce ma jakość instytucyjno-prawnego życia. Jaka jest ta jakość, każdy z nas widzi. Skąd to się bierze? Z faktu, że przedsiębiorcy funkcjonują w inny sposób, niż myślą

politycy. Politycy często mówią, że gospodarka to jest pewien mechanizm. Często słyszymy Państwo określenie, że jakaś dziedzina gospodarki będzie lokomotywą rozwoju. Ale żeby lokomotywa pociągnęła pociąg, musi być jakieś paliwo, tym paliwem najczęściej są pieniądze. Po raz kolejny wracamy do tematu NRD. Dlaczego mimo olbrzymiej ilości pieniędzy przelanych z RFN do NRD lokomotywa nie pojechała? Dlatego, że nie ma lokomotywy. Przedsiębiorca i przedsiębiorstwo to nie jest mechanizm. Nie można przykręcić albo odkręcić śrubki. Gospodarka jest bardziej podobna do organizmu i przypomina mrowisko. Jeśli pójdziemy do lasu i zobaczymy mrowisko, to możemy zachwycić się fenomenem tego organizmu i tym, jak mrówki-przedsiębiorcy funkcjonują. Czasem ktoś złośliwy włoży w mrowisko kij, po to, żeby sprawdzić, co mrówki wtedy robią. I my przedsiębiorcy tak się czujemy, jakby co chwilę ktoś do naszego mrowiska wkładał kij, z którym musimy się uporać. W efekcie jest tak, że często te rzeczy, które są naturalne, stają się zabronione. Ale dzieje się tak nie tylko w Polsce, ale i na świecie, i nie tylko w dzisiejszych

czasach. Gdy państwo walczyło z przemytem w okresie II wojny, ludzie, którzy przemycali coś ze wsi do miasta, byli bohaterami. To system fiskalny, podatkowy uczynił z nich przestępców. Bo jaki jest główny motyw działania człowieka? Jak najtaniej móc dostać coś, czego potrzebuje. Dlatego zadaniem przedsiębiorców jest jak najtaniej to coś mu dostarczyć. Bo tylko wtedy ten człowiek wybierze nasz towar czy naszą usługę. Ale na przedsiębiorców nakładane są różne podatki, opłaty, a gdy spóźnią się z tymi opłatami, nierzadko są zamykani w więzieniach. Coraz częściej przecież słyszymy w mediach o przedsiębiorcach, którzy działali wbrew absurdalnym przepisom i zostali za to bardzo surowo ukarani, nawet pozbawieni wolności.

### 2,14 dziecka

Państwo dzisiaj działacie na tym samym rynku, na którym w czasie okupacji działał mój dziadek. Dostarczał on bezpośrednio różne towary, głównie ze wsi, do ludzi potrzebujących. To był taki zaczyn systemu, w którym wy dzisiaj funkcjonujecie. Można powiedzieć, że jesteście dziś takimi współczesnymi bohaterami, którzy starają się dotrzeć



Marketa Chorvat manager i office co-ordinator Akuna Kanada, dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin



z towarem jak najlepszej jakości, po jak najniższej cenie bezpośrednio do odbiorcy. Dlaczego możecie to wszystko robić w Polsce? Dzięki gen. Wojciechowi Jaruzelskiemu. Dlaczego? Bo wprowadził stan wojenny. Widzę Państwa zdziwione miny i już wyjaśniam. Gdy był stan wojenny, nie mieliśmy co robić i... robiliśmy dzieci. W związku z tym mamy w Polsce coś, czego nie ma nigdzie indziej w Europie, mamy jeden wyz demograficzny więcej.

Kiedy John Maynard Keynes (1883–1946, jeden z najwybitniejszych ekonomistów angielskich) wprowadzał ustawy gospodarki oparte na sztucznym pieniądzu – w myśl hasła, że wszystko można wyprodukować, pod warunkiem, że ktoś to kupi, trzeba więc tylko i wyłącznie umiejętnie manipulować popytem – to miał dwa założenia. Pierwsze mówiło, że najważniejsze jest trzymanie popytu generowanego przez ograniczanie bezrobocia. A drugie założenie było takie, że można tym globalnym popytem manipulować, przerzucając koszty na następne pokolenia, bo zawsze będzie rodziło się więcej ludzi niż umierało. Ale tak się stało, że w 1976 roku krzywa Keynes'a, wskazująca zależność między bezrobociem a inflacją

wygięła się i okazało się, że mimo wzrostu bezrobocia inflacja również wzrosła. Więc pierwsze założenie Keynes'a upadło. Jednocześnie upadło drugie założenie, bo okazało się, że dzieci urodziło się mniej niż umarło dorosłych.

„Wolność jest najlepszą, najtańszą i najskuteczniejszą sztuką rządzenia i gospodarowania.”

Ferdynand Zweig,  
polski ekonomista

Często słyszymy, że politycy, ZUS czy OFE zajmą się naszą emeryturą. My mamy tylko dobrze zagłosować, dokonać właściwego wyboru i nasza przyszłość będzie zapewniona. Ale zapominamy, że dzieci w Polsce rodzi się coraz mniej: jedno, dwoje w rodzinie. Cały problem polega na tym, że żeby liczba dziewcząt w pokoleniu wnucząt była równa liczbie dziewcząt w pokoleniu babci, to każda kobieta musi urodzić 2,14 dziecka, czyli oczywiście 3. Bo nawet jeśli OFE świetnie ulokowały nasze pieniądze w akcjach, ktoś w przyszłości będzie musiał te akcje kupić. Jak nie będzie-

Anna i Grzegorz Rutkowscy oraz Halina  
Mielczarek-Szynczewska i Jan Szynczewski





my mieli dzieci, to kto te akcje kupi? Cieszymy się, że ceny nieruchomości rosną, bo urodzą się nowe pokolenia i będą potrzebowały nowych mieszkań. A co, jak się nie urodzą? Radzę więc Państwu w wolnym czasie pomyślcie o powiększeniu rodziny.

Teraz wrócę do początku wykładu – Polska była kiedyś lepsza od Irlandii, a dzisiaj Polacy muszą wyjeżdżać za granicę i tam szukać pracy, której nie mogą znaleźć w Polsce. Ale oni niekoniecznie, jak mówią ankiety, szukają pracy. Oni niekoniecznie chcą od kogoś, żeby dał im tę pracę. Oni chętnie zajęliby się działalnością gospodarczą, tak jak wy. Państwo wiecie, że już na starcie zakładania własnej firmy pojawiają się kłopoty. Potem też ich jest niemało, ale można sobie z nimi poradzić. Ale za niezapłacenie podatku można pójść do więzienia i to niekoniecznie za celowe niezapłacenie. Bo jak zrobimy coś złego, to będziemy ukarani tylko wówczas, gdy zrobiliśmy to z winą umyślną. Przypadkowość natomiast wyklucza odpowiedzialność. A z podatkami jest tak, że nawet jak chcieliśmy zapłacić, ale nie zapłaciliśmy, to i tak za to odpowiadamy. Wiele razy podaję na wykładach bardzo smutny przykład pewnego przedsiębiorcy, który na wschodzie Polski skorzystał z hasła, by wziąć swoje sprawy w swoje ręce i otworzył spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością. W statucie zawarł zapis o dywidendach, zgodnie z którym wspólnikom przysługiwało prawo do zysku proporcjonalnie do udziałów. Ten człowiek przez 7 lat nie brał dywidendy, skorzystał jednak z ulg podatkowych, które mu przysługiwały. Płacił wszystkie podatki, nawet za psa, który mu pilnował posesji. W trakcie kontroli podatkowej urzędnik zauważył, że przedsiębiorca nie zapłacił podatku dochodowego od dywidendy. „Jak miałem zapłacić podatek dochodowy od dywidendy, skoro nie brałem dywidendy?” – dziwił się przedsiębiorca. „Musiał pan brać, bo jest napisane w umowie spółki, że należą się panu dywidendy proporcjonalnie do udziałów. A nie jest napisane w umowie spółki, że można uchwałą wspólników wyłączyć zysk od podziału.” Urzędnik wyliczył, że przedsiębiorca ma zapłacić podatek z sankcjami, za 7 lat wstecz. Człowiek popełnił samobójstwo. To smutny przykład na to, do czego mogą doprowadzić absurdalne przepisy i ich różna interpretacja.

## Wolność

Skąd to się bierze? Stąd, że politycy, w odróżnieniu od przedsiębiorców, żyją w świecie idei, a idee mają konsekwencje. Złe idee są w stanie zniszczyć gospodarkę. „Nawet wojny nie przyniosły takich zniszczeń i nędzy narodom, jak błędne poglądy na ekonomię” – napisał kiedyś Tomasz Buckley, angielski historyk cywilizacji. Winston Churchill powiedział zaś: „Zawsze, kiedy miałem rację, byłem w mniejszości.” My w Centrum im. Adama Smitha jesteśmy w mniejszości od wielu lat. Co jest potrzebne do tego, abyśmy mogli funkcjonować? Wolność. Wolność jest podstawą funkcjonowania każdego przedsiębiorcy i istnienia każdego systemu. Bo z natury nie jesteśmy przestępcami, z natury chcemy działać, zarabiać i dobrze żyć. Przestępcami czynią nas idiotyczne bariery, które uniemożliwiają nam funkcjonowanie. Więc to wolność, a nie żadna inna idea, jest najważniejszą rzeczą, która przyczynia się do rozwoju przedsiębiorczości.

Nasz system instytucjonalno-prawny jest fatalny, ale my jesteśmy lepsi, my sobie dajemy radę z tym systemem. I tego właśnie Państwu życzę, żebyście dawali sobie radę i zajmowali się tym, co robicie najlepiej, czyli swoimi przedsiębiorstwami, swoimi firmami.

Centrum im. Adama Smitha od 1989 roku propaguje cały czas tezę, o których mówię dzisiaj do Państwa. Jak po raz pierwszy powiedzieliśmy w 1994 roku o konieczności wprowadzenia podatku liniowego, to traktowano nas jak dziwaków. Dzisiaj prawie mamy podatek liniowy, a większość teoretyków i naukowców zgadza się, co do jego zasadności. Ale my mówimy, że skoro nie wprowadziliśmy podatku liniowego w 1994 roku, to dziś sam podatek liniowy nie wystarczy. Dziś istotniejsze niż opodatkowanie dochodów jest opodatkowanie pracy dodatkowymi składkami. Progresa, gdy trwała, była zabójcza, bo nie mogliśmy rywalizować z małymi przedsiębiorstwami z innych krajów, płacąc w Polsce 40% podatek od dochodów, które były dziesięciokrotnie niższe niż w Niemczech. Dzisiaj mając 19% podatek, możemy rywalizować i rywalizujemy, a tę rywalizację wygrywamy. Dlatego dziś najważniejsze są koszty pracy i wolność gospodarcza, ta, którą nam ciągle zabierają i o istnienie której musimy ciągle walczyć. Życzę Państwu, abyście tę walkę o wolność gospodarczą zawsze wygrywali.

■ Zanotowała Katarzyna Mazur

fot. Marcin Samborski / Fpress

## Ustawa Mieczysława Rakowskiego

23 grudnia 1988 roku Sejm PRL uchwalił z inicjatywy rządu Mieczysława Rakowskiego „Ustawę o działalności gospodarczej”. Jej artykuł 1 – przynajmniej jak na czasy, w których ją uchwalono – brzmiał zaskakująco: „Podejmowanie i prowadzenie działalności gospodarczej jest wolne i dozwolone każdemu na równych prawach”. Prawne wymogi legalnego podjęcia takiej działalności przez osobę fizyczną były maksymalnie uproszczone – wystarczyło zwykłe zgłoszenie działalności do ewidencji prowadzonej przez organ administracji państwowej stopnia podstawowego (czyli np. urząd gminy). Niewiele (a w każdym razie znacznie mniej, niż obecnie), bo tylko 11 rodzajów działalności gospodarczej wymagało uzyskania koncesji. Artykuł 5 mówił, że podmioty gospodarcze mogą zatrudniać pracowników w nieograniczonej liczbie i bez (co było wymagane wcześniej) pośrednictwa urzędów zatrudnienia. Było to posunięcie bez precedensu w dotychczasowej historii krajów komunistycznych.

# Tworzymy świetny zespół

Gala w Sali Kongresowej to wyjątkowe święto Akuny, święto każdego z nas. Przy tej okazji ze sceny popłynęła moc gorących słów, podziękowań i życzeń. Wypowiedzi Prezesa Akuna Polska – Tomasza Kwolka i Executive Director Akuna International – Andrzeja Bizonia przytaczamy w całości, abyśmy jeszcze raz mogli poczuć magię tego szczególnego dnia.



Po raz drugi w historii Akuny mam przyjemność spotkać się z Państwem w Sali Kongresowej. To potwierdzenie faktu, że ciągle się rozwijamy, ciągle idziemy do przodu. To dzięki naszej wspólnej pracy, naszemu rozwojowi z roku na rok wzmacniamy swoją pozycję. Nie tylko u nas, w Polsce, ale również w wielu innych krajach. Sukces Akuny to sukces każdego z nas. Bez względu na miejsce, jakie dzisiaj zajmujemy, dla Akuny jesteśmy tak samo ważni. Cieszymy się razem wspólnymi sukcesami i wspieramy się w trudnych chwilach.

Niespełna rok temu Akuna International razem z najlepszymi Vice Presidentami zainicjowała powstanie ciała doradczego o nazwie Akuna Advisory Board. Od początku jego istnienia rozpoczęło intensywną pracę nad wdrażaniem nowych rozwiązań, które jeszcze bardziej uatrakcyjnią i usprawnią naszą współpracę. Jestem dumny, że również my, Polacy w tym ważnym przedsięwzięciu bierzemy udział.

W Akunie wszyscy jesteśmy niezależnymi przedsiębiorcami, ale także partnerami we wspólnym biznesie. Pamiętajmy, że razem tworzymy świetny zespół, którego znakomite efekty działania widać gołym okiem. Chyba nie chcemy się ograniczyć tylko do poziomu „ty dajesz towar, a my go umieszczamy na rynku”?! Razem możemy przecież więcej! Akuna to przecież nie tylko sposób na zarabianie pieniędzy. Akuna to sposób na to, jak pomóc bliskiej osobie. Akuna to sposób na to, jak być zdrowszym. Akuna to sposób na to, jak rozwijać swoją osobowość. Akuna to również edukacja. Ułatwiają nam ją

ciekawe książki, płyty CD, płyty DVD, szkolenia i wykłady, lecz pamiętajmy: „To, co przeczytasz i usłyszysz, zapomnisz. To, co zobaczysz, zapamiętasz, lecz jedynie to, co zrobisz, zrozumiesz!” Akuna to szacunek dla siebie. To zaufanie. Akuna to doświadczenie, profesjonalizm. To duma, to bezpieczeństwo. Akuna to każdy z nas. Każdy z nas ma swój udział w budowaniu naszego wspólnego sukcesu. Prowadzimy politykę wzajemności, dlatego częścią naszej wspólnej strategii musi być, przez cały czas, partnerstwo, współpraca, wzajemne zaufanie i lojalność. Nade wszystko cenimy etykę i postępowanie zgodne z dobrą praktyką gospodarczą. Nasz wspólny sukces budujemy na prawdziwych wartościach społecznych, jakimi są otwartość na drugiego człowieka, szacunek wobec jego niezależności i odrębności, bo tylko na takich właśnie fundamentach możemy budować wspólny i stabilny biznes na długie, długie lata. Każdy z nas jest inny, reprezentujemy odmienne światopoglądy, mamy inne cele i marzenia. Lecz w jednym na pewno się nie różnimy – każdy z nas ma potrzebę bycia kochanym. Moi drodzy, Kocham Was!

■ Tomasz Kwolk, Prezes Akuna Polska

fot. Marcin Samborski / Fpress



# Wspólna droga, jeden kierunek



Czasami słyszę pytanie: jaki charakter ma nasza firma? Z dumą odpowiadam, że to firma z przyszłością. Firma, w której człowiek jest na pierwszym planie. Firma o charakterze międzynarodowym. Wszystko zaczęło się w Czechach i Kanadzie – tam narodziła się Akuna. Musiała narodzić się pod szczęśliwą gwiazdą, bo szybko ruszyła w świat. To jedna z niewielu firm, dla których, od samego początku istnienia, świat stoi otworem, nie ma granic, podziałów, różnic kulturowych, liczą się tylko ludzie i ich wyzwania. Jeśli kiedykolwiek ktoś z nas marzył, by zdobyć świat, to dzięki Akunie ma możliwość mieć świat u swoich stóp. Akuna nie tylko daje szansę na rozwój własnego biznesu, ale pozwala na poznanie ludzi, kultur i tradycji. Wszystko zależy jednak od nas: czy tego chcemy, czy jesteśmy na to gotowi? Akuna daje możliwość rozpowszechniania wiedzy, a to daje nam wolność. Wolność podróżowania i życia tam, gdzie tylko zamierzemy. System pracy w Akunie powielany jest we wszystkich krajach. Pracujemy nad tym, aby ujednoczyć i podnosić wszystkie dotychczasowe standardy. Dlatego Akuna daje możliwość zaistnienia na innych, nawet bardzo odległych rynkach. Ale żeby móc tam zaistnieć, trzeba się kształcić i uczyć. Nie mam na myśli tylko nauki języków obcych – trzeba uczyć się rozumieć ludzi. Bo nawet bez znajomości języka można nawiązać kontakt, można pracować, doskonale się rozumiejąc, bo to, co nas łączy, to język naszego biznesu, filozofia i idea naszej firmy. To, co nas scala, to świadomość, że jakkolwiek daleko zawędrujemy, zawsze jesteśmy razem. Potęga człowieka, jego moc i kreatywność jest w naszej firmie najważniejsza, a komunikacja między ludźmi to podstawa działania. To nas wzbogaca. Ludzie stają się tu mocniejsi, dbają o swój rozwój. To ich pasja i ambicja. To, co się liczy, to otwarcie na drugiego człowieka i wysiłek włożony

w zrozumienie jego potrzeb. Ważna jest nasza kreatywność, tolerancja i uwaga. Jeśli otworzymy się na innych, to świat otworzy się na nas. Uczucie pełnej przynależności do świata daje wolność. Podczas moich podróży spotykam ludzi, których cechuje niesamowita chęć i wola zmierzania dalej. Jedni chcą podążać wyznaczoną trasą, inni wybierają własną drogę, ale zawsze są oparci na ideach Akuny i nie boją się iść dalej. To jest nasza filozofia: wspólna droga i jeden kierunek. To nas szczególnie łączy, bo wypełniając tę strategię, jesteśmy postrzegani tak samo na całym świecie. Kiedy trzy lata temu rozpocząłem pracę w Akunie, zrozumiałem, że mam możliwość pomóc w realizacji wizji i celów firmy. To było dla mnie wielkie wyzwanie. Od kilku lat jestem otoczony Wami, ludźmi, którzy tak samo rozumieją swoją misję. Krok po kroku idziemy dalej. Rozwijamy się i wspieramy nawzajem. Ta współpraca już niedługo zaowocuje osiągnięciem celu, do którego razem zmierzamy. Życzę nam wszystkim, aby rok 2008 był rokiem przełomowym. Celem moim jest aktywna postawa i udział w naszym przedsięwzięciu. Wierzę, że nie będę sam. Dziś jestem szczęśliwy, bo jestem między ludźmi, którzy łamią bariery. Ludźmi, którzy czują się wolni na tyle, że podbijają świat. Zapaleńcy z różnych zakątków świata. Ci, którzy zaczynali od pierwszej butelki Alveo, dziś mają możliwość podróżować do dowolnego miejsca na ziemi. Wszędzie czekają na nas wytyczone ścieżki, miejsca i oddani ludzie, którym pomogliśmy. Kiedy mówię te słowa, jestem pewny jednego: drugi człowiek jest nam potrzebny, aby poznać samego siebie. I to człowiek jest w naszej firmie najważniejszy.

■ Andrzej Bizoń, Executive Director  
Akuna International

foto. Marcin Samborski / Fpress



# Razem ratujemy życie

Lek. med. Marek Krzyśków, dyrektor Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii, przedstawił nam działalność Fundacji, zakres jej badań i osiągnięcia. Sukcesy i postępy w pracach Fundacji są szczególnie bliskie naszym sercom, bowiem każda zakupiona w Polsce butelka Alveo to cegiełka przyspieszająca budowę Polskiego Sztucznego Serca.

Prawdopodobnie 3 mld lat temu ożywione związki chemiczne pod działaniem światła słonecznego, ciśnienia, temperatury oraz elektryczności, uzyskały niezwykłą zdolność samoreplikacji. Powstało DNA i ruszyła lawina życia. Po zasiedleniu mórz i oceanów życie wyszło na ląd, u kresu ewolucji pojawił się człowiek. Zdolność do zmieniania otaczającego świata i abstrakcyjnego myślenia stworzyła naszą cywilizację. Niestety, rosnące tempo życia powoduje, że nasze serca coraz częściej nie wytrzymują wyścigu z czasem i stresem. Choroby serca oraz wady wrodzone to jeden z głównych problemów współczesnej medycyny. Dlatego w 1991 roku została powołana do życia Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze, która rozpoczęła unikatowy program badawczy we współpracy z wiodącymi placówkami medycznymi w Polsce i za granicą. Głównym celem działania Fundacji stało się wspieranie wdrażania procesów najnowszych metod leczenia serca i ratowania ludzkiego życia. W tym celu Fundacja powołała do życia Instytut Protez Serca, który składa się obecnie z 4 pracowni naukowych: Sztucznego Serca, Biologicznej Zastawki Serca, Biocybernetyki oraz Pracowni Bioinżynierii.

**Pracownia Sztucznego Serca**  
Serce to niezwykła biologiczna pompa, przetłaczająca ok. 250 mln litrów krwi w czasie przeciętnego życia człowieka. Serce jest podstawowym narządem, umożliwiającym funkcjonowanie całego organizmu. Jednak coraz częściej tę wspianą pompę trzeba naprawiać lub zastąpić inną: biologiczną lub mechaniczną. Zespół Pracowni Sztucz-



nego Serca zajmuje się opracowaniem konstrukcji i wdrażaniem klinicznym protez serca. Począwszy od pneumatycznych pozaustrojowych sztucznych komór, które mogą wspomagać serce przez okres od kilku do kilkunastu tygodni, aż po w pełni sztuczne serce, które może zastąpić serce człowieka na okres od kilku miesięcy do kilku lat.

## Pracownia Biologicznej Zastawki Serca

W Pracowni Biologicznej Zastawki Serca prowadzone są badania zastawek serca, mające określić ich wytrzymałość i żywotność. W kolejnych latach działalności pracowni opracowywano nowe modele biologicznych protez zastawkowych. Pracownia pełni też rolę banku tkanek i jest obecnie jednym z najlepiej wyposażonych tego typu ośrodków w Europie. Tutaj przygotowywane są takie biomateriały, jak zastawki serca, fragmenty naczyń krwionośnych, opatrunki z naturalnej skóry oraz rogówki oka.

## Pracownia Biocybernetyki

Pracownia Biocybernetyki zajmuje się konstrukcją urządzeń oraz opracowywaniem metod testowania sztucznych narządów. Tu powstają innowacyjne metody wspomagania chirurgii, w tym słynny już projekt robota Robin Heart. Roboty towarzyszą nam od kilkadzie-

sięciu lat. Od samego pojawienia się zwróciły uwagę naukowców i lekarzy jako doskonałe urządzenie, wspomagające operacje chirurgiczne. Współczesne roboty są bardzo precyzyjne. Dzięki zastosowaniu robotów bardzo poważnie zmniejsza się pole operacyjne i ogromnie zwiększa precyzja działania chirurga. Pracę nad robotem Robin Heart rozpoczęto w 2000 roku. Wielodyscyplinarny zespół konstruował i dawał innowacyjne rozwiązania oraz przygotował szereg modeli prototypów robotów. W 2006 roku powstał model Robin Heart Vision. Robot ten już wkrótce umożliwi wykonanie niektórych operacji laparoskopowych przez pojedynczego chirurga. Ten manipulator chirurgiczny pokona szereg ograniczeń klasycznych narzędzi laparoskopowych. Chirurg dysponując większą ruchliwością, funkcjonalnością i precyzją narzędzi wewnątrz ciała pacjenta, będzie mógł wykonać mniej inwazyjne operacje nawet ze znacznej odległości. Prace nad udoskonaleniem robota Robin Heart weszły już w okres końcowy. Robot może być nie tylko sterowany ręcznie, ale również za pomocą głosu lub poprzez system lokalizujący położenie głowy lekarza wykonującego operację. Celem prac badawczych Pracowni Biocybernetyki jest stworzenie w pełni zrobotyzowanej sali operacyjnej do przeprowadzania precyzyjnych i skomplikowanych nieinwazyjnych operacji kardiologicznych.

### Pracownia Bioinżynierii

W Pracowni Bioinżynierii prowadzone są badania nad strukturą i morfologią hodowanych zastawek serca. Trwają tam również badania immunologiczne, których efekty mogą okazać się pomocne w leczeniu operacyjnym serca i płuc. W pracowni testowane są materiały polimerowe, które mogą być wykorzystywane jako nośniki czynników wzrostu, wspomagające tworzenie nowych naczyń krwionośnych w mięśniu sercowym lub jako rusztowanie dla budowania bioprotez. Instytut poza działalnością naukową prowadzi również działalność medyczną.

### Fundacja

Zaczynaliśmy w 1991 roku od zera. Dziś dysponujemy unikatowym w tej części Europy instytutem, w którym zatrudniamy ok. 70 pracowników. Zajmujemy się głównie konstrukcją sztucznego serca, robota kardiologicznego i zastawkami serca. Cała nasza praca ma znaczenie nie tylko naukowe, ale przede wszystkim

praktyczne – dla pacjentów. W naszych wysiłkach wspiera nas Komitet Badań Naukowych oraz ponad 100 firm. Co roku jesienią, w Zabrzu, Fundacja Rozwoju Kardiologii organizuje koncerty galowe „Serce za serce”, podczas których wręczane są statuetki – Oskary Serca. Przyznajemy je osobom, firmom i instytucjom, które w sposób szczególny przyczyniły się do rozwoju fundacji. Wśród laureatów tej szacownej nagrody jest również Akuna Polska, która na rzecz budowy Polskiego Sztucznego Serca przekazała już fundacji ponad 3,5 mln zł. Lawinowe tempo rozwoju naszej cywilizacji powoduje, że choroby serca będą wciąż nierozwiązanym problemem ludzkości. Jednak badania prowadzone przez Fundację Rozwoju Kardiologii dają nadzieję na szybkie udoskonalenie dotychczasowych technik i stworzenie nowych metod leczenia osób z chorym sercem. Dlatego nie wolno nam zaprzepaścić dotychczasowych osiągnięć Fundacji, którą otaczają od ponad 15 lat ludzie „z sercem”, wspierający jej działalność. Walka z biologicznymi przeciwnościami natury prawdopodobnie nigdy się nie skończy, lecz powstała okazja na wyrównanie szans w tej walce. Musimy zrobić wszystko, co w naszej mocy,

aby ratować ludzkie serca. Bo któregoś dnia możemy przegrać walkę z naturą i z czasem.

### Ponad 100 pacjentów!

Przedstawiając zakres działań Fundacji, chciałem Państwu pokazać, że środki, którymi Państwo tak hojnie nas wspieracie, nie są marnowane. Przy tej okazji muszę się pochwalić: w tej chwili w Polsce żyje ponad 100 pacjentów, którzy skorzystali z polskiego systemu wspomagania układu krążenia. Kilkanaście lat temu czekałoby ich niechybna śmierć. Dziś mogliśmy im pomóc. Bardzo Państwu za tę pomoc dziękuję. Dziękuję za to, co robicie dla nas. Przede wszystkim dziękuję w imieniu pacjentów, którzy żyją dzięki Państwa hojności. Dziękuję z całego serca.

■ Opracowała Katarzyna Mazur

fot. Marcin Samborski / Fpress



Andrzej Bizoń Executive Director Akuna International i Marketa Chorvat manager i office co-ordinator Akuna Kanada



# Marzenia są po to, by je spełniać

Akuna to firma dla ludzi mających pasję i otwartych na nowe wyzwania. Naszym gościem specjalnym w Sali Kongresowej był podróżnik, pasjonat, skipper, doświadczony żeglarz, pilot łodzi motorowych – Arkadiusz Pawełek.



Chcę Państwa zabrać do innego świata – świata przygody, wyzwań i odkryć, których Akuna stała się częścią przez to, że wspiera moją wyprawę – Akuna Horn Expedition. Jest to wyprawa pontonem na przylądek Horn. Dlaczego ta wyprawa jest niezwykła? Przede wszystkim dlatego, że jeszcze nikt nie próbował popłynąć odkrytą łodzią do tego przylądka. Jest to największe wyzwanie, jakie żeglarze sobie stawiają. Optymienie przylądka Horn jest tym dla żeglarza, czym dla alpinisty zdobycie szczytu K2.

Powiem parę słów o sobie. Najbardziej znanym moim sukcesem było przepłynięcie w 1998 roku Atlantyku na pontonie, łodzi długości 4,5 m. Trasa biegła z Wysp Kanaryjskich na Barbados, a cała wyprawa trwała prawie pół roku. Na oceanie spędziłem 54 dni, to był dość dobry wynik, jak na moje możliwości, bo wtedy dopiero uczyłem się żeglarstwa, to były moje pierwsze kroki na morzu. Chciałem pokazać, że marzenia są po to, żeby je spełniać. To jest najważniejsze, żeby stawiać sobie wyzwania i je realizować.

Po tej wyprawie byłem zaproszony przez „Łódkę Bols” do udziału w regatach





Horn. Na Hornie warunki są dosyć ciężkie ze względu na gwałtowne spłytenia oceanu i stały prąd szybkości 2 węzłów oraz zachodnie wiatry. To wszystko powoduje, że ten przylądek jest miejscem bardzo ciężkim do żeglugi. Po opłynięciu Hornu muszę ponownie wejść do Port Williams, żeby uzyskać zgodę władz miejskich na poruszanie się po kanałach chilijskich. Następny etap wyprawy to przejście Kanałem Beagle na Pacyfik i z Pacyfiku na Cieśninę Magellana, którą wracamy do Punta Arenas. Jest to najdłuższy etap, ponieważ po drodze nie ma żad-



z Wysp Kanaryjskich do Brazylii. Brałem również udział w jednym z najcięższych regat z Sydney do Hobart, gdzie zająłem drugie miejsce w swojej klasie.

Powiem teraz więcej o samej trasie Akuna Horn Expedition, o tym wyzwaniu. Trasa zaczyna się w Punta Arenas, to port położony w Cieśninie Magellana na południu Ameryki Południowej. Dalej prowadzi pod wiatry i prądy, bo wybrałem najcięższą trasę, jaka wiedzie do przylądka Horn. Zwykle wszyscy płyną trasą z zachodu na wschód z wiatrem i prądem, ja zdecydowałem się na inną drogę.

Najtrudniejsze miejsce na tej trasie jest w pobliżu Primera Angostura, to jest zaraz przy wyjściu z Punta Arenas. Są tam bardzo silne prądy, dochodzące do 8 węzłów, to jest dokładnie 15 km/h. To znaczy, że w tym miejscu będę musiał walczyć z silnym prądem. Następnie wychodzę na Atlantyk w kierunku południowym.

Kolejne miejsce dosyć ciężkie to cieśnina Estrecho de la Maire.

Dlaczego to miejsce jest takie ciężkie? Tam ocean gwałtownie się spłyca z głębokości ok.

2000 m do 40–60 m, to powoduje, że tworzą się wysokie fale, od 10 do 12 m. Żeglarze mają takie powiedzenie, że jeżeli ktoś wraca z morza i mówi, że widział fale wysokie jak domy, to znaczy, że pochodzi z małego miasta. Tam, gdzie ja płynę, są fale wysokości 3 kondygnacji, mam nadzieję, że nie wyższe. Wyższe, dochodzące do 30 m, na wysokości przylądka Horn spotyka się niezwykle rzadko.

Później będę musiał zawinąć do Port Williams, żeby zatankować łódź i w końcu wychodzę na tę właściwą część wyprawy, czyli na opłynięcie przylądka

#### Z ostatniej chwili

Arkadiusz Pawełek zakończył drugi, a zarazem kluczowy, etap wyprawy z powodzeniem. Opłynął przylądek Horn. Po krótkim odpoczynku czeka go przejście z Puerto Williams w Chile do Ushuaia w Argentynie, które powinno zająć mu parę godzin.

Tym przejściem Arek zakończy wyprawę. Drogę z Ushuaia do Punta Arenas odbędzie drogą lądową ze względu na brak czasu.

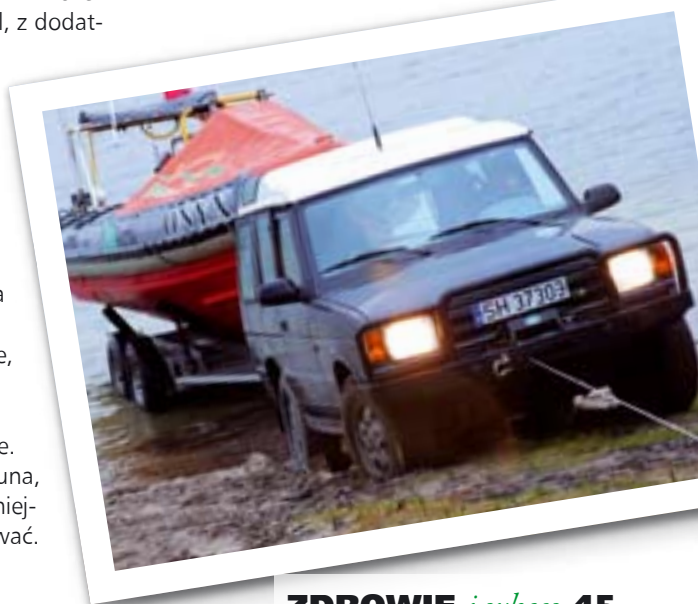
Żeglarstwo to moja pasja, a ta ekspedycja to ogromne wyzwanie. Ponieważ Państwa firma zaangażowała się w moją wyprawę, łódź, którą popłynę na Przylądek Horn, nazwałem „Onyx”. Zachęcam wszystkich do śledzenia tego rejsu, ponieważ to jest nie tylko moja wyprawa, ale i Państwa.

■ Grażyna Michalik

fot. Marcin Samborski / Fpress (str. 44),  
Jacek Olszówka (str. 44, 45)

Przebieg wyprawy Akuna Horn Expedition na stronach [www.akuna.pl](http://www.akuna.pl) i [www.wyprawy.onet.pl](http://www.wyprawy.onet.pl)

nego portu. Całość trasy to 1200 mil. Będę płynął pontonem specjalnie przystosowanym do tej ekspedycji. Jest to łódź brytyjskiej produkcji – Halmatic. To znana marka; wśród samochodów można ją porównać do Land Rovera. Moja łódź to turbo diesel, z dodatkowym silnikiem benzynowym o mocy 15 koni mechanicznych. Projektowana prędkość maksymalna wynosiła 27 węzłów, ale po przebudowach i zainstalowaniu dodatkowych zbiorników paliwa osiąga 15 węzłów (30 km/h). Rejs potrwa 2–3 tygodnie, a samo przepłynięcie ok. 10 dni, jeżeli będą sprzyjające warunki pogodowe. Sponsorem jest firma Akuna, za co chciałbym w tym miejscu serdecznie podziękować.





# Nominacje

Nadszedł czas na najważniejszą część Your Akuna Day – uhonorowanie pracy nominowanych menedżerów i ich współpracowników. W tym roku nominacje na pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej odebrało blisko 150 osób. Scena Sali Kongresowej zapełniła się szczęśliwymi, uśmiechniętymi i spełnionymi ludźmi sukcesu. Wszyscy nominowani odebrali z rąk Prezesów Akuna Polska – Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika – serdeczne gratulacje, tradycyjne już upominki, a także niespodzianki. Oprócz dyplomu z nominacją, czerwonej róży i eleganckiego zegarka każdy Dyrektor Sieci Regionalnej otrzymał od firmy Akuna zaproszenie na specjalną edycję Akademii Bezpiecznej Jazdy.

Na nowo nominowanych Dyrektorów Sieci Krajowej również czekała niespodzianka – otrzymali od Akuna Polska zestawy GPS. „Aby Wasze drogi były proste i zawsze prowadziły do właściwego celu” – tłumaczył Prezes Akuna Polska – Tomasz Kwolek. Wzruszeniem, oklaskom i gratulacjom nie było końca.

■ Grażyna Michalik

fol. Marcin Samborski / Fpress







i trzecia grupa szczęśliwych, nowo nominowanych Dyrektorów Sieci Regionalnej (lista obok)

## Lista nowo mianowanych Dyrektorów Sieci Regionalnej

Adamczyk Tomasz, Adamska Anna, Benek Ludmiła, Blaska Anna, Bogusz Wiesława, Borowski Dawid, Borowski Artur, Borth Szymon, Boruch-Tabor Edyta, Bukowska Alicja, Chmura Agnieszka, Chmura Andrzej, Chorążyczewska Danuta, Cichocka Bogumiła, Cieślukowski Ryszard, Cyba-Błaszczak Agnieszka, Cybul Mirosława, Cynkier Krystyna, Czerwonka Jolanta, Czudek Szymon, Derkacz Andrzej, Dryll Piotr, Fabian Genowefa, Fornalska Danuta, Frejlich Artur, Gluszek Iwona, Gołębiowska Elżbieta, Gorzkiewicz Maciej, Gorzkiewicz Magdalena, Gorzkowska Zofia, Górecka Mariola, Górka Bogusław, Gryko Elżbieta, Gumowska Agnieszka, Hodyjas Marian, Honc Franciszek, Horajska Jolanta, Horajska Kamila, Hotło Krzysztof, Jankowiak Maria, Jaremczuk Maria, Jarmolowicz Jadwiga, Jaskulska Magdalena, Jaworska Hanna, Jurga Marian, Kaczmarek Jan, Kamińska Małgorzata, Kania Zdzisław, Karpacki Michał, Kazberuk Elżbieta, Kiszkiel Andrzej, Klos Tomasz, Kocarski Zdzisław, Kolenda Elżbieta, Kołodziejczyk Ewa, Koniczyńska Marzena, Konieczna Marta, Kowalska Wiesława, Kozak Mirosław, Krakowczyk Tomasz, Krawczyk Katarzyna, Krzyżanowska Jadwiga, Kuczkowska Agnieszka, Kulawiec Natalia, Kuriata Józefa, Kuśmierz Krzysztof, Kwiecień Cecylia, Lis Ryszard, Lison Paweł, Lubecka Karolina, Łaciak Tomasz, Łasut Zofia, Łojewska Maria Lidia, Łuszczarz Ewa, Maciołka Michał, Małek Bogdan, Marczak Bogdan, Marecki Andrzej, Markevic Regina, Marszałkowski Maciej Marek, Mazur Łukasz, Mazurek Danuta, Mokry Zofia, Mokry Andrzej, Molenda Elżbieta, Moroc Antonina, Niedźziałek Arleta, Niedźziałek Aurelia, Niemiec Urszula, Nowak Witosława, Nowicki Robert, Olech Katarzyna, Olejniczak Tomasz, Paczkowska Agnieszka, Pałczyński Maciej, Pecelerowicz Zofia, Pietroń Zofia, Piętka Beata, Pilsak Ewa, Pisarski Artur, Podlaska Hanna, Podlaska Elżbieta, Polak Małgorzata, Prządka Waldemar, Przybek Alicja, Roch Zofia, Roch Marek, Romanowski Jarosław, Rymar Elżbieta, Rynkiewicz Grażyna, Schimke Lidia, Sekulowicz Józefa, Sewerynek Beata, Sirek Wiesława, Siwiec Zofia, Skomoroko Elżbieta, Słyś Grażyna, Spychała Łukasz, Stankiewicz Joanna, Stankiewicz Joanna, Stasiurka Miron, Stoch Krystyna, Stoszek Marek, Strefner Jolanta, Stypuła Joanna, Synowiec Anna, Szerba Anna, Szerba Marek Adam, Szczepny Robert, Szczygieł Jerzy, Szmigielski Witold, Tórz Krzysztof, Trzcionka Dariusz, Trzcionka Teresa, Tuliszka Leszek Stanisław, Unifantowicz Bogumiła, Urbaniak Iwona, Wachowiak Wojciech, Walczyk Paweł, Walczyk Cecylia, Wawszczyk Krystyna, Włódek Dariusz, Wilkowska Angelika, Wittenbeck Michał, Włodarczyk Barbara, Włosowicz Dorota, Woś Janusz, Woźniak Barbara, Wójciak Lucyna, Wójcik Zbigniew, Wroniewicz Łucja, Wroniewicz Damian, Wróbel Barbara, Wrutniak-Ślusarczyk Renata, Zarzycki Marcin

Pamiątkowe zdjęcie Dyrektorów Sieci Krajowej z Prezesami Akuna Polska. Od prawej: prezes Bogusław Dudzik, Małgorzata Borowik, Radosław Jakubczak, Ewa Juszczyk, Teodor Matek, Jarosław Poręba, Natalia Stasicka oraz prezes Tomasz Kwolek i Krzysztof Ibisz





# Dla najlepszych

Dyrektor Sieci Międzynarodowej to już „przedsionek” do Vice Presidenta, jak mówił Krzysztof Ibisz. Dla nowo nominowanych Akuna miała wspaniałe niespodzianki – laptopy, aby ich praca była łatwiejsza i jeszcze bardziej efektywna. Roman Dudziński odbierając nominację, zdradził swoją receptę na sukces: „Wiara w produkt, wiara w firmę i wiara w siebie, i oczywiście odpowiednie czynności, które cały czas trzeba wykonywać.” Jolanta Małek także zdradziła nam swój przepis: „Trzeba mieć takiego wspaniałego męża, jak ja. Teodor, to jest twój sukces! Dziękuję.”

Gdy na scenę wkroczyli nowi Vice Prezydenci: Elżbieta Jędrzejczyk, Danuta Kacperowska i Marek Wierbiłowicz, salę wypełniły gromkie brawa. To gratulacje i uznanie dla ich sukcesu, wytrwałości i ciężkiej pracy. O tej nominacji marzy każdy z nas, do niej dąży. Akuna ofiarowała nowo nominowanym Vice Prezydentom karnet na Farmę SPA, gdzie razem z osobami towarzyszącymi będą mogli odnaleźć upragnione chwile relaksu. Dla Marka Wierbiłowicza wyróżnienie było podwójne, ponieważ za najefektywniejszy rozwój międzynarodowej sieci dystrybutorskiej został uhonorowany Osiągnięciem Roku 2007!

Top 10 to najlepsi z najlepszych. Najbardziej aktywni menedżerowie minionego roku oprócz kwiatów i dyplomu dostali drinka. „To brazylijski drink” – zdradził wszystkim Krzysztof Ibisz. – „Słoneczna, roztańczona i kolorowa Brazylia już na nich czeka.” Gratulujemy.



Jolanta Małek i Roman Dudziński odebrali nominację na Dyrektora Sieci Międzynarodowej. Do osiągnięcia pozycji Vice Presidenta tylko jeden krok, gratulujemy i czekamy na więcej!



■ Grażyna Michalik

Martin Samburski / Fpress



Rio de Janeiro, karnawał, parki tropikalne, wodospady, brazylijskie słońce – to wszystko czeka na najlepszych z najlepszych. Top Ten: Julian Kowalski, Leokadia Gabryniowska, Marek Wawrzeńczyk, Ryszard Cybulski, Halina Mielczarek-Szynczewska, Małgorzata Cieślak, Janusz Gabryniowski, Teresa Hołtra, Jolanta Opala, Elżbieta Jędrzejczyk, w towarzystwie prezesów Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika oraz Marka Wierbiłowicza, laureata nagrody Osiągnięcie Roku 2007.





Osiągnięcie Roku 2007 – to specjalne wyróżnienie dla Marka Wierbitowicza za najbardziej efektywny rozwój międzynarodowej sieci dystrybutorskiej



Do szacownego grona Vice Prezydentów dołączyły trzy osoby: Elżbieta Jędrzejczyk, Danuta Kacperowska i Marek Wierbitowicz. Wzruszeni byli nowo nominowani, ich współpracownicy i my wszyscy, którzy razem z nimi mogliśmy świętować ten sukces.



# Wspólne świę



Gospodarze Gali Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik w towarzystwie znakomitych gości: Zdenki Forst i Rene Lelka



Wyjątkowe małżeństwo Vice Prezydentów Leokadia i Janusz Gabryniwscy – to od nich wszystko się zaczęło. Dziękujemy!



Ewa Dudzińska, Grażyna Kowalska, Julian Kowalski, Roman Stasicki, Dorota Stasicka, Elżbieta Jędrzejczyk, Janusz Tyka, Roman Dudziński



Małgorzata Rybarczyk-Horodecka i Mirosław Horodecki



Marek Wierbiłowicz, Barbara Wierbiłowicz, Jan Brykczyński, Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska, Małgorzata Borecka, Paweł Borecki, Marek Wawrzeńczyk, Danuta Wawrzeńczyk, Grzegorz Kamiński, Beata Piekar



# ętownianie

Uroczystym zwieńczeniem Gali Your Akuna Day był bankiet w hotelu „Polonia Palace”. W stylowych wnętrzach, nawiązujących architekturą do francuskich form XVIII wieku, gościli Vice Presidenci i Dyrektorzy Sieci Międzynarodowej z osobami towarzyszącymi oraz honorowi goście. Sale, które przywodzą na myśl czasy Ludwika XVI, były wypełnione czarującą muzyką i aromatem wyśmienitych potraw. Swoją obecnością zaszczytili nas przedstawiciele firmy z Niemiec, Czech, Włoch i oczywiście z kolebki Akuny – Kanady. Byli właściciele Akuna International: Zdenka Forst i Rene Lelek, Executive Director Akuna Inter-

national – Andrzej Bizoń, Prezes Akuna Niemcy – Bogdan Pytlik, Dyrektor Akuna Niemcy i Austria – Anna Mazurkiewicz oraz Dyrektor Akuna Słowacja i Anglia – Tomasz Smolik. W tym szczególnym dniu nie mogło zabraknąć twórców Alveo – dr. Sohraba Khoshbina i dr. Jaromira Bertlika. Gospodarze wieczoru, Prezesi Akuna Polska: Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik z radością powitali tych wszystkich, którzy w naszej firmie odnieśli największy sukces i z dumą zauważyli, że to szacowne grono z każdym rokiem powiększa się. W eleganckiej i podniosłej atmosferze czas upłynął na gratulacjach, podziękowaniach i wzajemnych życze-

niach dalszej owocnej pracy. Bankiet był doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i poglądów na temat współpracy z Akuną w Polsce i za granicą oraz do bliższego poznania partnerów i najlepszych menedżerów w firmie. W natłoku pracy i codziennych obowiązków często nie ma czasu na to, by spotkać się i porozmawiać. Bankiet stworzył nam wyjątkową możliwość do wspólnego świętowania przynależności do wielkiej rodziny Akuny. Do zobaczenia za rok!

■ Katarzyna Mazur

fot. Marcin Samborski / Fpress



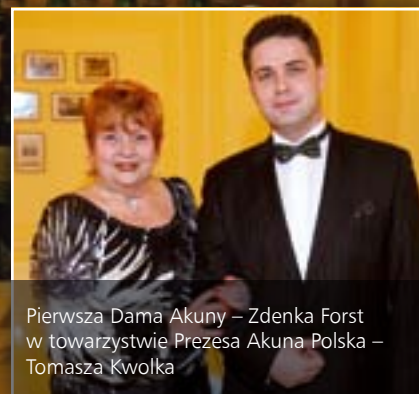
Dr Jaromir Bertlik i Rene Lelek , współwłaściciel firmy



Bogdan Pytlik, Anna Mazurkiewicz, Elżbieta Jędrzejczyk, Janusz Tyka, Ewa Dudzik, Bogusław Dudzik



Od lewej Grażyna Sarnecka, Jolanta Małek, Teodor Małek, Małgorzata Charaszkiewicz, Grzegorz Charaszkiewicz, Katarzyna Dziura, Marek Dziura, Dorota Stalińska



Pierwsza Dama Akuny – Zdenka Forst w towarzystwie Prezesa Akuna Polska – Tomasza Kwolka



# Wiosenne sprzątanie



Mimo iż nie było mrozów i kopnych śniegów, to cała przyroda, a wraz z nią i nasze organizmy, przestawiła się na zwolniony, zimowy tryb życia. Jednocześnie wilgoć i chłód spowodowały namnażanie się bakterii chorobotwórczych i z tego powodu okres przeziębień i grypy nie ograniczył się do jesieni, a trwał przez całą, tak nietypową dla naszego klimatu, zimą.

Z tego powodu przypominam podawany już wcześniej („Zdrowie i Sukces” nr 5/2007 r.) przepis na oczyszczenie organizmu z resztek leków i kurację kompleksowo odtruwającą organizm.

**Aby pozbyć się resztek leków** należy dokładnie wymieszać po 50 g następujących ziół:

- ziela nawłoci
- ziela fiołka
- ziela rdestu ptasiego
- kory wierzby
- liści brzozy
- kłącza perzu
- korzenia łopianu
- owoców bzu czarnego

Dwie łyżki mieszanki zalać jedną szklanką wrzątku i zaparzać pod przykryciem przez 15 minut. Po przecedzeniu pić po ½ szklanki rano i wieczorem.

### **Całkowite odtrucie organizmu**

będzie nas kosztowało trochę więcej wysiłku, ale gwarantuję, że wysiłek się opłaci. Do przeprowadzenia kuracji należy przygotować po 100 g następujących ziół:

- korzenia mniszka lekarskiego
- liści pokrzywy
- kwiatów nagietka
- kwiatów pierwiosnka lekarskiego
- ziela skrzypu

Jedną łyżkę ziela skrzypu zalać ½ litra zimnej wody, wolniutko doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu przez 5 minut, a następnie odstawić. W tym samym czasie w drugim naczyniu jedną łyżkę ziela skrzypu zalać 1½ litra zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować przez 5 minut tak jak korzeń mniszka. Następnie do lekko wrzącego wywaru wsypać 3 łyżki pozostałych trzech dokładnie wymieszanych ziół. Gotować przez kolejne 5 minut. Dolać wywar z korze-

nia mniszka, doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze przez 8 minut. Przecedzić. Pić małymi porcjami w ciągu całego dnia. Kuracja powinna trwać 6 tygodni.

Usunięcie z organizmu toksyn, resztek leków, bakterii, wirusów, konserwantów z pożywienia i zewnętrznych trucizn jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia i warto poświęcić na to trochę czasu.

Wiosną warto zadbać również o oczyszczenie naszych zatok i skóry. Duża ilość toksyn nagromadzonych w organizmie jest wydalana za pomocą gruczołów potowych i łojowych poprzez skórę. Dokładne czyszczenie i regularne odżywianie jej to nie tylko kwestia naszego wyglądu, ale i zdrowia, ponieważ dbając o skórę, umożliwiamy prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jeżeli po zimowych przeziębieniach pozostał nam uporczywy katar, warto oczyścić zatoki. W tym celu proponuję **przygotować inhalację**. Wymieszać 2 łyżki ziela szalwi i po jednej łyżce:

- ziela mięty pieprzowej
- kwiatów rumianku
- kwiatów nagietka

Dwie łyżki tej mieszanki zalać dwoma szklankami ciepłej wody. Odstawić na 5 minut. Następnie wolniutko doprowadzić do wrzenia i odstawić pod przykryciem na 10 minut, okryć głowę ręcznikiem i jak najdłużej wdychać nosem wydobywającą się z naczynia parę. Zabieg należy powtarzać przez trzy dni. Przez kolejne trzy dni masować okrężnymi ruchami zatoki, wsypaną do lnianego woreczka, rozgrzaną na patelni solą morską. Jeżeli po tych zabiegach pozostaną jeszcze jakieś resztki kataru, proszę zawinąć w rożek chusteczki trochę nasion czarnuszki, delikatnie je rozgnieść i jak najczęściej wachać.



Do oczyszczania skóry używamy kremów, mleczek, toników i maseczek. Oczywiście możemy je kupić, ale uważam, że te przygotowane w domu są równie skuteczne, a bez porównania tańsze i zdrowsze.

### Oczyszczający krem cytrynowo-szałwiowy do cery tłustej

Do przygotowania kremu potrzebne są następujące składniki:

- 4 łyżki oleju mineralnego
- 2 łyżki wazeliny
- 2 łyżki wosku pszczelego
- 2 łyżki dokładnie przecedzonego soku z cytryny
- 2/3 łyżeczki boraksu (ten składnik można pominąć)
- 8 kropli olejku cytrynowego
- 1 1/2 łyżki mocnego naparu szałwi

W szklanym, żaroodpornym naczyniu stopić na małym ogniu wosk i wazelinę. W drugim naczyniu ogrzać do tej samej temperatury olej. Wolniutko wlewać olej do naczynia z woskiem i wazeliną, przez cały czas ubijając masę trzepaczką. W naczyniu po oleju ogrzać napar z szałwi i sok z cytryny, rozpuszczając w nich boraks. Następnie wolniutko dodać do połączonego uprzednio składników, ciągle ubijając aż do uzyskania konsystencji kremu. Gdy cała masa wystygnie, dodać olejek cytrynowy, wymieszać i przełożyć do słoiczek. Krem należy przechowywać w lodówce.

Zmieniając składniki czynne w kosmetykach ziołowych możemy dostosowywać je do własnych potrzeb

- nagietek lekarski koi szorstką i zniszczoną skórę
- lipa zmiękcza i oczyszcza
- kwiat pomarańczy działa tonizująco, przywraca skórze barierę kwasową, regeneruje popękane naczynia i pielęgnuje suchą cerę
- pietruszka zapewnia równowagę wrażliwej i suchej skórze
- krwawnik działa ściągająco, gojąco i oczyszczająco
- rozmaryn stosujemy jako środek głęboko oczyszczający, przyspieszający krążenie, tonizujący i antyseptyczny
- mięta pieprzowa ściąga i rozjaśnia skórę
- nasiona łubinu oczyszczają pory i odświeżają, są wspaniałe do cery tłustej
- kwiat bzu czarnego i korzeń mniszka lekarskiego zmiękcza skórę, wygładzają zmarszczki, przywracają zmęczonej, ziemistej cerze zdrowy, jasny kolor

**Mleczko oczyszczające z ogórecznikiem** do cery suchej i wrażliwej  
1/2 szklanki tłustego mleka podgrzewać w garnku przeznaczonym do gotowania mleka (z płaszczem wodnym) z dwoma łyżkami suszonego lub świeżego ziele ogórecznika przez 30 minut, często mieszając, aby nie dopuścić do zagotowania i powstania kożucha. Następnie napar należy odstawić na około 2 godziny, przecedzić, przechowywać w lodówce. Mleczko zachowuje swoje właściwości przez 7 dni.

### Oczyszczający tonik różany do suchej i starzejącej się skóry

Połączyć 3/4 szklanki wyciągu z oczaru wirginijskiego z jedną szklanką wody różanej i 10 kroplami gliceryny. Wlać do butelki, wstrząsnąć przed użyciem.

### Maseczka pilingująca do tłustej cery

- 1 łyżka wosku pszczelego
- 6 łyżek naparu z krwawnika
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- sok z 1/2 sporego ogórka
- 7–8 kropli nalewki z mirry
- 1 czubata łyżka zmielonych drobno nasion fenkułu

Do ogrzanego, rozpuszczonego wosku dodać, cały czas energicznie ubijając masę trzepaczką, ogrzany do tej samej temperatury olej, a następnie również ogrzany napar z krwawnika i sok z ogórka. Zdjąć z ognia i ubijać do momentu, gdy masa ostygnie. Dodać nalewkę z mirry i nasiona fenkułu. Wymieszać. Przełożyć do słoiczek. Przechowywać w lodówce.

Kiedy oczyścimy już kompleksowo cały organizm, proponuję wzmocnić go płynnym wyciągiem z kłącza eleuterokoka kolczastego (*Eleutherococcus senticosus* Maxm.) z rodziny araliowatych (*Araliaceae*) – „złota Syberii”. Kłącza eleuterokoka były stosowane w medycynie ludowej wśród syberyjskich autochtonów, ale po tragedii Rewolucji Październikowej, gdy miliony mieszkańców Rosji zginęły lub zostały zmuszone do wzięcia udziału w przerażającej wędrówce ludów, o tej cudownej roślinie na wiele lat zapomniano. Dopiero stosunkowo niedawno odkryli ją na nowo rosyjscy fitochemicy, szukający rośliny działającej na ludzki organizm tak jak osławiony żeń-szeń (*Panax ginseng*), a bardziej wydajnej i łatwiejszej w uprawie. Kłącze eleuterokoka to prawdziwy skarbiec, zawiera glikozydy, trójterpeny, kumaryny, sterydy, ligany, ogromną ilość witamin, w tym witaminy A, B, B<sub>1</sub>, C,

D, E, F oraz glukozę. Biorąc jednak pod uwagę wpływ, jaki na ludzki organizm wywiera wyciąg z kłącza tej rośliny, wydaje się, że większość czynnych substancji w nim zawartych nie została jeszcze rozpoznana.

Wyciągi z kłącza eleuterokoka mają pobudzający wpływ na ośrodki wegetatywne organizmu, stymulują wydzielanie hormonów, wzmacniają odporność. Zwiększają zdolność adaptacyjną, umożliwiając przetrwanie w skrajnie trudnych warunkach, skracają okres rekonwalescencji po wyniszczających chorobach, przyspieszają gojenie ran i zrostanie się złamanych kości. Poprawiają umiejętność zapamiętywania i kojarzenia, wspomagają osłabione serce, likwidują zaburzenia krążenia krwi i wydalania moczu, leczą nadciśnienie tętnicze, podnoszą ilość czerwonych krwinek i hemoglobiny. Działają również pozytywnie na ludzką psychikę, zapobiegając depresjom, ułatwiając zasypianie i regenerację organizmu, ułatwiają również działanie w stanie silnego stresu. Wyciąg płynny z korzenia eleuterokoka – Extractum Eleutherococci fluidum należy przyjmować 3 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem po 30 kropli w kieliszku wody przez 25 dni, następnie należy zrobić 10 dni przerwy i kurację powtórzyć.

■ Grażyna Utratna

foto. Katarzyna Piotrowska



Na pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20.00–22.00 pod numerami telefonów (022) 423 36 65 i 0 506 855 175 oraz na stronie internetowej [www.aptekanatury.com](http://www.aptekanatury.com)



# Mąka mące nierówna

Zboże już w starożytności stanowiło główne pożywienie każdego człowieka. W starożytnym Egipcie wypiekano chleb i placki zbożowe z trzech gatunków: jęczmienia, pszenicy płaskurki i ze zwykłej pszenicy. Chleb był do tego stopnia cenionym towarem, że wypiekano go często przy świątyniach, a faraon miał swoich nadwornych i zaufanych piekarzy. Również w starożytnej Grecji i Rzymie chleb był główną częścią każdego posiłku, a ówczesni pisarze opisywali różne zboża przeznaczone do wypieków. Podstawowe surowce to: proso, orkisz, jęczmień i pszenica. Ważny był również stopień przemiału mąki, z której lepiono bochenki. Motyw zboża pojawia się w literaturze bardzo często, a wiele krajów ma swoje własne przepisy i receptury na typowe dla danego regionu chleby. Jakiej mąki używać na co dzień, by długo cieszyć się zdrowiem, radzi dietetyk Ewa Ceborska.



## ***Dlaczego zboże jest tak bardzo istotne w życiu człowieka?***

Wprawdzie nie czcimy już chleba tak, jak kiedyś to robiono i nawet utarło się określenie „chleb powszedni”, jednak zboże i produkty zbożowe to główne źródło energii również współczesnego człowieka. Nie wyobrażamy sobie poprawnie ułożonego jadłospisu bez produktów takich, jak chleb, makaron, ryż, kasza. Produkty zbożowe dostarczają przede wszystkim energię, ale także białko, składniki mineralne i witaminy. Należy jednak sobie zadać podstawowe pytanie: czy mąka mące równa? Niestety nie. Weźmy pierwszy z półki bochenek: jest to najczęściej pszenne, białe pieczywo. Inny przykład: chleb spożywany przez naszych pacjentów przed wizytą w poradni: pszenne, białe pieczywo. Idziemy do sklepu lub baru z zamiarem zakupu kanapki – co widzimy: kanapka z pszennego, białego pieczywa. Dlaczego właśnie ten rodzaj pieczywa jest tak bardzo popularny w naszej kulturze? Niektórzy mówią, że jest smaczniejszy, że nie podrażnia żołądka, że nie jest taki ciężki. Wymówki są bardzo różne, ale właściwie każda pozostaje tylko wymówką. Chleb razowy pełnoziarnisty albo chleb

typu graham lub nawet chleb typu staropolskiego jest o wiele zdrowszy, bardziej naturalny i zbliżony do prachleba.

## ***Jakie są korzyści z zamienny produktów z mąki rafinowanej na mąkę razową?***

Ziarno zboża pozbawione okrywy nasiennej (tak jest w przypadku mąki rafinowanej) traci zdecydowaną większość składników mineralnych i witamin. To właśnie



w łupinach ziaren zbóż znajdują się: żelazo, potas, wapń, magnez, witaminy z grupy B, witamina E, witamina A. Obecnie lekarze i dietetycy skłaniają się do tezy, że osoby jedzące wyłącznie produkty z oczyszczonych ziaren zbóż nie są w stanie dostarczyć z dietą wszystkich niezbędnych składników.

Produkty zbożowe rafinowane mają także zdecydowanie mniej błonnika pokarmowego, który jest niezbędnym składnikiem diety każdego człowieka. Błonnik pokarmowy jest to nietrawiona przez organizm człowieka frakcja, która jednak działa bardzo korzystnie na przewód pokarmowy. Błonnik występujący w zbożu jest to typ błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, a więc ma odmienne właściwości od błonnika z owoców. Spożywanie chleba razowego wpływa korzystnie na perystaltykę jelit i pobudza je do ruchów robaczkowych, dzięki czemu zapobiega powstawaniu zaparć, stanów zapalnych i uchyłkowatości jelita oraz hemoroidom.

Dodatkowo każdy produkt bogaty w błonnik, czyli również produkty zbożowe, wpływa korzystnie na gospodarkę cukrową w organizmie. Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu stężenie cukru we krwi po spożyciu kanapki z chleba razowego będzie rosło zdecydowanie wolniej niż po spożyciu chleba rafinowanego pszennego. Tak więc produkty zbożowe z mąki pełnoziarnistej to najlepsze rozwiązanie dla osób z cukrzycą lub z zaburzeniami gospodarki cukrowej. Produkty zbożowe z pełnego przemiału ze względu na swoją budowę potrzebują więcej czasu, aby zostały strawione. Dzięki temu uczucie sytości pozostaje na dłużej. Fakt ten jest szczególnie dobrą wiadomością dla wszystkich tych, którzy stosują dietę ubogoenergetyczną.

Wybierając mąkę w sklepie musimy być także świadomi, że asortyment w ostatnim czasie bardzo się poszerzył. Oprócz mąki pszennej i żytniej mamy także mąki z innych gatunków zbóż, na przykład:

- **Mąka owsiana** – stosowana głównie jako dodatek do mieszanek chlebowych. Mąka owsiana pełnoziarnista zawiera w swoim składzie dużą dawkę otrąb owsianych, które mają korzystny wpływ na obniżanie stężenia cholesterolu i glukozy we krwi. Dodatkowo działają korzystnie na pracę wątroby, gdyż wchłaniają kwasy żółciowe i razem są wydalane. Zapobiega to powstawaniu kamieni w woreczku żół-

ciowym. Z ziaren owsa produkuje się płatki owsiane, które mogą i powinny pojawiać się często w jadłospisie, np. świeże owoce posypane płatkami owsianymi górskimi.

- **Mąka orkiszowa** – stosowana w piekarnictwie i cukiernictwie. Orkisz jest to pradawna odmiana pszenicy, która w swoim składzie ma nieco większą zawartość białek, witamin i składników mineralnych niż obecna pszenica. W ziarnach orkiszu znajdują się także nienasycone kwasy tłuszczowe, które są korzystne w profilaktyce chorób układu krążenia. Gdy zboże jest posiane na glebach bogatych w krzem, wówczas w składzie obecny jest także kwas krzemowy, który jest nieoceniony dla wzmacniania włosów i paznokci. Obecnie orkisz uprawiany jest głównie metodami ekologicznymi oraz ze względu na jego łatwą uprawę i małe wymagania siany jest także w ostrzejszych górskich warunkach klimatycznych.

- **Mąki kukurydziana i ryżowa** – mączki te stosowane do wyrobu pieczywa, makaronów i ciasteczek mają swoich zwolenników wśród pacjentów chorych na celiakię (chorobę trzewną) lub uczulonych na gluten. Mączki te zawierają mniej składników odżywczych niż pozostałe zboża, ale za to więcej tłuszczu. Z kukurydzy i z ryżu wyłacza się nawet olej bogaty w witaminy A i E.

- **Mąka gryczana** – mąka ta stosowana jest jako dodatek do mieszanek chlebowych, do wyrobu makaronów, a nawet do wyrobów cukierniczych. Ze względu na brak glutenu w swoim składzie nie nadaje się do wypieków, gdzie ważny jest wzrost produktu. Produkty gryczane charakteryzują się wyjątkowo dużą zawartością magnezu, żelaza i witamin z grupy B. Pomimo swojego specyficznego smaku i zapachu mąka ta cieszy się coraz większym zainteresowaniem i popularnością.

- **Mąka jęczmienna** – mało popularna, w najdawniejszych czasach używana do wyrobu placków zbożowych. Obecnie z jęczmienia produkuje się głównie płatki i kaszę, a mąka jest tylko dodatkiem do mieszanek chlebowych.

Oprócz mąk typowo zbożowych mamy także na rynku coraz większy wybór

mąk pochodzących z innych roślin. Mąki te stosowane są głównie jako zdrowotne dodatki do wypieków cukierniczych i piekarskich oraz jako zagęszczacze np. do sosów i zup. Najpopularniejszą mąką



z tego rodzaju jest mąka sojowa, która charakteryzuje się dużą ilością białek w swoim składzie oraz witamin – szczególnie z grupy B. Mąka sojowa dzięki swemu charakterystycznemu posmakowi orzechowemu bardzo dobrze się nadaje jako dodatek do ciast. Wegetarianie zastępują także jaja tą mąką, która w połączeniu z wodą ma silne działanie wiążące.

Obecnie mamy również możliwość zakupu mąki z kasztanów jadalnych, ciecierzycy, ziaren amarantusa i innych. Dzięki tak dużemu wyborowi mąk i zbóż mamy możliwość urozmaicenia naszych codziennych potraw o bardzo cenne produkty, które ułatwiają nam utrzymanie prawidłowej masy ciała i zdrowia do późnych lat. Warto popробować różne mąki i czasem – a może nawet zawsze – wymienić mąkę rafinowaną pszeną na razową pełnoziarnistą z dodatkiem mąki gryczanej.

Wybieramy płatki pełnoziarniste zamiast słodkich, mocno przetworzonych produktów, wybieramy chleb razowy zamiast bułeczek z ciasta francuskiego, wybieramy ciasta z dodatkiem mąki nieoczyszczonej zamiast typowych białych, a młodym ciałem i duchem będziemy się cieszyć do późnych lat starości.

■ Ewa Ceborska

fot. Ryszard Mościcki (str. 54),  
Katarzyna Piotrowska (str. 55)



Chcesz upiec ciasto, zrobić pierogi? Kupujesz mąkę pszenną, czasami dodajesz ziemniaczanej. Do chleba sypiesz żytniej i na tym najczęściej poprzestajesz, chyba że twój organizm buntuje się – masz alergię na białko pszenicy lub gluten. Jesteś wówczas zmuszony używać innych, mniej popularnych, przynajmniej w naszym kraju, mąk.

A może jesteś wegetarianinem albo dbasz o zdrowe życie? Ty z pewnością próbowałeś potraw z mąki orkiszowej, gryczanej, kukurydzianej, ryżowej, sojowej czy amarantusa.

A ty? Nic ci przecież nie dolega, żyjesz jak żyjesz, ale lubisz sobie dobrze zjeść. Sięgnij czasem po inną niż pospolita mąka. Pomieszaj czasem jedną z drugą. Spróbuj naleśników zrobionych z różnych mąk, dodanych w różnych proporcjach. Efekt znakomity.

Wiedz, że mąka z amarantusa jest naturalnym polepszaczem i możesz ją dodawać w niewielkiej ilości (5–10%) do swoich ulubionych wypieków.

Spróbuj mąki z kasztanów, dość popularnej we Francji, Hiszpanii czy Włoszech, słodkawej w smaku, doskonałej do ciast i chleba. Pyszne są kasztanowe naleśniki, zrobione z tej właśnie mąki wymieszanej z wodą i oliwą z oliwek, po usmażeniu nafaszerowane ricottą i polane czekoladą.

Niestety, nie wszystkie rodzaje mąk dostaniesz w naszych sklepach, niektóre zdobędziesz w sprzedaży internetowej lub przywieziesz z podróży.

A teraz biegnij po mąkę gryczaną i zrób rodzinie carskie bliny.

■ Ewa Liguz-Borowiec

fot. Katarzyna Piotrowska

# Nie z jednej mąki chleb

## Ciasteczka ryżowo-serowe z pieprzem

1 szklanka mąki ryżowej  
2 łyżki prażonych nasion sezamu  
1 łyżeczka suszonej szałwii  
2 łyżeczki zmiądzonych ziaren pieprzu  
100 g sera mascarpone  
50 g startego żółtego sera  
1 jajko do smarowania

Do miski wsypać mąkę, sezam, pieprz i szałwię, wymieszać. Dodać sery i wyrobić ciasto, przełożyć je na stolnicę i podsypując mąką ryżową, uformować rulon. Rulon zawinąć w folię i przez 1 godzinę chłodzić w lodówce, aż ciasto stwardnieje. Nagrzać piekarnik do 180°C. Ciasto pociąć na centymetrowe plasterki, ułożyć na natłuszczonej blasze i piec 10–15 minut, aż staną się złote i chrupiące.

## Zdrowy chleb

275 g mąki razowej orkiszowej  
150 g mąki z amarantusa  
75 g mąki kukurydzianej  
100 g jogurtu naturalnego  
1 płaska łyżka soli  
200 g wody  
100 g drożdży  
1 łyżka miodu  
1 ugotowany i przetarty ziemniak  
ziarna słonecznika  
pestki dyni do posypania  
kasza kukurydziana do wysypania formy

Sypkie składniki chleba wsypać do miski, zrobić wgłębienie, wkruszyć do niego drożdże, dodać miód i jogurt, zamieszać. Gdy drożdże „ruszą”, dodać ziemniak i słonecznik, wyrobić ciasto. Odstawić na godzinę do wyrośnięcia. Formę keksową natłuścić i wysypać mąką kukurydzianą. Włożyć ciasto i poczekać, aż ponownie wyrośnie. Wyrośnięty chlebek posmarować wodą i posypać pestkami dyni. Piekarnik nagrzać do temp. 50°C, włożyć chleb, po kilku minutach, gdy ciasto w formie urośnie po brzegi, zwiększyć temp. do 220°C, piec 15 minut, następnie temp. zmniejszyć do 180°C i tak piec jeszcze ok. 45 minut. W czasie pieczenia kilkakrotnie smarować ciasto wodą. Po upieczeniu niech postoi jeszcze w wyłączonym piekarniku.



## Ciasto z mąki kasztanowej

125 g mąki kasztanowej  
125 g mąki pszennej  
szczypta soli  
150 g pokrojonego masła  
240 g brązowego cukru  
1 łyżeczka sody do pieczenia  
1 szklanka mleka  
1 jajko  
50 g rodzynek  
2 łyżki listków rozmarynu  
40 g orzeszków pinii, ewentualnie ziemnych  
2 łyżki oliwy z oliwek

Obydwie mąki, masło i sól rozmieszać mikserem, stopniowo dodając cukier. Połowę masy rozłożyć w natłuszczonej tortownicy. W osobnym naczyniu wymieszać mleko, jajko i sodę, dodać resztę masy i rodzynek, następnie wylać wszystko na ciasto w formie. Na wierzchu rozrzuścić rozmaryn i orzeszki. Piec ok. 40 minut w piekarniku wcześniej nagrzanym do temperatury 180°C.

## Carskie bliny

400 g mąki gryczanej  
3 łyżki stopionego masła  
3 jajka  
ok. 2 szklanek mleka  
30 g drożdży  
1½ łyżeczki cukru  
½ łyżeczki soli  
olej do smażenia  
masło do smarowania usmażonych blinów

Zrobić rozczyń z drożdży, 2 łyżek mąki, ½ łyżeczki cukru i 5 łyżek ciepłej wody. Żółtka oddzielić od białek. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. W misce wymieszać mąkę, sól, żółtka, stopione masło i wyrabiać drewnianą łyżką, aż ciasto stanie się szkliste. Dodać wyrośnięte drożdże, zamieszać, następnie dodać pianę z białek. Ciasto powinno być gęściejsze niż na naleśniki. Odstawić w ciepłe miejsce, niech podrośnie. Gdy ciasto podwoi objętość, można zacząć smażenie na natłuszczonej patelni, na średnim ogniu, nakładając dla patelni o średnicy 12 cm po 3 łyżki ciasta. Smażyć z obydwu stron na złoty kolor. Usmażone smarować masłem, układać w stos i do czasu usmażenia wszystkich przetrzymywać w ciepłym piekarniku, przykryte folią aluminiową. Podawać ze śledziem, kawiosem, łososiem lub inną wędzoną rybą, jajkiem, no i zmrożoną wódką albo na słodko, ale wówczas smaży się je cieńsze i popija herbatą.





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 przelącza**nie**do

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, Anna Korzeniowska

Tłumaczenie języka angielskiego Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Makijaż i stylizacja: Karolina Siwiec

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Adam

Słowikowski, Maciej Wieczorek, Albin Leszczyński, Ryszard Mościcki, Jacek

Herok, Mariusz Szacho / PHOTOPASS, Jacek Olszówka

Nakład 20 tys. egzemplarzy

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma.

Kontakt do redakcji: [mail:redakcja@akuna.pl](mailto:redakcja@akuna.pl)

lub telefonicznie 066 603 90 78, w godz. 9-17







# infolinia

**Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebie informacji, uruchomiliśmy infolinię „Akuna dowiedz się więcej”. Dzięki niej nasi Partnerzy będą mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania w zakresie praktycznego zastosowania produktów Akuny.**

## **Kontakt:**

lek. med. Iwona Jakubczak  
telefon (ERA): 606 476 076

## **Infolinia jest czynna:**

poniedziałek, godz. 11.00–12.30  
czwartek, godz. 10.00–12.30

Cena za połączenie uzależniona jest od posiadanych przez Państwa taryf w wybranej sieci (numer infolinii jest numerem korporacyjnym sieci Era).



**UWAGA:** Infolinia służy pomocą wyłącznie w zakresie praktycznego zastosowania naszych produktów. Czas trwania rozmowy nie może przekroczyć 10 minut.