

W numerze

- 3** Słowo wstępne
- 4** Przeznaczenie
wypadek samochodowy oczami trzech osób
- 8** Wakacje bez kłopotów
zanim pojedziesz na letni wypoczynek
- 14** Równowaga w rodzinie
reportaż o rodzinie Matusiewiczów
- 16** Pasożyty u dzieci
porady lek. med. Wojciecha Urbaczki, pediatry
- 18** Lidka, coś ty mi dała?
reportaż o rodzinie Czachorowskich
- 20** Trening przed wakacjami
rozmowa z lek. med. Mirosławem Łyszczarzem, chirurgiem
- 22** Urlop po 12 latach
reportaż o rodzinie Ostrowskich
- 26** 3:0 dla Alveo
reportaż o rodzinie Dybowski
- 28** Komfort życia
reportaż o Ewie Parzelskiej
- 30** Wzmocnij odporność
o alergii mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra
- 32** Od Afryki po Syberię
reportaż o Tomaszu Piechlu
- 34** Taniej zapobiegać niż leczyć
rozmowa z lek. med. Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską, stomatologiem
- 36** Mój przyjaciel strach
rozmowa z Arkadiuszem Pawełkiem, żeglarzem
- 38** Wystarczy być dobrym człowiekiem
rozmowa z Janem Brykczyńskim
- 42** Dotyk szczęścia
rozmowa z lek. med. Alicją Olma, pediatrą
- 44** Podróż spełnionych marzeń
reportaż z wyjazdu do Brazylii
- 46** Tylko ziemia, woda i zieleń
wspominają Dorota i Roman Stasiccy
- 48** W aureoli słońca
wspominają Anna i Grzegorz Rutkowsy
- 50** Marzenia trzymają nas przy życiu
wspomina Paweł Borecki
- 52** Leki z owocowej apteki
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 54** Pełne witamin
porady dietetyczki Ewy Ceborskiej
- 56** Poemat owocowy
podróże kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58** Biuro
aktualności i informacje. Nominacje
- 60** Certyfikat Kosher



4 Przeznaczenie – rekonwalescencja po wypadku



8 Wakacje bez kłopotów – porady



20 Trening przed wakacjami – wywiad z lekarzem



26 3:0 dla Alveo –
reportaż



34 Taniej zapobiegać
niż leczyć – wywiad
ze stomatologiem



42 Dotyk szczęścia –
wywiad z lekarzem



Szanowni Państwo

Akuna to jest styl życia. Styl przeżywania świata i sposób na życie. Akuna to nie tylko zdrowie. Akuna to coś więcej. To możliwości, bycie wśród ludzi, którzy mają cele, marzenia i wspierają nas w realizacji naszych

celów i marzeń. W dzisiejszych czasach, opartych na konkurencji, na współzawodnictwie rzadko zdarza się nam dostać prawdziwe wsparcie od przyjaciół. W Akunie możemy otrzymać pomoc i dobre słowo od osób, których czasem w ogóle nie znamy. Dzieje się tak, bo one rozumieją nasz tok myślenia, rozumieją nasze cele, nasz kierunek, który sobie obraliśmy. Idą po prostu tą samą drogą.

Jaką potęgą są marzenia! Jakie to ważne, gdy jest ktoś, kto potrafi patrzeć na świat tak jak my, a nawet razem z nami. Wsparcia potrzebujemy z każdej strony. Także w oddawaniu się emocjom. Paweł Borecki mówi, wspominając Brazylię, że nie byłby tam tak szczęśliwy, gdyby swego zachwytu nie mógł z kimś podzielić. Jakie to ważne, żyć wśród ludzi o dobrych emocjach – opowiada o tym pani doktor Alicja Olma.

Wakacje to dobry czas nie tylko na opaleniznę, także na nasycenie się radością, nadzieją. To czas na to, by nauczyć się uśmiechać. Do siebie i do innych. Czy każdy z Państwa jest pewien, że to potrafi?

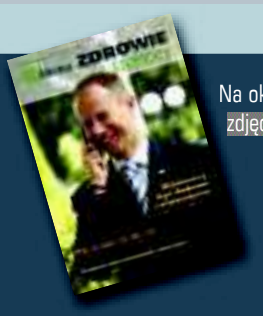
Ale wakacje to też czas zagrożeń. Jesteśmy bardziej beztroscy, przez to może mniej uważni. Tym bardziej narażeni na wypadki losowe. Musimy się na nie przygotować. Musimy wiedzieć, co nam grozi. Jak możemy sobie pomóc? Jak nasz organizm zareaguje w przypadku złamania nogi czy w wypadku samochodowym? Jeśli dbamy o swoje ciało i kondycję, mamy większą szansę, by w trudnych chwilach szybciej powrócić do zdrowia. Przekonała się o tym rodzina Doroty Stalińskiej, której syn miał w ubiegłym roku poważny wypadek samochodowy. Wszystko dobrze się skończyło, rehabilitacja przebiegła nadzwyczaj sprawnie, bo chłopak dbał wcześniej o swoją kondycję, szanował zdrowie.

Na koniec jeszcze słowa Jana Brykczyńskiego, który mówi o tym, że Akuna to przede wszystkim budowanie relacji z ludźmi. I że sukces można w naszej firmie osiągnąć, będąc dobrym człowiekiem. Nie ma piękniejszej misji.

Życzę Państwu wspaniałych wakacji! Gdziekolwiek będziecie! Życzę Wam waszej Brazylii, czy ona będzie na innym kontynencie, czy w waszym ogrodzie.

Po prostu, bądźcie szczęśliwi!

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Na okładce Jan Brykczyński,
zdjęcie Marcin Samborski / Fpress

Przeznaczenie

Dorota Stalińska nigdy nie zapomni tamtego dzwonka do drzwi, porannej wizyty policjantów i ich słów: „Pani syn...”. On sam – Paweł, wciąż ma przed oczami wrak auta i wypadek, z którego nikt nie powinien wyjść żywy. A już na pewno nie kierowca – Maciek, przyjaciel Pawła. Jemu groził wózek inwalidzki.



Dorota Stalińska z synem

Trzy osoby, trzy historie i jeden wspólny dramat, który rozegrał się w ułamku sekundy. Choć każda z osób inaczej o nim opowiada, łączy je cierpienie, ból i przerażenie, jakie trudno sobie wyobrazić komuś, kto nigdy nie był w centrum podobnych wydarzeń. Ich nauczyły one jednego – cieszyć się każdym dniem tak, jakby miał on być dniem ostatnim. Czerpać nie tylko garściami radość już od poranka – także zasypiać w poczuciu ogromnego szacunku dla własnego życia i zdrowia.

Pierwszy cud

– Czy świat i czas mogą zatrzymać się w ułamku sekundy? Mogą. Tak było 31 lipca 2005 roku. Tej daty nie zapomnę do końca życia – wspomina znana aktorka Dorota Stalińska.

Dorota miała nocować u przyjaciółki na działce. W ostatniej chwili zrezygnowała – informacje o zbliżającej się wicherze odwiody aktorkę od tego pomysłu. Wróciła.

Paweł cztery dni wcześniej wyjechał z przyjaciółmi nad morze, do Nowęcina, gdzie pomagał w stadninie koni. Podobnie jak i mama uwielbiał jazdę konną! O godz. 8 rano obudził ją uporczywy dzwonek do furtki. Kto tam? Policja! Kiedy podeszła do furtki usłyszała: „Mamy dla pani złą wiadomość. Pani syn...” Nie pozwoliła skończyć policjantowi. „Narozrabiał, tak?” – weszła mu w słowo. „Nie. Pani syn jest w bardzo ciężkim stanie, walczy o życie w szpitalu w Wejherowie, mieli wypadek, wypadli na drzewo” – dokończył z trudem, nie mogąc spojrzeć jej w oczy.

– Żadne słowa w pełni nie oddadzą tego, co wtedy przeżyłam – wspomina Dorota Stalińska.

W życiu zawodowym od 30 lat odnosi same sukcesy, jej fundacja „Nadzieja” robi tyle dobrego, że można byłoby tą działalnością obdzielić kilka innych organizacji – jednym słowem: spełniona aktorka, piosenkarka, poetka, działaczka... Ale to syn Paweł od 19 lat jest największą dumą Doroty. Dlatego w chwili, gdy usłyszała, że syn walczy o życie, wszystko w niej zamarło.

– Byłam w szoku, w kompletnym szoku. Cały świat się nagle zatrzymał... przez

chwile nie wiedziałam kompletnie, co robić... powtarzałam tylko: „nie, nie...”. Przez prawie godzinę nie wiedziałam, czy mój syn jeszcze żyje... I już się dowiedziałam, że żyje i jadących z nim przyjaciół – Maćka, Marysię, Dorotę i Martę – umieszczono w późnych szpitalach, musiałam jeszcze ustalić, w jakim oni są stanie i powiadomić ich rodziców.

Dorota wiedziała już, że wszyscy żyją, są w ciężkim stanie, ale żyją. Wsiadła do taksówki i pojechała na lotnisko. Tak jak stała. Wzięła tylko dokumenty i dwa kartony Alveo.

– Alveo pomogło mi wyjść z wielu moich zdrowotnych opresji – mówi. – Wiedziałam, że to najcenniejsza rzecz, jaką mogę dać w tej sytuacji synowi i jego przyjaciołom.

Nagroda za lata poświęceń

10 lat temu Dorota sama cudem przeżyła wypadek samochodowy, w którym staronowana została przez samochód ciężarowy marki Kamaz. Przysięgła wtedy Bogu, że za to, iż ją ocalił, ona zrobi wszystko, by ocalić innych. Założyła działającą na rzecz bezpieczeństwa na polskich drogach fundację „Nadzieja”.

– Kiedy leciałam samolotem do szpitala w Wejherowie, gdzie na oddziale intensywnej terapii leżał mój syn, myślałam o tym, że oto za wszystkie te działania odbieram od Boga największą nagrodę w postaci życia mojego syna – mówi wzruszona Dorota Stalińska. – Choć nie wiedziałam jeszcze, w jakim jest stanie, nie wiedziałam, jakie będą konsekwencje wypadku.

Co mu jeszcze groziło? Przeżył. I tylko to się liczyło.

Dorota wie doskonale, z czym wiąże się wypadek samochodowy. Miała ich kilka. Już niemal wszystko miała złamane: nogi, ręce, wszystkie żebra, pogruchotany cztery razy kręgosłup, przeżyła uraz czaszki. Nie ma chyba ani jednej całej kości. A żyje! I to w dodatku jak aktywnie!

I nie ma wątpliwości, czemu zawdzięcza swoją energię i siłę do życia.

– Samoleczeniu – odpowiada bez chwili zastanowienia. – Jestem wrogiem farmaceutyków. Przez całe życie zmagam się z konsekwencjami zażywania leków, którymi naszprycowano mnie w dzieciństwie. Jedną z nich była chora wątroba, inną zaburzenia hormonalne, owocujące wieczną nadwagą. Przerobiłam chyba wszystkie diety świata... Minęło wiele lat, zanim zrozumiałam jedno: najlepszym lekarzem dla każdego z nas jest...

własny organizm. Należy się wsłuchać w jego potrzeby, nie wolno mu przeszkadzać. Ogromne znaczenie odegrała w moim życiu także joga, którą uprawiam od 30 lat.

Aktorka nie ma wątpliwości, że od ponad 4 lat ogromnie dużo zawdzięcza także Alveo.

– Zawsze interesowały mnie alternatywne metody leczenia. Kiedy Marek Wawrzeńczyk (przysłany do mnie przez Bronka Kukawkę – chwała Bronkowi za to!!!) w profesjonalny sposób zaprezentował mi Alveo, postanowiłam natychmiast spróbować. Nie sama, razem z synem. I już po kilku dniach picia Alveo dostrzegliśmy pozytywne skutki działania tego suplementu. Mnie przede wszystkim przestały boleć połamane wcześniej kości i wątroba! Jak ręką odjął zniknęły też uciążliwe objawy niedoleczonego zapalenia zatok. Tymczasem Paweł wreszcie zaczął spać normalnie. Przedtem nie mógł spać do 3 w nocy, a rano budził się wściekły, zmęczony i agresywny. Teraz od rana tryskał radością! I zaczął wreszcie rosnąć! I tak jest do dziś dnia. Alveo dało nam naprawdę nowe życie! Od 4 lat jesteśmy absolutnie zdrowi, nie chorujemy, nie denerwujemy się, nie mamy żadnych konfliktów. Jestem przekonana, że Paweł przeżył ten straszny wypadek między innymi dlatego, że od roku pił regularnie Alveo i Onyx Plus. Co innego jego przyjaciele. Oni nie pili wcześniej Alveo. Ale ja wiedziałam, że Alveo przyspieszy ich regenerację – mówi stanowczym głosem aktorka.

W trosce o zdrowie

Najpierw podała Alveo synowi. Miał złamaną rękę, wstrząśnienie mózgu, liczne obrażenia wewnętrzne, pocięte nogi do kości i cały był mocno potłuczony. Siedząc przy jego łóżku, prosiła Boga, żeby nie opuszczał ich nawet na chwilę. I nie opuścił... Potem, uzbrojona

Nie zapominaj o pasach bezpieczeństwa!

Zderzenie samochodu jadącego ze średnią prędkością ze stałą przeszkodą (np. drzewem) dla osoby siedzącej w aucie bez zapiętych pasów bezpieczeństwa jest często śmiertelne! Zapięcie pasów zmniejsza to ryzyko o ponad 50%! Uwaga! Poduszka powietrzna zabezpiecza ciało i głowę podróżującego autem pod warunkiem, że ma on zapięte pasy.

Fotografia z wypadku Doroty Stalińskiej



w kilka butelek preparatu, odwiedzała przyjaciół syna, którzy także byli mocno połamani, pocięci i poobijani. Wszystkim groziły szpecące blizny! Marta miała połamane nogi, uraz czaszki i czoła; Maciek (kierowca) pękniętą panewkę stawu biodrowego lewego, poważnie uszkodzone kolano i oderwany kciuk; Dorota połamaną miednicę, ręce i pokiereszowaną twarz; Marysia wstrząs mózgu. Dorota przekonała rodziców, że wszyscy oni muszą pić i robić okłady z Alveo. Nie zważała na często niechętnie reakcje i miny lekarzy. Była pewna, że robi dobrze. Jak się okazało, nie myliła się. Paweł oraz jego przyjaciele szybko, ku zaskoczeniu specjalistów, wracali do zdrowia! Rany szybciej niż u innych chorych się zablizniały, fizycznie i psychicznie czuli się z każdym dniem i z każdym tygodniem coraz lepiej. Dorota Stalińska nie ma wątpliwości – gdyby nie Alveo, jej syn oraz jego koledzy mogliby nie być dziś tak sprawni, jak są. Z dumą patrzy, jak Paweł czerpie garściami z życia. Robi to nie tylko z pasją, ale i mądrze.

– Paweł ma prawo jazdy i własny samochód, samochód wypracowany w Akunie. Jeździ rozsądnie, z głową – mówi artystka. – Wie, jak niewiele trzeba, by stracić najcenniejszy dar: własne życie.

Czy to nie jest przeznaczenie?

Podobnie jak mama, także Paweł Staliński tamtego dnia zrozumiał, jak kruche jest ludzkie życie.

– Choć chciałbym sobie przypomnieć, co dokładnie stało się tamtego dnia, nie potrafię. Spałem. Wróciliśmy około 7 rano z dyskoteki w Jastarni do Nowęcina. Tam była stadnina, w której jeździliśmy i opiekowaliśmy się końmi – wspomina Paweł.

Po dyskotecę był zmęczony. Chciał chwilę pospać, żeby od rana móc wziąć się za pracę.

– Spałem na tylnym siedzeniu, od strony pasażera. Obudziło mnie nagłe szarpnię-

cie, poleciałem do przodu. Uderzyłem klatką piersiową w przedni fotel. Kompletnie nie wiedziałem, co się dzieje, nie mogłem złapać tchu i poczułem straszny ból w klatce piersiowej. Pomyślałem nawet, że to wszystko mi się śni. Nie pamięta, jakim cudem złamaną ręką wyłamał zablokowane drzwi i wy dostał się na zewnątrz. Kiedy popatrzył na wrak syrenki, którą jechali, zamarł. Przecież w środku byli jego przyjaciele! Zaczął ich wyciągać. Nie pamięta jak, co dokładnie robił – to była tak straszna adrenalina, że nic kompletnie się nie liczyło. Nawet jego ból. Zadzwoił po pogotowie. Pomyślał także o telefonie do matki, ale nie miał już siły, by go wykonać. Czuł, że traci grunt pod nogami, że się zapada w jakąś dziwną otchłań. Myślał o jednym – że chciałby w tej chwili zasnąć.

– Na szczęście w tym samym czasie podjechała autem do nas ta niezwykła rodzina. Pani Grażyna, pielęgniarka, jechała z mężem odebrać syna z wakacji – wspomina Paweł. – To, że akurat tam się pojawili, jest niewytłumaczalnym zbiegiem okoliczności, czyli – jakby mama powiedziała – przeznaczeniem właśnie. Pani Grażyna była pewna, że pomylili drogę, kazała mężowi zawrócić. Okazało się, że on miał rację i jechali dobrze, ale dzięki tej pomyłce my zdążyliśmy ich wyprzedzić, a oni

mogli później ratować nam życie. Inaczej jechaliby przed nami. Kto wie, jak wtedy potoczyłyby się nasze losy?

Apetyt na życie

Gdyby tuż po wypadku Paweł zasnął, nigdy pewnie już by się nie obudził, był w tak potężnym wstrząsie.

– Nigdy w życiu czegoś takiego nie widziałam – wspomina dziś te chwile pani Grażyna. – Paweł był przeźrocysto biały, jakby coś wyszło z niego całą krew, a jego źrenice zniknęły, zniknęły, zniknęły, aż były już tak malutkie jak czubek od szpilki. Wiedziałam, że jeśli znikną, to go stracimy.

Ale mąż pani Grażyny, Krzysztof nie pozwolił Pawłowi zasnąć, nie pozwolił mu zamknąć oczu. W tym czasie jego żona dwoiła się i troiła, aby do przyjazdu karetki ratować pozostałych młodych ludzi.

W szpitalu Paweł był w bardzo kiepskim stanie, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Mama nie czekała długo, już na dzień dobry zaczęła podawać mu Alveo.

Paweł podkreśla, że za jedną swoją cechę, którą w nim wyrobiła, będzie mamie wdzięczny do końca życia – to wielki apetyt na życie. Kiedyś jednak nie do końca mógł tę cechę wykorzystywać. Z powodu zdrowia.



Maciek Szczepanik, Dorota Stalińska i Paweł Staliński

– Nie ukrywam, że zanim zacząłem pić Alveo, do którego na początku byłem sceptycznie nastawiony, miałem kłopoty ze zdrowiem. Bolała mnie głowa, chodziłem spięty i zestresowany, nie spałem, nie rosłem, ciągle chorowałem. Teraz o tych problemach zapomniałem – mówi.

Może długo wyliczać przykłady, które pokazują, jak szybko wszystko na nim się goi. Kiedy pokieroszował sobie stopę przez... rafę koralową, wszyscy myśleli, że to koniec jego przygody wakacyjnej. Nic podobnego! 5 dni później siedział w wodzie, a o ranie zapomniał! Jest zahartowany. Na Helu uprawiał kitesurfing, choć woda miała zaledwie 8 stopni. Codziennie wypijał pół szklanki Alveo i nawet katar go ominął. Jednak najważniejsze, że każdego dnia ma w sobie tyle siły, że mógłby góry przenosić.

– Jestem ostrożnym kierowcą. Wcześniej mama uświadamiała mi, czym grozi brawura na drodze. Potem wypadek, w którym wziąłem udział, uzmysłowił mi, że każdego o każdej porze może spotkać coś złego – podkreśla Paweł. – I gdybym nie był solidnie, pod względem zdrowotnym, przygotowany na wszystko, nie wiem, jakie byłyby moje losy. No i moja mama! Wiem, że to niezwykle twarda i dzielna kobieta. Ona rzadko się myli. Nie pomyliła się, gdy kazała mi, niedowiarkowi, pić zioła i zdrowo się odżywiać. Dziś mogę jej za to wszystko podziękować.

Brzemie odpowiedzialności

Co czuje młody człowiek, który wiedząc, że jest odpowiedzialny za kilka osób siedzących w aucie, ma wypadek samochodowy? Maćkowi Szczepankowi wciąż nie jest łatwo na to pytanie odpowiedzieć. Choć do tragedii doszło nie z jego winy, wspomnienia nadal go dręczą.

– Całe szczęście, że nikomu nic ostatecznie się nie stało. Wszyscy jesteśmy zdrowi. Dzięki naszej pani Dorocie – nie ma cienia wątpliwości Maciek. – Zawsze dziękuję jej wiele, jestem sprawnym i zdrowym mężczyzną, bo to ona wytłumaczyła mi, jak powinienem dbać o siebie.

Tamtego dnia, kiedy wracali z dyskoteki, nie czuł zmęczenia. Lubi prowadzić auto. A to było niezwykle – wysłużona syrena, którą dostał 6 lat wcześniej od dziadka. Auto było w rodzinie od 20 lat! Niezwykle solidna konstrukcja, blacha, silnik.

– Była moją dumą. Przez 6 lat wkładałem w nią każdy grosz. Nad morze

dojechała bez problemu, tam też sprawdziła się fenomenalnie. Aż do końca... Gdybyśmy mieli wypadek innym autem, nie wiem, czy wyszlibyśmy z niego żywi – mówi Maciek.

Ranek, pusto na drodze, lasy... Piękne okolice i nagle... szok! Z lewej strony prosto na jezdnię wybiega z zarośli najprawdziwszy dzik!

– Chciałem go ominąć i wpadłem w poślizg. Uderzyłem w drzewo. Potem straciłem przytomność – opowiada Maciek. Kiedy się ocknął, był przerażony. Nie mógł się ruszać! Jak się okazało, miał przygniecione nogi. Dopiero strażacy pomogli mu wydostać się na zewnątrz. Czuł się strasznie. Ból w biodrze był tak potworny, że kompletnie nie wiedział, co dzieje się wokoło. Po szczegółowych badaniach lekarze nie mieli wątpliwości: Maciek w najlepszym przypadku spędzi miesiąc w łóżku, kolejny na wózku, potem trzy chodząc o kulach.

– I pewnie tak by było, gdyby pani Dorota nie pojawiła się w szpitalu z Alveo. Nie wierzyłem za bardzo, że zioła mogą mi pomóc. Piłem je dlatego, żeby zrobić... przyjemność mamie mojego przyjaciela – zdradza Maciek.

Życiowy napęd

O dziwo – blizny i rany, o które niepokoił się lekarze opiekujący się Maćkiem, goiły się błyskawicznie. Co więcej – zanim minął miesiąc od wypadku, zaczął stawiać pierwsze kroki!

– Sam byłem w szoku – mówi Maciek. Był zaskoczony błyskawicznym powrotem do formy Pawła. Mimo obrażeń wewnętrznych przyjaciel czuł się z każdym dniem lepiej. Także ich przyjaciółki dochodziły do siebie pod czujnym okiem Doroty Stalińskiej i... Alveo.

– Żałuję jednego – że po wyjściu ze szpitala przestałem pić Alveo. Poczułem, że zioła nie są mi już potrzebne. Że sam dam radę, bo przecież biorę leki – opowiada Maciek.

Na efekty nie musiał długo czekać, przytył 24 kg.

W listopadzie 2007 roku Dorota Stalińska poprosiła go, aby uczestniczył w prezentacji Alveo.

– Zgodziłem się. A kiedy słuchałem fachowych opinii od strony medycznej na temat Alveo, zacząłem się zastanawiać, czy znów nie zacząć pić ziół przede wszystkim pod kątem odchudzania. Co miałem do stracenia? Nic – tłumaczy. Długo i dużo rozmawiał o Alveo z panią Dorotą. I tak się zaangażował, że nie tylko zaczął pić zioła, ale i je polecać. Dziś to jego dodatkowe źródło utrzy-



Fotografia z wypadku Pawła Stalińskiego

mania (przede wszystkim studiuje na Politechnice Warszawskiej, ma także firmę projektującą i wykonującą meble na zamówienie).

– Żyję niezwykle aktywnie. Często ktoś prosi mnie, żebym zdradził mu sekret, skąd u mnie tyle siły? Czy ja nigdy się nie męczę? – żartuje Maciek. – No jasne, że się męczę. Gdy np. uprawiam sport. Poza tym nie potrzebuję żadnych dopalaczy, które pomagałyby mi walczyć ze stresem. Kawa? Nie, dziękuję. Mnie do życia napędza... samo życie. Niewiele brakowało, abym je stracił. Dziś cenię je tak samo, jak swoje zdrowie.

■ Beata Przybyszewska

fot. Marcin Samborski / Fpress,
Zdjęcia archiwalne

Uwaga, piesi!

Nie tylko kierowcy są użytkownikami dróg. Osoby poruszające się pieszo powinny wiedzieć, jak się zachowywać, aby nie spowodować lub nie zostać ofiarą wypadku. Istotną sprawą jest widoczność pieszego przez kierowcę. Dlatego Fundacja Nadzieja Doroty Stalińskiej (www.fundacjanadzieja.org.pl) poprzez różnego rodzaju akcje propaguje noszenie elementów odbłaskowych nie tylko przez dzieci (w Polsce jest ustawowy obowiązek noszenia odbłasków do lat 15), ale i dorosłych. Człowiek idący z odbłaskiem wieczorem jest widoczny z odległości 150-300 m, bez odbłasku i w ciemnym ubraniu – zaledwie z 20 m!

Wakacje bez kłopotów

Na letni wypoczynek czekamy cały rok! Z raportu Instytutu Turystyki (2007 r.) wynika, że w ubiegłoroczne wakacje co czwarty Polak wypoczywał poza domem w kraju, a ponad 2 mln osób spędziło je za granicą. Średnio nasze urlopy trwały 10 dni, co zdaniem psychologów było zdecydowanie za krótko.

nas ma swoje ulubione miejsca, które odwiedza w wakacje. Jedni kochają morze, drudzy nie wyobrażają sobie lata bez wyjazdu na Mazury, w Tatry lub za granicę. Według Instytutu Turystyki w ubiegłym roku największym powodzeniem cieszyły się wyjazdy nad Morze Bałtyckie, do Chorwacji oraz Grecji. Bez względu na to, gdzie spędzamy wolne od pracy dni, powinniśmy mieć świadomość, co może nas spotkać w trakcie wyjazdu. A może wiele: począwszy od nieprzewidzianych kłopotów w czasie jazdy na miejsce wypoczynku, zatruć, przeziębień, skończywszy na poważnych chorobach.

Czy można się przed tym wszystkim ustrzec? Jak najbardziej! Dzięki przemyślanej profilaktyce urlop stanie się prawdziwym zastrzykiem energii i zapewni

pracy na wybijemy się w podróż, warto sprawdzić, gdzie i dlaczego najlepiej wyjechać. Każde miejsce ma zarówno swoje zalety, jak i wady dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Morza szum, ptaków śpiew nad jeziorami

Zalety wypoczynku nad morzem i jeziorami można długo wymieniać. Nad morzem (szczególnie Bałtyckim) panuje wysokie ciśnienie i niskie stężenie pyłków. Morski klimat jest szczególnie polecany osobom często chorującym na infekcje górnych dróg oddechowych (działa kojąco na gardło, krtań, oskrzela) oraz alergikom. Powietrze przesycone jodem wspomaga odporność organizmu, wzmacnia apetyt. Ten pierwiastek jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy, pełniących kluczową rolę w procesach przemiany materii. Niedobór jodu w organizmie objawia się m.in. ciągłym złym samopoczuciem, nadwagą, zmęczeniem, obniżoną aktywnością fizyczną, drżeniem kończyn. Właściwa ilość jodu w organizmie (dobowa zapotrzebowanie wynosi 200 mikrogramów) m.in. poprawia wygląd włosów i paznokci, reguluje odpowiedni poziom cholesterolu we krwi, pomaga w koncentracji i prawidłowym metabolizmie komórkowym.

Łagodny klimat na Mazurach sprawia, że czują się tam świetnie wszystkie dzieci, nawet te najmniejsze. Lasy sosnowe chronią przed zanieczyszczeniami powietrza, są naturalnym filtrem. Dodatkowo wydzielają olejki eteryczne, pozytywnie wpływające na zdrowie. I co ważne dla dzieci – woda w jeziorach jest cieplejsza niż w Bałtyku, dzięki czemu nawet maluchy pod dozorem dorosłych mogą się w niej kąpać.

Zupełnie nowy styl odżywiania się kontra zatrucia

W czasie urlopu lubimy zjeść smażoną rybkę, mięso z przydrożnych grillów kusi nas ogromnie, a dzieci nie wyobrażają sobie wakacji bez deserów lodowych i góry ciastek! I słusznie – w końcu wakacje są raz w roku! Niestety, nie jesteśmy w stanie przewidzieć, czy smakołyki, po które sięgamy, nie wywołają sensacji w naszym żołądku, bo właściciel baru czy uliczny sprzedawca wykorzystał produkty „drugiej” świeżości. W efekcie uporczywa biegunka oraz ból brzucha mogą popsuć każdy wypoczynek. Przyczyną zatruć są zwykle znajdujące się w żywności wirusy i bakterie. Kiedy jest ciepło, drobnoustroje mają idealne warunki do rozwoju, mnożąc się w zawrotnym tempie. Objawy zatrucia (mdłości, ból brzucha, jadalnostręt) zwykle mijają po kilku dniach.

Inaczej jest w przypadku zatrucia jadem kiełbasianym (to efekt zjedzenia zakażonych przetworów mięsnych, warzywnych lub rybnych) oraz salmonellą (jest przede wszystkim w surowym lub niedogotowanym drobiu oraz surowych jajkach). Jeśli zatruliśmy się salmonellą lub jadem kiełbasianym, konieczna jest wizyta u lekarza. Te zatrucia wymagają natychmiastowej, fachowej opieki.

Jak leczyć zwykłe zatrucia? Przede wszystkim wyrównywać stratę płynów, aby nie doszło do odwodnienia organizmu. Wymioty i biegunka „wymiatają” z organizmu sól, potas i chlor, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Pociąga to za sobą ryzyko kłopotów ze strony układu krążenia oraz pogarsza ogólny stan chorego. Dlatego te niedobory trzeba wyrównywać, przyjmując np. gotowe preparaty. Na zatrucia idealna jest także herbatka z mięty lub rumianku.

Zbilansowana dieta

W czasie urlopu warto zadbać o właściwie zbilansowaną dietę. Polacy zdecydowanie za mało jedzą ryb (w przeciwieństwie do znanych z długowieczności Włochów czy Hiszpanów). Ryby to samo zdrowie. Zawierają witaminy z grupy B, A i E, łatwo przyswajalne białko oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki kwasom tłuszczowym omega-3 we krwi powstaje mniej skrzepów, hamowane są procesy zapalne i zbytne kurczenie naczyń krwionośnych, zmniejsza się także ryzyko zawału serca. Ryby są źródłem fosforu, potasu i magnezu. Zawierają drogi cenny jod! W dodatku w zasadzie nie tuczą, ponieważ mają niewiele kalorii. Wyjazd nad morze lub jezioro jest idealnym pretekstem, aby nauczyć swoje dziecko jeść smaczne ryby.

Uwaga! Brytyjscy naukowcy w opublikowanych w angielskim dzienniku „Daily Mail” badaniach podkreślają, że zła dieta (opierająca się na przetworzonej żywności) powoduje u dzieci kłopoty z zapamiętywaniem oraz nauką. Jedzeniu w uwielbianych przez dzieci fast foodach brakuje witamin oraz podstawowych kwasów tłuszczowych, wspomagających pracę mózgu. Co więcej, z danych brytyjskiej Fundacji Zdrowia Psychicznego wynika, że brak w pożywieniu podstawowych witamin i minerałów oraz tłuszczów ma związek z rozwojem u dorosłych depresji oraz choroby Alzheimera. W jednym z angielskich miast – South Yorkshire – wprowadzono pionierski program leczenia chorób psychicznych poprzez zdrowe odżywianie. Co się okazało? Kiedy wyeliminowano z diety osób badanych dania na wynos, słodczyce oraz napoje gazowane, a podawano więcej ryb, zielonych warzyw liściastych i multiwitamin – lekarze zauważyli już w ciągu pierwszego miesiąca pozytywne zmiany u swoich pacjentów.

Urlop to także dobry moment, aby oczyścić organizm z toksyn, jakie zatrują nasz organizm przez cały rok. Jak poznać, że nasz organizm potrzebuje oczyszczenia? Cera jest ziemista, pojawiają się wypryski, włosy szybko się przetłuszczają, a paznokcie stają się łamliwe. Często pojawiają się wzdęcia, zaparcia oraz bóle głowy. Działanie odtruwające mają m.in. mniszek lekarski, pokrzywa, skrzyp polny, topian oraz kora brzozy, poziomki, ziele koniczyny. Działanie ziół polega na oczyszczaniu krwi ze szkodliwych toksyn. Zioła można przyjmować w postaci herbatki i gotowych preparatów. Pozbyć się z organizmu toksyn pomagają także jednodniowe głodówki oraz diety oczyszczające.



W górach pogoda zmienia się jak w kalejdoskopie

Wyjazd w góry, np. w Tatry szczególnie polecany jest osobom (także dzieciom) mającym kłopoty z drogami oddechowymi oraz alergikom, bowiem wraz z wysokością zmniejsza się ilość pyłków i zanieczyszczeń. Widok Giewontu lub panorama Tatr z Kasprowego każdemu zapiera dech w piersiach. Ale góry to nie tylko piękne widoki, to także... nieoczekiwana zmiana pogody, którą możemy przyptać przeziębieniem. Nie tylko na szlaku narażeni jesteście na deszcze, niską temperaturę, przegrzanie (także w dni pochmurne!), odwodnienie (przy dużym wysiłku fizycznym organizm wydala nawet do 2 l wody na godzinę).

Jak to się dzieje, że w tej samej rodzinie jedna osoba przemoczona do suchej nitki nawet nie kichnie, gdy tymczasem dla drugiej spacer po Krupówkach w chłodny letni dzień może skończyć się grypą? Każdy z nas ma inną odporność organizmu. Każdy też inaczej ją sam sobie osłabia: przez stres, nieodpowiednie odżywianie, niedobór snu, choroby. Nie zawsze jesteśmy w stanie wyeliminować z życia te czynniki. Możemy jednak z nimi walczyć. Naszym sprzymierzeńcem jest dieta. Nie powinno

Co zrobić, gdy zginą dokumenty?

Dobra rada: nigdy nie noś dowodu osobistego w portfelu razem z pieniędzmi i kartami kredytowymi. Jeśli jednak stało się – zginął ci dowód tożsamości, zgłoś to nie tylko na policji, ale i w najbliższym urzędzie gminy. Tam dostaniesz potwierdzenie tego zgłoszenia. Błyskawicznie zareaguj na kradzież kart kredytowych. Zadzwoń do banku, podaj numer karty (warto spisać go z tyłu karty do np. kalendarzyka), by ją zablokować. Nie noś wszystkich kart i całej gotówki razem. Porozkładaj w różnych kieszeniach, wychodząc np. na plażę, bierz tylko tyle gotówki, ile naprawdę jest ci potrzebne.

Gdy zostałeś okradziony z prawa jazdy, dowodu rejestracyjnego i potwierdzenia ubezpieczenia OC – po powiadomieniu policji dostaniesz tymczasowy wtórnik, który umożliwi wykorzystywanie auta. O kradzieży należy zawiadomić także firmę ubezpieczeniową i domagać się potwierdzenia odnotowania zgłoszenia (przysłania takiej informacji np. faksem). Daje to gwarancję, że ubezpieczyciel nie będzie żądał oryginalnych dokumentów w razie np. kradzieży auta. Jeśli zostały skradzione tablice rejestracyjne auta – postępowanie jest identyczne, jak w przypadku zaginionych dokumentów.

Jeśli zginął ci telefon komórkowy – zablokuj połączenia, dzwoniąc do operatora swojej sieci. Im później to zrobisz, tym dłużej złodziej będzie rozmawiał na twój koszt.



w niej zabraknąć cebuli, czerwonej kapusty (witamina C), brokułów, mających działanie przeciwrakowe oraz czosnku – naturalnej broni bakteriobójczej (jeden ząbek dziennie potrafi zdziałać cuda!). Niezastąpione są też w podnoszeniu odporności organizmu witaminy z grupy E i B (są w orzechach i ziarnach). Wzmacniająco działają także napary z zielonej herbaty i rumianku. Można do nich dodać odrobinę korzenia imbiru (reguluje przemianę materii). Warto uzupełniać dietę minerałami i witaminami w preparatach oraz raz w tygodniu skusić się na kąpiel z dodatkiem sosnowego olejku eterycznego.

Dbając zawnazas o układ odpornościowy, w stu procentach będziemy się cieszyć i czerpać korzyści z urlopu nie tylko w górach. Jeśli jednak stało się – zmienna pogoda sprawiła, że w trakcie urlopu dopadło nas przeziębienie – nie zapominajmy o witaminie C

I rutynie. Działają w podobny sposób – uszczelniają naczynia krwionośne, dzięki czemu zmniejszają obrzęki (np. nosa przy katarze) i powstrzymują rozwój choroby. Witamina C zapewnia sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego, a tym samym i dobrą kondycję serca. Brak witaminy C w organizmie widoczny jest „gołym” okiem. Zaczynają wypadać nam włosy, rozdławiają się paznokcie, robią się zajady, jesteśmy ciągle zmęczeni i podenerwowani.

W lesie, na łące, w gospodarstwie

Coraz modniejsze są w Polsce wczasy w gospodarstwach agroturystycznych. I słusznie – szczególnie dla dzieci jest to ogromna frajda. Wakacje w gospodarstwie nie polegają tylko na siedzeniu w obejściu i przyglądaniu się zwierzętom

gospodarskim. Wycieczki do lasu. nad

Kontakt z naturą mamy nieograniczony. No właśnie, ale czasami może nas ograniczać nasze własne zdrowie, a szczególnie alergię. U alergików układ odpornościowy mobilizuje komórki do walki z pozornym wrogiem, za jaki bierze alergeny (sierść zwierząt, pyłki, niektóre produkty żywnościowe itp.). Efektem jest uporczywy katar, duszności bądź łzawienie.

Jak bronić się przed alergią? Kiedy wychodzimy na spacer, zawsze zakładajmy okulary przeciwsłoneczne – chronią oczy przed dostaniem się do nich pyłków. Na głowie nośmy kapelusz, chusteczkę – zapewniają nam ochronę przed wniesieniem pyłków na włosach do domu, a tym samym obcowaniem z nimi przez wiele godzin w zamkniętym pomieszczeniu. ▶

Czy można skutecznie odpocząć od stresu i pracy?

Stres jest naturalną reakcją organizmu na zagrożenie. Ale dlaczego zestresowani jesteśmy na urlopie, gdzie nikt nic od nas nie wymaga, nigdzie się nie spieszymy, nie musimy wstawać o określonej godzinie?

Zdaniem psychologów stres (zwykle spowodowany obowiązkami zawodowymi) coraz częściej wymyka się spod kontroli i towarzyszy nam 24 godziny na dobę, także w czasie letniego wypoczynku. Według szwajcarskich naukowców z Uniwersytetu w St. Gallen zaledwie 10% z nas potrafi prawidłowo gospodarować swoją energią – to znaczy rozdzielać ją w odpowiednich proporcjach na pracę i na wypoczynek. Pozostałe 90% poświęca się pracy i rodzinie, całkowicie zapominając o sobie. Z badań przeprowadzonych przez CBOS (2006 r.) wynika, że tylko co 6 pracownik umysłowy w Polsce wskazuje wypoczynek jako ważny element całego życia (dla całej populacji ta średnia wynosi zaledwie 11%). Choć 90% Polaków z niecierpliwością czeka na urlop (Instytut Badania Opinii Publicznej RMF FM, 2006 r.), to aż 40% twierdzi, że ten wolny czas przecieka im przez palce i wcale nie daje zastrzyku energii na kolejne miesiące.

Spacerując po górskich szlakach albo leżąc na gorącym piasku, wsłuchani w szum morza, nerwowo myślimy o pracy, o tym, czy w firmie bez nas dają sobie radę, czy nie pojawił się ktoś lepszy, a nawet czy mamy jeszcze do czego wracać. W efekcie na wakacjach jesteśmy rozdrażnieni, przemęczeni, mamy fizyczne dolegliwości, takie jak: bóle brzucha, głowy lub serca, wymioty, czasami nawet zaburzenia widzenia! Co ciekawe – częściej się przeziębiamy, mamy kłopoty skórne (np. opryszczkę), rozstrój żołądka.

Dlaczego tak się dzieje? Zjawiskiem tym zajęli się naukowcy z Carnegie Mellon University w Pittsburgu. Wyniki ich badań są zaskakujące. Uważają bowiem, że urlop oraz tygodnie, które go poprzedzają (zwykle chcemy w pracy podgonić, a w domu wszystko przed wyjazdem zapiąć na ostatni guzik), powodują zwiększoną podatność organizmu na różne choroby, a nawet odnowienie wcześniej zaleczonych dolegliwości!

Nasz układ odpornościowy jest tym bardziej osłabiony, im mniej dostarczamy mu przez cały rok witamin i niezbędnych minerałów. Zdenerwowanie i pobudzenie powodują wydzielanie do krwi kortyzolu, głównego hormonu związanego ze stresem. Wnika on do komórek układu odpornościowego, obniżając ich zdolność do walki z wirusami i bakteriami. Dodatkowo, w wyniku stresu, do krwi uwalniany zostaje jeszcze jeden hormon odpowiedzialny za obniżenie aktywności komórek obronnych organizmu – noradrenalina.

Co robić w takich sytuacjach? Działać! Często na stres pomaga aktywność fizyczna. W trakcie wysiłku (biegania, spacerów, pływania) wydzielają się endorfiny, które poprawiają nastrój.

Ważna jest także odpowiednia dieta. Stres wykorzystuje wiele składników odżywczych organizmu – głównie witaminy z grupy B, antyutleniacze (witaminy A, C, E, koenzym Q10, selen) oraz cynk (jest go dużo w rybach, mięsie wołowym oraz roślinach strączkowych) i magnez (obecny jest w kakao, czekoladzie i orzechach).

Urlop to dobry moment na zmianę sposobu odżywiania na taką dietę, która pomoże walczyć ze stresem. Nie powinno w niej zabraknąć świeżych owoców i warzyw oraz pełnych ziaren. Należy natomiast unikać kawy i alkoholu (obniża sprawność układu nerwowego), mrożonego jedzenia oraz białego cukru – przyczyniają się do powstawania dodatkowego stresu, pobudzenia i drażliwości.

W walce ze stresem pomagają też suplementy diety. Tym bardziej, że podczas przyrządzania posiłków obniżamy poziom witamin z grupy B obecnych w produktach.

Naszymi sojusznikami są też sen (minimum 6–8 godzin) oraz... śmiech. Warto także sięgnąć po ziółka. Szczególnie właściwości ma korzeń żeń-szenia (powoduje wzrost sił witalnych, zwiększa wytrzymałość psychiczną). Cenna jest także melisa, mięta pieprzowa oraz kozłek lekarski.

Niezbyt silny, ale długotrwały stres, połączony z brakiem wypoczynku jest dużo groźniejszy dla zdrowia niż jednorazowy, silny wstrząs. Stres przyczynia się do powstawania chorób krążeniowo-sercowych, raka, nadciśnienia, zaburzeń układu immunologicznego oraz pracy tarczycy, sprzyja powstawaniu wielu rodzajów zmian skórnych.

Co jeść, gdy za oknem upał?

Choć marzymy o tym, aby w czasie naszego urlopu słońce przygrzewało, to powinniśmy wiedzieć, jak postępować w upalne dni, aby nasz organizm nie ucierpiał. No właśnie, jak? Wypijajmy minimum 2 l wody mineralnej. Zwróćmy jednak uwagę, aby ta, po którą sięgamy, miała odpowiednią ilość soli mineralnych. W upalne dni woda wraz z cennymi minerałami (przede wszystkim cynkiem) wydostaje się z organizmu przez pot. Łatwo wtedy o spadek odporności organizmu w wyniku przegrzania – a tym samym jesteśmy bardziej podatni na choroby.

Nasze babcie na upały proponowały miętę. I miały rację! Nie tylko świetnie gasi pragnienie, ale także ma właściwości odtruwające i oczyszczające – co jest ważne np. przy zatruciach pokarmowych w czasie urlopu. To samo dotyczy herbaty zielonej i miętowej.

Nie zapominajmy o odpowiedniej diecie w upalne dni. I wcale nie chodzi o to, aby jeść jak najwięcej lodów, by się ochłodzić. Nie jedzmy tłustych, ciężkostrawnych posiłków, które obciążają żołądek. Do naszej diety wprowadźmy owoce i warzywa, których latem jest całe mnóstwo! Owoce dodatkowo zawierają wodę, która pomaga nawodnić organizm. Posiadają także znaczne ilości antyoksydantów, czyli substancji chroniących przed udarem, atakiem serca i poparzeniami słonecznymi. A systematycznie jedzone wzmacniają odporność przed chorobami. Szczególne zalety mają truskawki, borówki oraz maliny.

Apteczka wakacyjna

Bez względu na to, gdzie się wypoczywa, warto mieć przy sobie:

- leki przeciwbólowe, które mają też działanie przeciwgorączkowe
- materiały opatrunkowe i dezynfekcyjne
- kompresy gazowe
- opaskę gazową, przytrzymującą opatrunek
- węgiel medyczny i krople żołądkowe na zatrucia.

Bezpieczna podróż samochodem

Większość z nas zwykle na wakacje jedzie autem. Oto podstawowe zasady dla kierowcy, dzięki którym cała rodzina nie tylko bezpiecznie, ale i przyjemnie spędzi podróż:

- przed wyruszeniem dokładnie zaplanuj trasę przejazdu
- staraj się wyjeżdżać jak najwcześniej rano, a nie na noc; nawet, jeśli późnym wieczorem siadasz za kierownicą wypoczęty, zmęczenie i znużenie mogą pojawić się w każdej chwili – warto mieć pod ręką preparaty zawierające witaminę C, E, magnez, cynk oraz selen, które zwiększają koncentrację i zapobiegają uczuciu znużenia i zmęczenia
- rób postój minimum co 2 godziny
- zamiast po kawę, sięgnij po soki lub niegazowaną wodę mineralną
- nie jedź na siłę; jeśli czujesz, że opadają ci powieki, a oczy same się zamykają, zatrzymaj się na stacji benzynowej i prześpij godzinę; to nie jest czas stracony, przeciwnie – może tobie i rodzinie uratować życie!



Świadczenia medyczne poza miejscem zamieszkania – o czym warto pamiętać?

Jeśli jesteśmy ubezpieczeni w Narodowym Funduszu Zdrowia, w razie choroby bez obaw powinniśmy udać się do najbliższego lekarza w publicznej przychodni. W żadnym wypadku nie wolno mu odmówić udzielenia pomocy. To samo dotyczy opieki lekarza specjalisty w przypadku nagłego wypadku. Warto do wakacyjnej walizki na wszelki wypadek włożyć jakiś dowód ubezpieczenia w NFZ. Może to być np. legitymacja ubezpieczeniowa podstemplowana przez pracodawcę, legitymacja szkolna, przelew świadczący o tym, że regularnie odprowadzamy składki, odcinek renty lub emerytury. Jeśli zapomnimy takiego dokumentu, a opieka lekarska okaże się na urlopie niezbędna, należy dokument do placówki, z której usług korzystaliśmy, przesłać w ciągu kilku dni. Może się zdarzyć, że dana placówka zażąda opłaty za usługę medyczną – w miejscu zamieszkania otrzymamy zwrot pieniędzy po przedstawieniu rachunków. Przed wyjazdem do któregoś z krajów Unii Europejskiej osoba ubezpieczona w NFZ powinna zaopatrzyć się w Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego lub w formularz z serii E 100. Są to dokumenty potwierdzające, że przysługuje nam prawo do świadczeń zdrowotnych w ramach systemu ubezpieczenia społecznego w kraju, a w przypadku EKUZ stanowi także dowód zgody ubezpieczyciela na pokrycie kosztów niezbędnego z przyczyn medycznych leczenia w trakcie pobytu za granicą. EKUZ należy okazywać w placówce służby zdrowia. Karta uprawnia do korzystania w innych państwach z opieki tylko tych placówek, które działają w ramach powszechnego systemu ochrony zdrowia (np. w Hiszpanii nie ma refundacji leczenia stomatologicznego). Za leczenie prywatne pacjent musi zapłacić we własnym zakresie. Karta nie zapewnia też pokrycia przez NFZ kosztów transportu chorego do Polski. Aby nie ponosić tych kosztów, należy dodatkowo ubezpieczyć się prywatnie. Jeśli przed wyjazdem nie uda się nam uzyskać odpowiednich dokumentów (zgłaszamy się po nie z wypełnionym wnioskiem do oddziału NFZ, wniosek można ściągnąć przez Internet ze stron funduszu), nie znaczy to, że nie przysługuje nam opieka medyczna. Może to jedynie oznaczać, że będziemy musieli zapłacić za koszty leczenia w publicznej przychodni lub szpitalu, które później zostaną nam w Polsce zwrócone. Uwaga! Leczenie obejmuje jedynie nagłe przypadki, a nie planowe wizyty u lekarza.



Urlop za granicą w egzotycznych miejscach

Do podróży w miejsca o innej kulturze (Indie, Afryka), a tym samym zupełnie innym podejściu do higieny i żywienia, koniecznie trzeba się przygotować! Oto podstawowe zasady, o których warto pamiętać:

- używaj do picia (także do robienia kawy i herbaty) wyłącznie butelkowanej wody mineralnej
- parz wrzątkiem owoce i warzywa
- w restauracjach unikaj surówek, wybieraj tylko warzywa gotowane
- pamiętaj, że słońce w tropikach o wiele mocniej przygrzewa; unikaj opalania się w tzw. godzinach szczytu, często korzystaj z półcienia
- sprawdź, na co warto się zaszczepić, jadąc do określonego kraju (takie informacje uzyskasz w poradni chorób tropikalnych lub wojewódzkiej stacji sanitarno-epidemiologicznej)
- będąc w miejscach, gdzie są wysokie temperatury, unikaj picia alkoholu i dużego wysiłku fizycznego – grożą udarem cieplnym
- obowiązkowo noś nakrycie głowy
- staraj się nie kupować jedzenia od ulicznych sprzedawców – oni sami też mogą być nosicielami chorób.

Uwaga! W krajach o niskim standardzie życia (np. w Peru) narażeni jesteście na wiele chorób. Żółtaczka pokarmowa grozi marskością lub uszkodzeniem wątroby.

W Indiach zagrożeniem jest tyfus, w Azji i Afryce występuje zapalenie opon mózgowych.



Na spacer dobrze wybrać się po burzy lub silnym deszczu. Wtedy stężenie pyłków jest dużo mniejsze niż w czasie słonecznego dnia. Po powrocie ze spaceru warto wziąć prysznic i zmienić ubranie – kontakt z pyłkami, mimo wszystko przyniesionymi z łąki lub z lasu, będzie znikomy. Urlop to czas, na który czekamy przez cały rok, jak nam upłynie, zależy w dużej mierze od nas, od naszej wiedzy, przygotowania, ale również od kondycji i odporności naszego organizmu. Zatem zadbajmy już dziś, aby czas wakacji, był czasem niekończącej się przyjemności i beztroski.

■ Beata Rayzacher

fol. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Do ilustracji tekstu wykorzystaliśmy zdjęcia z tegorocznej wyprawy współpracowników Akuna do Brazylii

Równowaga w rodzinie



To był słoneczny, lipcowy dzień, wręcz wymarzony dla zabawy nad rzeką. 4,5-letni Filip Matusiewicz wraz z babcią spędzał wakacje w Uściu Gorlickim. Schodzili kamienistą drogą nad rzekę, kiedy nagle Filip zaczął krzyczeć. Przerazona babcia zobaczyła, że na palcu nogi dziecka pojawiły się dwa charakterystyczne znaki po ukąszeniu. Nie miała wątpliwości – to był ślad zębów żmii.

Nie widziałem jej, ale noga bardzo mnie bolała – Filip ze zgrozą wspomina wydarzenia sprzed blisko roku. – Bardzo mnie przestraszyłem i krzyczałem, że chcę do szpitala.

Kiedy pojawiła się karetka, babcia próbowała pomóc wnukowi znanymi od lat sposobem – wysysając jad z rany. Obejwało się jej zresztą za to od lekarza, bo gdyby w ustach miała najdrobniejsze choćby skaleczenie, zamiast jednego, miałby dwóch pacjentów. A w szpitalu w Gorlicach była tylko jedna dawka surowicy.

Magda Matusiewicz nie pamięta drogi do Gorlic. Wie tylko, że wsiadła w samochód i że w szpitalu była w 2,5 godziny po otrzymaniu strasznej wiadomości. I że wychodząc, wzięła ze sobą butelkę Alveo.

50 porannych kichnięć

Alveo pojawiło się w domu Matusiewiczów cztery lata temu. Pierwszą butelkę przyniosła znajoma Marii Matusiewicz, matki Magdaleny. Maria długo się nie zastanawiała. Nie tylko zaczęła przyjmować preparat, który pomógł jej uporać się z problemami reumatycznymi i związanymi z gospodarką hormonalną, ale bardzo szybko zrezygnowała z pracy w firmie ubezpieczeniowej i zaczęła współpracę z Akuną. Magda była bardziej sceptyczna.

– Mama namawiała mnie, żebym zaczęła pić Alveo – wspomina. – Cier-

piałam na straszliwe migreny, trwające nieraz po kilka dni i żadne leki nie były skuteczne.

Co roku z lękiem myślała o wyjeździe na wakacje, bo jak tu prowadzić samochód, kiedy w każdej chwili – co najmniej 2–3 razy w miesiącu – może dopaść obezwładniający ból głowy. Wakacyjne wyjazdy były też poważnym problemem dla 10-letniej dziś Niny, starszej córki Magdy. Nina jest – a może teraz należy powiedzieć „była” – dzieckiem alergicznym. Już przed laty testy wykazały, że uczulona jest na kurz, roztocza, pleśń, grzyby, pyłki traw i kwiatów.

– Rano budziły mnie napady kichania – opowiada rezolutna 10-latką. – Czasem kichałam nawet 50 razy! Łzały mi oczy i ciągle miałam czerwony nos.

Leczono ją różnymi środkami, lekarz przepisał nawet wziewny preparat sterydowy, ale na podanie tego leku Magda się nie zdecydowała. Alergia, sama w sobie uciążliwa, dla Niny była szczególnym dramatem. Dziewczynka bowiem jest miłośniczką przyrody, ale zgodnie z zaleceniami lekarza, nie mogła wchodzić do lasu, bawić się ze zwierzętami, ba – nawet jeść miodu.

Mogę zbierać grzyby!

Wciąż niezbyt przekonana Magda zaczęła testować Alveo najpierw na sobie. Już po kilku miesiącach ze zdumieniem stwierdziła, że migreny stają się coraz

rzadsze i coraz mniej dokuczliwe.

Owszem, zdarza się ból głowy, ale nie to już dolegliwość, która na kilka tygodni wyklucza ją z normalnego życia. No i pojawia się raz na kilka miesięcy. Czasem, nawet z bólem głowy, mogą przejechać kilkaset kilometrów, ale nie żelkę z preparatem mam zawsze pod ręką – mówi.

Wtedy kiedy Nina oznajmiła, że bardzo chce (a kiedy Nina czegoś bardzo chce, to reguły to osiąga) jechać w 2005 roku na obóz zuchów w Bory Tucholskie, Magda miała do wyboru: posłuchać lekarza, która kategorycznie tego zabroniła, albo spróbować coś z tą alergią zrobić. W maju Nina zaczęła więc pić Alveo.

– Byłam zaszokowana, bo już po miesiącu poranne kichanie ograniczało się do 2–3 razy – mówi Magda.

W zuchowym ekwipunku Niny znalazła się oczywiście butelka z preparatem i – na wszelki wypadek – krople do oczu i nosa. Ale tych ostatnich zużyła bardzo niewiele.

– Wreszcie mogłam chodzić do lasu, zbierać grzyby – cieszyła się Nina. Po powrocie córki z obozu Magda przestała chodzić z nią do lekarza. Owszem, ma zawsze w domu jakiś lek odczulający, ale podaje go córce rzadko i w zmniejszonych dawkach.

– Od trzech miesięcy jedynym lekiem była woda morską, którą raz psiknęłam sobie do nosa – cieszy się Nina.

I pędzi po hodowanym w domu szczerku, żeby pochwalić się ulubieńcem. Jeszcze niedawno dotknięcie jego sierści spowodowałoby u niej ostry atak alergii...

Lekarz się zdziwił

Nic więc dziwnego, że jadąc do szpitala, w którym czekał na nią ukąszony przez żmiję Filip, Magda zabrała ze sobą Alveo. Syn pił zresztą preparat już od ponad roku. Pomimo szybkiego podania surowicy noga chłopczyka wyglądała przerażająco – spuchnięta, o czarnoziemistej barwie. Mały płakał z bólu, pokłuty na dodatek zastrzykami z antybiotykiem i obłożony kompresami.

– A ja połam go Alveo i już nie zwracałam uwagi na dawki, tylko podawałam mu preparat nawet pięć razy dziennie – mówi Magda.

Wieczorem następnego dnia Filip opuścił szpital z zaleceniem, żeby ukąszoną nogę oszczędzać i na niej nie stawać. W tym celu założono mu szynę, która miała skutecznie zniechęcać go do chodzenia, a lekarz uprzedził, że ból może

mu dokuczać nawet przez tydzień.

Następnego dnia okazało się, że noga Filipa – choć nadal spuchnięta – prawie już nie boli, a chłopiec kategorycznie odmawia pozostania w łóżku. Nie było wyjścia – Magda zdjęła szynę, a syn od razu zaczął biegać. Kiedy po trzech następnych dniach pojechała z nim na kontrolę do szpitala, lekarz nie mógł się nadziwić, jak szybko mały dochodzi do zdrowia. A ponieważ pan doktor był raczej oschły i mało sympatyczny, Magda wolała mu nie wspominać o tym, jaką kurację zastosowała. Zresztą uprzedzał ją, że nawet po kilku miesiącach po ukąśnięciu żmii mogą wystąpić powikłania, np. o charakterze neurologicznym. Na szczęście badania nie wykryły u Filipa żadnych tego typu zmian. Jest zdrowym, wesołym, bystrym 5-latkem i razem z siostrą często urządają różne szaleństwa, jak wszystkie zdrowe dzieci – którymi przecież są.

Odzyskałam córkę

Nina jest bystra, wygadana, bardzo ruchliwa i swego czasu podejrzewano ją nawet o ADHD. Filip ma wyjątkowy talent wpadania w tarapaty – ciągle z czegoś spada albo w coś wpada. – Bycie matką takich dzieci jest rzeczą trudną – przyznaje Magda. Nie najlepiej na jej stan nerwów wpływało też mieszkanie pod jednym, choć obszernym, kryjącym trzy kondygnacje dachem, z rodzicami i dziadkami. Nieraz między nią a mamą dochodziło do kłótni.

– Wiesz, czuję, że nareszcie odzyskałam córkę – powiedziała kiedyś Maria do swojej znajomej, która narzekała na złe relacje ze swoim dzieckiem.

I wtedy Magda zdała sobie sprawę, że kiedy pije Alveo, stała się spokoj-

niejsza, że mniej denerwują ją codzienne drobiazgi, że jest wyrozumiała i życzliwa dla ludzi. I nie tylko ona. W tej 7-osobowej rodzinie Alveo pije 6 osób. Tylko pradziadek nie dał się przekonać i nadal wierzy tylko w to, co zapisują mu lekarze. Natomiast dzieciaki o codzienny kieliszek preparatu upominają się zawsze same. – To wszystko zawdzięczamy mojej mamie – mówi ze wzruszeniem Magda. – Ona zaczęła, ona nas wszystkich przekonała.

Unia pomogła

– Kiedy przychodzę z Filipem do przedszkola, staram się rozmawiać z innymi matkami na temat profilaktyki i przekonywać, że dzięki Alveo moje dzieci mniej chorują, są odporniejsze i szczęśliwsze – mówi Magda.

Do etapu, w którym uznała, że może polecać preparat innym, dojrzewiała przez dwa lata. Jednocześnie zaś, po latach zajmowania się domem i dziećmi, rosta w niej potrzeba wyjścia do ludzi. W ubiegłym roku, po zakończeniu urlopu wychowawczego, zarejestrowała się w Urzędzie Pracy i od razu zgłosiła chęć uczestnictwa w kursie, przygotowującym do założenia własnej działalności gospodarczej. Sporządzony przez nią biznesplan – oczywiście dotyczący współpracy z Akuną – zyskał uznanie decydentów i założona przez Magdę firma otrzymała dofinansowanie z Unii Europejskiej. Większość środków poszła – oczywiście – na zakup butelek Alveo!

■ Barbara Matoga

fort. Anna Kaczmarz



Problem XXI wieku



Latem czyha na nasze zdrowie bardzo wiele pułapek – szczególnie infekcji pasożytniczych, które, w porę umiejętnie nie usunięte, są główną przyczyną wielu powikłań i chorób w naszym organizmie. O przyczynach tych infekcji i sposobach zapobiegania im, szczególnie u dzieci, mówi Wojciech Urbaczka, specjalista chorób dziecięcych.

Schorzenia spowodowane pasożytami przewodu pokarmowego u dzieci występują bardzo często, gdyż nie mają one jeszcze dostatecznie utrwalonych nawyków higienicznych. Gdy w roku szkolnym 2002/2003 w województwie warmińsko-mazurskim przebadano 10% populacji dzieci siedmioletnich, okazało się, że pasożyty przewodu pokarmowego wykryto u co trzeciego dziecka!

Pasożyty to organizmy cudzożywne, które bezwzględnie wykorzystują (okresowo lub stale) organizm żywiciela jako źródło swojego pożywienia oraz jako środowisko swojego życia. Dziecko zakażone pasożytami narażone jest na: olbrzymie straty substancji odżywczych (aminokwasów, witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych), destrukcję tkanek organizmu dziecka, zatrucie toksynami przemiany materii pasożyta. Wszystkie te procesy powoli doprowadzają do wyniszczenia młodego organizmu, a nawet do śmierci.

Tasiemczyca

Jest chorobą spowodowaną obecnością tasiemca w jelitach. Ciało tasiemca jest wydłużone, taśmowate, składa się z główki, szyjki i członów tworzących wstęgę. Pasożyty te należą do najdłuższych i najszybciej rosnących zwierząt i osiągają do 40 metrów długości. Mogą żyć w organizmie człowieka tak długo, jak długo żyje jego żywiciel. W Polsce chorobę wywołuje najczęściej tasiemiec nieuzbrojony (rzadziej uzbrojony). Dziecko może zarazić się tasiemcem, jedząc surowe mięso (np. tatarą), w którym może znajdować się pasożyt lub jego wągrzy. Zagrożeniem może być także picie nieprzepracowanej wody. Po osiągnięciu dojrzałości zaczyna się produkcja jaj w segmentach, a następnie odłączanie i wydalanie członów na zewnątrz.

Objawy tasiemczycy

Dolegliwości związane z przewodem pokarmowym: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, brak apetytu i bóle głowy. Prowadzi to, po pewnym czasie, do utraty masy ciała, osłabienia młodego organizmu, pobudzenia psycho-ruchowego, nadmiernej nerwowości. Objawom towarzyszą alergiczne wysypki skórne. Nasilenie tych objawów zależy od liczby pasożytów, a także od stanu odpornościowego dziecka. Często człony tasiemca można zauważyć w stolcu dziecka (mają one 0,5 do 1 cm i przypominają kawałki makaronu).

Owsica

Wywołują ją owsiki. Do zakażenia dochodzi z powodu połknięcia jaj owsika wraz z pokarmem. Jaja mogą się przenosić na jedzenie przez nieumyte ręce oraz przez ręczniki lub brudną pościel. W jelicie cienkim dziecka wylęgają się larwy, które po 2–4 tygodniach przekształcają się w dojrzałe pasożyty. Samice opuszczają jelita w celu złożenia jaj najczęściej nocą. Jaja zostawiają na skórze w okolicy odbytu. Kiedy zarażone dziecko drapie w czasie snu okolice odbytu, powoduje, że jaja owsika dostają się pod paznokcie i przyklejają się do skóry. Mogą być wtedy przeniesione do ust lub na różne przedmioty, bieliznę osobistą, pościel. W środowisku zewnętrznym (kurzu) w temperaturze pokojowej jaja owsików nie giną przez 3 do 4 tygodni. Za pośrednictwem kurzu do ponownego zakażenia może dojść drogą inhalacyjną.

Objawy owsicy

Brak apetytu, bóle brzucha, nudności, wymioty, luźne stolce, zapalenie jelita, nadpobudliwość, rozdrażnienie, zaburzenia snu, moczenie nocne, świąd w okolicy odbytu, bóle głowy, zmęczenie.

Według najnowszych doniesień ustalono, że owsiki są przenosicielami pewnego gatunku pierwotniaków (*Diantamaeba fragilis*), które wywołują przewlekłe bóle brzucha oraz okresowe biegunki z krwią i śluzem.

Lamblioza

Dotkniętych tą chorobą jest 25%–50% naszych dzieci. Lambliozę wywołują pierwotniaki z gatunku *Giardia intestinalis*. Pierwotniaki te bytują w jelicie cienkim (głównie w dwunastnicy), a także w drogach żółciowych, w pęcherzyku żółciowym i przewodach wyprowadzających z trzustki. Lamblie rozmnażają się przez podział podłużny. Pasożyty, pod postacią cyst, są usuwane okresowo z kałem. W jednym wypróżnieniu może znajdować się kilka milionów cyst, które charakteryzują się dużą odpornością na czynniki środowiska zewnętrznego i mogą przetrwać w nim nawet kilka miesięcy. Do zakażenia tym pierwotniakiem dochodzi na skutek połknięcia cyst.

Objawy lambliozy

Brak łaknienia, bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, nawracające biegunki, bóle głowy, bezsenność, przemęczenie, reakcje alergiczne skóry, stany podgorączkowe.

Zakażenie lambliozą może nie dawać żadnych objawów klinicznych (ok. 10%). U dzieci pierwotniaki te powodują zaburzenia trawienia tłuszczów i węglowodanów. Ponieważ w czasie biegunek dochodzi także do niedoborów witamin i utraty białka, wszystko to doprowadza u dziecka do niedożywienia i upośledzenia rozwoju fizycznego.

Glistnica

Przyczyną tej częstej u dzieci choroby jest glista ludzka, pasożyt, którego długość może dochodzić nawet do 40 cm, a który bytuje w jelicie cienkim. Wydzieliny i wydaliny glist oddziałują na organizm dziecięcy toksycznie oraz alergizująco. W odpowiednich warunkach (temperatura, wilgotność, dostęp powietrza) po około 20 dniach w jajach rozwijają się larwy (jaja inwazyjne). Do zakażenia następnego żywiciela dochodzi poprzez połknięcie jaj inwazyjnych (np. z pokarmem). W jelicie cienkim wylęgają się larwy, które przechodzą przez ścianę jelita i wędrują do naczyń krwionośnych. Z prądem krwi, przez wątrobę i serce, przedostają się do płuc. Tam przebijając ścianę pęcherzyków płucnych, wędrują przez drzewo oskrzelowe do tchawicy i gardła.

Objawy toksyczne i alergizujące glistnicy

Bóle brzucha, niestrawność, mdłości, wymioty, biegunki lub zaparcia, zaburzenia łaknienia, nawracające wysypki alergiczne, świąd skóry, bóle głowy, rozdrażnienie, obrzęki twarzy i kończyn górnych.

Objawy towarzyszące wędrownie larw

Gorączka, uporczywy kaszel, objawy zapalenia płuc, nawracające wysypki alergiczne, świąd skóry.

Drażnienie przez larwy nabłonka oskrzelowego powoduje uporczywy kaszel. Dziecko polyka odkrztuszoną wydzielinę razem ze znajdującymi się w niej larwami. W ten sposób larwy ponownie dostają się do jelita, w którym w ciągu 2–3 miesięcy przekształcają się w dojrzałe płciowo pasożyty. Osobniki dorosłe żyją do 2 lat. Natomiast czas od zakażenia do momentu pojawienia się jaj w kale wynosi około 70–80 dni.

Jak leczyć zakażenie pasożytami przewodu pokarmowego?

Zakażenia te leczymy u lekarza, który przepisuje leki przeciwpasożytnicze. Ich zadaniem jest zabicie i eliminacja pasożyta z organizmu dziecka. Aby efekt leczenia był trwały, kuracji powinni się poddać wszyscy domownicy. Niezbędne jest także dokładne sprzątnięcie mieszkania, by „na mokro” usunąć ze środowiska zewnętrznego jaja pasożytów, które mogą znajdować się w kurzu. Trzeba także wygotować i wyprasować gorącym żelazkiem pościel oraz bieliznę dziecka. Należy także wymyć i wyprać zabawki malucha. Ważne jest też picie Alveo z dwóch powodów. Po pierwsze, aby wzmocnić naszą odporność. Po drugie, by zadbać o równowagę w pracy przewodu pokarmowego. Dobrze odżywiony i pozostający w równowadze organizm łatwiej poradzi sobie ze zwalczaniem pasożytów i szybciej się zregeneruje po ich usunięciu.

Jak uchronić dziecko przed pasożytami?

- Myć dokładnie ręce wodą i mydłem: przed posiłkami, przed przygotowaniem posiłków, po wyjściu z ubikacji, po zabawie ze zwierzętami, po zabawie w piaskownicy.
- Nie pozwalać, by nasze dziecko wkładało do ust palce i różne brudne przedmioty.
- Obcinać dziecku krótko paznokcie i zwalczać u niego nawyk obgryzania paznokci.
- Nie używać wspólnych ręczników, często zmieniać bieliznę osobistą i pościel.
- Utrzymywać w czystości łazienki, ubikacje, kuchnię, w której przygotowujemy posiłki.
- Dokładnie myć warzywa i owoce, szczególnie, jeżeli będziemy je spożywać w stanie surowym.
- Nie jeść surowego i niedogotowanego mięsa.
- Okresowo odrobaczać psy i koty.
- Okresowo zmieniać piasek w piaskownicy, w której bawią się nasze dzieci (nawet silne mrozy nie zabijają pasożytów).
- Zagrodzić piaskownicę siatką, by uniemożliwić dostęp do niej psom i kotom, które przenoszą pasożyty wraz ze swoimi odchodami.

■ Wojciech Urbaczka

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Lidka, coś t

Nieszczęścia chodzą parami – wielu potwierdzi prawdziwość tego porzekadła. Nie inaczej było w życiu Haliny Czachorowskiej z Kawic koło Lubina. Najpierw miała zawał, a niedługo potem spadła ze schodów i złamała kręgosłup szyjny. Dziś nikt nie dopatry się w tej eleganckiej i uśmiechniętej pięćdziesięciolatce śladu tych tragedii.

– Dostałam lekcję od życia, że nie można tak pędzić. Teraz wyhamowałam. Bardziej na siebie uważam. Żyję wolniej, ostrożniej – mówi Halina Czachorowska. – Po obudzeniu najpierw się poprzeciągam, pozytywnie nastroję się na nadchodzący dzień, a dopiero potem powoli wstaję.

O tym, że rzeczywiście zwolniła tempo, doskonale wie mąż, Heniek, który wcześniej nie mógł nadążyć za energiczną żoną, a teraz wreszcie spokojnie może z nią pogawędzić przy kawie.

Zbyt szybko, zbyt wiele

Właściwie Halina nigdy nie skarżyła się na swoje zdrowie. Zawsze pełna energii, chęci działania, robiła po kilka rzeczy naraz. Za siebie oraz za wszystkich dookoła. Drobne dolegliwości leczyła aspiryną i snem, i szybko przechodziła nad nimi do porządku dziennego. Przecież jest tyle do zrobienia. Bliscy z jednej strony cieszyli się, że potrafi wszystko załatwić i dopiąć na ostatni guzik, z drugiej trochę żałowali, że w tym zabieganiu coś można przeoczyć.

A Halina przez kilkanaście lat codziennie dojeżdżała do odległej miejscowości do pracy, gdzie wraz z mężem prowadzili przydrożny bar w przyczepie samochodowej, budowała restaurację w czasach, gdy każdą cegłę i każde pozwolenie trzeba było wychodzić i załatwić, wychowywała córkę, prowadziła dom i życie towarzyskie. Do tego jeszcze dochodziły codzienne kłopoty, które często chadzały



y mi dała?

parami, np. w niedługim odstępie czasu ukradziono im samochód dostawczy spod domu i spaliła się przyczepa, w której przygotowywali podróznym kurczaki z rożna. Dziś Halina podejrzewa, że do owych nieszczęść przyczyniła się konkurencja, a nie zwarcie instalacji elektrycznej, jak napisano w policyjnym raporcie. Ale to już nie ma żadnego znaczenia. Teraz ma swą murowaną restaurację i samochód, którym dowozi towar.

Doszło do tego, że bagatelizowała sygnały, które wysyłał mobilizowany nieustannie do działania organizm – okresowe duszności, odczuwane już kilka miesięcy przed zawałem. Do głowy jej nie przyszło, że z tego może wynikać coś niedobrego. Przecież nigdy nie chorowała.

– A to serce się buntowało – mówi. – Pewnego dnia pojechałam do hipermarketu na zakupy. Takie duże, z zaopatrzeniem dla restauracji. Nagle poczułam się bardzo źle, w jednej chwili zrobiło mi się gorąco i poczułam duszności. Podeszłam do ekspedientki, żeby wpuściła mnie za ladę i pozwoliła położyć się na podłodze. Nie chciałam robić sensacji w sklepie. Sprzedawczyni natychmiast zadzwoniła po pogotowie. Przyjechali błyskawicznie. Następane dwa tygodnie spędziłam w szpitalu.

To wtedy po raz pierwszy przyszła jej do głowy myśl, że trzeba troszeczkę zwolnić, zając się drobnymi, spokojnymi sprawami, a nie tylko wielkim działaniem czy dorabianiem się. Podczas kilku-miesięcznej rekonwalescencji miała czas, by przemyśleć swoje życie i poukładać je na nowo.

– I poukładałam – potwierdza. – Zaczęłam bardziej dbać o swoje zdrowie, ćwiczyłam regularnie przynajmniej godzinę dziennie. Więcej wypoczywałam. Nie musiałam już dojeżdżać kawał drogi do pracy, bo restauracja była gotowa i przyjmowała gości.

Prócz zmienionego trybu życia po zawałe została jej jeszcze jedna „pamiętka” – połykane codziennie, do każdego posiłku tabletki, na które wydawała miesięcznie kilkaset złotych.

Najpierw źle, potem dobrze

To właśnie podczas dochodzenia do formy po problemach kardiologicznych miała pierwszy kontakt z Alveo. Znajoma – Lidia Bachusz, z którą wcześniej pracowała – przychodziła regularnie do restauracji, przedstawiała zalety Alveo i zachęcała do stosowania. Nie zniechęciły jej nawet początkowy sceptycyzm i nieufność Haliny.

– No, nie dawała spokoju. Przychodziła, opowiadała, tłumaczyła. Zbywałam ją długo, ale wreszcie wzięłam butelkę na próbę. Tak na odczepnego. Obiecałam, że będę piła przez miesiąc, a potem zobaczymy – śmieje się rozmówczyni. I zobaczyła, że Alveo ma dobry wpływ na jej samopoczucie. Zanim jednak to się stało, organizm zareagował bólem, pogorszeniem zdrowia.

– Po dwóch tygodniach picia Alveo poczułam się fatalnie. Przez kilka dni nie wiedziałam, co się ze mną dzieje. Bolało mnie wszystko i wszędzie. „Lidka, coś ty mi dała” – wołałam w słuchawkę. A ona uspokajała: „To jest normalna reakcja organizmu, który się oczyszcza. Nie odstawiać Alveo”. I rzeczywiście najpierw było źle, ale zaraz potem dobrze – wspomina pani Halina.

Upadek ze schodów

I zapewne długo byłoby dobrze, gdyby nie wypadek. A właściwie upadek. I to ze schodów.

– Trwało przyjęcie w restauracji. Goście chcieli zapłacić za imprezę, więc pobiegłam na górę po kalkulator. Wracając zaczęłam obcasem o dywanik na schodach i runęłam jak długa. Leżałam nieprzytomna, póki nie zaniepokoił się moja nieobecnością – wspomina restauratorka. Pojechała do szpitala, ale lekarz nie dopatrzył się żadnych zmian na zdjęciu rentgenowskim. Wróciła do domu. Przez tydzień chodziła, pracowała, lecz ból towarzyszył jej nieustannie i narastająco. Wreszcie wysusowała skierowanie na badanie tomograficzne i okazało się, że ma pęknięty kręgoszyjny wraz z przemieszczeniem. Od lekarza usłyszała, że właściwie to wielkie szczęście, że żyje. A już nie do pomyślenia jest, że w takim stanie porusza się, pracuje.

Uszkodzony kręgoszyjny działał jak odbezpieczony zapalnik od granatu, w każdej chwili mógł doprowadzić do tragedii: przerwać rdzeń kręgowy, spowodować śmierć, a w najlepszym wypadku niedowład.

– Po raz drugi zmieniło się moje życie. Zakuto mnie w gorset, nie pozwolono często się ruszać, o gimnastyce mogłam zapomnieć. Wszystko miało się dziać na zwolnionych obrotach.

I tak się dzieje. Od wypadku minął przeszło rok. Halina nadal pracuje w swojej restauracji, nadal organizuje wesela i spotkania, nadal trudno ją utrzymać w domu, ale już nie pędzi w takim tempie. Podkreśla, że dojdzie do formy zawodząca rehabilitacji, ale też Alveo. Mimo tak poważnego upadku ze schodów nie była żadnym środkiem przeciwbólowym. W ciągu roku schudła 14 kilogramów, nie stosując żadnych diet. Poprawiły się wyniki badań – wszystkie parametry są w normie. Zażywa wprawdzie leki na serce, ale coraz mniej i być może wkrótce lekarz zdecyduje ich całkowite odstawienie.

– Kontroluję zdrowie regularnie. Za każdym razem słyszę od swojego lekarza, że rzadko się zdarza, aby ktoś po takich załamaniach zdrowia był w tak doskonałej formie – mówi z błyskiem w oku.

Pusia w prezencie

Pusia to czarny, zwinnie i bardzo niesforny kotek. Pojawił się w domu niespodziewanie – ktoś zapewne wiedział, że mieszkają tu dobrzy ludzie, bo podrzucił kotka pod próg. W sylwestra. Taka dobra wróżba na nowy rok, ucieszyli się domownicy. A zwierzak broi, jak tylko się da: a to porzucza ozdoby ze stolików, a to podrze serwetki obiadowe, a to wciśnie budzik pod kanapę, że trudno go znaleźć, a to pogryzie gościom torbę.

Pusia niewątpliwie ma też udział w szybszym powrocie do zdrowia swej pani – opiekunka częściej uśmieje się z psot ulubieńca, niż zezłości. A jak człowiek się śmieje, to produkowane są endorfiny, hormony szczęścia...

■ Anna Korzeniowska

fot. Albin Leszczyński

Trening przed wakacjami



O urazach w czasie wakacji i o tym, jak ważne jest przygotowanie naszego organizmu na wakacyjny wyjazd mówi lek. med. Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii

Jakim urazom najczęściej ulegamy latem?

Urazy najczęściej wiążą się z większą aktywnością latem. W czasie wakacji jeździmy na rowerze, na rolnkach, pływamy itp. Częściej pojawiają się złamania, skręcenia, zwichnięcia, otarcia. Domeną lata są oczywiście oparzenia słoneczne. Pojawiają się również urazy związane z częstszym używaniem jednośladów np. rowerów, motocykli. Są to urazy zdecydowanie bardziej niebezpieczne, nawet śmiertelne, jak np. uszkodzenia kręgosłupa szyjnego, urazy głowy.

Jakie są główne przyczyny częstych kontuzji latem?

Ludzi gubi brawura, często jeżdżą motocyklami pod wpływem alkoholu, ze zbyt dużą prędkością. W wakacje ma się trochę inne nastawienie do życia, jesteśmy bardziej rozprężeni, zapominamy o pewnych zasadach. Myślę o zasadach powszechnie znanych – jeśli alkohol, to nie kierownica, jeżeli miasto, to nie duże prędkości.

A czy przyczyną wypadków jest również brak kondycji?

Oczywiście, jeśli ktoś przez cały rok nie uprawia żadnych sportów, a później wybiera się np. na długą wędrówkę w góry, to w przypadku braku kondycji, do tego jeszcze dużego zmęczenia, urazowość może się zwiększyć. Podobnie jest nad wodą. Ludziom często wydaje się, że są doskonałymi pływakami, podejmują się np. przepłynięcia jeziora. W pewnym momencie człowiek orientuje się, że nie ma siły wrócić i zaczyna się topić. Co roku wraca problem skoków do wody, mimo wielu ostrzeżeń. Ludzie skaczą do wody nie wiedząc, jaka jest głębokość, jakie jest

dno. Efektem takich skoków może być złamanie kręgosłupa szyjnego z uszkodzeniem rdzenia, które może pozbawić życia albo doprowadzić do tak ciężkiego kalectwa, że ofiara wypadku jest w stanie poruszać jedynie oczami, a oddychać za nią musi respirator. Coraz bardziej popularne windsurfing i kitesurfing wymagają sprawności, wytrzymałości i umiejętności technicznych – ich brak prowadzi często do urazów poważniejszych niż otarcia i skręcenia.

Media często donoszą o przypadkach zawałów w momencie kontaktu z wodą. Coraz częściej słychać też o śmiertelnych zawałach u młodych osób, właśnie podczas wakacji. Dlaczego tak się dzieje?

Rzeczywiście lato to czas wzmożonych problemów z układem krążenia. Związane jest to szczególnie z zaburzeniami bilansu wodnego. U ludzi starszych nadmierna utrata płynów z jednoczesnym brakiem podaży szybciej skutkuje reakcją układu krążenia. Wysoka temperatura, częste pocenie się i nie uzupełnianie ubytku płynów doprowadzają do dużego zagęszczenia krwi, które sprzyja powstawaniu np. zakrzepicy żyłnej, zaostrzeniom choroby wieńcowej i zawałom. Niestety zawały dotyczą też coraz częściej ludzi młodych. Wiąże się to ogólnie z tempem życia, z rozwojem cywilizacji, z przepracowaniem dużej liczby godzin bez odpoczynku, ze stresem, który przez wiele miesięcy pracy narasta. Letni urlop u młodych ludzi często obfituje w atrakcje ekstremalne, kojarzy się z imprezami alkoholowymi, co wystawia na próbę nawet młody, ale przepracowany i zestresowany organizm. Podczas urlopu

wyduje nam się, że odreagujemy ten stres, ale nie jest tak do końca.

Czyli podatność na choroby w czasie wakacji wiąże się z naszą kondycją fizyczną i psychiczną?

Nie bez kozery ktoś powiedział, że człowiek powinien wypoczywać nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie. Są przecież osoby, które kończą jedną pracę 8-godzinną i idą do drugiej. Jeśli ktoś żyje przez kilkanaście godzin w napięciu, po pewnym czasie wywiera to ogromny wpływ na organizm.

W takim razie, w jakim stopniu dbanie o zdrowie i dobrą kondycję przez cały rok może zapobiec poważnym chorobom, urazom w czasie wakacji bądź zniwelować ich skutki?

Nie ulega wątpliwości, że jeśli w ciągu roku dbamy o formę, uprawiamy sporty, to gdy pojawią się drobne urazy typu skręcenia, zwichnięcia, otarcia – stan naszego organizmu wpływa na regenerację po takich kontuzjach. Jeśli naszemu organizmowi brakuje różnych składników, proces gojenia może być upośledzony, rany mogą ropieć itp. Jeżeli dodatkowo nie będziemy dbać o odpowiednią ilość płynów, szczególnie wody, rany również nie będą się szybko goiły. Gdy ktoś siedział 10 miesięcy za biurkiem, nie robił nic, a w czasie urlopu poczuł, że jest ogromnym fanem sportów i zaczął je intensywnie uprawiać, serce może tego nie wytrzymać.

Czy można zaryzykować tezę, że jeśli nasz organizm jest dobrze „odżywiony”, sprawny, to urazy, których doznajemy, są mniej groźne i nie tak tragiczne w skutkach, jak w przypadku organizmu wyjąłowego i mniej sprawnego?

Na pewno jest to prawda, że kondycja organizmu wpływa na kategorię urazu. Bo jeśli ktoś ma słabe kości i dodatkowo jest otyły, czyli nie ma odpowiedniej ilości tkanki łącznej w więzadłach i ścięgnach, to uraz związany ze złamaniem kości będzie się ciągnął dalej – powstanie duży krwiak, pozrywają się ścięgna – w tym momencie kategoria urazu rośnie razy dwa lub trzy.

Jeśli taki uraz przytrafi się nam np. podczas wycieczki w górach, nie będziemy na niego zupełnie przygotowani, jak powinniśmy się zachować?

W miarę możliwości i stanu naszej wiedzy, trzeba okolicę urazu zbadać. Jeśli widzimy, że jest tam tylko obrzęk, że rucho-

mość w stawie jest zachowana, to trzeba spróbować ten staw usztywnić, np. bandażem elastycznym, podać leki przeciwbólowe, zrobić przeciwobrzękowy okład z altacetu. Jeżeli natomiast ruchomość jest ograniczona, pojawi się duży krwiak i obrzęk, wówczas należy unieruchomić ten staw i jak najszybciej dotrzeć do lekarza. Kiedy mówimy o ranach ciętych, uszkodzeniach naczyń, trzeba działać zgodnie z zasadami pierwszej pomocy. Należy zatamować krwawienie, ale absolutnie nie zawiązywać, tak jak kiedyś radzono, żadnych opasek powyżej rany – trzeba jedynie ucisnąć w miejscu skaleczenia i jak najszybciej udać się tam, gdzie udzieli fachowej pomocy. W przypadku urazów kręgosłupa, jeśli coś takiego podejrzewamy, przypomina, takiego człowieka nie można ruszać. Można jedynie spróbować położyć go w pozycji bezpiecznej, czyli na boku, w tym przypadku unikniemy zachłyśnięcia się wymiotami. Jeśli ktoś uszkodzi kręgosłup szyjny, w miarę możliwości należy go unieruchomić, żeby nie doprowadzić do przerwania ciągłości rdzenia, gdyż to może skutkować całkowitym paraliżem ciała.

Co zrobić, żeby dobrze przygotować nasz organizm do wakacji, żeby uniknąć przykrych niespodzianek?

Jeśli stosujemy regularnie suplementy, nasz organizm jest odporniejszy, lżej znosi wszelkie infekcje. Warto oczywiście zadbać o kondycję, zrzucić parę zbędnych kilogramów. Pamiętajmy też, by zadbać o relaks w ciągu dnia, odrobinę odpocząć psychicznie. Nie liczyć na długie weekendy, robić to systematycznie. Przed urlopem dobrze jest poradzić się lekarza lub farmaceuty, jakie niezbędne leki zabrać ze sobą. Uważajmy z opalaniem, zabezpieczajmy

się odpowiednim dla naszej skóry kremem z filtrem, jeśli korzystamy z wody, niech jest on wodoodporny. Zanim wyjedziemy na urlop, może warto odkurzyć rower i zwiększać dystans za każdym razem o kilka kilometrów? Może inaczej poczulibyśmy się nad morzem, przepływając większy dystans poprzedzony choć kilkoma treningami na miejscowej pływalni?

Czy preparat Alveo może nasz organizm przygotować do aktywnie spędzanych wakacji?

Po pierwsze – naturalna odporność odtwarzana w trakcie kuracji preparatem skutkuje nie tylko łagodniejszym chorowaniem zimą czy osłabieniem reakcji alergicznych związanych z pyleniem roślin. To również reakcja skóry na słońce, odpowiedź organizmu na ukąszenia, użądlenia. Układ immunologiczny jest aktywny o każdej porze roku i jego kondycja zawsze zmniejsza ryzyko zaburzenia zdrowia. Po drugie – stan odżywienia, na który bezpośrednio wpływa Alveo, ma ogromne znaczenie w szeroko rozumianej rekonwalescencji. Gojenie się ran, zrastanie się kości wymaga budulca, więc zbilansowana dieta, wzbogacona składem preparatu daje optymalne warunki rekonwalescencji. Po trzecie – latem, kiedy temperatura otoczenia rośnie, organizm traci z potem więcej wody i soli mineralnych. Sięgając po napoje, wodę, korzystając z preparatu, poprawiamy bilans wody i elektrolitów.

Alveo przyjmowane dwa razy dziennie bezpiecznie uzupełnia straty.

■ Rozmawiała Anna Szulc

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli (str. 20),
archiwum prywatne Państwa Stasiczych (str. 21)



Urlop po 12 latach



Jacek Ostrowski przeprowadził się do Sulejowa koło Jadowa w 1993 roku. Tu żyli i pracowali jego rodzice. Kochał wieś, pracę na wsi, wolność, spokój i ciszę. Po śmierci taty chciał kontynuować rodzinne tradycje i pełen optymizmu rozpoczął przygodę z biznesem mlecznym. Miał plany inwestycyjne, pomysły modernizacji, marzenia, siły, chęci do pracy, a przede wszystkim wspierającą żonę, Urszulę, przy boku.

– W tamtych czasach wydawało się, że to będzie dochodowe i perspektywiczne zajęcie – wspomina Jacek. – Duże stado mlecznych krów, hodowla jałówek i wiele hektarów ziemi – życie się do nas uśmiechało. Zaciągnąłem kredyty pod inwestycje, kupiłem nowe maszyny i... zrobiłem z siebie niewolnika. Przez 12 lat pracowałem od 6.00 do 24.00. Codziennie! Bez dnia urlopu, bez zwolnienia chorobowego, bez świąt, bez niedziel. Bez marzeń o urlopie. Dwanaście lat! Ciężka, obciążająca i bardzo stresująca praca. Stres z powodu kredytów i malejących dochodów, stres z powodu odpowiedzialności i świadomości, że mały błąd pociąga za sobą olbrzymie straty. W końcu stres z przemęczenia organizmu. – Gdy zaczynaliśmy biznes mleczny, litr mleka w skupie kosztował 1 zł, a ropa

1,3 zł – kontynuuje Jacek. – Teraz mleko kosztuje 1,3 zł, a ropa ponad 4 zł.

...cena mleka stanęła w miejscu, a koszty poszły w górę. ...naczy, że przy tym samym poziomie produkcji nasze dochody zmalały kilkakrotnie. Ledwo udało się na zapłacenie kredytów. Na powierzchni trzymało się tylko dlatego, że Ula dodatkowo pracuje na innej kolei. W takiej sytuacji nie mogłem nająć nikogo do pomocy.

Zużyty organizm

...godzin snu, 4–5 kaw dziennie, ...at harówki. Pierwsze symptomy choroby pojawiły się w 2000 roku. Jacka bolał kręgosłup i ręce, ...łykały stawy, bez przerwy był zmęczony i tak senny, że gdy usiadł, ...aż zasypiał. ...Na początku to ignorowałem – wspomina. – Śmiałem się, że jestem młody, żeby mój organizm się wytrzymał. Eksploatowałem go maksymalnie, ale tłumaczyłem sobie, że ludzie ...tycyje pracują fizycznie, a ja mam dopiero 30 lat.

Objawy nasilały się. Najbardziej doskwierało mu drętwienie i mrowienie rąk, uczucie niemocy. Na początku dolegliwości pojawiały się tylko w czasie pracy, dlatego Jacek mniej dźwigał, starał się uważać, masował ręce, aby poprawić krążenie. Mimo to ból stawał się coraz bardziej uciążliwy i długotrwały, nie ustępował nawet w nocy. Gdy nie pomagały środki przeciwbólowe, udał się do lekarza. Za ciężką pracę, brak odpoczynku i możliwości regeneracji organizmu sprawiły, że miał ponaciągane ścięgna, rozwarstwiały mu się włókna mięśni. – Albo przestanę pracować, albo grozi mi zanik mięśni – zawyrokował lekarz. Jak to „przestanę pracować”? Niedowiedziałem; mam dom, rodzinę, gospodarstwo, zaciągnięte kredyty. Tego biznesu

nie można z dnia na dzień zamknąć. Kredyty trzeba spłacić, zwierząt nie można wyrzucić, a sprzedać za bezcen szkoda. Przyjmowałem więc przepisane leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i sterydowe na regenerację mięśni i jak **■ ■ ■** wstawałem o szóstej. Tak przeżył 5 lat. Codziennie łykał tabletki i szedł do pracy. Gdy jedna ręka mocno go bolała, bardziej obciążał drugą. Czasem obie rwały tak, że nie mógł podnieść szklanki z herbatą, ale zaciskał zęby i pracował przy zbiorze skoszonej trawy. Z bólu nie spał w nocy, ale o świcie wstawał do codziennych zajęć. Jeszcze rok, jeszcze pół – powtarzał sobie i liczył, ile zostało kredytów. Pogodził się z tym, że nic mu nie pomoże. Ani rehabilitacja, ani leki nie dawały trwałej poprawy. Po tylu latach przyjmowania środków przeciwbólowych w żołądku palił go ogień. Dodatkowo pojawiły się bóle jelit i kamienie nerkowe. – Mój organizm po prostu się zużył – podsumowuje Jacek.

Czy pani jeszcze żyje?

Urszula nigdy się nad sobą nie rozczulała. – Irydolog stwierdził, że jestem bardziej chora od męża, ale nie przejęłam się tym – tłumaczy. – O tym, że wypróżnianie raz na pięć dni jest zaburzeniem w organizmie, dowiedziałam się, gdy zaczęłam pić Alveo i czytać materiały dotyczące preparatu. Wcześniej myślałam, że tak jestem skonstruowana. Odkąd sięgam pamięcią, czułam, że jestem pełna i ociężała. Jadłam dużo śliwek suszonych, piłam herbatę zieloną, siemię lniane, żeby pobudzić jelita do działania. Żyłam w takim tempie, że nie miałam czasu się nad tym zastanowić. Sądziłam, że moim głównym schorzeniem jest niedociśnienie. Zawsze wynosiło tylko 70/30 mm Hg. Doktor w czasie badań okresowych pytał, czy ja jeszcze żyję. Tłumaczył, że niedługo będę potrzebowała rozrusznika. Ja tymczasem ratowałam się kolejną kawą. Piłam jej przeszło litr dziennie, bez niej nie mogłam się obudzić. A wstawałam tak zmęczona, że od razu chciałam iść spać. Miałam jednak tyle pracy, że nie mogłam pozwolić sobie na zwolnienie tempa. Po pracy w szkole zmieniałam uniform i pomagałam Jackowi w gospodarstwie. To tak, jakbym ciągnęła dwa etaty. Podobnie jak on, byłam przemęczona i przepracowana. Już nie pamiętam, kiedy położyłam się spać o 22.00. To było frustrujące, że mimo ogromnego nakładu pracy z roku na rok traciłmy i dochody, i zdrowie.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny ul. Poniatowskiego 26		08-110 Siedlce 30-06-2004 13:58
WYNIK BADANIA		
Pacjent : Jacek Ostrowski	Data urodzenia : 03-01-1967	
Wykonał : Lek. med. Sławomir Teodorski	Dnia : 30-06-2004	
Aparat : HDI 5000	Głowica : liniowa L12-5	
Zlecone przez : Poradnia ortopedyczna		
Opis badania - Badanie USG ortopedyczne		
USG przedramienia prawego- Na grzbietowej powierzchni przedramienia w 1/3 dalszej stwierdza się obrzęk tkanki podskórnej w obszarze 20x25mm, bez naciekania powięzi przedramienia. W okolicy nadkłykcia bocznej koramiennej prawej, stwierdza się liczne zwłóknienia w obrebie przyczepu mięśni prostowników nadgarstka i ręki.		
Lek. med. SŁAWOMIR TEODORSKI Specjalista Szpitala - traumatolog 111 128510 tel. 202-066-127		

Jacek przepracował wiele lat bez jednego dnia odpoczynku, więc jego organizm nie miał możliwości regeneracji. To doprowadziło do zwłóknienia mięśni, które mogło spowodować zanik mięśni. Jacek miał 37 lat.

coraz słabsza. Od dawna miałam problemy z krążeniem krwi i wydolnością serca. W 1990 roku zostałam napadnięta i okradziona, to był dla mnie tak silny stres, że dostałam rozległego zawału – wyjaśnia Marianna. – Od tamtej pory regularnie leczyłam się u kardiologa. Choć wyglądam na osobę energiczną i żywiołową, z każdym rokiem czułam się coraz gorzej. Na serce, krążenie i problemy z nerkami łykałam w sumie 16 tabletek dziennie.


Dawniej było łatwiej


Problemami syna najbardziej martwiła się Marianna. Z powodu ciągłego stresu źle spała, rozmyślała, nie mogła pogodzić się z tym, że jej jedyne dziecko zapracowuje się i traci zdrowie. – Kiedy my z mężem prowadziliśmy gospodarstwo, było dużo łatwiej – wspomina Marianna. – Mieliliśmy mniej pracy, na wszystko nam starczało, a Jacek i Ula pracowali od świtu do nocy i ledwo wiązali koniec z końcem. I chociaż ukrywali przede mną większość problemów, żeby mnie nie martwić, ja wiedziałam, co się dzieje. Brałam leki uspokajające, byłam


Najmłodsze w rodzinie

– Żadne problemy zdrowotne nie zajmowały nas jednak tak, jak problemy naszych dzieci – przyznaje Urszula. – Ada, nasza młodsza córka, od 3 roku życia miała alergię. Na początku myślałam, że jej katar to wynik przeziębienia. Gdy uświadomiłam sobie, że pojawia się co roku, wiosną, zrozumiałam, że to alergja. Ada przez kilka tygodni miała zapalenie



Laboratorium diagnostyczne DD-LAB 02-981 Warszawa ul Łucznicza 29 nr ewidencyjny 0480		
Wynik badania laboratoryjnego		
do zlecenia nr 690 z dnia 2007-04-13 13:44 zleciła MIKULSKA ELŻBIETA NZOZ S.C. JADÓW		
OSTROWSKA MARIANNA		
 0007167350		
Badanie	Wynik badania	Zakres wartości ref.
Badania biochemiczne		
KREATYNINA	1,8 mg/dl	↑ 0,4-1,4 mg/dl

Laboratorium diagnostyczne DD-LAB 02-981 Warszawa ul Łucznicza 29 nr ewidencyjny 0480		
Wynik badania laboratoryjnego		
do zlecenia nr 583 z dnia 2007-05-11 12:26 zleciła MIKULSKA ELŻBIETA NZOZ S.C. JADÓW		
OSTROWSKA MARIANNA		
 0007168800		
Badanie	Wynik badania	Zakres wartości ref.
Badania biochemiczne		
KREATYNINA	1,7 mg/dl	↑ 0,4-1,4 mg/dl

Laboratorium diagnostyczne DD-LAB 02-981 Warszawa ul Łucznicza 29 nr ewidencyjny 0480		
Wynik badania laboratoryjnego		
do zlecenia nr 475 z dnia 2007-07-13 13:03 zleciła MIKULSKA ELŻBIETA NZOZ S.C. JADÓW		
OSTROWSKA MARIANNA		
 0007168250		
Badanie	Wynik badania	Zakres wartości ref.
Badania biochemiczne		
KREATYNINA	1,5 mg/dl	↑ 0,4-1,4 mg/dl

Marianna zmieniła styl życia w marcu 2007 r. Z każdym kolejnym miesiącem jej wyniki badań były coraz lepsze. W lipcu, po raz pierwszy od wielu lat, poziom kreatyniny był bliski normy.

hos i ropiały jej oczy. Żadnymi lekami ani naturalnymi metodami nie mogłam jej pomóc. Aleksandra latem 2006 roku zaczęła harzebrać na ból żołądka – kontynuuje Ula. Myślałam, że coś jej zaszkodziło. Uskarżała się coraz częściej, więc kontrolowałam to, co jadła. Kazałam zrezygnować ze słodyczy, chipsów, zmniejszyć ilość wypijanych soków. Dolegliwości nie ustępowały. Nie pomagały krople żołądkowe, nalewki ani zioła. Ola zrobiła się apatyczna, miała podkrążone oczy, ziemistą cerę. Ciągle była senna. Wracała ze szkoły i kładła się do łóżka. Mimo że jadła coraz mniej, ból był coraz większy. Przestraszyłam się – przyznaje Urszula –

bo w mojej najbliższej rodzinie był przypadek raka żołądka. Ola była tuż przed egzaminami gimnazjalnymi. Zawsze wysportowana, aktywna, dopisywał jej apetyt i dobre zdrowie. Tylko dwa razy w życiu przyjmowała antybiotyk, więc odporność organizmu miała znakomitą. Teraz schudła, źle wyglądała, chorobę było widać na buzi. Lekarz uznał, że się rozwija i to jej minie, ale ja widziałam, że jest coraz gorzej. W marcu choroba Oli osiągnęła apogeum. Szukając ratunku dla córki, przypomniałam sobie o Alveo. Kilka miesięcy wcześniej koleżanka, Basia Dziecioł, opowiedziała mi o preparacie, ale wtedy nie zdecydowałam się. – Pojechałam do Basi przed północą – wspomina Ula – a nie należę do rapusów. Przywiozłam preparat do domu. Ola wypijała jedną miarkę i poszła spać, a ja, nauczyciel z powołania, zaczęłam czytać materiały. Czytałam do rana i przecierałam oczy ze zdumienia. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że większość problemów zdrowotnych wynika ze sposobu odżywiania, z zatoksyczenia organizmu, z braku odpoczynku i ze stresu. Dowiedziałam się, że moje wypróżnianie raz na pięć dni to stan chorobowy, który może mieć bardzo groźne skutki. Chłonełam wiedzę na temat oczyszczania i dożywiania orga-

nizmu. Uświadomiłam sobie, że znam dziesiątki osób, które powinny pić Alveo. Przede wszystkim cała nasza rodzina.

Wiosenne porządki

Za namową Urszuli wszyscy w domu sięgnęli po Alveo. – To, co się z nami działo w ciągu następnych tygodni można nazwać wiosennymi porządkami – mówi Ula. – Wielkim oczyszczaniem. Ja po 5 dniach zrzuciłam 5 kilo. Aż strach pomyśleć, co tam we mnie zalegało, ile toksyn i resztek. Od razu poczułam się lżejsza. Ola po 2 tygodniach przestała uskarżać się na ból brzucha. Poprawił jej się apetyt, wyraźnie lepiej się czuła. Któregoś dnia nakryliśmy ją, jak przygotowywała sobie kiełbaskę, zjadła ją bez żadnych dolegliwości. Jacek stwierdził, że to cud. – U Adrianny detoksykacja objawiała się brzydkim katarą, miała zapchany nos i zatoki – opowiada Ula. – Po dwóch miesiącach katar minął i od tamtej pory już jej nie dokuczał. Wiosną tego roku, po raz pierwszy od wielu lat mogła swobodnie oddychać i nic nie ciekło jej z nosa. Alergia minęła. Jacka w trakcie detoksykacji bolało wszystko. Nerki, dół brzucha, stawy, kręgosłup, ręce i nogi. Miał wrażenie, że jest chory na grypę. Brakowało mu sił, chodził na wpół „śnięty”. – Gdybym nie wiedział, że to wynik oczyszczania, przerwałbym kurację Alveo. Po 3 miesiącach wszystkie dolegliwości ustały i poczułem się jak nowo narodzony. Miałem mnóstwo energii, lepiej spałem, wysypiałem się i wstawiałem wypoczęty. Czułem się, jakby ktoś „zdjął mi z metryki” 30 lat. Już zapomniałem, jak to jest żyć bez bólu. Bez bólu jelit, żołądka i najważniejsze – bez bólu rąk. Owsemem, po ciężkiej pracy czułem zmęczenie rąk, ale ból był znośny i szybko mijął. Poza tym wiem, że mój oczyszczony i dożywiony dzięki Alveo organizm łatwo się regeneruje. Tego mi brakowało. Marianna zaczęła pić Alveo na prośbę synowej. Szybko zauważyła pozytywne działanie preparatu. Przede wszystkim wyciszyła się i uspokoiła. Już nie denerwuje się tak często, jak dawniej, lepiej sypia. Krążenie krwi poprawiło się jej na tyle, że nie musi przechodzić koronarografii. Lekarz po szczegółowych badaniach zmniejszył jej dawki leków i dziś przyjmuje już tylko 5 tabletek dziennie. Odzyskała wigor i wygląda tak, że nikt nie chce uwierzyć w jej 86 lat. – Alveo zdomowiło się u nas na dobre – mówi Jacek – a w naszej diecie sporo się

Leki na serce, na nerki, na cukrzycę typu 2 – Marianna była schorowana i osłabiona. Zmiana stylu życia pomogła jej wzmocnić organizm i odzyskać wigor.

zmieniło. Unikamy chemii i konserwantów, staramy się żyć w zgodzie z naturą. Ograniczyliśmy spożycie nabiału, nie kupujemy sztucznych wędlin, pieczemy chleb. Organizm sam podpowiada, co nam służy, a co nie. Dziewczynki „farbowane soki” zamieniły na wodę, przestały jeść słodczyce. My z żoną zamiast czarnej herbaty pijemy ziołową. I co najdziwniejsze – już nie potrzebujemy kawy. Rozpiera nas energia, a Ula od roku ma wzorcowe ciśnienie – 120/70 mm Hg. Dawniej nie mogliśmy zacząć dnia inaczej niż filiżanką kawy, teraz pijemy miarkę Alveo i każdy jest z tego zadowolony. – A w apteczce leżą już tylko lakiery do paznokci – dodaje Urszula.

Biznes ziołowy

Ula była zafascynowana preparatem. W ciągu 2 tygodni wśród swoich znajomych znalazła odbiorców na 60 butelek Alveo.

– W Akunie zobaczyłam dla siebie miejsce: rewelacyjny produkt, który pomaga ludziom i możliwości finansowe. Z pomocą Agnieszki Liszki moje działanie przynosiło wymierne efekty. Po dwóch miesiącach wynagrodzenie z Akuny przewyższyło dochód z 12 lat pracy w biznesie mlecznym. Jacek był zdumiony. Dotarło do nas, że czas zamienić ciężką pracę na pracę dochodową. – Nasza sytuacja finansowa pogarszała

się z roku na rok – dodaje Jacek. – Koszty rosły, a dochody malały. Mieliśmy zobowiązania finansowe. Gdybym sprzedał krowy mleczne, musiałbym oddać wszystkie dopłaty i spłacić kredyty. Przeciągałem więc podjęcie decyzji o zakończeniu tej działalności, żeby jak najmniej stracić. Teraz, kiedy mamy perspektywę na realne dochody, łatwiej

będzie zakończyć mleczny biznes. Podjęliśmy decyzję, że od nowego roku zaczynamy nowe życie. Mamy dość niewolniczej pracy, z której zostaje nam 1500 zł miesięcznie. Zacząłem wyprzedawać stado, teraz zostało nam tylko kilka sztuk bydła i już nie ma odwrotu. Oboje współpracujemy z Akuną, Ula jest na pozycji Lidera Dywizji. Akuna daje nam możliwość pracy bez stresu, obciążeń i kosztownych inwestycji. W końcu mamy szansę żyć w godziwych warunkach, możemy dokończyć i urządzić dawno wybudowany dom. Mamy na to czas. Po 12 latach bez wolnego dnia pojechaliśmy na dwudniowe szkolenie zorganizowane przez Akunę. Wprawdzie przez cały czas byliśmy pod telefonem, ale wyjazd był możliwy! Mamy też plany co do zaległego urlopu, ■ uzbierało się go ze 3 lata. Ola i Ada ■ d dawna dopytywały się, kiedy wspólnie wyjedziemy. Teraz już możemy im ■ obiecać, że w przyszłym roku pojedziemy nad morze. Już nie pamiętam, kiedy ■ miałem taki komfort życia i komfort pracy. ■ Dzięki Akunie znów jesteśmy wolni, ■ ■ dzięki Alveo – zdrowi.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski



Rtg kłp : Wzmoczenie rysunku naczyniowego płuc. Kąty wolne. Sylwetka serca powiększona.

USG j. brzusznej- Wątroba niepowiększona , o nieznacznie wzmoczonej niejednorodnej echogeniczności , bez zmian ogniskowych. Pęcherzyk żółciowy cienkościenny , kilkakrotnie zagięty , z kilkoma złogami do 20 mm oraz znacznie zagęszczoną echogenną żółcią. Drogi żółciowe nieposzerzone. Trzustka niepowiększona , jednorodna , o pr echogeniczności . Śledziona niepowiększona dł 90 mm. Nerki położone typowo , dł 95 mm bez cech kamicy i zastojów moczu o nieznacznie zatartej echostrukturze korowo rdzeniowej. Warstwa mięśniowa zwieńczała do 8 mm , na powierzchni zewnętrznej nerki lewej dwie torbiele korowe o sr 14 mm. Pęcherz moczowy słabo wypełniony . Duże naczynia jamy brzusznej prawidłowe. Przestrzeń zaotrzewnowa bez patologicznych odbić.

EKG : RZM- 66/min. Sinistrogram. Poziome poł serca. Blok prawej odnogi p. Hisa. Zaburzenia przewodnictwa śródkomorowego.

ECHO serca: Prawidłowa wielkość jam serca. Koncentryczny przerost IVSD. MV drobne zmiany zwyrodnieniowe płatków . Bez cech fali zwrotnej. AV masywne zmiany sklerotyczne cechy łagodnej stenozы gradient max ok. 20 mm Hg. TVG prawidłowa. Kurczliwość tętniak akinetyczny koniuszka hipokineza pozostałych ścian /szczególnie przedniej i IVS / Bez cech skrzepiny w świetle tętniaka . EF ok. 28 %.

Leczenie : Dilatrend, Prestarium, Polocard, Polprazol, Diaprel,

Epi kryza: Chora 84 l przyjęta do oddziału z powodu narastającego osłabienia , ograniczenia wydolności fizycznej , zawrotów głowy . Leczona ambulatoryjnie bez efektu. W wywiadzie przebyty przed około 16 –ma laty zawał m. serca z kardiomiopatią pozawałową , cukrzyca typu 2 . Przy przyjęciu stan ogólny dość dobry. Akcja serca miarowa , pr częsta . Tetno obwodowe zgodne z akcją serca . Nad płucami szmer oddechowy pęcherzykowy, symetryczny . RR 80/60. W badaniach dodatkowych cechy niewydolności nerek . W trakcie pobytu dokonano weryfikacji dotychczasowego leczenia , włączono diurezę forsowaną . Po uzyskaniu poprawy stanu ogólnego wypisana do domu z zaleceniami co do dalszego leczenia i kontroli.

Zalecenia dotyczące dalszego leczenia i uwagi dla lekarza rodzinnego

Dilatrend 6,25 – 2 x 1 tabl

Prestarium 10 mg – 1 x 1 tabl

Polocard 75 mg - 1 x 1 tabl

Polprazol 20 mg - 1 x 1 tabl

Milurit - 2 x 1 tabl

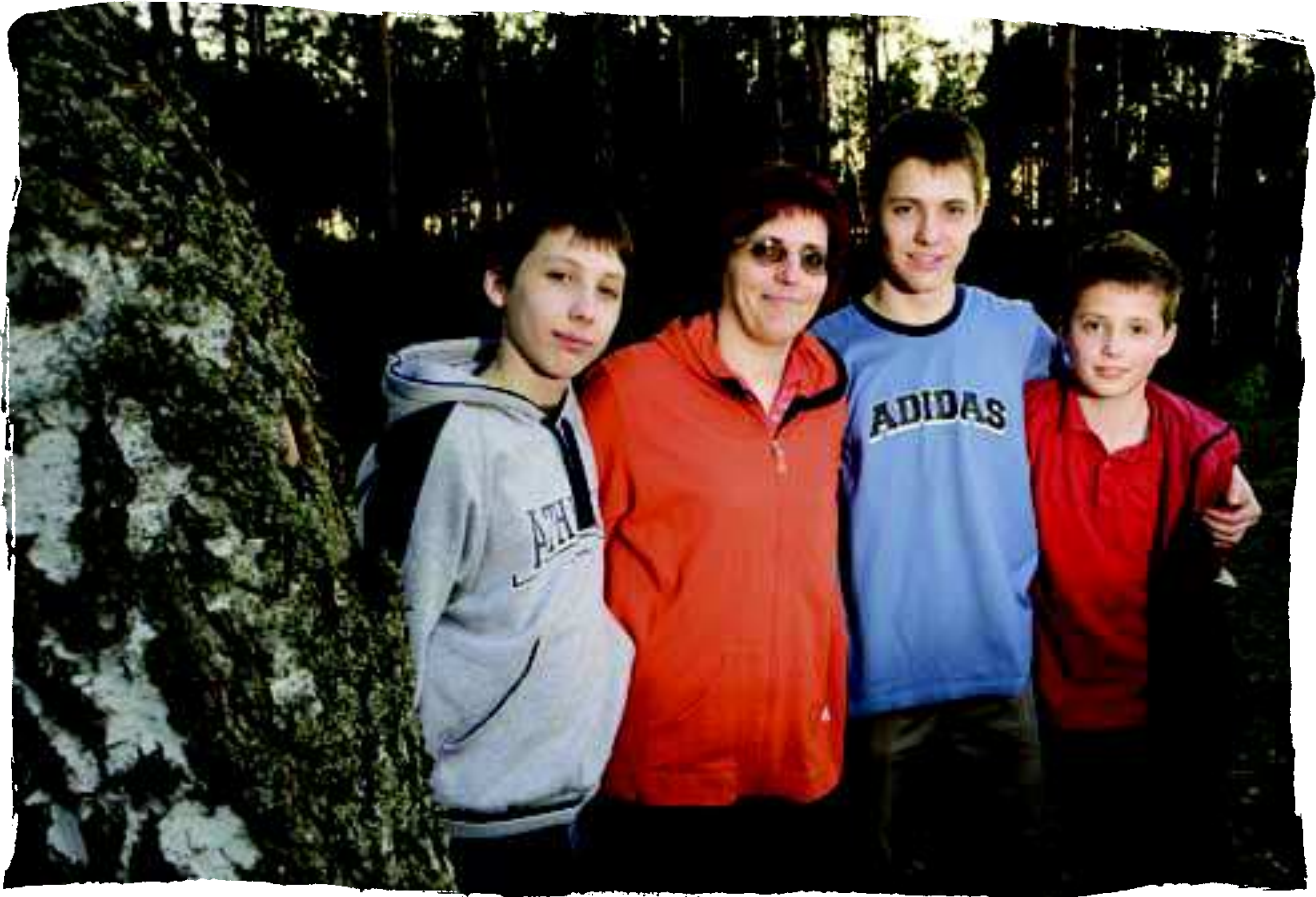
Diaprel MR 2 tabl rano

W razie bólu w kłp Sorbonit pod język.

Dieta cukrzycowa z ograniczeniem soli kuchennej i roślin strączkowych.

Wypijanie min 2 l płynów dziennie.

Systematyczna kontrola lekarska.



3:0 dla Alveo

Patryk, Karol i Jakub stanowią jedną drużynę. W szkole to gimnazjaliści (Dybowscy z Jasiorówki), na boisku – zawodnicy unihokeja, w domu są braćmi – najstarszy – 16 lat, średni – 15 i najmłodszy – 12. Czasem zdarza się, że grają razem przeciwko mamie – jak wtedy, gdy przyniosła do domu butelkę Alveo. Patryk nie chciał pić, bo uważał, że preparat nie wyleczy jego astmy, Karol – bo był zły na alergię, wysypkę i długie leczenie, a Jakub nie chciał, bo nie! Na szczęście tę rozgrywkę wygrała mama – 3:0.

Pierwszy atak astmy Patryk miał w wieku 2 lat. Magda natychmiast zawiozła go do lekarza. Chłopiec był siny, dusił się, kasłał.

– Sprawdził się czarny scenariusz – wspomina Magdalena. – Mój mąż, Krzysztof, od dziecka choruje na astmę. Modliłam się, żeby naszych synów nie dotknęła ta choroba. Jednak ani pani doktor, ani ja nie miałyśmy wątpliwości, ■ było przyczyną duszności Patryka. Atak był zbyt silny.

Podłoże dla astmy stanowiła alergja. Badania wykazały, że ■ jest uczulony prawie ■ wszystko. Miał alergię wziewną m.in. ■ pyłki drzew, trawy, zboża, na kurz, roztocza, pleśnie, grzyby, na sierść zwierząt – psów i kotów.

– Doktor zalecił unikanie alergenów – wspomina Magda – ale my mieszkamy przy ścianie lasu. Od sierpnia do marca las aż „chodzi” od pleśni i grzybów, latem z kolei wszędzie unoszą się pyłki roślin.

– W tej sytuacji polecono nam stworzenie Patrykowi sterylnych warunków w domu – kontynuuje. – Najlepiej byłoby jego pokój zamienić w szpitalną salę, sterylną izolatkę. Zaczęłam od usunięcia kwiatów i dywanów. Codziennie sprzątałam, odkurzałam i myłam podłogi. Mimo usilnych starań przegrywałam z astmą.

Nie dać za wygraną

– Leczenie Patryka kosztowało fortunę – mówi dalej Magda. – W ciągu 10 lat odwiedził wielu specjalistów, pulmonologów, alergologów, którzy wielokrotnie zmieniali mu kurację. Prowadzę zeszyt z zapiskami na temat leczenia syna – połowę zajmują w nim nazwy leków. Jeden był za silny, inny za słaby, po jeszcze innym Patryk bardzo źle się czuł. W końcu udało się wybrać takie środki, które łagodzą objawy choroby. Lekarze mówili: „Żadnego wf., biegania czy grania w piłkę”, ale Patryk był uparty i robił im na przekór. Im bardziej zabraniali mu wysiłku fizycznego, tym bardziej był aktywny. Nie chciał pokazać, że jest słaby, chory, że czegoś nie może. Udowadniał wszystkim, że astma nie przeszkadza mu w normalnym życiu, że to on ustala reguły gry i wygrywa. Zawsze miał przy sobie leki wziewne, na wypadek ataku duszności. Te zdarzały się rzadko, zazwyczaj, gdy przesadził z wysiłkiem fizycznym. Bardziej natomiast dokuczało mu łzawienie oczu i katar. Ciągłe zatkany nos i bolące zatoki – taki stan utrzymywał się przez okrągły rok. Ani krople, ani metody podpatrzone u taty, takie jak zimne okłady, nie ułatwiały odekania nosa i swobodnego oddychania. Patryk jednak nie dawał za wygraną – uparcie bawił się z psem, biegał po lesie, nie zważał na trawy, pyłki czy kurz.

„Mamo, pomóż”

Z Karolem było inaczej. Miał 7 lat, gdy dostał wysypki na całym ciele. Nogi, ręce, plecy, brzuch – miał usiane swędzącymi krostkami. Skarżył się, że swędzi go szyja, uszy, a nawet podniebienie. Drapał się, smarował i złościł. „Mamo zrób coś” – wołał.

– Na początku myślałam, że to uczulenie na tle pokarmowym – przyznaje Magda – że zjadł coś, co mu zaszkodziło. Poszliśmy do lekarza i okazało się, że to alergia. Załamalam ręce: to już drugi mój syn! Testy pokazały, że Karol jest uczulony na to wszystko, co Patryk. Leki, które dostał, miały tłumić objawy, ale nie sprawdzały się. Karol męczył się, kichał, drapał, narzekał, że wszystko go swędzi, łzawią mu oczy. Najgorzej było wieczorami – był rozdrażniony, nie mógł zasnąć. Miał dość alergii, chorowania, smarowania i łykania tabletek. Jakub był zdrowym dzieckiem, jadł wszystko, energii miał za dwóch, a jego ulubionym zajęciem było dokuczanie starszym braciom.

Mama na końcu

Z taką trójką Magdalena nie miała łatwo. Gdy czuli się źle, poświęcała im

całą uwagę, opiekowała się nimi. Gdy poczuli się lepiej, rozpieszczała ich energia i nadrabiali stracony czas. Nadmiar zajęć i obowiązków spowodował, że nie miała czasu pomyśleć o swoim zdrowiu. Chory kręgosłup, problemy z tarczycą, zatokami i taka alergia, że nie mogła zjeść warzyw i owoców z własnego ogródka. Magda nie rozczułała się nad sobą, bo dzieci, dom i praca zawsze były ważniejsze. Na spotkanie w sprawie Alveo poszła w październiku 2007 roku z myślą o swojej mamie, która miała zaawansowaną osteoporozę.

– Słuchając Uli Ostrowskiej dostałam wypieków na twarzy – wspomina. – Zrozumiałam, że Alveo może pomóc przede wszystkim moim synom. Wróciłam do domu z kartonem preparatu, ale żaden z moich synów nie chciał go pić. Patryk uznał, że zioła mu nie pomogą, skoro przyjął już tyle leków i nie ma efektów. Karol był zły, że znów coś wymyśliłam, a Kuba upierał się dla zasady. Musiałam ich pilnować, żeby wypili pierwsze miarki Alveo.

W jednej drużynie

Pozytywne działanie najszybciej zauważył Patryk. Po 2 tygodniach katar zmniejszył się tak, że chłopak mógł skutecznie oczyścić nos i swobodnie oddychać. Mniej łzawiły mu oczy i rzadziej musiał używać leków wziewnych. Objawy astmy wyraźnie ustępowały. Poprawiła mu się też cera. Od tej pory już samodzielnie sięga po miarkę preparatu dziennie. Dla Karola najlepszym dowodem na skuteczność Alveo był fakt, że mógł się bawić z psem, bez wysypki i swędzenia. To przekonało go, że warto pić preparat. Zawsze pragnął mieć psa, a wcześniej to nie było możliwe. Teraz, kiedy alergia jego (i brata) mijają, mama zgodziła się na czworonoga. Kuba zauważył, że gdy pije Alveo, po zjedzeniu chipsów boli go brzuch.

Ten argument był decydujący, żeby przetrwać picie ziół. Dopiero, gdy w ciężkiej chorobie Alveo wspomogło powrót do zdrowia, zdecydował się jej posłuchać. Po pół roku picia Alveo wszyscy trzej mają lepszą koncentrację, a dzięki temu – lepsze wyniki w szkole. Więcej sił i jeszcze więcej energii. Patryk ma większą wydolność organizmu, więc w trakcie uprawiania sportu nie obawia się już ataków duszności. Zapisał się do drużyny unihokeyjowej i trenuje 4 razy w tygodniu. Chodzi też na siłownię, biega. Karol poszedł w ślady starszego brata i swoją sportową przyszłość też związał z unihokeym. Nie trenuje tak często, za to więcej czasu spędza na świeżym powietrzu, bawiąc się z psem.

Jakub jest bardzo zadowolony z nowej sytuacji – bracia są zdrowi, więc bez skrępowań można im psocić i dokuczać. Magda też czuje się lepiej. Po 2 tygodniach detoksykacji nareszcie mogła spokojnie zasnąć i porządnie wypocząć. Już od dawna tego potrzebowała.

– Gdy pozbyłam się poczucia ciągłego zmęczenia, okazałam, że mogę przetrwać górę. Zaczęłam od podjęcia decyzji o współpracy z Akuną. W lutym odebrałam nominację na pozycję Lidera i już pracuję na kolejne sukcesy. Zdrowie mi dopisuje, kręgosłup boli mniej, zatoki się oczyściły, a i alergia straciła na sile. Najbardziej jednak cieszę się, że chłopcy są zdrowi. Bałam się, że ze względu na ich alergię będziemy musieli się stąd wyprowadzić. Do niedawna o miejscu, w którym mieszkamy, myślałam, że jest pełne alergenów. Teraz myślę, że to po prostu las – drzewa, rośliny, ptaki, grzyby, mchy, czyli przyroda, którą możemy cieszyć się na co dzień.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski





Komfort życia

Wiosna kojarzyła się Ewie z kwitającymi magnoliami, pąkami na drzewach, soczystą zielenią trawy i długimi spacerami z psem. Las i łąki to wtedy najlepsze miejsca, by nacieszyć się pierwszymi promieniami słońca. Tymczasem dla wielu znajomych Ewy wiosna to czas męczącego kataru i zażawionych oczu. Ktoś był uczulony na pyłki drzew, ktoś inny na trawy – alergią zbierała żniwo. Ewa przez lata cieszyła się dobrym zdrowiem. Sądziła, że temat alergii nigdy nie będzie jej dotyczył. Pomyliła się.

– Najpierw pojawiło się łzawienie, zaczerwienienie i zmęczenie oczu – mówi Ewa Parzelska z Lublińca. – Pracowałam w biurze, przy komputerze spędzałam kilka godzin dziennie. Sądziłam, że to jest przyczyną moich dolegliwości. Zgłosiłam się do okulisty i zaopatrzyłam się w okulary ze specjalnym filtrem zabezpieczającym. W pracy starałam się nie wpatrywać długo w monitor, robić częste przerwy, relaksować oczy. Niestety nie było żadnej poprawy. Był rok 2004.

Wiosną następnego roku pojawił się katar.

– Przez cały czas siępiło mi z nosa, więc nie rozstawałam się z chusteczkami do nosa – wspomina Ewa. – Stale musiałam mieć je pod ręką, na wypadek, gdyby były potrzebne. Były w kieszeniach kurtki, w torebce, w łazience, w kuchni i sypialni. Gdy wychodziłam na spacer z psem, brałam dodatkową paczkę, bo w lesie katar się nasilał. Brave musiała się wybiegać, potrzebowała co najmniej półgodzinnego spaceru. Nie miałam wyjścia, nie mogłam jej zbyć krótkim

„dookoła domu”. Spacerowałyśmy trzy razy dziennie, tzn. ona spacerowała, a ja szłam za nią i zużywałam kolejne chusteczki, wycierając nos.

„Zwyczajny” katar

– Mama jest pediatrą, tata – internistą, na pewno coś poradzą – pomyślała Ewa.

– Gdy powiedzieli, że to alergią, byłam zaskoczona. Nie przypuszczałam, że alergią można „nabyć” w wieku 34 lat. W końcu dopadło i mnie. Mama przepisała mi tabletki i krople do oczu i nosa. Leki łagodziły objawy choroby, ale katar mnie nie opuszczał. Najbardziej przeszkadzał mi w pracy. Nie czułam się dobrze, gdy w trakcie spotkania z klientami, co chwilę musiałam wycierać nos. Przepraszalam i wychodziłam lub po prostu chowałam się za krzesłem, a ■ wybijało rozmowę z rytmu. To był dyskomfort i dla mnie, i dla mojego rozmówcy, który nie raz myślał, ■ jestem chora i zamiast leżeć w domu, zarażam wszystkich wokół. Dlatego często tłumaczyłam, że ■ alergią. Wcześniej nie rozumiałam, że ■ choroba to problem dla alergików i ■ otoczenia. Teraz miałam dla swoich znajomych większe zrozumienie. Zwyczajny katar – można by pomyśleć – a gdy trwał przez kilka miesięcy w roku, stawał się poważnym problemem. Czułam się źle, męczyło mnie to, że zawsze mam zatknięty nos i nie mogę swobodnie oddychać.

Ewa walczyła z alergią dwa lata. Wiosną, gdy drzewa zaczynały pylić, objawy nasilały się. Największym utrapieniem był niekończący się katar. W domu, w pracy, na spacerze z psem, wszędzie siępiło z nosa. Przyjmowała leki zapisane przez mamę i uzupełniała zapasy chusteczek higienicznych. Pogodziła się z myślą, że wiosna już zawsze będzie jej się kojarzyła z katarzem, alergią i dyskomfortem.

Chusteczki precz

W kwietniu 2007 roku Damian Rożniewski zaproponował jej Alveo.

– Mam do Damiana zaufanie – mówi Ewa – jest weterynarzem, pracuje w lecznicy dla zwierząt i nie raz pomógł mojej Brave. Gdy przedstawił mi działanie preparatu, od razu pomyślałam o alergii. Właśnie rozpoczęła się wiosna, w apteczce czekały już leki przeciwalergiczne, wokół paczki chusteczek. Byłam przygotowana na kolejne miesiące kataru i łzawiących oczu.

W naszej rodzinie zioła były obecne od zawsze, mama często parzyła je

na kaszel czy przeziębienie – dodaje Ewa. – Zaczęłam pić Alveo 8 maja, po jednej miarce dziennie. Zapisalam to w kalendarzu i czekałam na efekty działania preparatu. Trochę obawiałam się detoksykacji, ale przebiegła u mnie bardzo łagodnie, tym bardziej, że już dawno wyrobiłam sobie nawyk codziennego picia wody, co ułatwiło mi oczyszczenie organizmu. Szybko zauważyłam, że mam więcej energii, a zmęczenie nie dopada mnie w ciągu dnia. Dawniej po pracy najchętniej położyłabym się spać, teraz bez problemu funkcjonowałam do wieczora, a rano wstawałam rześka i wypoczęta.

Gdy kończyłam trzecią butelkę Alveo, zauważyłam, że moja alergія traci na sile. Lato w pełni, w powietrzu wszędzie unoszą się pyłki roślin, a ja zużywam coraz mniej chusteczek – byłam zaskoczona. Katar stopniowo zmniejszał się, oczy łzawiły mniej. Gdy zużyłam kolejne opakowanie leków, postanowiłam sprawdzić, czy nadal są mi potrzebne i wstrzymałam się z wykupieniem recepty. Okazało się, że objawy alergii nie nasiliły się. Byłam szczęśliwa.

Z każdą kolejną wypitą butelką Alveo Ewa czuła się coraz lepiej. W ostatnich miesiącach lata mogła już swobodnie oddychać, minęło i łzawienie oczu i uciążliwy katar. Wprawdzie na wszelki

wypadek nosiła przy sobie chusteczki, ale nie były już potrzebne.

W świat

Wiosną tego roku alergія nie dała o sobie znać. Wszystko wróciło do normy.

– Jestem zdrowa, mam oczyszczony i w pełni dożywiony organizm – mówi.

– Znów mogę cieszyć się spacerami z psem, zapachem lasu i skoszonych traw. W pracy odzyskałam komfort, nic mnie nie rozprasza i nie utrudnia wykonywania obowiązków. Katar pozostał tylko złym wspomnieniem.

W marcu Ewa rozpoczęła współpracę z Akuną.

– Przekonała mnie skuteczność Alveo i plan marketingowy firmy – wyjaśnia.

– Na spotkaniu z Anią i Grzegorzem Rutkowskimi zobaczyłam, że osiągnięcie stabilizacji finansowej dzięki Akunie jest realne, a możliwości finansowe nieskończone. Na moją pozycję finansową w firmie, w której rozpoczynałam swoją karierę zawodową, pracowałam osiem lat – w Akunie przy podobnym nakładzie pracy zajęłoby mi to rok.

Wiem też, że w klasycznym biznesie perspektywy awansu są ograniczone – w MLM osiągnięcie coraz wyższych pozycji zależy tylko ode mnie. Podobnie jest z zarobkami; w poprzedniej firmie zajmowałam kierownicze stanowisko –

osiągnęłam wszystko, co było możliwe, ale mimo to moje zarobki były stałe. W Akunie moje wynagrodzenie zależy tylko od mojego nakładu pracy. Od roku pracuję w branży finansowej, ale takie zasady funkcjonowania firmy były dla mnie zaskakujące. Zrozumiałam, że pieniądze nie są celem, ale środkiem do osiągnięcia celu. One nie mogą leżeć na koncie w banku, trzeba z nich korzystać, cieszyć się nimi i realizować swoje marzenia. Ja chcę podróżować. Zwiedziłam już całą Europę, byłam w Peru, RPA, Kambodży i Birmie. Za pięć lat osiągnę stabilizację finansową, która pozwoli mi zwiedzić cały świat. Teraz mam pewność, że jest to możliwe, bo jestem współpracownikiem Akuny. Niedawno odebrałam nominację na pozycję Lidera.

■ Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski



Organizm ludzki najlepszym lekiem

Jeżeli ktoś ma alergię, to znaczy, że jego układ immunologiczny (odpornościowy) reaguje na działanie alergenów. W dzisiejszych czasach określenia „alergia” lub „uczulenie” są nadużywane do opisu każdej reakcji naszego organizmu na różne leki, środki spożywcze, ale wiele z tych reakcji (nudności, wymioty, biegunka u dzieci po zjedzeniu niektórych produktów) to skutki uboczne, a nie faktyczna alergja. O przyczynach alergii i sposobach jej leczenia mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.



Prawdziwe reakcje alergiczne pojawiają się u osób, które mają skłonność do schorzeń alergicznych. Są one wynikiem reakcji na alergeny atopowe, wywołujące atopię. Atopia z kolei jest stanem nadwrażliwości z predyspozycją dziedziczną, w którym występowanie reakcji alergicznych u danej osoby jest bardziej prawdopodobne. Nie każda osoba o takiej skłonności cierpi na zaburzenia alergiczne: astmę, egzemę, katar sienny lub całoroczny alergiczny nieżyt nosa, ale wszystkie osoby z atopią odziedziczyły predyspozycję do tego, aby schorzenia te mogły się u nich rozwinąć.

Przyczyny alergii

Przyczyną skłonności do chorób alergicznych jest produkowanie przez organizm przeciwciał alergicznych przy kontakcie z substancją normalnie nieszkodliwą. W ostatnich latach obserwujemy gwałtowne narastanie występowania chorób alergicznych. Najnowsze badania jednoznacznie wskazują, że ryzyko wystąpienia alergii

dotyczy ponad 30% całej populacji światowej. Wiemy już dziś doskonale, że w chorobach alergicznych współistnieje wiele czynników decydujących o manifestacji klinicznej tych schorzeń. Cała grupa schorzeń alergicznych powstaje, jak już wspomniałem, z powodu zaburzeń w układzie odpornościowym. Oczywiście mają na to wpływ czynniki genetyczne (w niewielkiej jednak mierze), ale w bardzo dużym stopniu także spożywanie przetworzonych pokarmów, skażone środowisko zewnętrzne (powietrze, gleba, woda). Co roku zastraszająco rośnie liczba osób cierpiących na alergię.

Co to są alergeny?

W XXI wieku z silną reakcją na alergeny spotykamy się coraz częściej. Negatywnie działa na nas: kurz, pleśń, sierść zwierząt, pyłki różnych roślin (drzew i traw), coraz większa ilość toksycznych substancji chemicznych. W dzisiejszych czasach niemal wszystko, co nas otacza, może stać się alergenem. Są to także orzeszki ziemne, białka jajek, łupież psi, złuszczone fragmenty sierści, łupież koci, ślina, której koty używają do mycia i fragmenty ich sierści. Istnieją także alergeny niebiałkowe (zaliczamy do nich np. penicylinę i inne leki). Aby wywołać w naszym organizmie reakcje alergiczne, muszą się one przyłączyć do białek. Wprawdzie stale egzystujemy wśród alergenów, ale musimy sobie zdawać sprawę, że w pewnym momencie mogą one wszystkie dokonać olbrzymiego spustoszenia w naszym organizmie. W zastraszającym tempie rośnie występowanie alergii u naszych dzieci. Kiedy ja uczęszczałem do szkoły podstawowej, nikt nie słyszał o alergii. Dzisiaj w XXI wieku prawie każde dziecko w szkole podstawowej, którą się opiekuję, cierpi na jakiś rodzaj uczulenia! Nic dziwnego. Już w ciąży matka i płód spotykają się z olbrzymią ilością alergenów. Z kolei, jeżeli u nowo narodzonego dziecka zaczynamy szybko wprowadzać alergizujące pokarmy, przy nieszczelnym jeszcze u niego jelitach („jelito-sito”), molekuły alergenów wnikają do krwiobiegu i rozpoczyna się stopniowa alergizacja jego organizmu. Proces będzie się pogłębiał, jeżeli nie zadamy o prawidłową pracę przewodu pokarmowego dziecka i o wysoką odporność jego organizmu. Jeżeli alergeny zaczynają nam doskwierać i pojawiają się objawy chorobowe alergii, pierwszym zadaniem, jakie stoi



przed nami, jest rozpoznanie i schwytanie tych „obcych, zagrażającym nam intruzów”. Nasz organizm angażuje więc grupę przeciwciał, które wspólnie wyłapują obce ciała. Następnie organizm mobilizuje olbrzymią ilość substancji zapalnych (np. histaminę), których zadaniem jest zniszczenie „agresorów”. W takich sytuacjach nadmierną reakcją końcową naszych komórek jest: kichanie, katar, zatłoczony i zakatarzony nos, łzawienie oczu, duszność i świszczący oddech.

Jak rozpoznać alergię?

Czasami nasz własny organizm podpowiada nam, na jakie substancje jesteśmy uczuleni. Głaszczemy kota, przytulamy się do naszego psa... i zaczynamy kichać, swędzą nas oczy i zaczynają łzawić, na naszej skórze pojawiają się zmiany pokrzywkowe. Jest to sygnał ostrzegawczy, że jesteśmy na sierść tych zwierząt uczuleni. Pijemy mleko... i po kilkadziesiąt minut mamy dolegliwości żołądkowe i biegunkę – mamy nietolerancję na mleko. Często jednak nie znamy przyczyny alergii. W naszym domu możemy mieć bowiem kontakt z piórami, zwierzętami domowymi, kurzem. W naszym ogrodzie czy parku miejskim oddziałują na nas pyłki kwiatów i drzew, a na ulicach miast olbrzymia liczba przeróżnych substancji chemicznych. Każda z nich może u nas wywołać reakcje uczuleniowe. Dopiero przeprowadzenie testów alergologicznych może odpo-

wiedzieć nam na pytanie – na co jesteśmy uczuleni? Jeżeli już wiemy, co wywołuje u nas alergię, postaramy się z jednej strony unikać alergenu, a z drugiej strony kontrolować objawy chorobowe, które powoduje.

Objawy uczulenia

Reakcja alergiczna może być reakcją dotyczącą skóry (np. pokrzywka) lub całego ciała (anafilaksja). Często może ograniczyć się tylko do określonych jego części: oczu (alergiczne zapalenie spojówek), nosa (katar sienny, całoroczny nieżyt nosa), układu oddechowego (astma), skóry (egzema, kontaktowe zapalenie skóry) lub przewodu pokarmowego (alergie pokarmowe).

- Jeżeli alergenem są np. pyłki traw, to reakcje alergiczne przebiegają w nosie oraz oddziałują niekorzystnie na nasze oczy, dlatego też pojawia się katar i łzawienie oczu.
- Duża ilość alergenów (alergeny roztoczy kurzu domowego, sierści kotów i psów) nie osiada na błonie śluzowej nosa, lecz wnika głębiej do płuc, powodując skurcz drzewa oskrzelowego i duszność, powoduje także duże wydzielanie śluzu, który blokuje drogi oddechowe, prowadzi do nadreaktywności układu oddechowego oraz powoduje uporczywy kaszel i świszczący oddech.
- Jeśli alergeny pokarmowe działają na nasze jelita, dochodzi do stanów zapalnych jelit, biegunek, skurczów jelit, a czasami wymiotów.

Czy z alergii można się wyleczyć?

Nie. Wszystkie przeprowadzane kuracje powodują tylko złagodzenie objawów chorobowych, ale żadna z nich nie leczy przyczyny choroby. Cały czas znosi się tylko przykre objawy chorobowe. W chwili obecnej istnieje tylko jedna metoda – odczulanie – która ma na celu wyeliminowanie alergii. Metoda ta sprawia, że organizm staje się bardziej tolerancyjny w stosunku do atakujących go alergenów. Nie jest to także lek na alergię, a poza tym wiąże się z tą metodą różne zagrożenia i trzeba ją wielokrotnie powtarzać. Często dzwonicie Państwo do mnie i pytacie, czy Alveo to lek na alergię. Zawsze odpowiadam, że Alveo to nie lek, a suplement diety i że nie wyleczy astmy, ponieważ nie ma leków, które wyleczyłyby tę chorobę. Jak wspomniałem, leki (z apteki) na astmę działają objawowo, a nie przyczynowo. Jest jednak pewien fenomen Alveo. Preparat ten po oczyszczeniu naszych jelit, doprowadzeniu do optymalnej pracy flory bakteryjnej przewodu pokarmowego oraz wzmocnieniu układu odpornościowego powoduje, że w naszym organizmie dochodzi do równowagi i samoleczenia... a stąd już krótka droga do leczenia przyczyn choroby, a nie tylko samych objawów. Dla sceptyków polecam wiele wydań „Zdrowia i Sukces”, w których prezentowane były przypadki rewelacyjnego działania Alveo w schorzeniach alergicznych.

■ Wojciech Urbaczka

foto. R.M. Kosiński



przeszedł w połowie lat osiemdziesiątych. Wtedy okazało się, na zetknięcie z jakim alergenem organizm źle reaguje. Z pyłków roślin i traw najgorsza okazała się lipa, czego Tomasz długo nie mógł przeboleć, bo jego przyjaciel mieszka w domu, otoczonym tym gatunkiem drzew. Odwiedziny latem zamiast przyjemności, kojarzyły się ze złym samopoczuciem, zmęczeniem i niewyspaniem. Kilka razy tam nocowałem, ale musiałem wziąć końską dawkę leków antyalergiczných. Nic przyjemnego. Zresztą w tamtym okresie lekarze leczyli objawy mojej alergii, a nie jej przyczynę. Ciągle łykałem jakieś tabletki, zażywałem jakieś krople, smarowałem skórę różnymi maściami. Wolę naturalne sposoby na poprawę zdrowia, na przykład zioła, a nie chemię. Tylko że nie miałem na to żadnego wpływu. Trochę później przechodziłem odczulanie i to zdecydowanie bardziej pomagało. Nawet na powtórzonych kilka lat później testach alergii jakby trochę odpuściła.

Fotografia? Bardzo lubię!

Mimo tego ciągle była obecna i ciągle stanowiła źródło kłopotów zdrowotnych. Co szczególnie utrudniało życie młodemu człowiekowi, gdy odkrył w sobie pasję – i talent, choć tego słowa nie używa – do fotografowania. – O plenerach mogłem zapomnieć albo nałykać się różnych medykamentów. Fotografiją zajął się w liceum, kiedy dostał od ojca stary, zniszczony aparat fotograficzny praktyka. Naprawił ją i odnalazł radość w uwiecznianiu krótkich chwil na kliszy. I tak jest do dziś, choć teraz fotografowie mogą korzystać z coraz nowocześniejszych osiągnięć techniki. Wrocławianin także często i chętnie z nich korzysta, ale dla niego zdjęcia robione i obrabiane tradycyjnymi metodami mają niepowtarzalną magię. Pasją powoli stawała się zawodem. Najpierw zdobył solidne wykształcenie w szkołach fotograficznych, potem rozpoczął studia w tym kierunku. W przyszłym roku zamierza obronić pracę magisterską o autoportrecie w historii fotografii na wydziale operatorskim w Szkole Filmowej w Łodzi. Jednym z elementów pracy magisterskiej są własne autoportrety. Niedawno ze sztuczną, gęstą brodą i w słomkowym kapeluszu biegał po polu kukurydzy wystylizowany na amisza i robił zdjęcia. Tomasz Piechel ma na swym koncie kilka wystaw, między innymi we wrocławskim ratuszu, publikował też w wielu czasopiśmie. Wraz z narzeczoną Julią pro-

wadzi Pracownię Fotografii Kreatywnej „MigaFka”, gdzie robią sesje do reklam, fotografują modę, dokumentują rzeczywistość (np. śluby), portretują ludzi, wnętrza i obiekty architektoniczne. – Przez wiele lat uprawianie fotografii było dla mnie nie tylko sposobem na życie i źródłem przyjemności, ale, niestety, również źródłem fatalnego samopoczucia. Każda sesja w plenerze, w parku, na łące czy lesie, była okupiona pogorszeniem zdrowia. I szpikowaniem się różnymi medykamentami. Aż do zeszłego roku.

Przygoda z Alveo

Sytuacja znacząco zmieniła się właśnie w ubiegłym roku. Latem robił sesję mody w stylu country na polu w stołecznym parku. Zero kataru, zero wysypki i innych dolegliwości, które wcześniej obowiązkowo towarzyszyły przy takich okazjach. Zupełnie inny świat... – To było zaledwie kilka miesięcy po tym, jak zacząłem pić Alveo – mówi dwudziestoosmiolatek. – Nigdy nie wierzyłem w jakieś rewelacyjne środki, które miały cudowną moc. I nadal nie wierzę. Wierzę za pozytywne działanie ziół, a w składzie Alveo są przecież same zioła. Ten rok to dla mnie test: czy kłopoty alergiczne rzeczywiście znikną, czy też ubiegłoroczna zdecydowana poprawa wiąże się np. z tym, że sporo czasu spędziłem na południu Europy, gdzie panuje inny klimat i jest inna flora. Jak na razie tegoroczna wiosna jest dla mnie radosną porą roku, a nie męczarnią. Gdyby tak było parę lat temu, mógłbym spokojnie umawiać się z dziewczynami na plenerowe randki – śmieje się. Do picia Alveo namówiła go mama, Irene, która już wcześniej miała styczność z preparatem poprzez swoją koleżankę. – Piję dwie miarki dziennie. Podobnie moja naręczona. Oboje dobrze się czujemy – mówi Tomasz. Mają nawet kota, którego posiadanie we wcześniejszych latach w ogóle nie wchodziło w rachubę. Właściwie wykluczone było każde zwierzę prócz... rybek i te przez jakiś czas mały Tomek hodował. Ale to nie to samo, co pies lub kot. Teraz znaleziona na ulicy, chuda i zabiedzona kotka jest nieodłącznym elementem pracowni, w której fotogra-



fik spędza codziennie wiele godzin. Jak sam mówi, dzień bez zrobienia zdjęcia jest dniem straconym. Pamięta jednak o potrzebach ciała i kiedy tylko może, spędza aktywnie czas, grając w koszykówkę lub jeżdżąc na rowerze.

Marzenia

Fotografowanie zajmuje wrocławianinowi tyle czasu, że właściwie na nic innego go nie starcza. Na szczęście z robieniem zdjęć wiążą się inne pasje: poznawanie nowych miejsc i ludzi, podróżowanie. Dlatego – na razie po cichu – myśli o wyprawie do Afryki i na Syberię. Na pewno powstaną tam niepowtarzalne zdjęcia. Planuje też powtórzenie specjalistycznych testów. Wtedy okaże się, czy z alergią wziął definitywny rozwód, czy to tylko separacja.

■ Anna Korzeniowska

fot. Albin Leszczyński

Taniej zapobiegać niż leczyć

Rozmowa z lekarzem
dentystą Katarzyną
Tanasiewicz-Brykczyńską

Zęby mleczne wymagają takiej samej troski, jak stałe. Dziecko przedszkolne oraz w pierwszych latach szkoły podstawowej oczywiście nie jest w stanie zadbać o nie samo, dlatego tak istotne jest, aby to dorośli trzymali rękę na pulsie – pomagali dziecku dbać o higienę i systematycznie przyprowadzali je na profilaktyczne wizyty w gabinecie dentystycznym.

Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę podczas pielęgnacji zębów przedszkolaka i dziecka w młodszym wieku szkolnym?

Do 9 roku życia dziecko nie jest w stanie dobrze umyć sobie zębów. Nie można mówić o samodzielnym i skutecznym oczyszczaniu zębów w przypadku dziecka 2–3-letniego, 6-letnie powinno myć zęby samo, ale dorośli muszą po nim „poprawić” czynności higieniczne. To jest szczególnie ważne wieczorem, przed snem. W nocy może wydarzyć się najwięcej – to około 12 godzin bez mycia zębów, wydzielanie

i przepływ śliny są zmniejszone, więc nie dochodzi do neutralizacji kwasów. Bakterie próchnicotwórcze mają ogromne pole popisu. Pamiętajmy też, żeby nie podawać dziecku po umyciu zębów słodkich napojów (również soków) czy – co absolutnie zabronione – tzw. słodkich smoczków. Ciągu dnia myjemy zęby po posiłkach, około trzy razy dziennie. Najlepiej by było jeszcze dodatkowo umyć zęby po ewentualnych słodkich przekąskach. Szczoteczkę wymienia się raz na 3 miesiące.

Czy w przypadku dzieci stosuje się płyny do płukania ust?

Nie, nie ma takiej potrzeby. W płynach znajdują się substancje przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy ściągające, które są przeznaczone dla dorosłych. Dzieci mają bardziej delikatną błonę śluzową i to są zbyt mocne środki dla nich. Wystarczy mycie i nitkowanie zębów.

A co z wybielaniem zębów lub stosowaniem past wybielających?

Dziewczyny muszą poczekać do 18 roku życia, a chłopcy do 21, kiedy szkliwo będzie już w pełni ukształtowane, a zęby zakończą swój etap dojrzewania. Przestrzegam przed samodzielnym wybielaniem sobie zębów metodami domowymi – za pomocą środków kupionych w sklepach z kosmetykami czy w aptekach. Nie ma potrzeby wybielania dziecka zębów. Jak wspomniałam, zęby dziecka są bardziej delikatne, a szkliwo nie jest w pełni ukształtowane. Zęby dziecka są często w różnych fazach rozwojowych. Wybielanie mogłoby uszkodzić ich delikatną strukturę. Dorośli z kolei mogą wybrać się na profesjonalne i bezpieczne wybielanie do gabinetu dentystycznego.

Czy profilaktyka kończy się na myciu zębów?

Dochodzi jeszcze lakowanie i lakierowanie. Lakowanie to zabezpieczanie naturalnych anatomicznych zagłębień w zębach. Lakowanie wygładza powierzchnię zęba i ułatwia oczyszczanie, co z kolei zapobiega próchnicy. W naturalne zagłębienia włosie szczoteczki nie dociera. Zęby powinno się lakować około 4 miesiące po pojawieniu się ich w buzi, kiedy cała powierzchnia żująca jest już widoczna. Dlaczego 4 miesiące? Ponieważ w tak krótkim czasie najczęściej nie dochodzi jeszcze do zaatakowania bruzdy przez próchnicę. W przypadku głębokich bruzd nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy są przez nią dotknięte. Dlatego lakowanie należy przeprowadzić jak najszybciej.



Na czym polega lakierowanie i jak często trzeba je przeprowadzać?

Na zęby nakłada się warstwę substancji zawierającej fluor. Dorośli powinni lakierować zęby 1–2 razy w roku, a dzieci co trzy miesiące. To daje możliwość zabezpieczenia bazy fluoru, która jest potrzebna szkliwu. Wówczas ząb będzie mocniejszy i odporniejszy na działanie bakterii. Wizyty co trzy miesiące w przypadku dzieci pozwalają ponadto wychwycić lekarzowi każdą zmianę próchnicową, wadę lub tendencję do wady zgryzu, wprowadzić korektę higieny. Umożliwiają kontrolowanie wszystkich zębów w poszczególnych etapach ich rozwoju i stosowanie koniecznej profilaktyki.

Lakierowanie i lakowanie pewnie jest kosztowne?

Profilaktyka jest znacznie tańsza niż leczenie.

Jakie problemy występują najczęściej u polskich dzieci?

Najczęściej próchnica. Mogę jednak powiedzieć, że zauważam zmiany na lepsze. Wzrasta świadomość, ludzie mają nieco więcej pieniędzy, więc coraz rzadziej dzieci są drastycznie zaniedbane.

Jakie znaczenie ma wczesne wykrycie i korekta wad zgryzu?

U dzieci łatwiej jest je skorygować. Im wcześniej pacjent zostanie skierowany do ortodonta, tym lepiej.

Skąd się biorą wady zgryzu?

Mają bardzo różne przyczyny. To może być dziedzictwo przekazane w genach, niewłaściwe ułożenie płodu w życiu płodowym, następnie niewłaściwe ułożenie dziecka w łóżeczku, złe nawyki np. ssanie palca, smoczek, próchnica, której zaniedbanie prowadzi do utraty twardych tkanek zębów, a w wyniku jej powikłań może być konieczne ich przedwczesne usunięcie.

Jak wpływa złe ułożenie pociechy w łóżeczku na jej zgryz?

Dziecko rodzi się z cofniętą żuchwą. W trakcie rozwoju, jeżeli dziecko ssie pierś, dochodzi do prawidłowego ustawienia szczęki w stosunku do żuchwy. Możemy wspomagać ten proces przez ustawianie łóżeczka w niewielkim nachyleniu tak, aby główka dziecka była lekko uniesiona. Nie stosujemy wysokich poduszek. Pamiętajmy o obracaniu ciała dziecka, aby nie było stale zwrócone w jedną stronę. Przy karmieniu butelką nie opierajmy jej o brodę dziecka.

Dlaczego właściwy zgryz jest taki ważny?

To temat rzeka. Poza tym, że nieprawidłowy zgryz brzydko wygląda, powoduje powstawanie wielu innych problemów. Każde odstępstwo od normy zgryzowej powoduje przeciążenie i niedociążenie innych grup zębowych, a co za tym idzie, może powodować zmiany w tkankach otaczających ząb. Może to w przyszłości prowadzić do powstawania choroby przyzębia. Dodatkowo nieprawidłowe ustawienie zębów utrudnia ich oczyszczanie. Zęby nie kontaktują się ze sobą prawidłowo, co może prowadzić do po-

Dziecko posiada pełen garnitur zębów mlecznych w wieku około 2,5 lat, a zębów stałych między 12 a 15 rokiem życia. Ostatnie zęby trzonowe (ósemki) mogą się jednak pojawić nieco później – nawet u dorosłych ludzi. Zanim ząb osiągnie dojrzałość i szkliwo będzie w pełni ukształtowane, mija około 1 rok w uzębieniu mlecznym, a 3 lata w uzębieniu stałym, dlatego za ostatecznie ukształtowane uważa się zęby 18-letniej dziewczyny i 21-letniego chłopca.

wstawiania ubytków klinowych, ponieważ tam, gdzie następuje przeciążenie, szkliwo ulega uszkodzeniu. Niewłaściwy zgryz może także powodować migreny, ale te problemy raczej dotyczą dorosłych. Zapewnienie pełnych łuków i prawidłowego zgryzu powoduje równowagę w układzie stomatognatycznym (między zębami, kośćmi i mięśniami), która jest gwarancją zdrowia całego układu.

Czy dzieciom wyrywa się zęby mleczne (zanim naturalnie wypadną)?

Czasami istnieją wskazania do usuwania zębów. Wskazaniem do ekstrakcji zęba mlecznego jest przewlekły stan zapalny tkanek otaczających ząb. W niektórych przypadkach można próbować ząb wyleczyć. Decyzję taką podejmuje lekarz, uwzględniając ogólny stan zdrowia dziecka, etap rozwojowy zęba i wiele innych czynników.

Czy dzieciom uzupełnia się braki po usunięciu mleczaka?

Każdy ubytek u dziecka powinien być odtworzony, jeśli ząb został usunięty na długo przed okresem wymiany. Jeśli stały ząb jest już na swoim miejscu blisko rejonu wyrzynania, to zablokuje on zęby sąsiednie tak, aby nie przesunęły się w kierunku luki. Jeżeli ekstrakcja nastąpi długo przed okresem wymiany zęba, należy zastosować tzw. „utrzymywacze przestrzeni”, które gwarantują zachowanie miejsca dla zęba stałego. Ząb nie jest bowiem umieszczony na stałe w kości. Można obrazowo powiedzieć, że pływa w kości – może się

przemieszczać. Dlatego nie uzupełniony ubytek lub zmniejszenie powierzchni zęba na skutek zmian próchnicowych może poskutkować przesuwaniem się zębów, co w efekcie ostatecznym może doprowadzić do zaburzeń w zgryzie.

Czyli dbanie o zdrowie mlecznych zębów jest bardzo ważne.

Zdrowe zęby mleczne utrzymują przestrzenie dla stałych, warunkują prawidłowy rozwój kości, prawidłowy przebieg ząbkowania i prawidłowy zgryz. Czasami zdarza się, że próchnica zębów mlecznych uszkadza zawiązek zęba stałego.

Czy przy zmianie zębów częściej się chodzi do dentysty?

Powtórzę, że z dzieckiem, które ma prawidłowy zgryz i nie choruje na próchnicę, należy przychodzić do dentysty co trzy miesiące. Jeśli mamy podejrzenia, że coś jest nie w porządku, trzeba się skontaktować ze specjalistą, który sam zadecyduje, jak często będzie konieczne spotkanie się w gabinecie.

Właściwe odżywianie ma wpływ na zdrowie zębów i jamy ustnej. A suplementacja? Onyx Plus i Alveo – jak wpływają na zdrowie zębów, na choroby przyzębia u dzieci?

Jak już wcześniej wspomniałam, prawidłowe odżywianie, a co za tym idzie również suplementacja, mają ogromne znaczenie dla stanu naszego uzębienia. Umożliwiają prawidłowe kształtowanie zawiązków zębów, ich dobre wysycanie związkami mineralnymi, czyli ich prawidłową twardość. Właściwości przeciwzapalne Alveo mogą również wpływać pozytywnie na stan przyzębia, szczególnie dzieci obciążonych chorobami ogólnoustrojowymi, jak cukrzyca, padaczka czy choroby nowotworowe. W przebiegu tych chorób bardzo często mamy do czynienia również z chorobami przyzębia, dlatego stosujemy suplementację Alveo, a starszym dzieciom podajemy również Onyx Plus.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Błaszczak-Dzido

Mój przyjaciel strach

Rozmowa z Arkadiuszem Pawełkiem – podróżnikiem, żeglarzem, który jako pierwszy na świecie opłynął motorowym pontonem przylądek Horn



Takie dalekomorskie wyprawy. One są po to, by kształtować siłę charakteru?

W pewnym sensie tak. Ale to jest, rzekłbym, zaledwie efekt uboczny przedsięwzięcia. Takie rzeczy robi się nie po to, żeby kształtować charakter, ale oczywiście to także się zdarza. Niejako przy okazji.

Dlaczego ludzie odważają się na takie podróże na granicy życia i śmierci? Po co to robią?

Najprościej byłoby odpowiedzieć pytaniem. Dlaczego alpinści zdobywają szczyty?

No właśnie. Dlaczego?

Bo one są.

Więc dlaczego opłynął Pan Horn?

Bo jest Horn! Dla żeglarzy to taki Mount Everest. Największe wyzwanie, jakie można osiągnąć. To także realizacja samego siebie.

Ale też przyjemność wytyczenia sobie celu i osiągnięcia go?

Nie ująłbym tego lepiej.

Są ludzie, którzy mówią, że to ten cel jest najważniejszy...

Dla mnie motywem przewodnim zawsze była przygoda. To przyświecało wszystkim moim wyprawom. Większym i mniejszym. Najpierw marzenia, a potem realizacja celu.

Takie przedsięwzięcie wzmacnia? Im więcej weźmie Pan na siebie ryzyka, im więcej tych celów wytyczy Pan i sprawdzi siebie, tym czuje się Pan mocniejszy?

Najważniejsze to świadomość, na co mnie stać. I wiedza, jak wielu rzeczom jestem w stanie poddać. Jeśli moja wiedza zda egzamin w praktyce, to zawsze dla mnie dowód na to, że się sprawdziłem, że jakiś etap znów mam za sobą.

Wystawianie siebie na próbę. Takie zachowania, kiedy ryzykujemy życiem... To sprawia, że później czujemy się odważniejsi? Że łatwiej nam podejmować życiowe decyzje? Panu łatwiej?

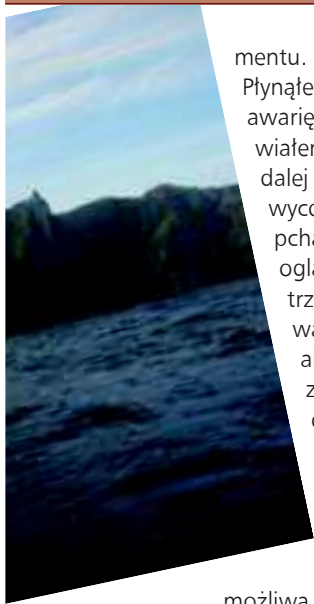
Ja właściwie nigdy nie myślałem, czy jestem odważny, czy nie.

Natomiast bardzo często sto czułem strach. Strach to jest dla mnie taki zawór bezpieczeństwa. Mój strach nie jest paralizujący, raczej mobilizuje do działania. Decyduje. Podpowiada, w którym momencie należy się wycofać, a kiedy jeszcze mogą pozwolić sobie, żeby iść dalej, testuje, czy mam szansę na coś więcej. Wytycza granice.

A kiedy ta granica się pojawia? Może Pan podać jakiś przykład?

Nie mogę, bo nigdy jej nie przekroczyłem. Nie było takiego mo-





mentu. Ale raz byłem blisko. Płynąłem na Horn, miałem awarię silnika i zastanawiałem się, czy realizować dalej tę wyprawę, czy się wycofać. Zamiast uparcie pchać do przodu, nie oglądając się na nic, trzeba było zmodyfikować cel, tak żeby zrealizować choć część zamierzeń, by choć dotrzeć do celu. I udało się. Dopłynąłem w pewnym sensie łatwiejszą trasą, ale była to droga jedyna możliwa w tych warunkach.

Przełamywanie strachu. Wielu chciałoby polecieć balonem, opłynąć Horn, przepłynąć się przez Atlantyk na łodzi, samotnie. Są tacy, którzy pewnie zazdroszczą Panu tej przygody, ale nie są w stanie przełamać strachu, żeby i samemu przeżyć przygodę. Co mogą zrobić, by się przełamać?

Najlepiej skupić się na celu. To bardzo pomaga. Ja nie koncentruję się na swoich lękach. Moje wyprawy są też dla tych, którzy mi zazdroszczą, którzy się boją, dla wiecznych marzycieli. Tych, którzy nie są w stanie zapanować nad własnym strachem. Dla wszystkich, którzy chcieliby coś takiego przeżyć. Żeby im pokazać, że też mogą, piszemy o tym, opowiadamy o naszych przygodach. Na spotkaniach podróżników są zawsze tłumy ludzi. Ludzi, którzy lubią słuchać,



ale wiem, że nigdy nie zdecydują się, by coś przeżyć.

Ze strachu?

Czasem kieruje nimi też zdrowy strach... Są tacy, którzy nie zaryzykują życia. Może i lepiej, bo mogliby sobie nie poradzić w krytycznej sytuacji. Nie chodzi tu o siłę fizyczną. Psychika gra większą rolę. W sytuacji, gdy jest się sam na sam z żywiołem, ludzie są tak wyczerpani, że nie są w stanie opanować nerwów. Tak właśnie działa paralizator-strach.

A może powinniśmy przełamywać lęki? Raz spróbować, zobaczyć, co będzie... Organizm wyzwala ponoć siłę samoprzetrwania.

Ja czułem strach, ale tylko do momentu wyruszenia z portu. Jak już wyruszyłem, to ten strach gdzieś się rozplynął. Jeśli był, to daleko, w podświadomości. W tym momencie liczyło się już tylko osiągnięcie celu, przeżycie i dzięki temu chyba się udało. Była też chłodna kalkulacja, czy silnik jeszcze da radę, jakie mam szanse przy spotkaniu z prądami, wiatrem, jaką trasę wybrać. Czułem spokój. Każda wyprawa mnie czegoś uczy. Jestem komandorem w rajdach Poland Trophic, to najbardziej ekstremalny rajd samochodowy w Polsce. Regulamin tego rajdu wciąż ewoluuje, ale jest to wynikiem doświadczeń zdobywanych na każdej innej wyprawie. Suma doświadczeń. Uczę się całe życie, zdobywam doświadczenia na różnych frontach i w różnych dziedzinach. To pomaga osiągać cel. Nigdy nie byłem wybitnym żeglarzem, ale poprzez upór i stawianie celu, jego konsekwentną realizację, wszedłem w świat prawdziwych żeglarzy, spełniłem marzenie. Jestem naprawdę szczęśliwy.

Poza tym, jeśli jest szansa, to trzeba ją wykorzystać...

Lepiej żałować czegoś, co się zrobiło, niż płakać nad tym, że coś nas ominęło.

■ Rozmawiała
Zofia Rymszewicz

fot. Archiwum Arkadiusza Pawelka



Jak powstał projekt Akuna Horn Expedition? – mówi Arkadiusz Pawełek

Pierwsze przymiarki, pierwsze marzenie o Hornie zaświtało mi w głowie, gdy prawie 10 lat temu dopływałem na pontonie „Cena Strachu” do Barbadosu, kończąc moją pierwszą wielką wyprawę – przepłynięcie Atlantyku z Europy do Ameryki. Później przysły inne wyprawy, inne przygody, ale co pewien czas wracała uparcie myśl o Hornie. Dwa razy już wszystko zaczynało się krystalizować, ale ostatecznie sponsorzy wycofywali się, a mnie nie było stać na samodzielne sfinansowanie tego przedsięwzięcia. W końcu, dzięki pomocy Wojtka Brzezińskiego z firmy Vitres udało się pozyskać sponsora głównego wyprawy – firmę AKUNA.

Kiedy w sierpniu 2007 podpisałem umowę z firmą AKUNA, do realizacji wyprawy pozostało bardzo mało czasu, więc zamiast budować nową łódź, kupiłem używaną. W Anglii, bo rynek w Polsce jest bardzo mały pod tym względem. Dopiero pod koniec października ponton dotarł do Polski. 3 grudnia odbył się chrzest, na którym łódź otrzymała imię „Onyx”. A dwa dni później, przy mroźnej pogodzie wodowaliśmy ją do przeprowadzenia prób na wodzie. Po kilku dniach i nocach pływania, testując zbudowany na zamówienie system autopilota i nawigacji GPS Explona, wyciągnęliśmy łódź z wody i cały zestaw, tj. samochód Land Rover Defender 90 i ponton na przyczepie wysłałem do Gdyni, skąd C.Hartwig 22 grudnia wysłał kontener do Ameryki Południowej. Jak widać, wszystko odbyło się w ekspresowym tempie. Wyprawa odbyła się w marcu 2008 r.

Dotyk szczęścia

Rozmowa z Alicją Olma – lekarzem medycyny, pediatrą



Kiedy spełniamy swoje marzenia, czujemy się lepiej. Czy robienie czegoś, co nas cieszy, nie jest lepsze dla naszego organizmu niż zastrzyk witamin?

Wszelkie dobre emocje, wynikające z pozytywnego działania, myślenia mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Jednak nie można żyć tylko pozytywnymi myślami, choćby były najpiękniejsze, ponieważ z nich nie zbudujemy naszych komórek, enzymów i hormonów. Nie zastąpią nam dobrze zbilansowanego pożywienia, prawidłowego oddychania i aktywności fizycznej. Nigdy nie osiągniemy pełnego zdrowia, jeśli nie będziemy myśleć o nim kompleksowo.

„Zastrzyk dobrej energii” – mówimy. Co to jest? Skąd tę energię brać?

Pozytywną energię czerpiemy z wszelkich czynności, które sprawiają nam radość i satysfakcję. Taki zastrzyk dobrej energii otrzymamy podczas udanego urlopu, dzięki spotkaniu z przyjaciółmi, ulubionej muzyce czy pracy w ogrodzie. Wtedy ładujemy akumulatory, wzbiera w nas optymizm, czujemy się szczęśliwi, gotowi do podjęcia nowych wyzwań. Pod wpływem pozytywnych bodźców z zewnątrz wytwarzają się w naszym organizmie substancje, które odpowiadają za nasze doskonałe samopoczucie, zadowolenie, a nawet euforię. Te substancje to endorfiny, hormony peptydowe, produkowane w mózgu i w rdzeniu kręgowym, zwane hormonami szczęścia. Nazwa endorfiny to skrót pochodzący od angielskiego terminu *endogenic morphins*. Ich działanie faktycznie zbliżone jest do działania morfiny, w przypadku urazów odpowiadają również za redukcję bólu.

Jak zwiększyć wydzielanie endorfin?

Jednym z bodźców stymulujących ich wydzielanie jest wysiłek fizyczny (bieganie, aerobik), ale energetycznie doładuje nas również joga i medytacja, które pozwolą kontrolować i ukierunkować pozytywnie nasze myśli i emocje. Produkcję hormonów szczęścia może pobu-

dzać masaż, akupunktura oraz niektóre produkty spożywcze, takie jak czekolada czy pikantne przyprawy np. papryka chili. Naszym sprzymierzeńcem w walce z chandrą i melancholią jest dieta bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Znajdziemy ich dużo w rybach, owocach morza i zielonych warzywach, np. w brukselce, szpinaku, szczypiorku, szczawiu. Najważniejszym budulcem tkanek nerwowych są właśnie kwasy tłuszczowe. Dieta bogata w omega-3 pozwala usprawnić funkcjonowanie komórek nerwowych, które stają się bardziej giętkie i lepiej przewodzą impulsy. To wpływa na nasze samopoczucie, zachowanie, a także wydajność intelektualną. Duży wpływ na poziom naszej energii ma promieniowanie słoneczne. Jak wiadomo, brak lub niedobór światła słonecznego wyraźnie obniża nastrój i zmniejsza naszą aktywność życiową.

A miłość? Ona to dopiero dodaje skrzydeł!

Silnie pozytywnych emocji doświadczamy w stanach zakochania, zauroczenia, przy pocałunkach, pobudzeniu seksualnym i orgazmie. Seks nie tylko wpływa doskonale na kondycję fizyczną, lecz także pobudza mózg i ciało do wydzielania substancji odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności. Przy podnieceniu seksualnym wydzielany jest do krwi hormon DHEA, dzięki któremu czujemy się odprężeni, spokojni i spełnieni. Naukowcy twierdzą, że w stanie upojenia seksualnego poziom endorfiny we krwi wzrasta – w krótkim czasie – nawet do 200%. To właśnie endorfinie zawdzięczamy takie stany euforyczne.

Co zrobić, aby na dłużej zachować pozytywną energię?

Gdy nam jej brakuje, warto przywoływać i pielęgnować piękne wspomnienia, te wszystkie wspaniałe chwile z przeszłości, w których czuliśmy się wyjątkowo szczęśliwi, zadowoleni z siebie, radośni. Wracając do wspomnień, przywołamy tym samym cudowne emocje, które nam wtedy towarzyszyły i doświadczymy ich ponownie. Nie zapominajmy również o prawdziwym i szczerym śmiechu. Obserwujmy dzieci i uczmy się od nich

radości. Taki śmiech ma wyjątkowe właściwości terapeutyczne, doskonale zluźnia, dotlenia i odmładza nasz organizm, poprawia krążenie, oczyszcza ciało i uszuje z wszelkich napięć i negatywnych emocji, a przy tym nic nie kosztuje.

Mówimy często, że wiosna działa energetyzująco. Że rodząca się natura pomaga nam lepiej patrzeć na świat. Piękno – czy może nas uczynić trwale szczęśliwymi?

Każdy z nas pojmuje piękno inaczej i doświadcza go na swój sposób. Dużo zależy od osobowości, temperamentu i naszych zainteresowań. Nie wszyscy w równym stopniu jesteśmy wrażliwi na sztukę czy piękno natury. Jednak obcowanie z różnymi przejawami piękna – natury czy też kultury stworzonej przez człowieka – często dostarcza nam mnóstwo niepowtarzalnych przeżyć estetycznych i zmysłowych, co pozytywnie wpływa na sferę naszych uczuć, zaspokaja naszą potrzebę harmonii i niewątpliwie czyni nas szczęśliwymi.

Od czego tak naprawdę zależy nasze szczęście?

Bardzo często to właśnie my sami uzależniamy nasze szczęście od warunków zewnętrznych. Wydaje się nam, że będziemy szczęśliwi, gdy uda nam się osiągnąć kolejny cel, a później następny. Ludzie za bardzo koncentrują się na tym, czego nie mają. Zamiast tego warto docenić to, co mamy i zacząć się tym cieszyć tu i teraz, bo później może nam nie starczyć na to czasu. Dziś żyjemy pod silną presją otoczenia, musimy sprostać wymaganiom, jakie stawia nam rodzina i społeczeństwo. Często postępujemy wbrew sobie, bo tak trzeba, tak wypada. Biegniemy przed siebie, ale za bardzo nie wiemy, w jakim kierunku i po co. Ważne jest uświadomienie sobie celów i istotnych dla nas wartości. Ważne jest to, czego my chcemy dla nas samych, a nie

to, czego chcą dla nas inni. To właśnie my musimy czuć się ze sobą dobrze i robić to, co nam sprawia radość. Dochowajmy więc wierności sobie, rozwijajmy swoje pasje, kreatywność i niezależność, ale z poszanowaniem wolności i podmiotowości innych ludzi. Żyjmy w zgodzie i harmonii ze sobą i otaczającym nas światem, a na pewno będziemy bliżej szczęścia.

A może, jeśli nasza wewnętrzna radość jest tak silna, to może uda nam się „zarazić nią” innych?

Energia ludzi, z którymi przebywamy, często nam się udziela i może wpływać na nas budująco bądź destrukcyjnie. Zatem uważnie dobierajmy sobie towarzystwo. Unikajmy ludzi, którzy mają w sobie dużo negatywnych emocji, ludzie zawistnych, zazdrośnych, wiecznie niezadowolonych i narzekających. Tacy ludzie są dla nas toksyczni, odbierają nam cenną energię życiową, po spotkaniu z nimi czujemy się wyczerpani i wyraźnie pogarsza się nasze samopoczucie. Badania naukowe potwierdziły, że częściej zapadamy na różne choroby, gdy jesteśmy pod wpływem negatywnych emocji. Szukajmy więc towarzystwa ciepłych, życzliwych, pozytywnie nastrojonych osób. A możemy być pewni, że w ich otoczeniu nie tylko dobrze będziemy się czuli, ale po prostu rozkwitniemy i na długo doładujemy nasze akumulatory dużą dawką optymizmu i pogody ducha.

Niektórzy uważają, że radość może nas nie tylko uskrzydlać, ale nawet uzdrowić...

Trzeba zaznaczyć, że pozytywne nastawienie pacjenta odgrywa bardzo istotną rolę w jego dochodzeniu do zdrowia. Pozytywne emocje wzmacniają nasz układ odpornościowy, natomiast negatywne ten układ osłabiają, utrudniając leczenie. Nauka, która zajmuje się wzajemnym wpływem zjawisk psychicznych, neurologicznych i odpornościowych nazywa

się psychoneuroimmunologią. Bada ona zależności, jakie zachodzą między sferą naszych myśli i uczuć a naszą fizycznością, bada wpływ naszych emocji na nasze ciało. Światowej sławy lekarz onkolog Carl O. Simonton jest pionierem w dziedzinie badań nad wykorzystaniem zdolności umysłu w leczeniu chorób ciała. W swej praktyce połączył metody konwencjonalnego leczenia nowotworów z psychoterapią. Dzięki takiemu kompleksowemu podejściu uzyskał dwukrotnie dłuższe przeżycie pacjentów oraz poprawę jakości ich życia. W swoich publikacjach opisuje, jak być aktywnym w procesie leczenia, jak wykorzystać swoje zasoby umysłowe do poprawy stanu zdrowia. Do potęgi myśli odnosi się także Louise L. Hay, która sama walczyła ze śmiertelną chorobą. W swoich książkach daje przykłady na to, jak potężną siłę uzdrawiającą mają nasze myśli i jak je odpowiednio ukierunkować, aby pomogły nam w szybkim powrocie do zdrowia.

Z Brazylii wywieźliśmy na pewno mnóstwo dobrego dla swojej psychiki...

Poczucie szczęścia dają nam życzliwie nastawieni do nas ludzie. Radość czerpiemy również z pięknych wspomnień. Dlatego warto intensywnie przeżywać teraźniejszość, aby w momentach smutku móc wracać w pamięci do pięknie przeżytych chwil. Nasz pobyt w Brazylii był bez wątpienia wyjątkowym przeżyciem. Egzotyka, piękno krajobrazu, słońce, plaża, bliskość oceanu, owoce o niepowtarzalnym smaku i zapachu oraz doskonałe towarzystwo – trudno po takiej dawce pozytywnych bodźców nie czuć się szczęśliwym.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

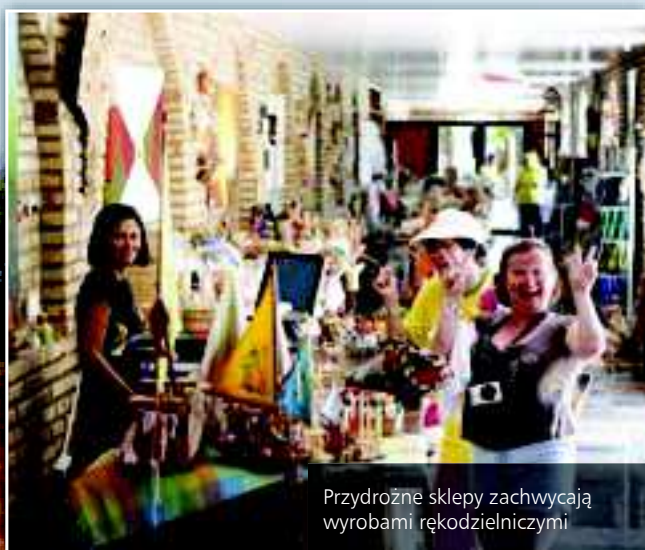
fol. Archiwum prywatne Alicji Olm (s. 42),
Katarzyna Piotrowska-Linoubli (s. 43)



Joga jest najstarszym systemem rozwoju osobowości, obejmującym ciało, umysł i ducha, a ćwiczenia jogi są unikatową metodą zachowania tej równowagi. W pięknych plenerach Brazylii Dorota Stalińska codziennie prowadziła dla wszystkich uczestników brazylijskiej wyprawy zajęcia z jogi.

Łatwo być szczęśliwym w Brazylii, bo Brazylia...

Dla jednych to była podróż życia. Dla innych spełnienie marzeń. Upragnione wakacje. Cel, do którego dążyli. Zdarzenie, którego nawet nie oczekiwali. O którym nie śnili. Same szczęśliwe dni. Bajka. Raj. Cud jak Chrystus w Rio de Janeiro. Nasza podróż do Brazylii.



Przydrożne sklepy zachwycają wyrobami rękodzielniczymi



Brazylia słynie z gorących rytmów



Wspólna podróż do kanionu z czerwonego piasku przy plaży Morro Branco



Podróż buggy'ami po wydmach



Pokaz kapoeira



Brazylia to królestwo smaku



Wspólne tańce trwały czasem do rana

Spotkanie współpracowników Akuny z całego świata. Przyjechali ludzie z Kanady, z Niemiec, z Czech, ze Słowacji, ze Stanów Zjednoczonych, z Wielkiej Brytanii. Wszyscy przybyli tu po słońce, by wspólnie cieszyć się pięknem krajobrazu, bezkresną naturą, by zachwycać się bez końca tym, co daje przybyszom ta ziemia przyjazni, ręcznie tkanych koronek, owoców, doskonałej kawy...
 Bardzo łatwo być w Brazylii szczęśliwym, bo Brazylia to piękne plaże Fortalezy, to magiczne wodospady Iguasu, to plantacje mango i banany prosto z drzewa, których smak nie ma nic wspólnego z tymi, jakie znamy. Bo Brazylia to przyplawy i odpływy, laguny, wodospady. Bo Brazylia to ludzie, którzy żyją w harmonii z naturą, żyją radośnie, a taniec i muzyka wyznaczają im rytm dnia. To ludzie z ogromnym poczuciem godności i pokory wobec świata. Mimo trudnych warunków życia noszą w sobie radość i ona udziela się tym, którzy zabawią w ich ojczyźnie choć przez chwilę.
 Brazylia uczy tolerancji, uczy szacunku dla drugiego człowieka i pokory wobec życia. Uczy radości ze słońca, zapachów, zieleni. Tu wszystko jest inne, inna temperatura, inne

smaki, inne kolory i zapachy, inne zwyczaje. W Polsce, gdy młodzi biorą ślub, ładna pogoda jest dobrym znakiem na przyszłość. W Brazylii inaczej – to deszcz, który dla tej ziemi jest dobrodziejstwem, w dniu ślubu wróży dobrą przyszłość. Może teraz i my będziemy patrzeć inaczej na deszcz?
 Nauczyliśmy się tu odczuwać radość z bycia z innymi. Ale też radość z bycia ze sobą. W otoczeniu tej bogatej, niosącej wyciszenie natury. W atmosferze małych, urokliwych miasteczek, wiecznego karnawału na ulicach, tańczących na plaży ludzi, pod urokiem malowniczych wąwozów, dwunastu kolorów piasku, niezwykle kwiatów i dziwnych roślin, prostoty i szczerości ludzi tu żyjących nauczyliśmy się cieszyć. Wszystkim.
 Wróciliśmy pełni brazylijskiej łagodności i energii. Wyciszeni, pogodzeni ze światem. Zwolniliśmy tempo! Wróciliśmy odmienieni! Pojechaliśmy tam na spotkanie z naturą, a okazało się, że w Brazylii każdy z nas przeżył niezwykle spotkanie z przyjaciółmi. Z samym sobą.

■ Ernest Sobieraj

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli



Tylko ziemia, woda i zieleń

Wyjazd do Brazylii wspominają Dorota i Roman Staciccy

Odmienieni

Dorota

Pojechaliśmy do Brazylii przede wszystkim po to, żeby odpocząć. Akurat w tym czasie byliśmy po kilku naszych szkoleniach, do których staramy się profesjonalnie przygotowywać. Ten wyjazd okazał się świetnym wypoczynkiem psychicznym, był więc dla nas wspaniałym prezentem.

Roman

Z każdej podróży przyjeżdża się odmienionym. Dość dużo podróżujemy, trzy, cztery razy w roku gdzieś wyjeżdżamy i za każdym razem czujemy, że wracamy jacyś inni, odświeżeni, pełni nowej energii. Tak było i tym razem. Atmosfera w Brazylii była wspaniała, ludzie uśmiechnięci, zadowoleni, nienarzekający. Coś takiego bardzo motywuje

je do dalszej pracy, do działania na wszystkich polach.

Nasyćci

Dorota

Gdy wróciliśmy dwa lata temu z Kuby, długo byliśmy pod wielkim wrażeniem i przyrody, i wody, i czystości, i pięknych rybek. Tak i w Brazylii: tamten krajobraz, tamten spokój, tylko ziemia i zieleń – nasyciliśmy się do pełna.

Roman

Wracając z Kuby, Dorota zafascynowana wspaniałą atmosferą tamtego wyjazdu cały czas myślała, jak podobny wyjazd zorganizować dla menedżerów naszej struktury. W połowie drogi (gdzieś nad Atlantykiem) wymyśliła konkurs, którego szczegóły dopracowaliśmy po powrocie.



Akurat w lutym 2006 r. odbywało się szkolenie naszej struktury, na którym ogłosiliśmy warunki konkursu. We wrześniu 2006 r. nasi najlepsi menedżerowie wraz z partnerami (w sumie 30 osób) wypoczywali z nami przez tydzień w Tunezji. W ubiegłym roku powtórzyliśmy pomysł wspólnego wyjazdu i grupą ponad trzydziestoosobową wypoczywaliśmy w Turcji. W tym roku wybieramy się na przepiękną grecką wyspę Rodos. Wspaniałe jest to, że jesteśmy grupą przyjaciół, którzy razem pracują, szkołą



To my, uczestnicy wyprawy Akuna do Brazylii

się, bawią i wypoczywają. Dlatego mówimy, że to nie praca, a styl życia.

■ **Brazylia?** Piękny ocean, piękna plaża, poczuliśmy się jak w raju. Wspaniali ludzie. Południowcy są pod względem mentalności, podejścia do życia, odbierania świata, zupełnie inni niż my. Wolniejsi, spokojniejsi. Nie wiedzą, co to pośpiech. A może nawet nie chcą tego wiedzieć. Klimat wymaga innego podejścia do życia. Wysokie temperatury wymuszają wolniejsze tempo. Tego warto byłoby się od nich nauczyć. I my próbowaliśmy przestawić nasze życie, ich wzorem, na nieco zwolnione obroty. Czasem warto coś takiego wprowadzić do swojego planu dnia na stałe.

Wyciszeni

Dorota

Większy spokój i wyluzowanie – takie podejście bardzo mi imponuje. Do pewnych rzeczy trzeba podchodzić z dystansem, a nie od razu narzekać, że wszystko wali nam się na głowę. Zobaczyliśmy, że tak żyje się łatwiej i zdrowiej. I my w czasie tych brazylijskich wakacji żyliśmy jak pod kloszem. W jakimś zupełnie wymyślnym świecie. Z dala od problemów i patrzenia na zegarek. To jest wypoczynek. Kiedy nic się nie dzieje, kiedy godzinami wpatrujesz się w ocean i sprawiasz sobie przyjemności.

Roman

Mieliśmy właściwie tylko dwa problemy w Brazylii – jeden – czy jeszcze poleżeć na plaży i drugi – czy już pójść na drinka. I to było wspaniałe! Można wyobrazić sobie lepszy wypoczynek?

Połączeni

Dorota

Ćwiczymy się w tej sztuce wypoczywania od dawna. Mąż leżał na piasku, a ja chodziłam i robiłam zdjęcia krabom. Jestem pletwonurkiem i mimo że do nurkowania może nie było żadnych specjalnych warunków, zrobiłam niezwykle fotografie. Mogłam obserwować te kraby godzinami. Siedziałam na skałkach, które wynurzały się na powierzchnię, gdy cofał się ocean, a moim oczom ukazywały się dziesiątki tych stworzeń. Ten kontakt z naturą, przyrodą, tak inną od naszej, był dla mnie czymś bardzo cennym. Podziwiając to piękno, wypoczywałam naprawdę. Nic mi wtedy więcej nie było trzeba. Czuję spokój. Lubimy podróżować razem, niewiele małżeństw to potrafi. Tego trzeba się nauczyć. Jesteśmy razem ze sobą 29 lat i mamy to opracowane, dobrze nam jest być ze sobą. Bycie w Akunie to jest ciągle uczenie się bycia z innymi ludźmi. To nauka słuchania siebie nawzajem.



Brazylijskie rytmy sprzyjały wspólnej zabawie

Rozemocjonowani

Dorota

Wyjazd ten był dla nas cenny także pod względem biznesowym. Spotkaliśmy się z naszymi przyjaciółmi z niemieckiej Akuny. Wreszcie mieliśmy dużo czasu na rozmowy, wymianę zdań, poglądów, poznaliśmy inne grupy w strukturze Akuny, także grupę kanadyjską. Taki wspólny wyjazd to jest okazja wymiany poglądów między poszczególnymi strukturami. Tym bardziej, że to wszystko odbywa się w formie all inclusive. Takie spotkania za granicą, a jeszcze w tak odległym kraju, dają luz, ludzie nigdzie się nie śpieszą, są wypoczęci, nie czują stresu, presji. Łatwiej się rozmawia. Tych wszystkich naszych rozmów nie traktowałam jako rozmów biznesowych. Były to po prostu przyjemne rozmowy towarzyskie, które jednak dotyczyły oczywiście Akuny. Kiedy jesteśmy na takich

wspólnych wakacjach za granicą, nie prowadzimy ani szkoleń, ani spotkań typowo biznesowych. Nawet jeśli ktoś jest zainteresowany Alveo, do tematu wracamy, umawiając się na spotkanie w Polsce. Bo ludzie jadą w taką piękną podróż, by wypocząć, by coś pięknego przeżyć, by skupić się na emocjach, wrażeniach. To jest czas dla nich, a nie na załatwianie interesów. Nauczyliśmy się to rozumieć.

Roman

Naszych przyjaciół zaprosiliśmy po przyjeździe na smakowanie brazylijskiej kawy i wspomnienia z podróży. Byli zachwyceni, mówili „Też chcemy mieć takie wspomnienia”. Takie cele mobilizują do pracy.

■ Wysłuchała Zofia Rymaszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli (str. 46, 47),
archiwum prywatne Państwa Stasicich (str. 47)



Roman Stasicki zwiedza wioskę rybacką



Wreszcie wspólne wakacje, cała rodzina Rutkowskich w komplecie

W aureoli słońca

Wspominają

Anna i Grzegorz Rutkowscy

Grzegorz

To, co dla nas było wspaniałe, to to, że w tę wielką podróż pojechali z nami nasi współpracownicy Ewa i Wiktor Juszczyk. Ale najważniejsze dla nas jest to, że pojechały z nami nasze dzieci. Wyruszyliśmy do Brazylii, nie bardzo mając wyobrażenie, jak ona wygląda i czego możemy się po niej spodziewać. Bo co innego informacje z przewodnika, a co innego, gdy tego wszystkiego doświadczycie się doświadczyć. Fascynowali nas Brazylijczycy. Tak inni od nas w swojej mentalności i sposobie bycia. Przyglądaliśmy się tubylcom chodzącym po plaży, sprzedawali pamiątki. Czerpaliśmy od nich radość. Uczyliśmy się od nich uśmiechać bez powodu. Oni to potrafią!

Poznaliśmy brazylijskich rybaków; niedaleko naszego hotelu była wioska ryba-

cka, dosłownie kilka domów. To, co nas uderzyło, to fakt, że ludzie pracują tam w tak prymitywnych warunkach. Akurat trafiliśmy na połów, widzieliśmy, jak piękne ryby wyrzucali na ląd i jak męcząca to była praca. Mimo warunków, w jakich żyją ci ludzie, oni nie przejmowali się tym zbytnio. Byli radośni, lubili, widać, swoją pracę, byli szczęśliwi. Z ochotą pozowali do zdjęć. Szybko zaprzyjaźniliśmy się z nimi. Jeśli mówi się o Brazylii – kraina przyjaźni, to jest to prawda. Zaprzyjaźniliśmy się tu także z ludźmi z Akuny. Z tymi, z którymi wcześniej znaliśmy się tylko z widzenia.

Lubimy podróżować. Dlatego tak nam odpowiada praca w Akunie, bo z jednej strony człowiek ma wolność, sam dysponuje swoim czasem, z drugiej – praca wymaga tego, żeby się przemieszczać.



Szybko zaprzyjaźniliśmy się z tubylcami

I my to uwielbiamy. Tydzień posiedzimy w domu i już nas ciągnie w drogę. Akuna jest taką firmą podróżników. Podróży małych i dużych.

Nieważ jesteśmy takimi niespokojnymi duchami, lubimy jeździć. A to, człowiek zobaczy, to nikt mu tego nie zabierze. To jest jego. To nas zawsze przyciągało do pracy. Akuna daje szansę na przeżywanie pięknych rzeczy, poznawanie nowych miejsc, odczuwania wrażeń, które zostają w człowieku do końca życia.

Przywieźliśmy do domu mnóstwo pięknych rzeczy. Muszelki, ostrygi, brazylijską piłkarską koszulkę, koniecznie w barwach narodowych. Szkoda, że nie można zabrać do walizki tamtego wspaniałego klimatu. Tych przypiływów i odpływów. Wspaniałych owoców, tych bananów prosto z drzewa.



W morskiej pianie każdy czuje się jak dziecko

Jak smakuje Brazylia? Od dziecka to słowo kojarzy mi się z kawą. I tak jest do tej pory. Przywieźliśmy do Polski trzy kilo brazylijskiej ziarnistej kawy, bo oboje wielcy z nas kawosze. Nie wyobrażamy sobie poranka bez dobrej kawy. Jeszcze trochę nam zostało...

Anna

Wróciłam wypoczęta i opalona. Naładowałam akumulatory atmosferą, którą tworzą ludzie tam żyjący. Spędziliśmy piękny czas. W samolocie powiedziałam do męża: „To były chyba najpiękniejsze wczasy naszego życia”. Byliśmy wśród przyjaciół, na pięknej ziemi. Pod aureolą pięknego słońca.

Dużo czasu spędzaliśmy z Lilą i Januszem Gabryńskimi oraz z Ewą i Wiktorem Juszczak. Przebywanie wśród tych ludzi, ludzi pasji i sukcesu jest je-

dyne w swoim rodzaju, budujące, mobilizujące. Emocje, które nam były dane, staramy się teraz przekazywać ludziom, z którymi współpracujemy. Dla nich nakręciliśmy w Brazylii film. Materiał ten zaprezentowaliśmy na szkoleniu.

Ta podróż to jest coś, co w naszym sercu zostanie na długo. Dla innych jest już marzeniem, celem, do którego można dążyć. To niezwykle dobry sposób na integrację i wspólne przeżycia. Piękne spędzanie czasu.

Zwłaszcza w Kuba, gdzie byliśmy ostatnim razem, i Brazylia ma takie miejsca, gdzie nie jest się raz w życiu. Dzięki Akunie my już mogli tę chwilę przeżyć, teraz czeka następni. A przed nami kolejne lądy.

Gdzie tam żyjący... Ich uśmiech, sympatia, jaką nas otaczali. Plaża, ocean, który miał kolor najpiękniejszy na świecie, zielono-niebieski. Dla naszych dzieci była to niezwykła przygoda. Syn tak blisko przeżywał ten moment. Mówił: „Moi koledzy teraz siedzą w ławkach

i nie wiedzą, że ja jestem w raju”. To był nasz prawdziwy, rodzinny wyjazd. Gdybym mogła coś zapakować do walizki i przywieźć do Polski to... żaby



Wyprawa do kanionu to wspaniały czas, żeby być razem

(których bardzo się boję, ale TAM są tak piękne, jak nigdzie). I jeszcze zapakowałabym kawałek morza do słoika, by wpatrywać się godzinami w jego kolor. I muzykę, i tańce. Tańczyliśmy sambę nawet w basenie. Animatorzy rozrywki w hotelu dawali z siebie wszystko. Brakuje mi tamtych soków owocowych, masażu, tęsknię do chwil, gdy godzinami stałam w morzu, a fale mnie obmywały, muskały, masowały...

Wysłuchała
Zofia Rymaszewicz

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli (str. 48, 49),
archiwum prywatne Państwa Rutkowskich (str. 49)



Najlepsza zabawa to zabawa z przyjaciółmi

Marzenia trzymają nas przy życiu

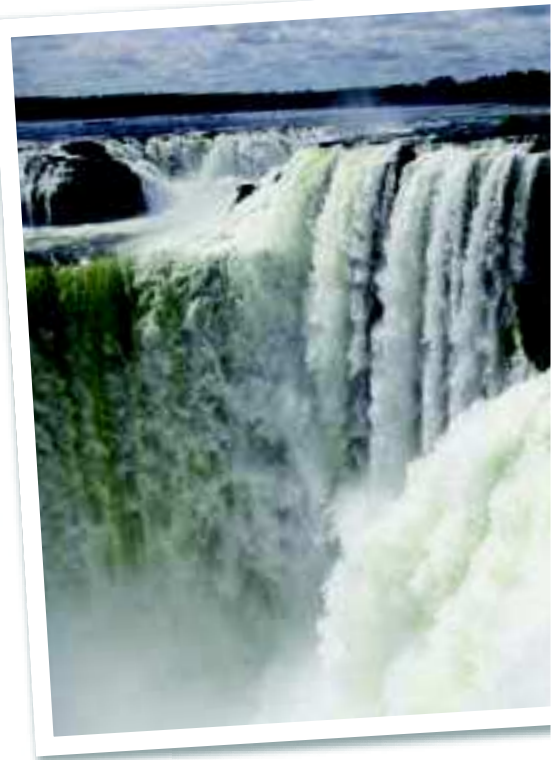
Podróż do Brazylii wspomina Paweł Borecki



Paweł Borecki na tle wodospadu Iguasu

Wszystko jestem pod wrażeniem, jak Akuna wspaniale wynagradza swoich współpracowników. To była ta podróż do Brazylii... Była dla mnie podróż życia. Właśnie, kiedy odwiedzam jakieś miasto, bliższe czy dalsze, bardzo często wyobrażam sobie, co tam zastań i kiedy już tam jestem, jak marzenia przetrastają rzeczywistość. I zawsze jestem zadowolony. Z Brazylią było inaczej. Rzeczywistość przerosła moje oczekiwania. Pomyślałem sobie jedno – marzenia spełniają się z Akuną. Ta podróż to przede wszystkim ludzie, niezastąpione towarzystwo. Zgrany i rozentuzjarmowany zespół pracowników Akuny, zespół, który ma przed sobą wielkie cele, ma duże oczekiwania i stawia na marzenia.

Tak więc było gorąco, pięknie, słonecznie. Dar od losu. Wszystko było dla nas. Wszystkimi doskonałe, zachwycające. W jedzeniu nie wspomnę. Słoneczne owoce, każdego dnia, pod dostatkiem. I każdego dnia



kolejne nowe atrakcje. Zaczynając od przejażdżek dżipami po wydmach, po kolorowych piaskach, po wawozach, zakupy na dzikich targowiskach, wyprawy w dżunglę, owoce prosto z drzew, banany, pomarańcze, wszelkie tropikalne. Co było dla mnie ważne? To, że będąc

Chrystus z Rio - jeden z cudów świata



Leki z owocowej apteki

Owoce, ten cudowny podarunek lata i słońca, przywykliśmy traktować jak zwykły, smaczny składnik codziennego pożywienia. Wszyscy wiemy, że zawierają potrzebne nam do życia witaminy, mikroelementy, kwasy owocowe, fitosterole i błonnik, sprzątający nasze jelita jak doskonała szczotka, ale rzadko patrzymy na nie jak na lek, a przecież owoce leczą. Smaczne lekarstwo to dość niezwykle, co ważniejsze, jest to lekarstwo, którego nie można przedawkować. Leczymy się więc smacznie.

Jednymi z najwcześniej dojrzewających w naszym klimacie owoców są porzeczki i agrest (rodzina skalnicowate *Saxifragaceae*, podrodzina porzeczkowate *Ribesioideae* – należy do niej około 110 gatunków). Wiele z nich jest powszechnie uprawianych w Polsce, niestety, w zalewie owoców importowanych coraz rzadziej goszczą na naszych stołach. A szkoda, bo niedoceniana **czarna porzeczka** jest przebogatym źródłem witaminy C, której zawartość w 100 g owoców w słoneczne, upalne lata dochodzi do 2000 mg, a witamina P ułatwia jej przyswajanie. Zawiera również witaminę K, wiele cennych biopierwiastków oraz olejków eterycznych, nadających jej charakterystyczny zapach. Wysoka zawartość pektyn pozwa-

ła na robienie galaretek z surowych owoców zasypanych jedynie cukrem. Tak przygotowaną galaretkę możemy stosować jako lek na przeziębienia, gościec, reumatyzm, anginę, miażdżycę, niedokrwistość, osłabienie, zatrzymanie moczu, kamicy moczową, anemię, złą krzepliwość krwi i miażdżycę.

Sok wyciskany ze świeżych owoców jest bardzo skuteczny w leczeniu zapalenia krtani oraz stanów zapalnych dziąseł i jamy ustnej. Sok z owoców zasypanych cukrem należy stosować w leczeniu skazy krwotocznej, żółtaczkę, niedokrwistości, niedomogi nerek i wątroby, a także przy wypadaniu włosów. U osób starszych cierpiących na zaćmę soczewkową picie po 1/2 szklanki tego soku 4 razy dziennie przynosi bardzo dużą poprawę widzenia, co zdecydowanie poprawia komfort życia i pozwala do późnego wieku zachować aktywność i niezależność. Na złe gojące się rany przykładamy wodne roztwory soków – zawarta w nich pektyna zdecydowanie przyspiesza powstawanie nowej, zdrowej tkanki.

Poobijane i pościerane kolana naszych pocięch dobrze jest obłożyć rozgniecionymi owocami. Witamina K przyspieszy gojenie, a olejki eteryczne zadziałają bakteriobójczo i przeciwwirusowo. Kolana i łokcie wygoją się szybko i prawie bezboleśnie. Olejki eteryczne dzięki ujemnej jonizacji mają bardzo silne działanie energetyczne i wzmacniają siły obronne organizmu.

O właściwościach leczniczych liści i kory naszych drzew i krzewów owocowych będę pisała w jednym z kolejnych odcinków, ale ze względu na porę roku, która, choć bez wątplenia piękna, przyniesie nam zapewne coroczną inwazję meszek i komarów, czuję się zobowiązana do podania Państwu tej jednej informacji: pocierając rozgniecionymi liśćmi czarnej porzeczki miejsca po ukąszeniach owadów, zapobiegamy powstaniu odczynu zapalnego i uporczywemu swędzeniu.



Porzeczka czerwona

Występuje u nas również w odmianie różowej i białej, wpływa doskonale na trawienie, pobudza łaknienie, przyspiesza wydzielanie soków trawiennych, leczy niewydolność wątroby, zaparcia, zapalenie dróg trawiennych, a także dolegliwości serca, niedokrwistość i miażdżycę. Dzięki dużej zawartości garbników wina porzeczkowe nie tracą w trakcie przechowywania witamin ani kwasów owocowych i są zawsze pięknie sklarowane. W celach leczniczych w równej mierze możemy stosować świeży sok, konfitury, dżemy oraz wino, to ostatnie oczywiście w rozsądnych ilościach. Surowy sok leczy nadkwasotę, likwiduje zgagę i nieprzyjemny oddech. Piegi smarowane przez 2 miesiące rozgniecionymi owocami (poczynając od zupełnie małych zielonych) znikną bez śladu, w ten sam sposób zlikwidujemy owrzodzenie żyłaków, a witaminy A i C uwolnią nasz organizm od wdychanych wraz ze spalinami metali ciężkich. Do galaretki z porzeczki warto dołożyć owoce poziomki, zyska ona dzięki temu na smaku, wygładzie i zapachu.

Agrest

Kolejną ciekawą rośliną z rodziny skalnicowatych jest agrest. Występuje u nas w ponad 50 odmianach, więc ze względu na różny czas dojrzewania jest dostępny przez cały sezon. Niedojrzałe owoce agrestu zawierają ogromną ilość pektyn, są więc doskonałym środkiem galaretującym, który dodany do truskawek czy poziomki pozwoli nam i z tych owoców przyrządzić pyszne galaretki oraz dżemy. Owoce agrestu, świeże soki z nich i przetwory działają moczopędnie, przeczyszczająco, remineralizująco, żółciopędnie, przeciwbólowo, odchudzająco, zmniejszają przekrwienie wątroby oraz wspomagają ruch robaczkowy jelit. Przygotowując soki i przetwory z owoców zawierających duże ilości witaminy C, pamiętajmy, aby nie wystawiać ich na działanie słońca i przechowywać bez dostępu światła, dzięki temu nawet po roku przechowywania straty witaminy C nie przekroczą 15%.

Truskawki

Pierwszymi wiosennymi owocami, które trafiają na nasze stoły, są truskawki. Należą one do rodziny różowatych (*Rosaceae*). Nie są tworem natury, lecz doskonałym dziełem człowieka. Pozyskiwanym surowcem leczniczym są właściwie liście i kłącza, ale nie wolno nie doceniać pierwszych wiosennych owoców, które uzupełnią zimowe niedobory witamin i minerałów.



W 100 g owoców truskawek znajduje się około 70 mg witaminy C, ponad 100 mg witaminy B₂, od 30 do 40 mg witaminy B₁, która zapobiega powstawaniu stanów zapalnych zakończeń nerwowych, witamina B₃ i A oraz duża ilość biopierwiastków, takich jak: potas, magnez, mangan, żelazo, wapń, miedź, siarka i śladowe ilości innych pierwiastków, które wzmocnią nasze siły witalne. Truskawki posiadają jeszcze jedną ogromną zaletę – 100 g owoców to tylko 38 kalorii, więc możemy cieszyć się bezkarnie ich smakiem, nie obawiając się o obwód bioder.

Czereśnia

A teraz kolejna roślina z rodziny różowatych – czereśnia. Owoce czereśni to prawdziwa skarbnica młodości; zawierają garbniki, trójterpeny, flawonoidy, fenole, leukoantocyjany oraz łatwo przyswajalną przez cukrzyków lewulozę i tak jak truskawki mają niską wartość kaloryczną. Mają właściwości antyinfekcyjne, antyreumatyczne, antyartretyczne, antytoksyczne, odtruwające, odświeżające, odmładzające tkanki, wzmacniające siły obronne organizmu, moczopędne, pobudzające wzrost włosów, oczyszczające, remineralizujące, poprawiają pracę wątroby i żołądka, uspokajają i poprawiają pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego. Kuracja świeżym sokiem czereśniowym usuwa uczucie ciągłego zmęczenia, wspomaga leczenie reumatyzmu, artretyzmu, gośćca, cukrzyca, dolegliwości serca, miażdżycy i niedomogi wątroby. Kompotem i konfiturami z czereśni leczymy choroby pęcherza moczowego. Przy dolegliwościach artretycznych proponuję stosować sezonową kurację zastępując jeden posiłek dziennie 1/2 kg

dojrzałych owoców, wspomagając ją pić sok pomidorowy i jednej łyżki zagotowanych w wodzie i ostudzonych drożdży. Zniknie uporczywa opuchlizna, bolesność stawów i poprawi się wydatnie ich ruchomość. Dwudniowa dieta czereśniowa oczyści organizm z toksyn, a osoby z niedoczynnością tarczycy, jedząc czereśnie, uzupełnią niedobory jodu – 100 g owoców to około 280 mg jodu koniecznego tarczycy do produkcji tyroksyny regulującej przemianę materii i wzrost u dzieci. Przygotowany z rozgniecionych czereśni plaster, przyłożony na czoło złagodzi bóle migrenowe, a położony na szyję i dekolt napnie i odmłodzi skórę. Pamiętajmy, aby nie wyrzucać ogonków, przygotowana z nich herbata działa moczopędnie i odchudzająco. Teraz jeszcze tylko kilka słów na temat dwuwartościowego, łatwo przyswajalnego żelaza, które wchodzi w skład hemoglobiny i enzymów oddechowych komórek, a dostarczą nam go czereśnie, wiśnie, agrest, żurawiny, a z warzyw burak i pomidory. Te same produkty zawierają również duże ilości miedzi. Niedobory tych pierwiastków powodują niedokrwistość u dzieci, kobiet w ciąży i osób poddawanych chemioterapii. Cieszymy się więc latem, zdrowiem i słońcem ukrytym w jego darach.

■ Grażyna Utratna

fort. R. M. Kosiński

Na Państwa pytania odpowiadam na stronie internetowej www.aptekanatury.com i pod nr. tel. 0 506 855 175

Pełne witamin



Owoce zarówno świeże, jak i suszone to nieodzowny element jadłospisu człowieka od pradziejów. Pełne witamin, składników mineralnych, o słodkim, przyjemnym smaku, soczyste i pachnące – nic dziwnego, że są chętnie spożywane w postaci surowej, pieczonej, zmieszane z innymi potrawami. Dlaczego właściwie w codziennej diecie każdego z nas powinno znaleźć się około 300 g świeżych owoców? Dlaczego każda mama wkłada swojemu dziecku duże i soczyste jabłko do plecaka?



Troszkę o zdrowiu

Owoce to najlepsze źródło witamin, czyli związków, które w niewielkich ilościach są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu. Witaminy biorą udział w wielu reakcjach naszego organizmu i bez nich zostałyby zakłócone podstawowe procesy biochemiczne, zachodzące w komórkach ciała. Przykładowo witamina C, uważana za najlepszą witaminę odpowiedzialną za reakcje odpornościowe człowieka, działa na komórki układu immunologicznego i pobudza do wzrostu między innymi limfocyty typu T i B, które z kolei neutralizują wirusy i bakterie – głównych sprawców chorób. Witamina C działa również na powstawanie bardzo cennego interferonu, który skutecznie hamuje rozwój atakujących nas wirusów. Tak więc odpowiednie spożywanie witaminy C (czyli około 250 mg dziennie) może skutecznie skrócić i łagodzić wszelkie przeziębienia.

Warto także pamiętać o tym, że zarówno witamina C, jak i inne witaminy (np. witamina E, witamina A, prowitamina

witaminy A, czyli beta-karoten) to związki działające antyoksydacyjnie. W organizmie w każdej minucie powstaje bardzo wiele wolnych rodników, czyli związków, które niszczą struktury DNA, RNA, przyspieszają procesy starzenia się, powodują powstawanie uszkodzonych komórek, a co z tym związane – komórek nowotworowych. Wolne rodniki neutralizowane są właśnie przez związki antyoksydacyjne, czyli przede wszystkim przez witaminy zawarte w świeżych owocach i warzywach. Co ważniejsze, organizm człowieka nie może produkować antyoksydantów (wyjątek stanowi witamina D, która jest syntetyzowana pod wpływem słonecznych promieni UV), więc bardzo ważne jest, aby dostarczać je regularnie – najlepiej 5 razy dziennie, czyli w każdym posiłku powinien znaleźć się świeży produkt – warzywo lub owoc.

Osoby przewlekle chore, palacze, kobiety karmiące i ciężarne, dzieci to grupy ludzi, którzy potrzebują każdego dnia jeszcze większą dawkę witamin. Również ludzie w podeszłym wieku, kiedy stopień przyswajalności składników odżywczych jest znacznie gorszy, narażeni są na pewne niedobory witaminowe. Dlatego też dodawanie świeżych owoców i warzyw do codziennego jadłospisu jest w podobnych przypadkach bardzo istotne.

Syntetyki

Zdajmy sobie sprawę z tego, że witaminy syntetyczne, dostępne w postaci



tabletek lub musujących napojów, nie są tak bardzo skuteczne, jak naturalne związki, występujące w świeżych owocach, warzywach lub ziołach. Liczne badania pokazują, że przyjmowanie dużych dawek sztucznych witamin może prowadzić do powstawania różnego typu chorób. Przykładem jest witamina C, której nadmiar może powodować powstawanie kamieni w pęcherzu moczowym, nadmiar witaminy A prowadzić może do nadpobudliwości, chorób skóry i innych schorzeń, nadmiar witaminy B₆ do uszkodzeń układu nerwowego (drętwienie, mrowienie kończyn). Natomiast witaminy pochodzenia naturalnego są bezpieczniejsze i trudniej je przedawkować. Mówiąc o hiperwitaminozie, pamiętajmy, że dużo łatwiej przekroczyć zapotrzebowanie na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witamina A, E, D, K), z tego względu, że są one magazynowane w organizmie.

Czy na pewno kwaśne?

Owoce oprócz cennych witamin mają także działanie alkalizujące organizm. Co to oznacza? Ciało człowieka utrzymywane jest w pewnej homeostazie, czyli równowadze kwasowo-zasadowej. Niektóre produkty spożywcze mają działanie zakwaszające, między innymi produkty zbożowe, cukier, mięso, a niektóre działają zasadowo – między innymi owoce i warzywa. Niestety, żywienie współczesnego człowieka zmierza w kierunku zakwaszania organizmu, a przez to do zachwiania naturalnej równowagi. Początkowo skutkuje to gorszym samopoczuciem, bólami głowy, zmęczeniem, brakiem sił witalnych, a następnie powstają różne schorzenia na tym tle. Warzywa i owoce dodane do każdego posiłku zapobiegają zakwaszaniu i dzięki temu poprawiają ogólny stan zdrowia. Szczególnie ważne jest to dla osób chorujących na reumatyzm i artretyzm, gdyż kwas cytrynowy (występujący głównie w owocach cytrusowych) ułatwia wydalanie pozostałości białkowych.

Błonnik pokarmowy

Kolejną wielką zaletą owoców jest to, że są one bogate w błonnik pokarmowy. Błonnik pokarmowy jest związkiem, który nie jest trawiony przez organizm człowieka, więc nie jest wykorzystywanym źródłem

energii. Działa natomiast oczyszczająco na jelita, absorbuje związki toksyczne, powstające w przewodzie pokarmowym, absorbuje także cholesterol, dzięki czemu wątroba nie gromadzi „starego” cholesterolu i minimalizuje się tym samym ryzyko powstawania kamieni w woreczku żółciowym. Duże spożycie błonnika to także zmniejszone ryzyko powstawania nowotworów jelita grubego, wątroby i innych. Mówiąc o błonniku, należy wspomnieć o tym, że mamy dwa rodzaje – rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Błonnik rozpuszczalny występuje w postaci gum i pektyn – szczególnie dostępny jest w owocach (np. bardzo bogatym jego źródłem są jabłka). Natomiast błonnik nierozpuszczalny (celuloza i hemiceluloza) zawarty jest głównie w ziarnach zbóż, ale także w owocach w postaci drobnych pesteczek (np. w truskawkach, malinach).

Różnorodność

Obecnie półki sklepów spożywczych uginają się od rozmaitych rodzajów, odmian świeżych owoców. Chciałabym przybliżyć kilka mniej znanych gatunków, które jednak coraz częściej goszczą na naszych stołach.

Papaja – owoc pochodzenia meksykańskiego, niezwykle słodki i wspaniały jako dodatek do sałatek owocowych, koktajli, deserów. Jeśli sami rozkrajamy owoc, należy bardzo starannie usunąć czarne pesteczki, które są bardzo gorzkie w smaku. Rozkoszować się natomiast można pomarańczowym, soczystym miąższem. Z punktu widzenia żywieniowego papaja to bogate źródło prowitaminy A, witamin z grupy B oraz witaminy C. Dodatkowo papaja wytwarza związek zwany papainą, który działa bardzo korzystnie na funkcjonowanie przewodu pokarmowego (papaina ma zdolność emulgowania tłuszczu), a szczególnie na wszelkie niestrawności.

Kasztan jadalny – indyjskie pochodzenie, wysoka wartość odżywcza to cechy kasztanów jadalnych. Owoce bogate w skrobię dawniej zastępowały produkty zbożowe. Dodatkowo są dobrym źródłem składników mineralnych, takich jak magnez i potas. Wyśmienicie smakują w postaci grillowanej lub pieczone w prawdziwym ognisku.

Durian – niezwykle ciekawy owoc o bardzo



charakterystycznej siarkowej woni. Coraz powszechniejszy na rynku europejskim cieszy się zainteresowaniem ze względu na dużą wartość odżywczą i niezwykley smak. Dojrzały durian to bardzo dobre źródło białka, jakościowo porównywane nawet do jaj.

Liczi – inaczej zwane bobczyką to owoc pochodzący z Chin. Dzięki sprzyjającemu klimatowi i niezwykłemu smakowi bardzo powszechnie uprawiany jest na Dalekim Wschodzie. Znamy ponad 30 odmian liczi. Do Europy sprowadzane są głównie owoce w syropie, ale także świeże. Liczi są bogate w witaminę C i potas. Niestety, ze względu na dużą zawartość cukrów nie polecane dla cukrzyków.

O owocach można jeszcze bardzo dużo pisać i tak nie wyczerpałoby się tematu. Ważne jest to, aby samemu próbować różne gatunki, odmiany, aby codziennie spożywać przynajmniej jeden surowy owoc bogaty w witaminę C i drugi owoc bogaty w prowitaminę A. Pamiętajmy, że odpowiednia dawka antyoksydantów, błonnika pokarmowego to długie lata młodości, zdrowia i nieprzemijającej urody. Smacznego.

■ Ewa Ceborska

foto. Marcin Samborski / Fpress (s. 54)

foto. Katarzyna Piotrowska-Linoubli



Poemat owocowy

Owoce dodają energii. Odrzuwają organizm. Po zjedzeniu garści jeżyn czujemy się, jakby ktoś w naszym ciele otworzył okno. Wydaje się nam, że gdybyśmy się zanurzyli w musie truskawkowym, to odmłodnielibyśmy o dobrych kilka lat. Mają w sobie zar świeżości. Zdrowia. To eliksir młodości. I jeden z najlepszych afrodyzjaków. Natchnienie dla poetów i wyzwanie dla kucharzy!

Do tego niosą najpiękniejsze wspomnienia. Miska truskawek ze śmietaną na ganku u babci, jabłka zrywane prosto z drzew, korale z poziomek... Południowe owoce jadane w szare dni w jednej chwili zabierają nas w dalekie, ciepłe kraje naszych marzeń. To poprawia humor. Działają jak wesola piosenka, jak balsam, jak sen. Są pokarmem dla duszy.

Ale nie wszystkie na nas działają dobrze, gdy sięgamy po nie po obfitym posiłku. Na deser, zaraz po obiedzie wyjdą nam na zdrowie na pewno wszystkie owoce jagodowe, truskawki, maliny, bo one poprawiają trawienie. Ale gruszki, jabłka i banany odłożmy na inny czas. Owoce to siła. Pęd do życia. Witalność. Lekkość. Świeżość. Zwłaszcza wszystkie jagodowe.

Świetnie czują się w towarzystwie mięsa, warzyw, nabiału, ciast, czekolady. Wystarczy zanurzyć truskawki w gorącej czekoladzie! Albo miodzie! Nie wspominając o truskawkach w szampanie! Toż to prawdziwa rozpusta!

Ale najlepiej owoce lubią same siebie. W sałatkach owocowych, chociażby. Dobrze im też z płatkami kwiatów. W ich aureoli jeszcze pięknieją. A my z nimi!

■ Ewa Liguz-Borowiec

Przede wszystkim owoce są piękne. Taka pomarańcza. Albo dojrzała truskawka. Albo czerwone jabłko. A malina? Cieszą oko. Na ich widok uśmiechamy się. Nawet mruczymy z zadowolenia. Owoce mają w sobie coś pozytywnego. Siedzi w nich radość. Kolor. Siłonce. A jak pachną! Dobrze jest zacząć dzień od owoców albo owocowego soku.



Babeczki ryżowe z truskawkami i kiwi

½ szklanki ryżu
½ l mleka
3 łyżki cukru
2 łyżeczki żelatyny
szklanka ubitej śmietanki kremówki
łyżka drobno pokrojonej skórki pomarańczowej
2 łyżki rodzzynek namoczonych w rumie
truskawki, kiwi
wanilia
szczypta soli

sos waniliowy:

szklanka mleka
cukier waniliowy
łyżka cukru
czubata łyżka mąki kukurydzianej
żółtko

Ryż gotujemy w mleku z laską wanilii, cukrem i szczyptą soli, na bardzo małym ogniu, często mieszając, aż będzie miękki. Wyjmujemy wanilię. Żelatynę rozpuszczamy w 100 ml wrzącej wody, mieszamy z ryżem, dodajemy rodzynki, skórkę pomarańczową i zostawiamy do wystudzenia. Chłodny ryż mieszamy z ubitą śmietanką, przekładamy do wypłukanych zimną wodą foremek i odstawiamy na 2 godziny do lodówki. Robimy sos: ze szklanki mleka odlewamy 2 łyżki i rozprowadzamy tym mąkę. Resztę mleka zagotowujemy z cukrem i cukrem waniliowym. Odstawiamy z ognia, dolewamy mąkę, zagotowujemy mieszając. Po ugotowaniu dodajemy żółtko (już nie gotujemy). Kilka truskawek miksujemy. Na talerzyki rozlewamy sos waniliowy, robimy esy floresy z musu truskawkowego, układamy ryżowe babeczki, dekorujemy plasterkami kiwi i truskawkami.



Salatka z kurczakiem, malinami i liczi



Salatka z kurczakiem, malinami i liczi

sałata rzymska
pęczek rukoli
½ opakowania roszonek
ogórek świeży
kubek świeżych malin
owoce liczi z puszek
2 piersi z kurczaka
sól, pieprz, przyprawa garam masala
olej, sok z cytryny, papryczka chili

dressing:

1 puszka ananasów lub połowa świeżego
2 łyżeczki zielonego marynowanego pieprzu
szczypta curry
kubek jogurtu naturalnego
3 łyżki majonezu
sól, pieprz, sok z cytryny

Mięso posmarować olejem, sokiem z cytryny, posypać solą, pieprzem, przyprawą garam masala i pokrojoną papryczką chili. Odłożyć na 2 godziny do zamarynowania, następnie usmażyć lub upiec w piekarniku.

Ananas zmiksować z jogurtem, majonezem i przyprawami. Dodać marynowany pieprz. Sałaty umyć, pokroić, ułożyć na dużym półmisku. Dodać pokrojony w plasterki ogórek. Kurczaka pokroić na skośne plastry, ułożyć na sałacie, polać przygotowanym sosem. Na wierzchu ułożyć owoce.

Tę sałatkę można przygotować tak z zimnym, jak i gorącym kurczakiem. Bardzo dobrze smakuje również z wędzonym pstrągiem, wówczas zamiast liczi lepiej dodać pokrojone w cieniutkie plasterki zielone jabłko.

Napój z granatów na upały

2 duże granaty
1 łyżeczka wody różanej
300 ml zamrożonej wody mineralnej lub przegotowanej
sok z połowy cytryny
miód do smaku

Wodę zamrozić w woreczkach do kostek lodu. Z granatów usunąć skórkę i pestki, najlepiej robić to nad talerzem, aby nie stracić wypływającego soku. Miąższ z zebranych sokiem zmiksować z lodem, wodą różaną, sokiem cytrynowym i miodem.

Uwaga: napój ten jest wciąż popularnym egipskim afrodyzjakiem.

Przystawka z winogron, pitaji i sera brie



Przystawka z winogron, pitaji i sera brie

mała kiść winogron
1 pitaja
1 ser brie
grzanka

Winogrona pokroić na połówki, z owocu pitaji łyżeczką wydrążyć kulki, schłodzić w lodówce. Ser podgrzać w piekarniku, aż zacznie się topić, delikatnie ułożyć na grzance i obłożyć owocami z lodówki.

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Produkty firmy Akuna zyskały certyfikat Kosher

Szanowni klienci i dystrybutorzy,

z przyjemnością zawiadamiamy, że produkty firmy Akuna, mianowicie Alveo Grape, Alveo Mint, Onyx Plus, Mastervit oraz Pinky zyskały certyfikat KOSHER.

Aktualne nowe badania rynku wykazują znaczne zwiększenie popytu na produkty koszerne. Dzisiaj możemy powiedzieć, że właśnie towary koszerne cieszą się dużo większym powodzeniem, są znacznie częściej poszukiwane i uważane za bardziej korzystne dla zdrowia niż rozpowszechnione od niedawna pożywienie modyfikowane genetycznie. Ponad połowa ludzi poszukujących pożywienia koszerne wierzy w to, że jest czystsze i bezpieczniejsze niż towary, które nie są koszerne. Niemając klientów ściśle przestrzegających zasad religii żydowskiej, wielu ludzi wybiera jakość produktów koszerne właśnie dlatego, że ich produkcja ma swoje oryginalne źródło w tradycji religijnej. Prawda jest taka, że pożywienie koszerne konsumują ludzie różnych wyznań i religii, nie wykluczając wegetarian z powodu swoich wysokich wymagań dietetycznych.

Symbol „koszerności“ na etykiecie produktów oznacza, że cały proces produkcji jest od początku do końca pod surowym nadzorem członka autoryzowanej organizacji, która przeprowadza certyfikację. Inspektor do spraw certyfikacji kontroluje każdy składnik, przyrząd, kontener i części sprzętu maszynowego, uniemożliwiającego pojawienie się niekoszernych dodatków na każdym etapie produkcji. Produkty, które mają certyfikat KOSHER, są oznaczone nalepką, która nazywa się „HEK-HSHER“, co po hebrajsku znaczy „potwierdzenie koszerności“ i oznacza ogólnie nazwę organizacji przeprowadzającej inspekcję i certyfikację produktu.

Proces certyfikacji obejmuje testowanie składników wykorzystywanych do produkcji pożywienia, badanie procesu, podczas którego produkt jest przygotowywany, regularną kontrolę sprzętu produkcyjnego, gwarantując, że warunki i standardy koszerności są dotrzymywane. Jak zawsze musimy wspomnieć, że szczerść, prawość i zaangażowanie są podstawą naszej filozofii w Akuna Health Products Inc., tak samo, jak nasz wysiłek skierowany na produkcję naturalnie zdrowych produktów i dodatków do pożywienia, zgodnie z przepisami GMP, standardami ISO oraz wykorzystanie tylko nieprzetworzonych surowców najwyższej jakości, posiadających certyfikat KOSHER, aby zapewnić czystość i jakość produktów finalnych.

Zdenka Forst
President Akuna Health Products Inc.

