

 Akuna® **ZDROWIE**
i sukces

Nowe produkty Akuny – Mastervit i Pinky
Jeszcze więcej zdrowia

rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem



Ciesz się energią i zdrowiem

informacje ze świata nauki na temat witamin

Szkoła źródłem stresu

raport o kondycji zdrowotnej uczniów w Polsce

W numerze

- 3** Słowo wstępne
- 4** Alek jest zdrowym dzieckiem
reportaż o rodzinie Rezmerów
- 7** Jeszcze więcej zdrowia
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 8** Szczęście i zdrowie moich dzieci
reportaż o rodzinie Agnieszki Liszki
- 10** Ciesz się energią i zdrowiem
informacje ze świata nauki na temat witamin
- 14** Lawina zmian
reportaż o rodzinie Brzozowców
- 16** „Zdrowa rodzina bogactwem narodu”
wywiad z Józefem Kropem i Jerzym Maslanky
- 22** Śnię kolorowo
reportaż o rodzinie Górów
- 24** Szkoła źródłem stresu
raport na temat kondycji zdrowotnej uczniów w Polsce
- 28** Lepsza koncentracja
reportaż o rodzinie Dziurów
- 30** Właściwa dieta, witaminy, sport
raport o tym, jak zadbać o dzieci w wieku szkolnym
- 34** Złe nawyki w pracy
raport o problemie pracoholizmu w naszym kraju
- 36** Szłam drogą pod prąd
reportaż o rodzinie Połomskich
- 38** Najjaśniejszy umysł
rozmowa z Magdaleną Wdowiak
- 42** Strach o syna
reportaż o rodzinie Pieczarów
- 44** Rower zimową porą
reportaż o Jolancie Kolasa
- 46** Tylko zdrowe zęby
rozmowa z Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską, lekarzem stomatologiem
- 48** Akuna Vip Club
doświadczenie i wiedza
- 50** Odpowiedzialność za kierownicą
relacja ze szkolenia Akuny
- 52** Dobroczynne jabłko
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 54** Oleje roślinne
radzi dietetyk Ewa Ceborska
- 56** Oliwa – zdrowa, pyszna, sprawiedliwa
podróże kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58** Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje



Najlepsza marka
zdaniem Polaków

„Eko-laur konsumenta 2008” dla Akuny



W tym roku Akuna została nagrodzona „Eko-laurem konsumenta”. To godło najpopularniejszych produktów i usług ogólnodostępnych na krajowym rynku. Przyznanie go oznacza, że oferowane przez firmę Akuna produkty cieszą się bardzo dobrą opinią i dużą popularnością wśród polskich konsumentów, są najczęściej przez nich wybierane, polecane innym oraz pozytywnie oceniane.

„Eko-laur konsumenta” jest największym programem konsumenckim w Polsce, organizowanym przez Grupę Media Partner. To, do kogo wędruje godło (przyznane przez Przegąd Gospodarczy – dodatek promocyjno-informacyjny do Gazety Prawnej), zostało rozstrzygnięte w oparciu o badania popularności produktów i usług na polskim rynku. Pod opieką merytoryczną Instytutu Gallupa redakcja Przegądu Gospodarczego w 2004 r. zapoczątkowała badania, które pozwoliły wyłonić najpopularniejsze firmy, produkty i usługi na krajowym rynku w roku 2005. Są to firmy i produkty, które często wskazywali w ankietach konsumenci, najczęściej przez nich wybierane, pozytywnie oceniane i rekomendowane innym osobom. Badania przeprowadzane są za pomocą ankiet telefonicznych (gospodarstwa domowe, firmy), elektronicznych, a także bezpośrednich (ankieterzy w sklepach różnej wielkości w 12 największych miastach w Polsce). Oceniana jest przede wszystkim znajomość marki, jakość produktu, chęć rekomendacji znajomym, przywiązanie klienta do danej marki oraz wpływ doświadczeń osobistych na decyzję zakupu. Badania mają na celu wyłonienie najwyższej cenowej przez klientów marki produktu. Firma, która otrzymała „Eko-laur konsumenta” może posługiwać się godłem w reklamach, na stronach internetowych, na opakowaniu itd.

Anna Szulc



Akuna® ZDROWIE i sukces



Szanowni Państwo

Choć często wydaje się nam, że jest zupełnie inaczej, ja pokusiłbym się o stwierdzenie: „Dzieci żyją dokładnie tak, jak ich rodzice”. To przecież rodzinny dom jest pierwszym nauczycielem. I to w domowych pieleszach nabywamy pierwsze dobre, ale też i złe nawy-

ki. Warto o tym myśleć właśnie teraz. Bo wrzesień to czas zaczynania wszystkiego od nowa. My, dorośli, snujemy plany, nasze dzieci idą do szkoły, na studia, zapisują się na kursy języków. Dlatego numer „Zdrowia i Sukcesu”, który właśnie trafia do rąk Państwa, poświęcony jest nauce i temu, jak pracujemy. To bardzo ważny temat, dotyczący zwłaszcza dzieci. Jak zorganizować im czas pracy, jak pokierować, by nauka była przyjemnością, a nie jedynie obowiązkiem? Co zrobić, by siedzące nad książkami dziecko było zdrowe? Jak nie przegapić pierwszych symptomów chorób, wynikających ze złego odżywiania, braku sportu, krzywego kręgosłupa? Lekarze biją na alarm, stan zdrowia naszych pociech nie jest zadowalający. Niedożywienie. Przemęczenie. Agresja. Stres. Może zamiast wysyłać nasze dziecko na kolejny kurs nauki języka, pomyślmy o tym, by zaczęło uprawiać jakiś sport? Chcemy, by artykuły, które publikujemy w tym wydaniu, stały się inspiracją dla rodziców. By przyjrzeni się, jak żyją ich dzieci i w jakim kierunku nasza opieka nad nimi zmierza. Może zaczniemy od tego, by przyglądać się, jak sami żyjemy? Jak się odżywiamy? Ile czasu poświęcamy na odpoczynek? Nadmierne eksploatowanie organizmu to taka polityka rabunkowa na naszym sercu. Niestety, zawsze kończy się tak samo – źle. Natury się nie oszuka. Zawsze płacimy taką samą cenę – utratę zdrowia. Warto mieć tego świadomość. Może zacząć dbać o siebie, o rodzinę już dziś? Akuna, jak zawsze zresztą, idzie Państwu z pomocą. Mamy dla Państwa dwa nowe produkty: Mastervit i Pinky – do tej pory dostępne w Czechach, wkrótce zostaną wprowadzone na polski rynek. To zestawy witamin skierowane: Mastervit – dla dorosłych i Pinky – dla dzieci, kolejne z produktów, które pomogą utrzymać zdrowy styl życia. Alveo, które oczyszcza nasz organizm i witaminy, które dopełniają całości. Polecam Państwu artykuły, cały cykl o tym, dlaczego witaminy są takie ważne dla naszego organizmu.

Chcę też poinformować Państwa, że niedawno odbyło się kolejne ze spotkań Akuna Vip Club – grupy doradczej wybitnych menedżerów, dbających o rozwój naszej firmy. Wracamy zatem do dobrych tradycji.

Z przyjemnością informujemy też, że otrzymaliśmy nagrodę „Eko-laur konsumenta 2008” dla najwyższej cenionej przez klientów produktu, marki. To Alveo.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Na okładce nowe produkty Akuny – Mastervit i Pinky
fot. R. M. Kosiński, wizualizacja i opr. graficzne Maciej Wiczorek



Alek jest zdrowym dzieckiem

Mały Alek śpi w łóżeczku. Spokojnie, miarowo oddycha. Nagle... Otwiera jedno oczko. Potem drugie. „Gdzie oni są?! Gdzie jest mama i tata?” – rozgląda się dookoła. Ale zamiast płakać, po sekundzie już się uśmiecha. Na pewno są! Czuje ich obecność. Jak zawsze, gdy tylko ich potrzebuje.

Aleksander przyszedł na świat 7 stycznia tego roku. Ale jego rodzice, Lidia Wawrzeńczyk-Rezmer i jej mąż Przemek pokochali malca w dniu, w którym Lidka dowiedziała się, że jest w ciąży. Jej świat zawirował wtedy jak na karuzeli. Poczuli bicie serca, nogi miała jak z waty. Tak bardzo marzyła o dziecku! Wiedziała, że maleństwo będzie ukoronowaniem jej wielkiej miłości do Przemka. I odwrotnie. On też pragnął całym sercem, żeby ich rodzina się powiększyła.

Wielka radość i odpowiedzialność

Podkowa Leśna, ciepły sierpniowy poranek. Po domu krząta się basset

Czesio, za oknami pieszczoł dopomina się okazały sznaucer olbrzym Pilot. Choć trudno w to uwierzyć, patrząc jak baraszkuje po ogrodzie – od dawna ma kłopoty ze stawami. Zresztą Czesia problemy też nie oszczędzają – to basset z... cukrzycą. Codziennie trzeba mu mierzyć poziom cukru we krwi, podawać insulinę. Oba psiaki łączy wielka miłość do małego Alka. Podobnie jak rodzice, pokochały dziecko całym sercem. Za malcem skoczyłyby w ogień. Jest jeszcze coś wspólnego – podobnie jak Alek piją Alveo. Każdego dnia zwierzaki przyjmują swoją dawkę preparatu. Czesio – o smaku miętowym, a Pilot winogronowym. – Co do Czesia weterynarze nie mają wątpliwości – to cud, że żyje. Nie dawali mu zbyt dużych szans. Od kiedy zaczął dostawać Alveo, niezbędna jest jedna dawka, czasami dwie insuliny. Wcześniej trzy były koniecznością – mówi Lidka, patrząc na ulubieńca.

Ona sama długi czas nie mogła przekonać się do preparatu. Ziola, witaminy, minerały – zdawała sobie sprawę z ich ogromnego znaczenia dla organizmu, ale coś ją powstrzymywało przed sięgnięciem po Alveo. Rodzice: Danuta i Marek nie naciskali. Choć sami pili Alveo, nie przekonywali córki na siłę. Musiała sama powziąć taką decyzję.

– Przełomem był rok 2003. Okropnie się przeziębiałam. Miałam taki katar, że pomyślałam: „Zobaczmy, czy pomoże na niego Alveo”. Zaczęłam pić i... szok! Po trzech dniach katar minął, jak ręką odjął. A przecież podobno zawsze trwa minimum 7 dni albo i dłużej. Kiedy już poczułam się lepiej, nie zrezygnowałam z Alveo. Nie zapominam zacząć dnia od swojej dawki – uśmiecha się Lidka. Przerzywa rozmowę. Przemek przynosi jej Alka. Sadza na kolanach. Brzdąc tuli się do mamy, łapie za nos, Mama wie, o co chodzi – czas na karmienie. Synek jest tylko „na piersi”. Nie je nic innego. To pomaga zachować mu zdrowie, chroni przed chorobami.

– Alek jest uczulony na krowie mleko. Niestety – alergię to znak naszych czasów, postępu, cywilizacji. Tylko z tym nie mogliśmy sobie poradzić. Cała reszta? Nasz synek jest zdrow jak ryba! Nie mam wątpliwości, że to w dużej mierze efekt tego, jak dbaliśmy z Przemkiem o dziecko, kiedy byłam w ciąży – tłumaczy Lidka.

Zresztą zanim w nią zaszła – starannie się przygotowywała do macierzyństwa. Pół roku wcześniej zrobiła wszystkie niezbędne badania. Dowiedziała się, jak uzupełnić swoją dietę, co z niej wykluczyć.

Starala się żyć (i robi to nadal) niezwykle zdrowo – aktywność fizyczna w jej domu zajmuje ważne miejsce. Energii do działania zarówno wtedy, jak i teraz, w dużej mierze dodawało jej Alveo.

– Nic nie robiliśmy na żywioł, bez przemyślenia, bo narodziny dziecka to wielkie wydarzenie, do którego trzeba podejść z ogromną odpowiedzialnością. Nie wolno bagatelizować ciąży – przecieź to, jak będzie się w czasie jej trwania rozwijało dziecko, wpłynie na całe jego życie – podkreśla Przemek. Jak tylko potrafił, wspierał żonę. Nie miał wątpliwości, że chce razem z nią urodzić dziecko. Przez 19 godzin – tyle, ile trwały skurcze – trzymał Lidkę za rękę. Razem z nią oddychał, na przemian cieszył się i przeżywał bóle porodowe. Potem przecinał pępowinę – do dziś o tym mówi z emocjami.

Przyptyw energii i siły

Lidka nie miała wątpliwości, że w czasie ciąży chce nadal pić Alveo. Wiedziała, że ciąża to dla kobiety okres osłabienia organizmu. Nie chciała, w trosce o maleństwo, przyjmować chemicznych preparatów witaminowych. Zależało jej, żeby mieć silny organizm i właściwy metabolizm, ale zapewnione w zdrowy sposób. Przecieź zdrowie matki było niezwykle ważne dla dziecka w jej tonie! Była odpowiedzialna nie tylko za siebie, ale za dwie osoby! Choć wiedziała, że preparat jest bezpieczny dla kobiet ciężarnych, postawiła sama sobie warunek – jeśli lekarze zgodnie stwierdzą, że picie Alveo mogłoby zaszkodzić maleństwu, po konsultacji ze specjalistami – zrezygnuje. – Pamiętam jak dziś, poszłam do lekarza i z niepokojem położyłam mu na biurku trzy ulotki z informacjami na temat Alveo, Onyxu i Pinky. Był na nich wypisany ich skład, to, jak działają na organizm. Lekarz zaczął czytać. Co chwila kiwał głową, nad czymś myślał – wspomina Lidka. – Wreszcie oderwał wzrok od broszur i... – Lidka zawiesza głos – powiedział: „Nie widzę przeciwwskazań. Zrezygnujemy wtedy, kiedy pani kontrolne badania nie będą najciekawsze. Proszę pić nadal Alveo, a dodatkowo też Pinky”. Przemek żartuje, że żona dostała taki zastrzyk energii w ciąży, że sam nie mógł za nią nadążyć. Podziwia ją za to, że nie siedziała w domu, narzekając na rosnący brzuch, opuchnięte nogi czy mdłości. Wychodziła do ludzi! Aż garnęła się do nich. Przytyła około 24 kilogramów, więc w ostatniej fazie ciąży mniej się ruszała. Ale i to nie powstrzymywało jej przed spacerami.

– Prowadzę agencję reklamową, organizuję różne imprezy dla klientów. Kiedy Lidka była w ciąży, wspólnie przez półtora miesiąca zjeździliśmy niemal całe Wybrzeże, każdego dnia nocując w innym hotelu. Półtora miesiąca spędziliśmy też na Węgrzech – mówi z podziwem. Próbował ją odwieść od takich pomysłów – ale gdzie tam! – Jediną „wadą” w ciąży było to, że moja żona stała się tak uparta, że szkoda gadać. Jak postanowiła, że trzeba przemeblować mieszkanie, nikt jej nie odwiódł od tego pomysłu. Niemordowana była do takich prac nawet w nocy – żartuje. Przytula Lidkę, która właśnie skończyła karmić synka. Nagle oboje wybuchają śmiechem, jakby coś jeszcze, na zawołanie, sobie przypomnieli.

– No i jeszcze chrupanie jabłek – mówią niemal jednogłośnie.

– Mogłam je jeść o każdej porze, a już najchętniej, kiedy położyliśmy się spać. Tym moim chrupaniem zawsze budziłam męża. Wreszcie zaczął wstawać i żeby mi dotrzymać towarzystwa – też chrupał – uśmiecha się młoda mama. – Jest dużo prawdy w powiedzeniu, że kiedy dwoje ludzi się kocha i z utęsknieniem czeka na swoje dziecko, to oboje przechodzą ciążę. Przemek przechodził... – mówi Lidka. – Nie mniej ode mnie dbał o nasze maleństwo. Nie było dnia, żeby z nim nie porozmawiał, nie pogłaskał mojego brzucha. Mieli swoje własne zabawy, na które dziecko reagowało. Ta więź między nimi została



Mastervit

Skład: woda, melasa, sok wiśniowy, sok z czarnej marchwi, naturalny aromat wiśniowy, wyciąg z jeżówki (jeżówka purpurowa), wyciąg z traganka (traganek błoniasty), wyciąg z ostropestu (ostropest plamisty), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, stabilizator: guma ksantanowa, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

Zawartość witamin

Witamina A
Witamina E
Witamina C
Witamina B₁
Witamina B₂
Niacyna
Witamina B₆
Kwas foliowy
Witamina B₁₂
Biotyna
Kwas pantotenowy

PINKY

Skład: woda, sok jabłkowy, syrop klonowy, sok cytrynowy, sok winogronowy, wyciąg z prawoślazu (prawoślaz lekarski), naturalny aromat bananowo-truskawkowy, wyciąg z rumianku (rumianek pospolity), wyciąg z dzikiej róży (dzika róża), wyciąg z szalwii (szalwia lekarska), wyciąg z melisy (melisa lekarska), sok z czarnej marchwi, stabilizator: guma ksantanowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

Zawartość witamin i mineralów

Witamina A
Witamina E
Witamina C
Witamina B₁
Niacyna
Witamina B₆
Kwas foliowy
Witamina B₁₂
Biotyna
Kwas pantotenowy
Wapń (Ca)
Żelazo (Fe)
Jod (I)
Magnez (Mg)
Miedź (Cu)

do dziś. Alek świata poza tatą nie widzi. Ma takie radosne, roześmiane oczy, gdy tata pojawi się w pobliżu.

Lidka i Przemek wszystko robili wspólnie: chodzili do szkoły rodzenia, na badania, wybierali ciuszki dla maleństwa, wózek. Oboje rodzice towarzyszyli synkowi (widać było płęć już w 12 tygodniu ciąży) od chwili jego poczęcia.

– Lidka całą ciążę zносиła fenomenalnie. Ona nawet nie miała mdłości, które tak przerażają niektóre kobiety – podkreśla Przemek.

– To prawda. Od 12 tygodnia ciąży jedynie rano, kiedy się obudziłam głodna, trochę było mi niedobrze. W ciągu dnia nigdy – mówi Lidka.

W dodatku zauważyła coś innego – w czasie ciąży poprawił się jej wygląd włosów, paznokci, czuła się piękniejsza.

– Poza Alveo i Pinky nie przyjmowałam innych preparatów. Nic, co jest sugerowane dla kobiet w ciąży. A mimo tego wyniki badań miałam tak dobre, że nawet lekarze byli zachwyceni. „Gdyby inne kobiety tak o siebie dbały, rodziłyby się tylko same zdrowe dzieci” – podkreślali.

Przemyślane, mądre decyzje

Alek leniwie przeciąga się w łóżeczku. Drzemki po jedzeniu uwielbia równie mocno, jak zabawy z mamą.

– Jest niezwykle ruchliwym, ciekawym świata dzieckiem. No i zawsze się śmieje, czym zjednuje sobie wszystkich dookoła. Nie ma osoby, której nie ująłby tą swoją radością życia – mówi Lidka. I zaraz podkreśla – Nigdy nie mieliśmy z nim kłopotów w stylu: nieprzespane noce, kolki, nagły ból brzuszka. Wiem, że to wszystko efekt tego, jak dbaliśmy o synka w ciąży. Teraz odcinamy od tego kupony.

Alek też pije Alveo. Niezwykle pomaga mu przy ząbkowaniu, wpływa kojąco na obolałe dziąsła, uspokaja. Chłopczyk nie ma kłopotów z zaparciami, ma niezwykłą odporność – nawet brzydka pogoda czy zarazki nie potrafią mu zaszkodzić. Mama nie ma wątpliwości, że gdyby nie preparat, także swoją alergię na krowie mleko mógłby ciężiej przechodzić.

Do preparatu przekonał się też tata niedowiarek. Zaczął pić trzy lata temu. Przełomem była choroba jego siostrzenicy Wiktorii. Dziewczynka miała ciężką alergię, przechodzącą w astmę. Lekarze kazali matce kupić but-

lę z tlenem, bezradnie rozkładali ręce. Wtedy Lidka zaproponowała Alveo. Kiedy Wiktoria zaczęła je pić – jak ręką odją! Dziś to dziecko, któremu lekarze zabronili się męczyć, trenuje sport – szermierkę. Wiktoria jest w kadrze narodowej (zajmuje 8 miejsce w Polsce!), jeździ na zawody. O chorobie już zapomniała!

– Przykład w rodzinie uzmysłowił mi, że nie warto mówić „nie” dla samego „nie”. Śmiało mogę powiedzieć, że Alveo uratowało moją siostrzenicę. Więc sam zacząłem też pić – mówi Przemek. – Kiedy Lidka postanowiła podawać Alveo, nie miałem żadnych wątpliwości, że robi dobrze. Oczywiście tak jak w przypadku ciąży, konsultowałam swoją decyzję z lekarzem. Moja żona nie robi nic na żywioł. Nad wszystkim się zastanawia i podejmuje właściwą decyzję – mówi Przemek.

Chce, podobnie jak Lidka, mieć większą rodzinę. Będą się starać o kolejne dziecko, kiedy Alek skończy 2 latka.

– Nie chcę dłużej czekać. Teraz w moim życiu mam czas na macierzyństwo. Spędzanie czasu z dzieckiem jest dla mnie najważniejsze, kariera zawodowa może poczekać, choć i tak w wolnym czasie pomagam w pracy Przemkowi – zapewnia Lidka.

Skończyła studia doktoranckie na warszawskiej SGH.

– Kiedy wzięliśmy ślub z Przemkiem, wiedzieliśmy, że rodzina będzie dla nas najważniejsza. I dzieci. Chcemy ich mieć gromadkę.

■ Beata Rayzacher

fol. Ewa Nowakowska



Jeszcze więcej zdrowia

Oczyść i dożyw organizm

Znamy już działanie Alveo i Onyx Plus oraz wiemy, jak dzięki tym produktom podwyższyć standard swojego życia.

Na rynek wchodzi obecnie dwa nowe suplementy – Mastervit i Pinky. O tym, kto powinien się nimi zainteresować i jak działają, opowiada dr Sohrab Khoshbin.

Akuna wprowadza na polski rynek dwa nowe produkty – Mastervit i Pinky. Dla kogo zostały przygotowane i czy można je stosować równoległe z Alveo i Onyx Plus?

Nasze ciało powinno być oczyszczane z toksyn, dlatego radzimy zacząć od Alveo. Każdy z nas potrzebuje także minerałów i witamin. Onyx Plus to minerały, Mastervit jest suplementem multiwitaminowym, a Pinky zawiera zarówno minerały, jak i witaminy. Skład Pinky został przygotowany specjalnie z myślą o dzieciach, o potrzebach ich organizmów oraz wzmocnieniu ich systemu immunologicznego.

Dlaczego potrzebujemy witamin i minerałów?

Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bez minerałów nasze ciało nie jest w stanie wchłonąć (a następnie wykorzystać) witamin. Minerale ponadto biorą udział w regulowaniu gospodarki hormonalnej, powstawaniu białek, funkcjonowaniu enzymów, pracy mózgu i budowaniu struktur naszego organizmu. Odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego poziomu cukru. Jest siedem minerałów, które spełniają fundamentalne funkcje w naszym organizmie: wapń, jod, żelazo, magnez, fosfor, selen i cynk. Witaminy i minerały znajdują się w pożywieniu. Jednak obecnie ich ilość w pożywieniu jest mniejsza niż powinna. Dlatego nawet uważając na dietę, doświadczamy niedoboru witamin i minerałów.

Oba nowe produkty – Mastervit i Pinky – zawierają niacynę. Jak działa ta substancja?

Niacyna (kwas nikotynowy) znana jest pod nazwą witaminy B₃. Jest ona niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Obniża poziom cholesterolu, stabilizuje poziom kwasów tłuszczowych i bierze udział w syntezie hormonów. Znajduje się w awokado, daktylach, jajkach, figach, chudym mięsie, mleku, roślinach strączkowych, zarodkach zbożowych i zbożowych produktach pełnoziarnistych. Jeśli witaminę B₃ przyjmuje się w czystej postaci, może ona powodować zaczerwienienia i swędzenie skóry. Dlatego najczęściej występuje jako składnik preparatu.



A jakie działanie ma biotyna obecna w składzie obu preparatów?

Biotyna jest rodzajem witaminy z grupy B. Nazywa się ją również witaminą H, koenzymem R czy czynnikiem ochronnym X. Ta substancja bierze udział w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów i protein (białek). Wspomaga produkcję kwasów tłuszczowych. Wpływa na zdrowie i prawidłowe funkcje tkanki nerwowej, szpiku kostnego, gruczołów potowych. Zapobiega wypadaniu i siwieniu włosów. Wspomaga leczenie egzemy i innych problemów dermatologicznych oraz przynosi ulgę podczas bólów mięśniowych. Można ją znaleźć w żółtku jajek, wątrobie wołowej, soi, drożdżach piwowskich, mleku, fasoli i brązowym ryżu.

Kolejny mniej znany składnik, który zawiera Mastervit i Pinky, to kwas pantotenowy.

Kwas pantotenowy nazywany jest także witaminą B₅. Jest to substancja rozpuszczająca się w wodzie. Organizm potrzebuje jej podczas metabolizmu węglowodanów, protein (białek) oraz tłuszczów. Jest w niewielkich ilościach w każdym w zasadzie pożywieniu. W większych dawkach znajduje się w płatkach pełnoziarnistych, warzywach strączkowych, jajkach, drożdżach piwowskich, fososiu i mleczku pszczelim.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Szczęście i zdrowie moich dzieci



– Odkąd pamiętam, narzekałam na silne bóle menstruacyjne – kontynuuje. – Gdy zbliżały się te dni, byłam zaopatrzona w arsenał tabletek przeciwbólowych. Łykałam je hurtem, a i tak przez te kilka dni w miesiącu byłam nie do życia. Miałam poważne problemy z cerą, choć w dziedzinie pielęgnacji skóry byłam ekspertem – pracowałam w firmie kosmetycznej. Po latach, pijąc Alveo, dowiedziałam się, że najpierw trzeba oczyścić organizm, dożywić go, a dopiero potem zadbać o cerę od zewnątrz. Wcześniej żyłam nadzieją, że ciąża rozwiąże moje problemy i skórne, i miesiączkowe. Tak mówili lekarze. Urodziłam dwóch synów, a poprawy nie było. Oprócz tego dokuczały mi częste bóle głowy, byłam przemęczona i przepracowana. Dwanaście lat byłam przedstawicielem handlowym. Pracowałam bardzo intensywnie, przejechałam setki tysięcy

wywaniami dzieci, znajomi otwierali oczy ze zdumienia. Konrad i Szymon dadzą mi siłę i nową motywację do pracy – tłumaczyłam.

Zdrowa mama

– Pierwszą miarkę Alveo wypitałam w październiku 2004 roku – kontynuuje Agnieszka. – Już dwa tygodnie później cieszyłam się z efektów działania preparatu. Zbliżał się termin miesiączki, a w pracy urwanie głowy – przygotowywałam firmę do targów kosmetycznych. Napelniłam torebkę środkami przeciwbólowymi i rzuciłam się w wir obowiązków. Dopiero kilka dni później zorientowałam się, że miesiączka już się kończy, a ja nie zażyłam żadnej tabletki. Myślałam, że to przez nawałt zajęć zapomniałam o comiesięcznym bólu, ale gdy następny cykl również minął bezboleśnie, już wiedziałam, że to nie przypadek. Od tamtej pory nie wiem, co to ból miesiączkowy.

To nie jedyna poprawa – mówi dalej Agnieszka. – Po miesiącu oczyszczania zatok i po uciążliwym katarze, ustąpiły moje bóle głowy. Najdłużej, bo półtora roku, czekałam na poprawę cery, ale było warto – w końcu mam zdrową, gładką i czystą skórę.

O tym, ile mam teraz energii, mogłabym opowiadać bez końca – przyznaje. – To nie tylko zasługa Alveo, chociaż to właśnie butelka preparatu dała początek wszystkim zmianom w moim życiu. Przyptyw sił, lepsza kondycja i zdrowie, a potem rezygnacja z obciążającej pracy i początek mojej wielkiej pasji – współpracy z Akuną. Nowi przyjaciele, ludzie, na których zawsze mogę liczyć, tacy

– Kiedy znajoma poleciła mi Alveo, nie wahałam się ani chwili – wspomina 33-letnia Agnieszka Liszka z Katowic. – Już wcześniej z powodzeniem stosowałam kuracje ziołowe i miałam zaufanie do ziół. Trzymając w ręku butelkę Alveo, nie zastanawiałam się nad skutecznością ziołowych mieszanek, ale cieszyłam się, że mam łatwy w użyciu produkt dla siebie i dla dzieci.

kilometrów, odbyłam tysiące rozmów z klientami. Żyłam w ciągłym stresie, nie dosyślałam. Żeby zregenerować siły, parkowałam na chwilę na poboczu i ucinając sobie krótką drzemkę. Gdy postanowiłam połączyć pracę z wycho-

jak Ania i Grzegorz Rutkowsy, którzy skłonili mnie do wzięcia życia w swoje ręce. Wierzę w siebie, jestem asertywna, współpracując z Akuną, odnoszę sukcesy i realizuję kolejne cele, a wśród nich ten najważniejszy – szczęście i zdrowie moich dzieci. Z myślą o tym codziennie rano od 4 lat podaję im miarkę Alveo.

Chorowanie na zmianę

– Szymek miał 3,5 roku, gdy zaczął pić Alveo, Konrad 1,5 – wspomina Agnieszka. – Obu karmiłam piersią przeszło rok. Chciałam, aby nabrali odporności, aby byli zdrowi i silni. Gdy Szymon poszedł do przedszkola, okazało się, że karmienie piersią to za mało. Najgorzej było wiosną i jesienią – w przedszkolu szalały wirusy, dzieci smarkały, kichały i kaszły, a mój syn razem z nimi. W domu próbowałam izolować chłopców od siebie, ale Konrad zawsze zaraził się od Szymka i tak chorowali przez miesiąc albo dwa. Na zmianę. Rzadko podawałam im syntetyczne leki, zawsze najpierw sięgałam po czosnek i syrop z cebuli. Antybiotyków nie znają wcale. Chociaż dbałam o ich dietę, przestrzegałam przed jedzeniem słodczy i chipsów, zawsze chętniej wyciągali rękę po ciastko niż po jabłko. Szczególnie kapryśny był Szymon, nie chciał jeść owoców ani warzyw. Jeszcze nie spróbował, a już mówił, że nie lubi, że mu nie smakuje. Uparł się, a wtedy żadne metody nie skłoniły go do zmiany zdania. Żeby uchronić go przed niedoborami witamin, kupowałam suplementy. Mimo moich wysiłków ich odporność pozostawiała wiele do życzenia. A oni codziennie narażeni są na choroby: w przedszkolu i na podwórku, a zabraniać im zabawy, to jakbym odebrała im całą radość dzieciństwa.

Misja – odporność

– Alveo miało w naszym domu specjalną misję – podnieść odporność chłopców – opowiada Agnieszka. – Dla uzyskania lepszych efektów podawałam im również Pinky – preparat witaminowy dla dzieci, po łyżce stołowej dziennie. Przez miesiąc oczyszczali się bardzo gwałtownie. Na skórze Konrada pojawiły się krostki, jakby liszaje, a Szymon 40 razy w ciągu dnia biegł do toalety. Jego mocz był mętny, ciemny, z osadem. Dziwiłam się, jak zanieczyszczony może być młody, dziecięcy organizm. Po czterech latach połączonej kuracji Alveo i Pinky żadna choroba nie jest im straszna. W ubiegłym roku w przedszkolu dzieci szykowały akademię z okazji Dnia Babci i Dziadka. Konrad nauczył się wierszyka dla

babci, był podekscytowany swoim publicznym występem. Z wyiekami na twarzy czekał na dzień uroczystości. W dniu akademii okazało się, że przedszkole zdziesiątkowało wirus grypy i zdrowych dzieci jest tylko pięćcioro – w tym dwóch moich synów.

Ku rozpaczy Konrada akademię przekładano kilka razy, a w końcu odwołano. Czasem nie da się uniknąć choroby, ale można złagodzić jej przebieg. Tak było ze szkarlatyną i ospą, którą ostatnio chłopcy przechodzili. Na szkarlatynę zachorował Szymek. Lekarka nastawiała go na minimum dwa tygodnie chorowania, tymczasem on jednego dnia leżał w łóżku, a następnego po nim skakał. Po dwóch tygodniach zapomniał już nawet, jak się nazywała ta choroba. Razem z lekarką zastanawialiśmy się, czy diagnoza była właściwa. Szymek miał jednak książkowe objawy (ręce w bąblach, malinową obwódkę języka i mocny kaszel). To, że minęły po czterech dniach, ucieszyło mnie równie mocno, jak to, że Konrad nie zaraził się od brata. Podobnie było z ospą – ja wspominam ją jako jedną z najgorszych chorób, jakie przechodziłam; trzy tygodnie leżenia w łóżku i swędzące krostki. Tymczasem moi synowie spędzili pod kołdrą po dwa tygodnie, a skóra ich nie swędziała. Nie spałam kilka nocy, żeby sprawdzić, czy przez sen się nie drapią, ale spali spokojnie. Sądziłam, że to jakaś łagodniejsza odmiana ospy, ale koledzy chłopców przechodzili ją równie ciężko, jak ja kiedyś.



Moi synowie mają rewelacyjną odporność organizmu – podsumowuje Agnieszka. – Obserwuję to na co dzień. Ich katar trwa jeden lub dwa dni, nawet nie pamiętam, kiedy ostatnio kaszali. A przecież są bardzo aktywni, latem grają w piłkę, jeżdżą na rowerze, pocą się, zimą szaleją na śniegu. Podaję im Alveo i Pinky, i jestem o nich spokojna. Wiem, że są pod stałą ochroną. Teraz oprócz dobrej odporności mają również dużą wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej. Jedzą zdecydowanie więcej warzyw i owoców, a Szymon mniej grymasi. Jak wszystkie dzieci czasem sięgają po chipсы, ale szybko dodają, że wezmą dwie miarki Alveo, żeby się oczyścić. Przede wszystkim jednak są zdrowi, a to największe szczęście dla matki.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski

Konrad, podobnie jak jego brat, od 4 lat pije Alveo, od niedawna także Pinky. Jest zdrowy i uśmiechnięty, nie straszna mu żadna choroba.





Aby żyć długo i zdrowo, potrzebujemy witamin. Nie są jednak wytwarzane przez ludzki organizm, dlatego muszą być dostarczane w pożywieniu albo w postaci gotowych preparatów.

Każdy z nas zapytany o to, czy witaminy są rzeczywiście niezbędne, aby móc normalnie funkcjonować na co dzień, bez wahania odpowie: „Tak”. Ale już przy pytaniu, co to są witaminy, wielu z nas miałoby kłopot z odpowiedzią.

Witaminy są to organiczne związki chemiczne, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Nie są źródłami ani energii, ani budulca. Z racji tego, że organizm nie potrafi ich sam wytworzyć, muszą być dostarczane z zewnątrz. Jako pierwszy odkrył je i nazwał polski uczonej, biochemik Kazimierz Funk. W 1911 roku otrzymał (z łusek ryżowych) czynną biologicznie mieszaninę (witaminę B₁) chroniącą przed chorobą beri-beri. Zaproponował dla tego typu związków nazwę „witamina” od łacińskiego słowa *vita*, czyli „życie” i *amine* – „związki zawierające azot”. (Z czasem udowodniono, że nie wszystkie witaminy zawierają azot, ale ich ogólna nazwa pozostała.) Odkrycie witaminy B₁ stało się bodźcem do poszukiwania innych związków, chroniących przed lub pomagających w walce z chorobami, których przyczyną jest niedobór witamin w pożywieniu.

Dlaczego warto o każdej z nich pamiętać?

Witamin jest 13 – oprócz witamin A, C, D, E i K istnieje 8 z grupy B. Wyróżnia się witaminy rozpuszczalne w wodzie (B i C) oraz rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K).

Witamina A (akseroftol) – to w głównej mierze od niej zależą zdrowe kości, zęby, skóra i włosy. Ma kluczowy wpływ na układ nerwowy oraz powiązany z nim wzrok. Chroni przed nowotworami i chorobami serca. Sprzyja zdolności regeneracyjnej komórek.

Witamina C (kwas askorbinowy) nazywana jest witaminą na wszystko. Wzmacnia układ odpornościowy, podnosi sprawność intelektualną, uszczelnia naczynia krwionośne. Jest przeciwutle-

Awitaminoza i utajony niedobór witamin

Awitaminoza to zespół objawów związany z niedoborem witamin (nie jest on jednolitą chorobą, ponieważ poszczególne witaminy biorą udział w różnych procesach zachodzących w naszym organizmie). Podawanie witamin zależy od rodzaju choroby. Najlepiej sięgnąć wówczas po takie preparaty, które gwarantują uzupełnienie niedoboru skutecznie i w szybkim tempie, co uniemożliwi postępowanie choroby.

Równie niebezpieczny dla zdrowia jak awitaminoza jest utajony niedobór witamin. Nie daje on konkretnych objawów. Dlatego zawsze warto – wiedząc np. o wyczerpanym wysiłku fizycznym, zatruciu, zmianie pogody, stresie – zaopatrzyć się w witaminy. Tak, aby uzupełnić ich niedobór, kiedy tylko zajdzie potrzeba, nie odwołując się w czasie.

Ciesz się energią i zdrowiem

niacem, czyli neutralizuje wolne rodniki, uszkadzające komórki organizmu – tym samym chroni organizm przed zmianami nowotworowymi. Działa odtruwająco! Brak witaminy C u kobiety ciężarnej zagraża płodowi.

Witamina D (kalciferol) jest jedyną z witamin, którą nasz organizm potrafi sam wytworzyć pod wpływem promieni słonecznych. Jej niedobór, zwłaszcza u dzieci, grozi krzywicą, próchnicą zębów, łamliwością kości.

Witamina E (tokoferol) to główny „ochroniarz organizmu”. Poprawia kondycję naczyń krwionośnych i chroni czerwone krwinki, transportujące tlen do różnych organów. Nazywana jest cementem skóry oraz witaminą młodo-

ści. Jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie narządów rozrodczych, od niej w dużej mierze zależy jędrność skóry. Wspomaga proces oddychania komórek. U mężczyzny jest niezbędna do prawidłowej produkcji spermy (jej niedobór może prowadzić do niepłodności). Współdziała z witaminami A i C, zmniejszając ryzyko zachorowania na nowotwór.

Obecność **witaminy K** (filochinonu) w organizmie ma ogromne znaczenie dla mineralizacji tkanek. Witamina ta uczestniczy w formowaniu tkanki kostnej, posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwgrzybiczne.

Są witaminy, które tworzą... rodzinę

Niezwykle cenne są witaminy z grupy B. Każda z nich odgrywa ważną i niezbędną rolę w naszym organizmie. Witamina B₁ (tiamina) poprawia kondycję psychiczną i umysłową, bierze udział w procesie trawienia. Zapobiega artretyzmowi i miażdżycy naczyń. Wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego oraz proces wzrostu. B₂ (ryboflamina) wzmacnia odporność organizmu, bierze udział w syntezie białka oraz przemianie węglowodanów i tłuszczów, pomaga przyswoić żelazo.

Witamina B₃ (niacyna) współdziała w syntezie hormonów płciowych oraz przemianie materii, reguluje poziom cukru we krwi.

Kolejna witamina z rodziny witamin B – **witamina B₅** (kwas pantotenowy) uczestniczy w wytwarzaniu przeciwciał

i bierze udział w regeneracji tkanek (zapobiega starzeniu się organizmu). Należy do najmniej trwałych witamin z grupy B – to znaczy, że w wyniku przetwarzania naturalnych źródeł mnóstwo tej witaminy „ucieka”. Jest wręcz niezbędna dla osób żyjących w ciągłym stresie oraz ciężko pracujących fizycznie. Obniża poziom cholesterolu i wspomaga pracę serca. Uważa się, że witamina B₅ pomaga utrzymać zgrabną i szczupłą sylwetkę.

Witamina B₆ (piorodoksyna) ma ogromne znaczenie dla układu krwionośnego oraz nerwowego. Podnosi odporność immunologiczną organizmu, uczestnicząc w tworzeniu przeciwciał. ▶

Witamina D a zawał serca u mężczyzn

Naukowcy z Harvardu nie mają wątpliwości – znaczny niedobór witaminy D w organizmie mężczyzn w wieku 40–75 lat przyczynia się do zawału serca! Specjaliści przebadali próbki krwi ponad 400 panów, którzy przeszli zawał serca i porównali je z badaniami krwi zdrowych mężczyzn w tym samym przedziale wiekowym. Wyniki były jednoznaczne – ci, którzy mieli problemy z sercem, rzadko korzystali z dobrodziejstw witaminy D w przeciwieństwie do swoich zdrowych rówieśników. Ci sami naukowcy poszli krok dalej – ich badania nad witaminą D wykazały, że skutecznie chroni ona zarówno kobiety, jak i mężczyzn przed udarem mózgu i nadciśnieniem.



Zawał ściany serca



Co witamina C ma wspólnego z długim, zdrowym życiem?

Według naukowców niemal z całego świata – bardzo wiele! Według amerykańskich badaczy z Uniwersytetu Cornella witamina C potrafi obniżyć ryzyko zachorowania dziecka na astmę. Przeciwdziałacze zawarte w tej witaminie chroniły dzieci m.in. przed skutkami biernego palenia w domu (jedną z głównych przyczyn astmy oskrzelowej). Zdaniem naukowców z Bostonu witamina C skutecznie chroni osoby z cukrzycą przed chorobami układu sercowo-naczyniowego (bardzo często występują w tej grupie). Im niższy poziom witaminy C we krwi, tym częściej – według badaczy z San Francisco – w żołądku danej osoby można znaleźć wrzodotwórcze bakterie.

Jej brak w organizmie zwiększa podatność na infekcje, jest także jedną z przyczyn niedokrwistości. U kobiet jest wręcz niezbędna w okresie w ciąży, pomaga też na bolesne miesiączki.

Każdy z nas słyszał o kwasie foliowym – inna jego nazwa to **witamina B₉**. Odpowiada za naszą aktywność i świetną formę w ciągu dnia. Występuje w zielonych warzywach liściastych (np. w sałacie, cykorii, brukselce) oraz w wątrobie i drożdżach. Dobrym jej źródłem są także: pomidory, pomarańcze i banany. Kwas foliowy reguluje funkcje metaboliczne w organizmie i bierze udział w procesie podziału komórek. Skutkiem jego niedoboru u kobiet w ciąży jest powstawanie ciężkich wad rozwojowych u płodu (m.in. bezmózgowia i rozszczepu kręgosłupa). Idealnie byłoby go przyjmować ok. 4 tygodnie przed planowaną ciążą. Brak u dorosłych tej witaminy powo-

duje m.in. upośledzenie funkcji układu nerwowego. Kwas foliowy warto przyjmować w preparacie witaminowym, ponieważ przechowywane czy gotowane warzywa niemal całkowicie go tracą. W dodatku w naturalnym pożywieniu jest jedynie w 50% przyswajalny przez nasz organizm (w gotowych preparatach ma tę przyswajalność niemal w 100%).

Witamina B₁₂ odpowiada za regenerację komórek organizmu i wzmacnia układ nerwowy. W wyniku jej niedoboru może dojść do zmiany zwyrodnieniowej błony śluzowej żołądka. Zapobiega anemii złośliwej.

Uwaga! Witaminy z grupy B najlepiej przyjmować łącznie, np. w preparatach witaminowych. Działanie tych witamin jest bowiem od siebie uzależnione.

Teoretycznie zdrowe, a jednak... bez witamin

W wyniku zanieczyszczenia środowiska oraz stylu życia (pośpiech, stres) potrzebujemy dużo więcej witamin niż dajmy na to nasze prababce i pradziadkowie 100 lat temu. Dobowe zapotrzebowanie na witaminy dostarczane jest w normalnej diecie. Teoretycznie. Niestety – nawet jedząc niemal tylko i wyłącznie zdrową żywność, pochodzącą z upraw ekologicznych, w dzisiejszym, cywilizowanym świecie nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie wystarczająco dużo „źródeł witamin”. Dlaczego tak się dzieje? Owoce i warzywa oraz mięso zanim trafią na nasz stół, przechodzą rozmaite procesy: są zbierane, sortowane, przechowywane,

Naturalne źródła witamin

Witamina A – pełnotłuste mleko, żółtka jaj, tłuste morskie ryby, marchew, pomidory, rzodkiew, papryka, truskawki, morele, szpinak, szczaw.

Witamina C – świeże warzywa i owoce (najlepsze są owoce jagodowe, cytrusy, natka pietruszki, kapusta włoska, brokuly, kalafior).

Witamina D – tran, podroby, żółtka jaj, mleko.

Witamina E – nieoczyszczone oleje roślinne, pestki słonecznika, migdały, sałata, kapusta, szparagi, jarmuż.

Witamina K – zielone warzywa, wątroba, wieprzowina, jaja, lucerna, pomidory, kalarepa.

Witaminy z grupy B – pełne ziarna zbóż, mięso, warzywa strączkowe, kielki, jaja, ryby, soja.

Uwaga! Nie podajemy ilości cennych witamin w naturalnym pożywieniu, ponieważ trudno dziś jednoznacznie to zrobić. Toksyny, zanieczyszczenie środowiska, klimat, sposób zbierania i transport – to wszystko „zabija” witaminy i minerały, czasami pozostawiając tylko ich śladowe ilości (patrz tekst).

wystawiane na działanie promieni słonecznych i toksyn. To oznacza, że tracą mnóstwo cennych wartości odżywczych, minerałów i przede wszystkim witamin. Pozbawić witamin może owoce i warzywa... klimat, w którym są uprawiane, zanieczyszczenie gleby, a nawet... stopień dojrzałości! Dodatkowo w naszych domach „źródła witamin” gotujemy, smażymy, przecho- wujemy w lodówce, jednym słowem obrabiamy, pozbawiając tym samym cennych składników. Często kupujemy żywność przetworzoną i zmodyfiko- waną genetycznie, co również po- zbawia ją witamin (nawet do 70%!). Dlatego wskazana jest suplementacja – przyjmowanie witamin w gotowych preparatach. Preparaty witaminowe są skuteczną receptą na zaspokojenie potrzeb organizmu (zawierają zazwy- czaj 100% zalecanej dawki dziennej). Aby cieszyć się energią i zdrowiem, nie ma znaczenia, czy przyjmujemy witaminy syntetyczne (preparaty), czy naturalne (w pożywieniu). Są sytuacje, kiedy sięganie po gotowe preparaty jest wręcz niezbędne. Tak się dzieje

np. wtedy, kiedy źle się odżywiamy – korzystamy głównie z fast-foodów, rzadko jemy surowe warzywa i owoce, jednocześnie pijąc dużo kawy i paląc papierosy. Warto zaopatrzyć się w „go- towe witaminy”, jeśli mamy stresującą pracę, a stres odreagowujemy np. na siłowni; każdy wysiłek fizyczny lub intensywny ruch wymagają dodatko- wego zastrzyku witamin. Powodem deficytu witamin jest także stosowa- nie diet niskokalorycznych – w takich sytuacjach korzystanie tylko i wyłącznie z dobrodziejstw naturalnych witamin okazuje się niewystarczające. Więcej niż zdrowy, dorosły człowiek potrzebują konkretnych witamin dzieci i młodzież w okresie dorastania (witamina D), ko- biety w ciąży i matki karmiące (A, C, B₁, B₆, K), palacze i kobiety stosujące piguł- ki antykoncepcyjne oraz osoby starsze (A, B₁, C). Według naukowców palacze potrzebują aż 40% więcej witaminy C niż osoby niepalące. Zwiększonej dawki niektórych witamin wymaga zażywanie antybiotyków (C i B₂), leków przeciw- bólowych (C) oraz środków uspokajają- cych (B₂) i moczopędnych.

Objawy niedoboru witamin

Witamina A – świąd i suchość skóry, wypadanie włosów, pogorszenie ostrości widzenia szczególnie po zmroku, gorsze gojenie ran, zahamowanie wzrostu.

Witamina C – ospałość, krwawienie z dziąseł, bóle mięśniowe, apatia.

Witamina D – stany zapalne skóry, wypadanie zębów, zmniejszenie odporności na przeziębienia.

Witamina E – sucha skóra, zmarszczki, nadpobudliwość, pogorszenie ostrości widzenia.

Witamina K – skłonność do wybroczyn, u kobiet obfite miesiączki, długotrwałe gojenie się ran.

Witaminy z grupy B – wypryski, zajady (generalnie kiepski stan skóry), przemęczenie, osłabienie.

■ Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli (str. 10, 12),

Katarzyna Błaszczak-Dzido (str. 13)

Jeśli masz dziecko, pamiętaj, że:

- brak u niego witaminy A spowoduje, że może przestać rosnąć, ponieważ ściśle współdziała ona z hormonem wzrostu
- u dzieci karmionych sztucznymi odżywkami występuje niedobór witaminy B₆
- naturalny pokarm matki nie pokrywa zapotrzebowania na dwie ważne witaminy dla niemowlęcia: D (ma bezpośredni wpływ na ukształtowanie i gęstość kości) i K (niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi)
- brak witaminy C powoduje szkorbut (nie tylko u malucha)
- jeśli w szkole i po powrocie do domu dziecko wciąż jest zdenerwowane i zestresowane, nie potrafi się skupić, ma wybuchy agresji – to znak, że brakuje mu witaminy B₁
- niejeden nawet nie zauważy, kiedy zacznie smacznie pałaszować śniadanie i obiad, jeśli zapewnisz mu wystarczającą dawkę witaminy C (poprawia apetyt)
- żadna zabawa na świeżym powietrzu nie zakończy się przeziębieniem i katarzem, jeśli organizm dziecka będzie pilnie strzeżony przed infekcjami przez witaminę A (jej niedobór sprawia, że nawet lekki ból gardła może przerodzić się w bolesną anginę).



Lawina zmian

Dla wielu rodziców dziecko to najlepsza wymówka. Prosta i skuteczna, bo zrozumiała dla wszystkich wokół. Wymówka, żeby się nie rozwijać, nie spotykać ze znajomymi, nie szukać lepszej pracy, żeby nic nie zmieniać w swoim życiu. Bo przecież z powodu dziecka ciągle nie ma czasu albo pieniędzy. I chociaż snuliśmy plany, mieliśmy cele i marzenia, oglądając wynik pierwszego USG i słuchając bicia serca maluszka, po jego narodzinach nie robimy nic, właśnie dlatego, że mamy dziecko. A przecież dziecko powinno być dla nas motywacją, napędem do działania, do własnego rozwoju, do zmian, które zaowocują szczęśliwym, spokojnym i dostatnim życiem, do zmian – właśnie z powodu dziecka. Takich zmian dokonali Iwona i Maciek Brzozowiec z Warszawy, a ich motywacją była Laura.



Iwona ma 40 lat. Cztery lata temu dowiedziała się, że spodziewa się dziecka. To był początek zmian. Wcześniej żyła stresującą pracą. Pracowała także w domu, brakowało jej czasu na relaks i wytchnienie. Nie dbała o zdrowie, nie zważała na profilaktykę. Przez kilkanaście lat paliła papierosy. Odżywiła się nieregularnie, jadła, gdy dopadała ją głód, najczęściej suche, szybkie posiłki: kanapki, przekąski, dużo słodczy. Na ugotowanie obiadu nie starczało sił, chęci i czasu. Piła mało płynów, wody prawie wcale. Nie kontrolowała swojej wagi, często się odchudzała. Organizm odpłacał jej dolegliwościami układu pokarmowego. Na bolącą wątrobę brała tabletki, a na kłopoty z wypróżnianiem – herbatki przeczyszczające.

– Zauważyłam, że organizm się do nich przyzwyczaja – wspomina Iwona – i potrzebuje coraz większych dawek, żeby wspomóc wypróżnianie, dlatego w końcu z nich zrezygnowałam. Uznałam, że tak musi być, że będę chodzić do toalety raz na 4–5 dni. Skoro nic nie

mogę na to poradzić, muszę to zaakceptować – myślałam.

Maciek ma 45 lat, przez połowę swojego życia palił papierosy – paczkę dziennie. Przez wiele lat dokuczały mu skurcze mięśni. Lekarze mówili, że to wynik wyplukiwania magnezu, a jego organizm ma do tego skłonności. Skurcze łąpały go kilka razy dziennie, w pracy, w czasie prowadzenia samochodu, wielokrotnie budziły go w nocy. Dwie, trzy minuty mocnego uścisku, paralizującego bólu pod żebrami, w łopatkach, w tydkach. Z biegiem lat Maciek nauczył się, jak zmniejszyć ból i skracać skurcz.

Błogosławiony stan

Oboje czekali na dziecko, więc wiadomość o ciąży, w styczniu 2004 roku, uszczęśliwiła ich i zmobilizowała do działania. Iwona zaczęła od picia Alveo.

– Nabyłam preparat od Hani Pietroniec dla mojej mamy. Martwiłam się o jej nadciśnienie i alergię, teraz sama

miałam zostać mamą. Uznałam, że czas pomyśleć o zdrowiu swoim i dziecka. A codzienna miarka preparatu to dobry początek. Już wcześniej rzuciłam palenie, teraz chciałam oczyścić zatruty przez lata organizm. Dożyć go i wzmocnić na czas ciąży.

Gdyby Iwona miała wskazać najłatwiejszy czas w swoim życiu, wybrałaby właśnie ciążę. Przebiegała książkowo, bez żadnych przykrych dolegliwości i powikłań.

– Byłam reklamą błogostawionego stanu – przyznaje. – Uśmiechnięta, pełna wigoru. Czułam, że mogę góry przemieścić i przenosiłam. Nie było takiej rzeczy, której wtedy nie załatwiłam, takiego problemu, którego nie rozwiązałam. Wszystkie przestrogi koleżanek włożyłam między bajki i z radością oczekiwałam na cud narodzin.

Nasz cud objawił się z dokładnością do jednego dnia – kontynuuje Iwona. – Okazał się dziewczynką zdrową i śliczną.

Dla zdrowia

– Laura rosła, a wraz z nią nasza chęć do bycia dobrymi rodzicami, szczęśliwymi i zdrowymi ludźmi – dla siebie i dla niej. Na początku planowałam przyjmować Alveo tylko w czasie ciąży i karmienia. Zmieniłam zdanie, gdy podsumowałam pozytywne aspekty działania preparatu: wzmocniłam się, oczyściłam, przepełniła mnie energia, minęły moje problemy z wątrobą i wypróżnianiem. Laura urodziła się zdrowa i silna. Jednak chyba najważniejszą różnicą było to, że Alveo zapoczątkowało w naszym domu świadomość potrzeby profilaktyki. Razem z Maćkiem zaczęliśmy się interesować zdrowym trybem życia. Książki, kwartalniki i rozmowy z Hanią uświadomiły mi wagę profilaktyki zdrowotnej. Ta wiedza spowodowała lawinę zmian. Na początek pod lupę poszły nasze nawyki żywieniowe – dodaje. – Wprowadziliśmy regularne, wspólne posiłki, w tym codzienny obiad. To nie tylko ukłon dla zdrowia, ale także czas dla naszej rodziny, takie połączenie pożytecznego z przyjemnym. W naszym menu pojawiła się niegazowana woda, a owoce i warzywa zastąpiły słodczyce. Gdy ktoś ma ochotę na słodkości, piekę ciasto lub robię owocowe lody.

Kolejnym krokiem była walka ze stresem. Uczyłam się odpoczywać, relaksować, a przede wszystkim nie przynosić pracy do domu. Pomogła mi Laura. Wróciłam do pracy zaraz po urlopie macierzyńskim. Bardzo trudno było mi ją zostawić w domu, chociaż była pod troskliwą

opieką mojej mamy. Żeby w domu każdą wolną chwilę poświęcić córce, musiałam wszystkie firmowe sprawy i obowiązki załatwiać w godzinach pracy. Ze stresem nie było łatwo, ale w końcu i na niego znalazłam sposób – postanowiłam, że będę pracować na własny rachunek i sama będę dla siebie szefem. Zaczęłam się uczyć, rozwijać, skończyłam kursy, które pomogą mi w prowadzeniu działalności. Dzięki temu będę miała więcej spokoju, cierpliwości i czasu dla moich najbliższych. Maciek także zadbał o swoje zdrowie – zaczął od rzucenia palenia.

– Miałem poczucie winy, że dym papierosowy szkodzi Laurze, więc skończyłem z nałogiem. Alveo pomogło mi się oczyścić ze smoły nikotynowej. Za namową Iwony zdecydowałem się też na Onyx Plus, żeby uzupełnić niedobory magnezu i tym samym zmniejszyć występowanie skurczów. Poprawę zauważyłem już po drugiej butelce preparatu – skurcze występują teraz rzadziej i nie są tak silne.

Dla dziecka

Potrzeba zdrowego trybu życia skłoniła Iwonę i Maćka do przemyśleń na temat ich miejsca na ziemi. Drzewa, park i łąka w pobliżu bloku w Warszawie to luksus, ale oni dla dziecka zapragnęli czegoś więcej. Nie czekali długo z podjęciem decyzji – sprzedają mieszkanie w stolicy. W malowniczej miejscowości nad Bugiem, w pobliżu lasu – tam, powstaje ich dom. Mikroklimat, czysta woda, świeże powietrze...

Już niedługo zamiast do miejskiego parku zabiorą córeczkę na spacer do lasu. Laura uwielbia spacerować i ruch. – To mobilizacja dla nas – mówi Iwona. – Dawniej spacer był marzeniem, teraz jest obowiązkowym elementem dnia. Nasza córka musi się wybiegać, wyszaleć, pobawić w piaskownicy, poskakać na drabinkach, musi robić to wszystko, co każda czterolatka. Musi dziwić się światem i poznawać go. Ona nie może tracić czasu na chorowanie, dlatego podajemy jej Alveo i Pinky. To jej ochronny, odpornościowy parasol. Dzięki niemu chodzi

do przedszkola nawet wtedy, gdy z powodu grypy przedszkole świeci pustkami. To radość dla nas widzieć, że Laura jest zdrowa, pogodna, lepiej się uczy, więcej chłonie ze świata. Szybko opanowała kolory i literki, buduje ładne i poprawne zdania. Stale improwizuje, ma bujną wyobraźnię, na zawołanie wymyśla wierszyki i piosenki. Ostatnio na swój własny sposób zrozumiała, co to jest profilaktyka; w przedszkolu sama poszła do kąta, oznajmiając, że zaraz zapewne będzie psocić.

■ Katarzyna Mazur

fol. Adam Słowikowski



„Zdrowa rodzina bogactwem narodu”

Rozmowa z Józefem Kropem, lekarzem pediatrą i ekologiem oraz Jerzym Maslanką, prezesem fundacji EcoMedicum

Skończył Pan studia medyczne na UJ w Krakowie. Jak to się stało, że zajął się Pan medycyną ekologiczną?

Józef Krop: W Polsce byłem uczniem prof. Juliana Aleksandrowicza. Już w trakcie robienia specjalizacji, a później stażu, miałem okazję kontaktowania

się z profesorem. Nawet z Kanady, do której wyemigrowałem ponad 30 lat temu. Ani ja, ani wielu innych nie rozumieliśmy wówczas jego spojrzenia na patogenезę chorób przewlekłych. Po czasie i przez przypadek spotkałem się z nim raz jeszcze, co dziś nazwałbym palcem Bożym. Wtedy to miałem okazję ponownego zetknięcia się z medycyną ekologiczną, która, krótko mówiąc, doszukuje się przyczyn chorób po to, aby je móc skutecznie usunąć. I jeśli jest to tylko możliwe bez potrzeby użycia farmaceutyków.

Czym zajmować się będzie Polska Akademia Medycyny Ekologicznej?

Jerzy Maslanka: Ostatnim z osiągnięć naszej fundacji EcoMedicum jest powołanie do życia Polskiej Akademii Medycyny Ekologicznej im. prof. Juliana Aleksandrowicza. Stowarzyszenia skupiającego już ponad 70 lekarzy i naukowców z całej Polski. (Lista wciąż się powiększa!) Jako że „sekrety” medycyny ekologicznej wciąż są w środowisku medycznym Polski praktycznie nieznanne, wspomagać nas będą naukowcy oraz lekarze z American Academy of Environmental Medicine, z którą fundacja EcoMedicum podpisała umowę o długofalowej współpracy. I chociaż podstawowym celem akademii jest edukacja środowisk medycznych, to chcemy



Od lewej Józef Krop i Jerzy Maslanka

również pokazać właścicielom przedsiębiorstw, dyrektorom instytucji, zakładów pracy i organizacji, że medycyna ekologiczna to przede wszystkim terapeutyczna skuteczność, którą z łatwością można przeliczyć na finansowe korzyści. Mam tu przede wszystkim na myśli znaczne obniżenie wskaźnika chorobowych absencji.

Jest pan autorem znanej w polonijnym środowisku książki (również dostępnej w Polsce) pod intrygującym tytułem „Od lekarza do grabarza”. Jak doszło do jej powstania i co było jej inspiracją?

J.M. Przyznaję, że tytuł jest kontrowersyjny i jako taki może się czytelnikom negatywnie kojarzyć. Chciałbym tutaj podkreślić, że nie było i nie jest moim zamiarem winić lekarzy za fiasko leczenia chorób przewlekłych z uwagi na świadomość istnienia faktu narzucania im procedur leczenia. Co natomiast winię, to przekazywaną im wybiórczą wiedzę medyczną, w której brakuje holistycznego spojrzenia na chorego człowieka. Winę i kwestionuję więc nie działania lekarzy, a system, wykreowany w celu długofalowego leczenia chorobowych symptomów farmaceutykami. Z premedytacją pomijającego przyczyny, które do choroby doprowadziły. Nakazującego lekarzom leczyć osobno głowę, serce i nerki. Ignorującego istotny fakt, że człowiek jest biologiczną całością oraz częścią środowiska.

Akademicka wiedza, przekazywana im na uczelniach nic nie ma wspólnego z autentycznym leczeniem, które w swojej istocie powinno polegać nie na długofalowym leczeniu chorobowych symptomów, a na skutecznym leczeniu profilaktycznym.

Pyta pani, jak powstała książka?

Najpierw umarł mój tata, zaś po miesiącu teść. Tatuś umarł z powodu pęknięcia tętniaka, teść natomiast z powodu choroby nowotworowej i niekompetencji medycznej. Pamiętam, że na pogrzebie, patrząc, jak znika trumna, myślałem: „Jak to jest możliwe tato, codziennie brałeś garść tabletek, a mimo to umarłeś, nie pożegnawszy się z żoną i dziećmi”. Podobnie jak dr Krop, wierzę w palec Boży. Wiem, że jeśli się czyni dobro, to zawsze jest wsparcie „z góry”. Zadzwonił do mnie kiedyś dr Burzyński z Teksasu i zaprosił na konferencję, którą organizował. Medycyna zawsze mnie pasjonowała. Jednak medycyna, którą tam poznałem, to było coś fascynująco nowego. Potem



było już tak, jak po sznurku: poznałem dr. Kropa, Janinę Filipczuk, wiceprezesową naszej fundacji, kilka lat ciężkiej pracy, żmudna selekcja wiedzy sponsorowanej od niesponsorowanej i tak mniej więcej wyglądał proces powstawania książki. Oczywiście urlopów nie było. Były za to zimne obiady i kawa, w której nie było kawy.

Co tak naprawdę znaczy „medycyna ekologiczna”?

J.K. Medycyna ekologiczna stara się wykrywać przyczyny, z powodu których rozwinęła się choroba. Po ich wykryciu pacjenta leczy się bezpośrednio, czyli poprzez wskazanie mu, gdzie

leży przyczyna jego choroby oraz jak ją należy usunąć. Lekarz ekologiczny musi poświęcić pacjentowi sporo czasu. Wytłumaczyć, na czym polega zdrowa dieta i higieniczny tryb życia. Oznacza to analizę czynników szkodliwych w jego codziennej diecie, miejscu, w którym żyje, pracuje lub się uczy. To samo dotyczy jego rodziny. Jeżeli mam pacjenta, który ma rodzinę i w ich domu znajdują się substancje szkodliwe, to okazuje się, że właściwie wszyscy w tym domu mogą być chorzy. Z tego też m.in. powodu nie przyjmuję do praktyki osób, które palą. Nie przyjmuję również ich dzieci. Inna sprawa, jeśli przestaną palić. Muszą to zrobić

co najmniej trzy miesiące przed planowaną wizytą, abym rzetelnie mógł się zająć ich zdrowotnym problemem. Nie można przecież mówić o zdrowiu, kiedy ma miejsce świadome samozatrzymanie się.

Innym przykładem przyczyn chorób są uszkodzenia wodnych instalacji. Chociażby pęknięta w domu rura czy podskórne wody wydostające się ponad popękany fundament. Potrzebna jest wówczas jeszcze odpowiednia temperatura i w domu zaczyna rosnąć pleśń. Ludzie generalnie nie wiedzą o niebezpieczeństwach, jakie niesie ze sobą pleśń. Zmyją i sądzą, że pleśń zniknęła. A okazuje się, że powraca i nadal wytwarza mykotoksyny, wielce dla organizmu szkodliwe. Już w 1982 r. prof. Aleksandrowicz razem z prof. Skotnickim opracowali mapę domów

południowej Polski, w których zaobserwowano najwięcej przypadków raka oraz białaczki. Były to domy z pleśnią. Podobnie jest z niezwykle groźnymi w skutkach dietetycznymi nawykami. Nie mówię o takich nawykach, jak picie alkoholu, bo to jest dla organizmu zabójstwo. Chodzi o to, że ludzie jedzą nieprawidłowo. Przykładowo uważa się, że matka, która jest w ciąży, musi pić jak najwięcej mleka. Tymczasem jeśli to robi, uczula dziecko już w łonie. Dziecko takie rodzi się zatem z alergią. Jednym z typowych objawów alergii mlecznej są nadmiernie występujące infekcje. Takie dziecko bierze jeden antybiotyk za drugim. Znajomość tego faktu, zmiana diety powoduje kompletne wyleczenie. A wiemy, jak to wygląda na co dzień: antybiotyk praktycznie co miesiąc. A wystarczy zmienić dziecku dietę, oczyścić mieszkanie, zmienić kilka „ustalonych” nawyków i antybiotyki stają się najczęściej historią.

Na rynek wprowadzanych jest coraz więcej niezdrowych produktów, cała gama sztucznie wytwarzanych napoi, przeładowanych cukrem. To nie ma nic wspólnego ze zdrowiem. Trzeba pamiętać, że są to rzeczy, które często inicjują choroby. Dzieci nie powinny się dopuszczać do takich produktów szczególnie i jednocześnie należy im tłumaczyć, dlaczego. To samo dotyczy osób dorosłych, które również odżywiają się nieprawidłowo, podgrzewając np. oleje roślinne, spożywając w nadmiarze smażone potrawy. Frytki i np. pączki smażone w tłuszczach roślinnych (również margaryna) powodują m.in. choroby serca. Tego typu tłuszcze, zwane transtłuszczami, są bardzo niezdrowe



z uwagi na fakt „wbudowywania się” do błon komórkowych. Wskutek tego błony komórkowe zaczynają być sztywne, nieelastyczne i w związku z tym nie są w stanie przyswoić podstawowych składników odżywczych z pokarmu oraz spełniają podstawowych funkcji immunologicznych. Zaburzenia, najczęściej typu kardiologicznego, są tego konsekwencją.

Często pacjenci sobie tłumaczą, że jeśli czegoś łakną, to jest im to potrzebne. Natomiast w rzeczywistości sprawa wygląda inaczej. My, ludzie, straciliśmy instynkt, który wciąż mają zwierzęta – jeśli czegoś łakną, to tego poszukują. Kiedy znajdą, zaspokoją łaknienie i na tym sprawa się kończy. Inaczej jest z nami. Zaspakajając łaknienie na regularnych zasadach, przyzwyczajamy się do spożywania nadmiernej ilości pokarmu, który jest częstą przyczyną naszych chorób (otyłość, alergie, cukrzyca).

Chciałbym podkreślić, że rolą doktora nie jest tylko przepisywanie leków. *Doceo, docere* znaczy uczyć. Najważniejszym zatem elementem medycyny ekologicznej jest edukacja pacjenta. Jest ona podstawą filozofii ekologicznej, o której pisał prof. Aleksandrowicz w publikacji „Sumienie ekologiczne”. Znając tę filozofię, wiedząc, co nam dzisiaj zagraża, uważam, że włączenie do praktyk lekarskich i uczelnianych programów ekologicznej wiedzy medycznej jest niezmiernie istotne i ważne.

Co to oznacza tak naprawdę: być zdrowym?

J.K. Być zdrowym znaczy nie chorować i omijać lekarzy. Zabrzmiało to może paradoksalnie, ale w Chinach lekarz



EKOMEDYCYNA – Czyżby medycyna przyszłości? Z całą pewnością!

Kiedy Hipokrates uznał, że „każda choroba ma swoją przyczynę, którą trzeba usunąć”, nie mógł wiedzieć, że jego filozofia leczenia nabierze szczególnego znaczenia w świecie zdominowanym chemiczną syntezą.

I jeśli słynny medyk z Grecji doszukiwał się przyczyn chorób w powietrzu, ogniu i wodzie, to współcześni lekarze ekolodzy, biochemicy, toksykolodzy, epidemiolodzy, a nawet specjaliści od agrotechniki widzą ich źródło w ponad 70.000 toksycznych substancji, wprowadzanych w środowisko człowieka. Bardzo często bezbronny człowiek, którego organizm, w imię przetrwania, walczy z nimi, jak może i coraz częściej przegrywa. Czy tak być musi? Książka „Od lekarza do grabarza –

Nie bójmy się raka i chorób serca” to kompendium medycznej wiedzy ekologicznej, dającej współczesnemu człowiekowi skuteczne narzędzia obrony przed chorobami, które go dotykają. Bliska interakcja pacjenta z lekarzem, wspólna analiza klinicznych symptomów, indywidualna aplikacja procedur zapobiegawczo-leczniczych są tutaj kluczem.

Niechaj więc książka służy i zgodnie z intencją – chroni!

był opłacany tylko wtedy, kiedy pacjent był zdrowy. Natomiast kiedy pacjent zaczął do niego przychodzić, to lekarz musiał opłacać wizytę. Jeden z moich nauczycieli, dr Hoffer, twórca medycyny ortomolekularnej razem z prof. L. Paulingiem, powiedział, że być zdrowym, oznacza pracować i płacić podatki. Państwo ma szereg potrzeb, które finansuje z podatków. Płacenie podatków jest szalenie ważne dla państwa. I dlatego rodziny, które są jego podstawą, muszą być zdrowe, żeby to państwo utrzymać. Nasze hasło: „Zdrowa rodzina bogactwem narodu” ma zatem nie tylko uzasadnienie medyczne.

Czasem udajemy się do lekarza, który po przeprowadzeniu badania stwierdza: „Jeszcze nie jest tak źle...”

J. K. Bardzo ciekawa obserwacja, bo w pełni oddaje istniejącą różnicę pomiędzy medycyną ekologiczną a alopacyjną – tradycyjną, uznaną i praktykowaną. Kiedy pacjent zgłasza się do lekarza z jakimś problemem, to znaczy, że coś mu dolega. Mało jest takich pacjentów, którzy przychodzą wyłącznie po medyczne uzasadnienie absencji w pracy. Dlatego też pacjentowi trzeba zaufać i pomóc. Niekoniecznie można tego dokonać podczas wizyty, która trwa nie dłużej niż 10 minut i kończy się wypisaniem recepty. Prawdziwe leczenie wymaga czasu i taki należy dla pacjenta znaleźć. Inną i zasadniczą różnicą pomiędzy medycyną ekologiczną i alopacyjną jest to, że medycyna ekologiczna zaczyna leczyć pacjenta w fazie tzw. funkcjonalnej, tzn. kiedy coś zaczyna nie działać, a wciąż jest brak widocznych zmian patologicznych. Natomiast medycyna alopacyjna zaczyna działać, gdy owe zmiany mają już miejsce i są widoczne.

Podam przykład, który pochodzi z mojego doświadczenia w Kanadzie. Chora z podejrzeniem nadżerki szyjki macicy przychodzi do ginekologa. Usłyszała: „Proszę przyjść za 2 miesiące. Wówczas to będziemy w stanie ustalić, czy nadżerka się powiększa”. Pacjentka wraca po ustalonym czasie, po którym nastąpił wyraźny progres choroby – widoczne zmiany patologiczne, czyli stan nowotworowy. Oczywiście, ginekolog zaczyna działać... Inna natomiast procedura leczenia tych samych objawów ma miejsce u lekarza ekologa. Obserwując pierwsze symptomy nadżerki, zastosuje wszystkie znane mu procedury, które mogą powstrzymać lub zlikwidować

jej rozwój, zanim przybierze stan patologiczny.

Dlaczego w dzisiejszych czasach musimy się uczyć, jak zdrowo żyć? Wydaje się, że jeszcze dwa pokolenia wstecz taką wiedzę wynosiło się z domu?

J.K. Środki masowego przekazu najczęściej przekonują nas, że wszystko jest w porządku, że reklamowany produkt jest zalecany, sprawdzony itp. Ludzie przekonani są więc, że dany produkt jest niezbędny, bo służy naszemu zdrowiu. W większości przypadków reklamuje się produkty, które de facto, z medycznego punktu widzenia, są niewskazane lub wręcz szkodliwe. Mam tu zwłaszcza na myśli produkty spożywcze. Reklamuje się np. napoje, które nic nie mają wspólnego ani ze zdrowiem, ani ze zdrowym żywieniem. Reklamowane są fastfoody, frytki, pizza. Dzieci się uczą więc od samego początku, że co jest reklamowane, oznacza dobre. Kiedyś reklam nie było, a informacje dotyczące żywienia pochodziły z tradycji, mądrości rodziców i naszych babć. Może i nie było to naukowe, ale działało, bo oparte było na wiedzy, mądrości pokoleń i obserwacji! Dzisiaj nawet w nauce obserwacje z przeszłości nie są brane pod uwagę. Wszystko udowadnia się statystykami. Natomiast w medycynie ekologicznej to nie statystyki są ważne. Ważniejsza od nich jest obserwacja kliniczna, właściwe testy, różnego rodzaju analityczne próby. Lekarz ekolog bowiem wie, że reakcje pacjentów są bardzo zindywidualizowane. Współczesne społeczeństwo bombardowane jest informacjami, które w swojej istocie prędzej mogą wywołać chorobę aniżeli jej zapobiec. Innymi słowy, ludziom (w tym również lekarzom) brakuje rzetelnej i obiektywnej wiedzy medycznej. Zwłaszcza z zakresu przynowoczesnego leczenia chorób przewlekłych, które nie pozwalają nam często cieszyć się zdrowiem do późnej starości.

Skoro istnieje potrzeba szkolenia lekarzy i społeczeństwa, to jak można by określić kondycję naszego zdrowia? Jaka jest skala konsekwencji wynikających z nagminności występowania chorób przewlekłych?

J.M. Wystarczy przejść się po szpitalach, przychodniach, cmentarzach i odpowiedź gotowa. Nasz cywilizacyjny rozwój poszedł w niewłaściwym kierunku. Tym, co łączy chemię organiczną i nieorganiczną, jest niekompatybilność.

A świat, tak jak i ludzie, zbudowany jest przecież z organicznych substancji. Wszystkie nieorganiczne burzą organiczny porządek. Niszczą więc i środowisko, a wraz z nim „organicznego” człowieka. Choroby cywilizacyjne w ilości ponad 500 są tego ceną. W 2004 bodajże roku w wielu zakątkach świata przeprowadzone zostały badania.

W trakcie porodu pobrano krew z pępowiny noworodków w celu analizy jej stopnia zatoksyczenia. Okazało się, że niezależnie od miejsca zamieszkania (Japonia, Ameryka, Europa czy Australia) noworodki mają w krwiobiegu 211 toksycznych substancji, które potrafią np. zmienić ich seksualną przynależność, wyłączyć geny, wywołać choroby



Jerzy Maslanky

ma wykształcenie administracyjne. Swoją edukację kontynuuje w American Academy of Environmental Medicine. Stawia na mądrość i energię młodych pokoleń. Wprowadzenie wiedzy o medycynie ekologicznej do programów edukacyjnych szkół i uczelni medycznych jest głównym celem jego i fundacji EcoMedicum, którą reprezentuje.

www.ecomedicum.org

neurologiczne, autoimmunologiczne, białaczkę, wymusić przedwczesne porody, bezpłodność, wywołać uszkodzenia ważnych organów wewnętrznych, spowodować wystąpienie chorób psychicznych w późniejszym okresie życia. Medycyna ekologiczna, mając świadomość istnienia owych zagrożeń, podejmuje działania zapobiegawcze po to między innymi, aby matki mogły rodzić zdrowe dzieci. Bez wad serca i nerek, białaczek i autyzmu, bez asysty inkubatorów. Takie sposoby istnieją i o nich chcemy mówić, chcemy je upowszechnić. Plan życia, jaki dała nam matka Natura jest taki: powinniśmy się rodzić, żyć i umierać w zdrowiu. Dlatego też Centrum Prewencji Chorób, jakie mamy zamiar zbudować w Polsce, ma służyć temu celowi: uczyć, leczyć i zapobiegać.



Coraz więcej dzieci ma problemy z alergiami i dotyczy to krajów wysoko uprzemysłowionych, dlaczego tak się dzieje?

J.M. Ludzie myślą, że jeśli wezmą tabletkę i przestaną kichać, przestanie boleć ich głowa, oznacza to, że tabletki działa i są leczeni z alergii. Jak bardzo się mylą! Ponad połowa Polaków dziś wykazuje mniej lub bardziej dokuczliwe alergiczne symptomy. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że alergie zwiastują dużo poważniejsze choroby, które mogą nadejść w przyszłości. I nie jest pytaniem: „czy?“, ale „kiedy nadejdą?“ W moim przekonaniu maskowanie symptomów tego schorzenia, z medycznego punktu widzenia, jest karygodne. Uważam, że alergolodzy powinni dociekać przyczyn alergicznych reakcji (nie wszystkim przecież przeszkadza pierze, domowy kurz i roztozce), które są wizualnym symptomem immunologicznej słabości i biochemicznych zaburzeń. Podobnie można powiedzieć o kardiologach i nadciśnieniu. Ile lat można przepisywać pacjentom leki na nadciśnienie? Ostać im serce czy wypłukiwać minerały, bez których serce nie funkcjonuje tak, jak powinno? Pewnie, że w przypadku gwałtownej wyżki ciśnienia trzeba natychmiast wziąć lek, aby nie umrzeć. Niemniej trzeba też zastanowić się, co jest tego przyczyną!

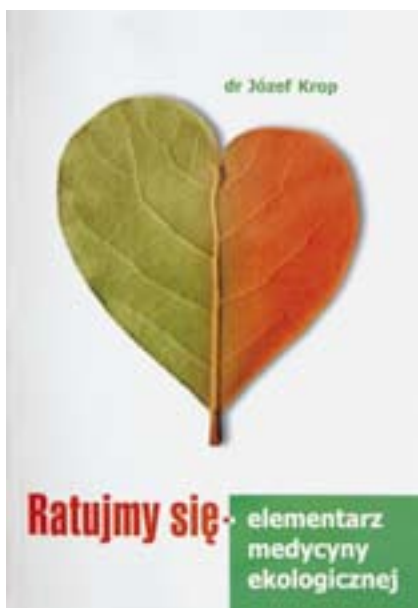
W przypadku statystycznego Polaka często jest tak, że przez długie lata nie chorujemy i nagle zaczyna nam dolegać mnóstwo chorób, bierzemy coraz więcej leków. Co się dzieje w organizmie człowieka koło pięć-

dziesiątki, jeśli nie zmieni w porę stylu życia?

J.K. Medycyna tradycyjna jest najlepszą na świecie, jeśli chodzi o przypadki ostre, ratowanie życia (np. gdy następuje wylew, gwałtownie skacze cukier lub ciśnienie krwi, wymagana jest interwencja chirurga). Natomiast jeśli chodzi o leczenie chorób przewlekłych, np. cukrzycy, reumatyzmu czy choroby przewodu pokarmowego (zespół nadwrażliwości jelita, choroba Crohna lub wrzodziejące zapalenie jelita grubego), medycyna ta oprócz chwilowej ulgi nic nie wnosi, aby można było wyleczyć chorobę, która jest i postępuje, bo nigdy nie została określona i usunięta jej przyczyna. To samo dotyczy np. ataku astmy. Medycyna tradycyjna jest tu wspaniała, bo potrafi uratować człowiekowi życie. Ale gdy zagrożenie już minie, to czas, by zastanowić się, co jest powodem ataku? Czasem, by tego dokonać, lekarz ekolog musi przeanalizować całe życie pacjenta. Nawet jeśli pacjent ma 50 lat! I jeśli pacjentowi zależy na długofalowej, konkretnej pomocy, to musi być przygotowany na edukację, a wraz z nią na zmianę trybu życia. Musi zdać sobie sprawę, w jakich warunkach żyje, pracuje, jak się odżywia, jaka jest jego codzienna higiena. Niekiedy bywa tak, że lekarz ekolog nie jest w stanie pomóc pacjentowi w stu procentach.

Skąd w naszym organizmie biorą się toksyny i dlaczego są tak bardzo niebezpieczne?

J. K. Industrializacja i ludzka lekomyślność doprowadziły do tego, że właściwie nie ma dziś już czystej



„Ratujmy się, elementarz medycyny ekologicznej”

Książka dr. Józefa Kropa stała się dla czytelników przewodnikiem po zaufkach medycyny ekologicznej, widzianej z perspektywy nie tylko praktyki autora – lekarza ekologa z Kanady – ale też w oparciu o wiedzę innych lekarzy i naukowców, którzy zapobiegają chorobom przewlekłym i leczą je poprzez eliminację ich przyczyn. Podkreślają indywidualność biologiczną człowieka, jego zróżnicowaną immunologiczną odporność, traktując oba te czynniki jako priorytetowe, bo decydujące nie tylko o sposobach, ale też i o wynikach leczenia choroby. Praktyczne wskazania dla osób z chemiczną nadwrażliwością, alergiami, astmą, zatruciem chemicznym i metalami ciężkimi – to przykłady tego, co swoim czytelnikom przekazuje autor. Książka napisana z myślą nie tylko o tych, którzy chorują, ale również o tych, którzy chcą zachować zdrowie.

wody, czystego powietrza, czystej żywności. W tej chwili toksyczność środowiska jest już tak duża, że ogrom chorób przewlekłych (i w związku z tym koszt ich leczenia) domaga się coraz to większych nakładów. Toksyny biorą się zewsząd, w tym np. z samochodowych spalin. Inna grupa toksyn wprowadzana jest do organizmu z żywnością. Tego typu zatrucia zaczynają się od chwili zasiewu ziarna. Potem dodajemy środki, które mają niby chronić roślinę. W rzeczywistości jest tak, że „chroniona” roślina staje się jeszcze bardziej toksyczna. Przeciętny owoc lub jarzyna zawierają w sobie aż 10 pestycydów, które nazywamy „środkami ochrony roślin” (!). Globalne skażenie środowiska doprowadziło też do obniżenia w glebie minerałów, np. seleniu, magnezu lub chromu. Wielce prawdopodobnym jest, że stan ten przyczynia się do wzrostu pleśni i mykotosyn. (Tymczasem są nowe technologie, tzw. zielone, którymi można z powodzeniem zastąpić substancje toksyczne!) W USA i Kanadzie w codziennym użyciu jest 70 tys. produktów wykazujących większą lub mniejszą toksyczność. Zgodnie z przewidywaniami Światowej Organizacji Zdrowia do roku 2020 co trzecia osoba doświadczy choroby nowotworowej.

Jak to się dzieje, że toksyny, które dostają się do naszego organizmu, są przyczyną raka?

J.K. Toksyny są częściowo metabolizowane w wątrobie i eliminowane na zewnątrz. Natomiast w przypadku większych ich stężeń i zmniejszonej wydajności detoksykującej organizmu odkładają się w tłuszczu. Tłuszcz to nie jest martwa tkanka. W trakcie głodówki lub fizycznego wysiłku nagromadzone w tłuszczu toksyny uwalniają się i krążą w organizmie. Większość z nich ujemnie wpływa np. na pracę naczyń krwionośnych, tzw. kapilarów, powodując ich kurczenie (jedna z przyczyn nadciśnienia krwi). Uwolnione toksyny są w stanie również wpływać na pracę genów odpowiedzialnych za produkcję odtruwających organizm enzymów lub wyłączyć te geny. Kiedy organizm niezdolny jest do samooczyszczania, wówczas zaczyna się proces nowotworowy.

J.M. Glutation, silny przeciwutleniacz, produkowany w procesie syntezy pewnych aminokwasów, jest jedną z najbardziej istotnych substancji, neutralizujących wiele toksyn. Ludzie

zapadający na choroby Alzheimera, Parkinsona, choroby reumatyczne i nowotworowe wykazują niski poziom glutationu m.in. z uwagi na fakt konsumpcji przetworzonej „na śmierć” żywności. Czysta i dobrze zaopatrzona w glutation wątroba jest zatem połową terapeutycznego sukcesu. Bardzo istotne badania, o których chciałbym tu wspomnieć, były przeprowadzone w Izraelu. Tam też kobiety umierały masowo na raka piersi. Podejrzanie padło na pestycydy. Zdecydowano się przeprowadzić badania, które miały wykazać istnienie związku pomiędzy pestycydami a rakiem piersi. Okazało się, że związek jest bezpośredni. Rząd izraelski postanowił wycofać pestycydy z agrokultury. W efekcie tych działań, pomimo że w tym samym okresie nastąpiła ekspansja barów z niezdrową żywnością, zachorowalność na raka piersi zmniejszyła się o 33% już po 8 latach. Natomiast zachorowalność na inne choroby nowotworowe spadła, jeśli dobrze pamiętam, o 8% !

Jakie są Panów plany dotyczące stworzenia ośrodka prewencji chorób przewlekłych?

J.M. Od ponad 70 lat naukowcy firm farmaceutycznych nieustannie poszukują leków, które mogłyby powstrzymać epidemię chorób, nie tylko nowotworowych. Na ten cel inwestorzy, rządy państw i obywatele przeznaczają rokrocznie setki milionów dolarów. Znając kompleksowość powstawania choroby nowotworowej, jestem przekonany, że nigdy „magicznego” leku na tę chorobę nie będzie. Autentyczna profilaktyka jest tutaj kluczem. Cała idea naszej działalności polega na tym, aby lekarze i ich pacjenci wiedzieli, że jest jeszcze taka medycyna, która myśli o przyczynach chorób. Że leczenie profilaktyczne jest jedynym sposobem, gwarantującym poprawę kondycji psychiczno-fizycznej współczesnego człowieka. Polska Akademia Medycyny Ekologicznej będzie tylko wskazywać właściwy kierunek.

Mottem Panów fundacji jest hasło „Zdrowa rodzina bogactwem narodu”.

J.M. Wiadomo, że zdrowe społeczeństwa tworzą nie tylko zdrowi pojedynczy ludzie, a przede wszystkim zdrowe rodziny. I jeśli chcemy mówić o jakiegokolwiek poprawie zdrowia całego narodu, to musimy zacząć od edukacji zdrowotnej rodziców, dzieci, mło-

dzieży, nauczycieli, lekarzy i pielęgniarek. Dziś zmiana modelu leczenia, integracja wiedzy medycznej jest, jak nigdy w przeszłości, potrzebna. Tę domagają się statystyki zachorowań i zgonów z powodu chorób przewlekłych oraz bankrutujące budżety przeznaczone na zdrowie. W ekologicznym wydaniu profilaktyka może wiele problemów rozwiązać.

■ Rozmawiała

Katarzyna Piotrowska-Linoubli

fol. Katarzyna Piotrowska-Linoubli



Józef Krop

pediatra, w Kanadzie od ponad 26 lat praktykuje medycynę ekologiczną. Założyciel polskiej fundacji EcoMedicum, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej. Lekarz znany i ceniony nie tylko w Kanadzie i w USA, ale też w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii.

Śnię kolorowo!

Renata Góra z Legnicy całe lata żyła w stresie, ale jej to nie przeszkadzało. Do czasu. Realizowała się zawodowo. Zdobywała kolejne szczeble kariery. I pieniądze. Kierowała coraz większym zespołem. Pracowała całymi dniami. Przecież z bolącym kręgosłupem też można żyć. Urlop? Co to takiego? Dzieci? Z opiekunką. Uratował ją mąż i pewien amerykański film... Na szczęście w porę.



– Tytułu filmu nie pamiętam – śmieje się Renata, ale za sekundę poważnie. – Wiele jest takich amerykańskich filmów, które pokazują kryzysy małżeńskie i rozwód. Tam także para się rozchodziła. Sąd badał relacje rodziców z dziećmi. Na przykład pytał matkę o przyjaciół córki, o kontakty z rodzicami koleżanek, o pasje, marzenia, sytuacje w szkole, jak się nazywają nauczyciele. Po prostu o codzienność. Uświadomiłam sobie wówczas, że ja, tak jak ta kobieta na ekranie, nie potrafię nic na te tematy powiedzieć. To był przełom w moim życiu. Tak dalej nie chciałam.

Wyścig szczurów

Zanim jednak uświadomiła sobie, co robi z własnym życiem i rodziną, robiła karierę. Temu poświęcała się bez reszty. Pracowała po kilkanaście godzin dziennie, bez przerwy na lunch czy spacer. Pochłaniała hektolitry kawy. Zamiast regularnych posiłków – przypadkowe dania, gorący kubek, kanapka. Zamiast spokojnie przespanych nocy – bezsenność i koszmary. Zamiast świeżego powietrza i ruchu – mury. A do tego stres, stres, stres. Nerwy w strzępach. Jak to w wyścigu szczurów. Bagatelizowała sygnały, jakie wysyłał jej organizm: zmęczenie, problemy z układem trawiennym, kręgosłupem, problemy neurologiczne, migrena, brak koordynacji mowy z myśleniem, światłowstręt, drętwienie rąk i nóg. Do tego ziemistoblada cera, słabe włosy i paznokcie.

– Ciężko pracowałam, można powiedzieć, że ponad siły, ale odbierałam to jako coś normalnego – wspomina legniczanka. – Mimo złego samopoczucia i coraz większych problemów zdrowotnych, podświadomie udawałam przed wszystkimi i sobą, że jestem w top-formie. No, taka moda była.

Mąż kupował suplementy i preparaty witaminowe, ale nie czułam potrzeby ich zażywania.

Niewiele to pomagało. Ani najdroższe suplementy, ani masaże, ani kawa. Na dodatek nie potrafiła odpoczywać, nawet gdy w zabieganym świecie znalazła trochę wolnego.

– W weekendy czułam się tak chora, że nie byłam w stanie nic robić. Bolała mnie głowa, stawy, kręgosłup, gardło. Właściwie wszystko. Zamiast pojechać na wycieczkę rowerową z dziećmi, odsypiałam.

Rodzina na bocznym torze

Woli nie pamiętać, jak w tamtym czasie sprawdzała się jako matka, żona, organizatorka życia domowego. Jaka była dla bliskich. Mówiąc krótko: niemożliwa. Ciągłe rozkrzyczana, niezadowolona, rozdrażniona, zmęczona, bez energii i chęci działania. Nie wspominając już o tym, że prawie nigdy jej nie było. Dzieci – dziś Asia ma 13 lat, Kamil 14, zaś najmłodsza Ula 10 – zajmowała się opiekunka. To ona gotowała obiady i pomagała odrabiać lekcje. Nie mama. – Straciłam kilka lat życia moich dzieci. Tego, niestety, nie da się zmienić, ale na szczęście można naprawić. I ja od pięciu lat próbuję. Myślę, że z niezłym efektem.

Na szczęście scenariusz amerykańskiego filmu nie przełożył się na życie państwa Górów. Mąż, Mirosław, przez całe lata obserwował, co robienie kariery może zrobić z człowiekiem. Starał się pomóc żonie i mimo że wszelkie próby zbywała tym, że nic złego się nie dzieje, nie odpuszczał. W końcu namówił małżonkę na picie Alveo i pilnował, by codziennie rano o tym nie zapomniiała.

– Wykorzystywał sytuację, że jak się człowiek budzi o poranku, to nie do końca wie, co się dookoła dzieje – żartuje Renata.



Po miesiącu usłyszała od dzieci: „Mamo, pij tego więcej, bo mniej krzyczysz”. I wtedy uzmysłowiła sobie, że coś rzeczywiście się zmieniło. Przestała pędzić. Jakby ktoś wrzucił niższy bieg. Zauważyła, że ma coraz większy dystans do pracy. Że się już tak nie zabija. Że nie kariera jest najważniejszą wartością. Po prostu zmieniały jej się priorytety. Poprawiało się też samopoczucie i zdrowie. Po kolei ustępowały dolegliwości, nawet zapominała o nich. Tak jak o bolącym nieustannie kręgosłupie, który wcześniej utrudniał normalne funkcjonowanie, a podczas przeprowadzki nawet nie dał sygnału, że coś nie tak. – Przeprowadziliśmy się, by dzieci miały bliżej do szkoły. Ta lokalizacja bardzo nam się podoba. Daliśmy ogłoszenie o sprzedaży mieszkania przekonani, że trochę to potrwa, więc zdążymy zrobić remont domu. Okazało się jednak, że mieszkanie poszło na pniu i na przenosiny mamy dwa dni. Wrzucałam wszystko, jak popadło, do kartonów. Znosiliśmy to z czwartego piętra kamienicy. Koleżanka złapała się za głowę: „Renata, przecież twój kręgosłup...”

Ale z kręgosłupem było wszystko w porządku.

Spokojne życie

Nareszcie też pożegnała się ze wszechogarniającym stresem. Napięciem, które trzymało przez lata. Sypia spokojnie, nie ma żadnych koszmarów związanych z pracą. – I mam kolorowe sny! Wcześniej tylko o tym słyszałam. Cieszy się, że złe chwile to już przeszłość. Zrezygnowała z wyniszczającej pracy, oboje z mężem zaangażowali się w działalność Akuny. Ona jest Dyrektorem Sieci Regionalnej, on Dyrektorem Sieci Krajowej, a dodatkowo należą do VIP Klubu. Rozszerzają kontakty zagraniczne – właśnie z preparatami Akuny wkraczają do Włoch. Mają też prywatne plany i marzenia. Planują urlop w Tunezji, budowę nowego domu, dalszą edukację dzieci. Na pewno ze wszystkim zdążą. Mają przecież dużo czasu. Dla siebie. I dla rodziny.

Kłopoty z trądzikiem

Alveo pije cała rodzina. Dzieci dodatkowo, choć nieregularnie, również Pinky

i Mastervit. Kamil, jak to nastolatek, zmagął się z trądzikiem młodzieżowym. Teraz objawy złagodniały. – Nie mam kłopotów wychowawczych. Moje dzieci dobrze się uczą, a mają czego, bo chodzą do szkoły językowej – mówi dumna mama. – Są dobrze ułożone, spokojne. I nie chorują. Nie mam potrzeby chodzenia do przychodni, odwiedzania specjalistów. No, chyba że akurat wypadła bilans czy jakieś szczepienia. Niewątpliwie wzrosła im odporność. Rozwijają swoje zdolności i zainteresowania. Asia dzieli czas pomiędzy naukę i czytanie książek. Kamil, jak większość rówieśników, pasjonuje się komputerami, zaś Ula uwielbia rolki i towarzystwo koleżanek. I szaleją z psem w zbożu tuż za ogrodzeniem domu. Monty nie rzuca się na zająca czy kunę, poluje wyłącznie na pieszczoty.

■ Anna Korzeniowska

foto. Albin Leszczyński



Szkola – źródłem stresu

Obowiązek szkolny dziecka w Polsce rozpoczyna się z początkiem roku szkolnego w tym roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 7 lat i trwa do ukończenia gimnazjum, nie dłużej jednak niż do ukończenia 18 roku życia. Wcześniej dziecko w wieku 6 lat jest zobowiązane odbyć roczne przygotowanie przedszkolne. Jest to moment, kiedy rodzic podejmuje decyzję, do jakiego przedszkola, do jakiej szkoły posyła swojego syna czy córkę.

Prywatne szkoły i przedszkola

Prywatne placówki zazwyczaj oferują mniej liczne grupy czy klasy oraz zapewniają opiekę zdrowotną. Mamy wybierające prywatne przedszkola mogą liczyć tam na wydłużone godziny pracy oraz żywienie dietetyczne, jeśli dziecko takiego wymaga. W szkołach prywatnych rzadko spotkamy się z dwuzmianowością, a kontakt z nauczycielem owocuje indywidualizacją nauczania i wychowania. Z pewnością lekcja matematyki w 10-osobowej klasie wygląda inaczej niż w klasie liczącej trzydziestu uczniów. Już częstotliwość rozwiązywania zadań przy tablicy czy sprawdzenia rozwiązania pracy domowej jest inna (choć miałam przyjemność pracy z matematykiem, który dzięki swojej aktywności i talentowi pedagogicznemu w klasie 30-osobowej realizował imponujące lekcje). Przedszkola i szkoły prywatne proponują zazwyczaj szerszą gamę zajęć dodatkowych, dostosowanych do potrzeb uczniów czy przedszkolaków. Podejmując decyzję wyboru szkoły czy przedszkola, należy przede wszystkim sprawdzić status, jaki ma przedszkole czy szkoła, a co za tym idzie, jakim władzom podlega (np. czy kuratorium oświaty jest organem kontrolującym proces dydaktyczny). Najbardziej istotnym kryterium wyboru jest przede wszystkim dobro dziecka. Cóż z tego, że przedszkole pracuje do osiemnastej i wszystkie dzieci naszych znajomych tam uczęszczają, skoro nasza pociecha bardzo trudno nawiązuje kontakty, a jej jedyna przyjaciółka chodzi

do innego przedszkola? Fakt, że prywatne liceum da lepsze przygotowanie z matematyki, czasem musi przegrać z miłością naszego dziecka do drużyny koszykarskiej, która istnieje przy publicznej szkole. Równowaga między wolnością wyboru i wytyczaniem granic jest najważniejszą sprawą, która rzutuje na wychowanie dziecka przez rodziców.

Ruch konieczny dla dziecka

Naturalną potrzebą człowieka jest ruch. Dzieci, które bardzo wczesnie były przyzwyczajane do ruchu na świeżym powietrzu bez względu na pogodę, zawsze mają wyższą odporność. Już niemowlęta powinny spędzać poza pomieszczeniem co najmniej 2 godziny, jeśli to tylko jest możliwe. W przedszkolach w trosce o zdrowie dzieci realizuje się zajęcia fizyczne w budynku oraz gry, zabawy, wycieczki, spacer w terenie. Dodatkowo przedszkolaki poznają elementarne zasady ruchu drogowego, a szczególnie te przepisy, które dotyczą pieszych. Szkoły oferują wychowanie fizyczne w liczbie 4 godzin tygodniowo. Często w ramach czwartej godziny organizują, dysponując różnymi specjalistami, kółka taneczne, bowling, tenis ziemny, pływanie, jogę i wiele innych form ruchowych. Warto na początku roku szkolnego zapoznać się z propozycjami szkoły. Dziecko będzie chętnie uczestniczyło w zajęciach, które lubi. Dlatego dużo lepsze efekty osiągnie rodzic, który pozwoli wybrać dziecku zajęcia ruchowe, niż ten, który zadecyduje za dziecko.

Zamiast komputera – rower

Jeśli dorosły tata pokaże, że świetnie się bawi jazdą na rowerze, to zapatrzony w niego syn chętnie dołączy. Prowokowanie do aktywności fizycznej przedszkolaka będzie owocowało aktywnością nastolatka, a często i dorosłego. Niestety, jak wynika z badania ankietowego, wykonanego przez Instytut Matki i Dziecka wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych na Śląsku, 36,5% młodzieży uprawia sport najwyżej 1–2 razy w tygodniu przez godzinę, a 9,9% deklaruje, że nie jest aktywna fizycznie. Za to dwie godziny i więcej w każdy dzień powszedni ogląda telewizję 61,6% uczniów, a 81,7% w soboty i w niedziele. Takie liczby muszą rodziców skłaniać do analizy i refleksji, a także pociągać do zdrowej, rodzinnej aktywności fizycznej.

Nawyki żywieniowe

Odporny organizm jest przede wszystkim optymalnie odżywiony. Nawyki żywieniowe,

które dominują w całym naszym życiu, kształtują się w dzieciństwie. Złe nawyki są trudne do wyeliminowania. Dzieci, które przyzwyczyły się do jedzenia tłustych, wysoko przetworzonych pokarmów, z dużym dodatkiem soli i cukru, będą się o nie dopominać do końca życia. Delikatny smak właściwy warzywom i owocom nigdy im nie wystarczy i będą wołały „konkretne” potrawy, dietę bogatą w nasycone tłuszcze. Problem polega na tym, że tego typu dieta rozpoczyna powolny proces, prowadzący w późniejszych latach do chorób układu krążenia. Cholesterol zaczyna się odkładać w naczyniach krwionośnych w wieku dwóch, trzech lat i im więcej nasyconych tłuszczów w diecie dziecka, tym szybciej w dojrzałym wieku rozwinię się choroba wieńcowa. Być może jest to najważniejszy powód, dla którego warto dbać o dietę własnego dziecka, szczególnie, jeśli w rodzinie występują przypadki choroby serca lub otyłości. Istnieje oczywiście wiele innych przyczyn, dla których dziecko powinno zdrowo się odżywiać. Świeże owoce i jarzyny zawierają nie tylko cukry pochodzenia roślinnego, ale wiele witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Bogate są również w błonnik, który utrzymuje w dobrej kondycji jelita i zapobiega zaparciom.

Magia reklamy

Ogromną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych ma reklama. Kształtuje ona obraz świata, sposób myślenia, a szczególnie głęboko i wielostronnie wpływa na dzieci. Krótka forma, prosty przekaz, nasycenie kolorami, atrakcyjna oprawa dźwiękowa, obecność zwierząt i postaci animowanych – wszystko to przyciąga małego widza i wzbudza jego zainteresowanie. U dzieci prawdopodobieństwo, że zapamiętają jakiś produkt reklamowany w telewizji, jest trzykrotnie wyższe niż u dorosłych. Analiza porównawcza reklam ujawniła, że zdecydowana większość z nich promowała niezdrową żywność. Prawidłowe żywienie to nie tylko odpowiednia ilość pożywienia i częstotliwość spożywania posiłków, ale przede wszystkim wartość spożywanych produktów. Konsumowanie dużej ilości produktów bogatych w cukier, sól i tłuszcze, a jednocześnie ubogiej w wartości odżywcze (hamburgery, chipsy, słodczyce, napoje gazowane) to jeden z głównych powodów otyłości u dzieci. Władze Unii Europejskiej alarmują, że już blisko 25% dzieci jest otyłych. Spożywane przez dzieci posiłki składają się przede wszystkim z produktów



reklamowanych i pojawiających się w najpopularniejszych serialach dla dzieci i młodzieży. Płatki oraz jogurty znane z reklam, a wymieniane przez dzieci, to wysoko przetworzona żywność. Drugie śniadanie, które widoczne jest na przerwach w szkołach, to głównie słodczyce. Najbardziej popularne są batony, których reklamę albo dzieci recytują jako wierszyk, albo śpiewają na placu zabaw. Wśród kolacyjnych posiłków pojawiają się: pizza, grzanki, naleśniki, placki, frytki, parówki. Często starsze dzieci wieczorem spożywają obiady. Wartość odżywcza produktów spożywanych przez dzieci na śniadania i kolacje jest niska. Na podstawie przeprowadzanych badań można stwierdzić, że reklama w znaczący sposób wpływa na kształtowanie i umacnianie nawyków żywieniowych dzieci, propagując głównie produkty niezdrowe.

Zdrowe odżywianie

Niedożywienie i niewłaściwa dieta u dzieci grożą zaburzeniem wzrostu i rozwoju. Selektywność w doborze produktów dla dziecka i lektura etykiet może ograniczyć ryzyko alergii pokarmowych tak często spotykanych u dzieci. Do szkoły warto włożyć do plecaka zdrową przekąskę; może to być owoc, grahamka z sałatą i wędliną czy jogurt. Jedną z ciekawszych akcji, mających na uwadze żywienie dzieci, jest „Szklanka mleka”. Pod tą nazwą Agencja Rynku Rolnego prowadzi program dopłat do spożycia mleka i przetworów mlecznych w placówkach oświatowych. W ten sposób batonik na drugie śniadanie w wielu szkołach zamienił się na kartonik mleka o różnym smaku. Wydaje mi się, że warto wspomnieć, że za tym dobrodziejstwem często w szkole stoi nauczyciel, który bezinteresownie prowadzi tę dość pracochłonną akcję. O ile często nie mamy wpływu na to, co nasza pociecha zjada poza domem, to w domu warto przemyślać na podwieczorek owoce czy jarzyny w postaci koktajli czy kolorowych sałatek. Czasem wspólne z nastolatkiem krojenie sałatki daje nam szansę na swobodną rozmowę w kuchni, która może być bardziej owocna wychowawczo niż ta zaplanowana, poważna i trudna.

Uwaga na odchudzanie

Problemy żywieniowe pojawiają się u młodzieży w okresie dojrzewania. Dotyczy to szczególnie dziewcząt, u których chorobliwe odchudzanie staje się ucieczką przed dorosłością. Często

rodzice pytają pedagoga szkolnego, kiedy powinni niepokoić się o kaprys, a kiedy mają do czynienia z anoreksją. Podam parę przykładów zachowań, które sugerują, że odchudzanie wymknęło się spod kontroli:

- kiedy dziecko gwałtownie traci na wadze
- kiedy wyznacza sobie jakąś wagę, a po jej osiągnięciu natychmiast wyznacza sobie niższą i znowu się odchudza
- kiedy twierdzi, że je, a my znajdujemy jedzenie np. za łóżkiem
- kiedy dziecku jest ciągle zimno, mimo że ciepło się ubiera
- kiedy ukrywa figurę pod obszernymi ubraniami i nie chce się ważyć
- kiedy nie ma trzech kolejnych cykli miesięczkowych.

Bulimia to drugie po anoreksji poważne zaburzenie odżywiania nazwane „chorobą studentek”. Napady wilczego apetytu prowokują objadanie się, co kończy się najczęściej wymiotami.

Zaburzenia jedzenia w ostatnich czterech latach stały się znaczącym problemem. Wczesna diagnoza anoreksji czy bulimii umożliwia skuteczne leczenie, a także uniknięcie wyniszczenia.

Zaburzenia odporności

Nasze dziecko, kiedy jest trzylatkiem czy też siedemnastolatkiem, metabolicznie jest w fazie silnego rozwoju fizycznego i intelektualnego. Wydolność systemu obronnego jest zależna od składników pokarmowych, które mu dostarczamy. Odpowiednio zbilansowane, bogate w witaminy i sole mineralne pożywienie wpływa mobilizująco na układ immunologiczny. Jeśli odporność organizmu poprzez złe odżywianie jest osłabiona, infekcje wirusowe, bakteryjne atakują łatwiej, częściej zdarzają się nieprawidłowe reakcje alergiczne.

W wyniku zaburzeń odporności – chorując, dzieci opuszczają zajęcia szkolne, co zawsze skutkuje nadrobieniem, brakami i stresem. Z chwilą, gdy dziecko podejmuje obowiązki szkolne i rolę ucznia, zmienia się podstawowa forma jego działalności. Już nie zabawa, lecz nauka wysuwa się na pierwszy plan i rzutuje na cały tryb jego życia.

Problemy emocjonalne

Chociaż szkoła nastawiona jest przede wszystkim na nauczanie, jej funkcje wychowawcze są równorzędne. Uczniowie podlegają wpływom nauczycieli i grupy rówieśniczej. Konflikty między dziećmi w przedszkolu są zjawiskiem dość powszechnym i mają charakter sytuacyjny

(zabieranie zabawek, walka o rolę w zabawie). Zespół klasowy jest już grupą społeczną, a dzieci w wieku szkolnym są bardziej samodzielne i w okresie dorastania przejawiają niejednokrotnie zaburzenia równowagi emocjonalnej (co dyżurujący nauczyciel często obserwuje w czasie przerw). Wśród uczniów doświadczony pedagog potrafi zauważyć dziecko, które pod wpływem przemęczenia nauką i długotrwałym stresem nie radzi sobie emocjonalnie. Źródłem wielu zaburzeń u dzieci w wieku szkolnym jest lęk wzbudzany na skutek wyobrażenia sobie czy oczekiwania zagrożenia (sprawdzian, pytania). Jeśli rodzic lub nauczyciel zauważył, że u dziecka nagle wystąpiły takie reakcje, jak: obgryzanie paznokci, ssanie palca, wycofanie i zamknięcie się w sobie, nagłe blaznowanie w trudnej sytuacji, konfabulacje, powstrzymywanie się od jedzenia czy objadanie się to może być sygnał, że przeżywa coś trudnego. Jeżeli wzmocnienie więzi rodzinnych plus bardzo ścisła współpraca z wychowawcą i pedagogiem szkolnym w krótkim czasie nie daje rezultatów, należy skorzystać z pomocy specjalistycznej. Zanim znajdziemy terapeutę dla dziecka, może warto zastanowić się, a czasem nauczyć komunikować z własną córką czy synem.

Rodzina najważniejsza

Żadna terapia nie zastąpi dobrych relacji w rodzinie. „Sposób, w jaki rozmawiamy ze sobą w rodzinie, kształtuje nasze poczucie wartości albo kompleks niższości” (Virginia Satyr).

Podstawowa sztuka wychowania polega na tym, aby dziecku, pomimo jego faktycznego podporządkowania, nie okazywać stale słowami, gestami i czynami jego absolutnej zależności od nas, wynikającej z jego wzrostu, niewiedzy, braku doświadczenia itd. Poprzez umiejętną rozmowę, przytulanie można zapobiec wielu problemom i bardzo wzmocnić samoocenę dziecka. Mimo zmęczenia słuchajmy, co mówią do nas nasze dzieci, bo może dziś relacjonują mało ciekawą sytuację na przerwie, ale jeśli słuchasz, jutro opowiedzą o swoich lękach, obawach i będziesz potrafił im pomóc. Zainteresowanie i uwaga rodzica to najbardziej skuteczny sposób na nabycie pewności siebie, której tak bardzo brakuje cierpiącym na fobie szkolne uczniom. Higiena układu nerwowego jest ważnym elementem życia. Dzieci w przedszkolu rywalizują o zabawkę czy uwagę dorosłego, młodzież szkolna rywalizuje o wyniki w nauce. Często gimnazjalista, aby osiągać wysokie wyniki, sprostać

oczekiwaniom rodziców, uczestniczy w wielu zajęciach pozalekcyjnych. Należy jednak pamiętać, że dobrze zorganizowana nauka oraz odpoczynek pozwalają na uniknięcie wielu stresów lub zmniejszenie ich skutków. Rodzice znają możliwości swoich dzieci i powinni zawsze dostosować do nich zajęcia dodatkowe. Absolutnie nie należy się sugerować tym, że dzieci naszych znajomych uczęszczają np. na zajęcia z języka hiszpańskiego i nasze dziecko też powinno. Najważniejszą sprawą, którą powinien przemyśleć każdy rodzic, jest fakt, że dziecko ma swoje marzenia, swoje zainteresowania i swoje możliwości i jeżeli je kochamy, to powinniśmy dać mu optymalne warunki do rozwoju jego (nie: naszej) osobowości. Nie jest wcale wstydem lub niepowodzeniem wycofanie się z zajęć dodatkowych w ciągu roku, jeśli analiza pokazuje, że nasze dziecko jest przemęczone i przeciążone.

Zadbaj o odpoczynek

Bardzo ważne jest, by dziecko po okresie intensywnego wysiłku umysłowego miało zawsze czas na aktywny wypoczynek, najlepiej na świeżym powietrzu. Niezwykle istotną rolę w regenerowaniu sił odgrywa sen. Wówczas ulegają spowolnieniu wszystkie funkcje życiowe.

U dzieci w wieku przedszkolnym potrzeba snu po południu jest bardzo zróżnicowana, ale jeśli przedszkolaki nie śpią, to „leżakują”, więc na krótki czas wyciszają się, odpoczywają od aktywnej zabawy. Dzieci w wieku szkolnym powinny spać 9–10 godzin na dobę. Czasem młodzież skarży się i broni: „Mamo, nie zasnę przed 23.00”. Warto uwierzyć dziecku i sprawdzić, dlaczego tak jest. Może gra komputerowa, w którą gra przed zaśnięciem, bądź film, który ogląda, nie dałby zasnąć nikomu!

Suplementacja i miłość

Rodzice często deklarują, że chcieliby dać swemu dziecku wszystko, co najlepsze.

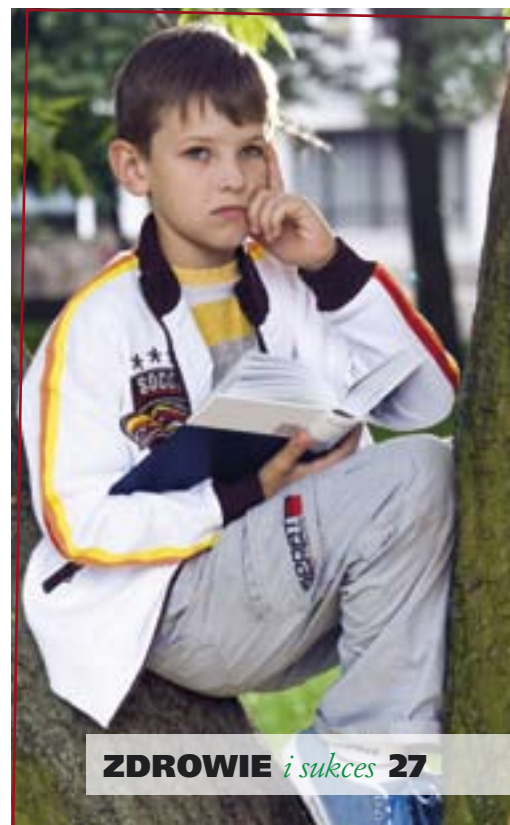
Aby uzyskać optymalne warunki do nauki i rozwoju fizycznego, warto pomyśleć o zdrowej suplementacji. Alveo jest preparatem, który wspomaga wydolność fizyczną. Dzieci mają zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Młodzież uprawiająca sport może bezpiecznie korzystać z Alveo, które ma rekomendację Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Okres dojrzewania to czas wzmożonej działalności gruczołów potowych i łojowych. Warto wspomóc nastolatka składem prepara-

tu, który uzupełni niedobory. Cieszymy się zdrowiem naszych pociech, więc zadbajmy o ich odporność. Możliwości immunomodulujące preparatu sprawdziła już u swoich dzieci niejedna mama, zauważając je również praktykujący lekarze pediatrzy.

Dbajmy o nasze dzieci, przede wszystkim budując zdrowe relacje rodzinne. Drodzy rodzice! Pomyślcie, że dzieci popełniają błędy tak samo, jak rodzice. Wy też nie jesteście doskonali! Dzieci potrzebują miłości, uznania, humoru i wspaniałomyślności, tak dużo, ile im potraficie dać. Choć czasem chowają te potrzeby pod płaszczykiem gniewu, lęku i buntu.

■ Ewa Tyszcza

foto. Marcin Samborski / Fpress



Lepsza koncentracja

Magda miała kłopoty z czytaniem od początku szkoły podstawowej – dzieliła czytany wyraz na sylaby, zamieniała litery, a zamiast słowa „kot” wychodził jej „tot”. W tym roku zdała maturę z bardzo dobrym wynikiem, a najlepiej poszedł jej egzamin z języka polskiego w wersji rozszerzonej. Za miesiąc rozpocznie studia na wymarzonym dziennikarstwie, choć niewiele brakowało, by zdecydowała się na socjologię.

Karolina też miała duże problemy z czytaniem, mimo że zaczęła się uczyć czytać już w wieku przedszkolnym. Przeszawiała sylaby i często musiała chwilę pomyśleć, zanim zrozumiała, co czytane słowo znaczy. Teraz jest uczennicą II klasy jednego z krakowskich liceów i nie ma problemów z nauką.

I mama, i tata

Jak się łatwo domyślić, obie córki Katarzyny Dziury są dyslektyczkami, co zresztą wcale ich mamy nie dziwi, bo i ona, i jej mąż Marek również cierpią na tę przypadłość.

– Ale mnie rodzina i szkoła podejrzewały przede wszystkim o lenistwo i niechęć do nauki, a nawet opóźnienie intelektualne – śmieje się Kasia Dziura. – Pamiętam swoją maturę, kiedy moja polonistka stała nade mną i poprawiała mi błędy ortograficzne, bo wtedy trzy takie wpadki oznaczały oblanie egzaminu. Do dziś ma problemy z interpunkcją, a niemieckiego nauczyła się „ze słuchu”, bo normalny tryb nauki był przy dysleksji niemożliwy. Jej córki, choć z obu stron obciążone dyslektycznym dziedzictwem, miały już łatwiej, bo od kilkunastu lat problem dysleksji jest dostrzegany przez lekarzy i nauczycieli. U Magdy dysleksję stwierdzono już na początku nauki. Szkoła skierowała ją do odpowiedniej poradni, a nauczyciele przy wystawianiu ocen nie brali pod uwagę błędów ortograficznych. Musiała jednak co miesiąc przedstawiać zeszyt, w którym znajdowały się wykonane przez nią zadania, które zlecili specjaliści z poradni.

– W szkole nie czułam się gorsza czy wyobcowana – mówi Magda. – Jak wielu innych kolegów taka się po prostu urodziłam. Jeśli ze strony szkoły jest zrozumienie dla takich ludzi, tego typu dysfunkcja nie przeszkadza ani w nauce, ani w samoocenie.

Magda kilka razy zmieniła więc szkołę, zarówno w gimnazjum, jak i w liceum. Najgorzej wspomina pół roku spędzone w pierwszym ze swoich liceów, kiedy to uczyła się dniami i nocami – i powoli zmieniła się w kłębek nerwów. Po przeniesieniu do szkoły prywatnej odżyła, bo jak mówi: „Tam traktuje się ucznia jak człowieka, nie jak numer na liście”.

Koniec ery krótkich koszulek

Cztery lata temu Katarzyna, która życie zawodowe związała z Akuną, zaczęła podawać Magdzie Alveo. Nie liczyła oczywiście, że preparat pomoże córce pokonać dysleksję. Chodziło przede wszystkim o wzmocnienie jej zdrowia



fizycznego, bo i z tym Magda miała poważne problemy; była osłabiona, z trudem chodziła i miała początkowe objawy nabytego zwiotczenia mięśni. Rehabilitacja nie przynosiła oczekiwanych skutków. Już po trzech tygodniach picia preparatu poczuła się zdecydowanie lepiej, ale o sile jego działania przekonała się w dramatycznych okolicznościach kilka miesięcy później, podczas wakacji spędzanych w Hamburgu. Po kilku dniach bliżej nieokreślonych dolegliwości bólowych („Mama podejrzewała zapalenie korzonków nerwowych.”) Magda trafiła do tamtejszego szpitala z ponad 40-stopniową gorączką i... zapasem Alveo, które piła szklankami, dochodząc nawet do całej butelki dziennie. W niemieckim szpitalu nie potrafili zdiagnozować jej choroby, która m.in. spowodowała spadek wagi u i tak szczupłej dziewczyny aż o 8 kilogramów! Rodzice postanowili wrócić do Krakowa, gdzie stwierdzono, że Magda miała zapalenie nerek. Miała, ale już nie ma, choć wobec braku kuracji wydawać się to mogło niemożliwe. Diagnostę potwierdziły wyniki badań, które po jakimś czasie przesłał niemiecki szpital. Okazało się, że podczas ostrych objawów poziom kreatyniny w organizmie Magdy podniósł się do ponad 200 mmol/l.

– Od tego czasu skończyłam z noszeniem krótkich koszulek, bo pewnie przez to dorobiłam się tego zapalenia – śmieje się Magda.

Pożegnała się wtedy zresztą nie tylko z krótkimi bluzkami, ale także z wieloma nieprzyjemnymi zjawiskami, które utrudniały jej życie.

– Dawniej czułam się zawsze zmęczona, najchętniej spałabym bez przerwy. Z lekcji wychowania fizycznego byłam zawsze zwalniana, bo po prostu nie miałam siły, by ćwiczyć – wspomina. Codzienna porcja Alveo przywróciła jej energię. Magda zaczęła uprawiać sport i to nie było jakie – kitesurfing (pływanie

Dysleksja rozwojowa

czyli specyficzne trudności w nauce czytania i pisania, ale również myślenie obrazami nie słowami (myślenie takie jest od 6 do 30 razy szybsze), to zaburzenie manifestujące się trudnościami w nauce czytania i pisania, mimo stosowania standardowych metod nauczania, inteligencji na poziomie przeciętnym i sprzyjających warunków społeczno-kulturowych. Jest spowodowana zaburzeniami podstawowych funkcji poznawczych, co często uwarunkowane jest konstytucjonalnie.



na desce z latawcem). A co najważniejsze – wyraźnie poprawiła się koncentracja, której brak szalenie odczuwają dyslektycy. „Na luzie” zdała test kończący gimnazjum, łatwiej było się uczyć języków obcych, świetnie poszła matura.

– Przez ostatnie dwa miesiące przed egzaminami wypita sześć butelek – mówi Magda.

Nie rozstaje się z butelką preparatu nawet podczas wakacyjnych wojaży. Chociaż... Zapomniała zabrać Alveo na pomaturalny wypad z Pawłem, jej chłopakiem, którego zresztą poznała poprzez struktury Akuny.

– Ale Paweł nie zapomniał i w siedem dni opędzlowaliśmy wspólnie dwie butelki – śmieje się Magda.

Wszystko na „dys”

Po doświadczeniach z Magdą Kasia nie zdziwiła się, kiedy na pierwszej wywiadówce w szkole Karoliny nauczycielka powiedziała, że druga córka także ma dysleksję. Ale po kompleksowych badaniach, które przeprowadzono w trzeciej klasie szkoły podstawowej, okazało się, że młodsza córka stanowi wyjątkowy przypadek; jest bowiem nie tylko dyslektykiem, ale i dysgrafem, dysortografem, dyswzrokowcem i dyssluchowcem, czyli cierpi na dysfunkcje zarówno prawej, jak i lewej półkuli mózgu. Dla takich ludzi uczenie się jest ogromnym wysiłkiem, bo mogą polegać wyłącznie na zdobywanym doświadczeniu i wrodzonej inteligencji. Tej ostatniej Karoli nie brakuje; testy wykazały, że jej IQ przekracza 140, a więc jest znacznie wyższe od przeciętnej. Poza tym, jak mówi, w szkole czuła się zupełnie normalnie, bo wśród kolegów wiele osób cierpiało na dysleksję, więc nie było to niczym nadzwyczajnym. Niemniej zawsze miała duże trudności w skupieniu się na nauce, zwłaszcza w gimnazjum, gdzie nie wymagano

od niej uczęszczania na zajęcia w poradni i wykonywania specjalnych ćwiczeń.

– Na dodatek Karolina nie chciała pić Alveo – dodaje Kasia.

Przyczyny dysleksji

Na rozwój dysleksji składa się wiele przyczyn. Obecnie wiadomo, że ma podłoże genetyczne. Dysleksja jest dziedziczna. Prawdopodobieństwo odziedziczenia trudności w czytaniu wynosi do 60%, natomiast problemów z ortografią ok. 70–80%.

Mama nie nalegała, a Karola dała się przekonać dopiero dwa lata temu. Prócz częstych przeziębień dopadła ją wtedy dziwna choroba skóry, powodująca występowanie na rękach bolesnych bąbli i krwawiących spękań.

– Do szkoły chodziłam w rękawiczkach, a nauczyciele nie rozumieli, dlaczego – mówi.

Zdecydowała się więc na regularne picie dwóch kieliszków preparatu dziennie – i dolegliwość ustąpiła. Przy okazji zaś Karolina stwierdziła, że zdecydowanie zmniejszyły się jej problemy z utrzymaniem koncentracji. Ale że regularne picie Alveo wciąż jej w krew nie weszło, zdarza się, że łapie drobne przeziębienia. Karolina jeszcze nie wie, co będzie studiować. W tej chwili świetnie daje sobie radę z matematyką. Przyjaciółka Kasi, Małgosia Czyżowicz-Wątkowska potrafiła ją nie tylko nauczyć tego niepopularnego przedmiotu, ale także sprawić, że go polubiła. A wytłumaczenie dyslektykowi matematyki jest prawdziwą sztuką.

■ Barbara Matoga

foto. Anna Kaczmarsz

Właściwa dieta, witaminy, sport

Specjaliści biją na alarm: polskie dzieci od 7 roku życia wżyz mają problemy ze zdrowiem. Częściej niż ich rówieśnicy z krajów europejskich są otyłe, mają wady postawy i wzroku. Witaminy i minerały występujące w codziennej diecie uczniów są niewystarczające do tego, aby prawidłowo się rozwijali!

Magnez i wapń – najlepsi przyjaciele ucznia

Często nauczyciele skarżą się rodzicom, że dziecko na lekcjach jest nadpobudliwe i ma kłopoty z koncentracją. Nie chce się uczyć, z trudem zapamiętuje materiał lekcyjny. To pierwsze sygnały, że uczniowi zaczyna brakować magnezu. Inne to: mrowienie w nogach i w rękach, zawroty głowy, roztargnienie, trudności w zasypianiu, ciągły niepokój i lęk. Dzienna dawka magnezu dla dzieci w wieku od 7 do 10 lat wynosi 170 mg, dla chłopców w wieku 11 do 14 lat – 270 mg, dla dziewcząt w tym samym wieku 280 mg. Źródłem magnezu u dziecka jest m.in. stres szkolny (zwłaszcza przed klasówkami, egzaminami). Innym biopierwiastkiem potrzebnym do prawidłowego rozwoju dziecka jest wapń. Jest niezbędny do budowy kości, kręgosłupa oraz zębów. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta po ukończeniu przez dziecko 7 roku życia aż do 17 (szczególnie w okresie dojrzewania). Dzienna dawka Ca u dziecka do 8 roku życia wynosi 800–1000 mg, do 17 roku życia – 1200–1500 mg. Jeśli w organizmie dziecka nie ma wystarczającej ilości wapnia, kości stają się słabe, uczeń źle rośnie, ma krzywicę i inne wady postawy. Jeżeli dodatkowo dieta dziecka uboga jest w witaminę D, magnez oraz białka – kłopoty są jeszcze większe! Prowadzą do problemów z uzębieniem, zaburzeń mineralizacji kości oraz pracy mięśni. Dziecko może nawet przestać rosnąć! A kiedy będzie starszą osobą, jest duże prawdopodobieństwo, że zachoruje na osteoporozę.



Kiedy „zagonić” dziecko do nauki?

Odrabianie pracy domowej uczy dziecko systematyczności, obowiązkowości i samodzielności. Jednak aby nasza pociecha siadała do lekcji z zapalem, to my musimy o to zadbać. Nie należy „gonić” ucznia do książki zaraz po tym, jak wróci ze szkoły. To jego praca – jak my po powrocie z biura, tak i on jest zmęczony kilkugodzinnymi lekcjami w szkole. Pilnujmy jednak, aby zaraz po lekcjach dziecko nie odpoczywało przed telewizorem czy komputerem. To idealna pora na zabawy na świeżym powietrzu i ruch, który dotleni mózg dziecka. Nie kaźmy odrabiać lekcji zaraz po obfitym posiłku. Rozleniwiona pociecha szybciej uśnie nad trudnym zadaniem z matematyki niż z zapalem zabierze się do jego rozwiązywania. Jednak pilnujmy, aby dziecko odrobiło lekcje przed godziną dziesiętnastą. Im później usiądzie do książek, tym jego praca będzie mniej efektywna.

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (w latach 2000–2001) istnieją poważne niedobory wapnia oraz witaminy D w diecie dzieci we wszystkich grupach wiekowych!

Na małego niejadka też są skuteczne sposoby!

Z badań Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wynika, że u prawie połowy dzieci w wieku szkolnym występują niedobory witaminy C, B₁₂ oraz substancji mineralnych. Tymczasem tempo rozwoju u dziewczynek w wieku 10–12 lat i chłopców w wieku 12–14 lat znacznie się zwiększa, tym samym powodując wzrost zapotrzebowania na mnóstwo witamin i minerałów niezbędnych w procesie dojrzewania. Witamina B₁ wpływa na rozwój i pracę układu mięśniowego, witamina A to skarb dla oczu, a B₁₂ reguluje funkcjonowanie układu nerwowego. Brak witaminy B₁₂ powoduje u dziecka gorsze wyniki w nauce, a niedobory wszystkich witamin z grupy B – zaburzenia funkcji neurologicznych. Dzieci potrzebują „zastrzyku witamin” w okresie jesienno-zimowym oraz zimowo-wiosennym, w czasie rekonwalescencji po przebytych chorobach, kiedy przed nimi wydarzenia, które są stresogenne (np. klasówki) lub wymagają wyczerpanego wysiłku fizycznego. Nie zawsze udaje się rodzicom odpowiednią ilość witamin i minerałów zapewnić w diecie dziecka.

Raz ma to związek z dzieckiem-niejadkiem, innym razem z pośpiechem, który towarzyszy zarówno dorosłym, jak i dzieciom niemal każdego dnia. W takich sytuacjach rozwiązaniem są preparaty wielowitaminowe. Warto suplementy bogate w istotne dla rozwoju dziecka związki podawać także profilaktycznie. Niewątpliwą zaletą preparatów witaminowych jest ich bezpieczeństwo i brak szkodliwych substancji, które – niestety – są coraz częściej obecne w wielu owocach i warzywach. Na polach rolnicy stosują szkodliwe sztuczne nawozy, środki ochrony roślin, powietrze jest nasycone ciężkimi metalami. Bogate w witaminy jabłka czy marchewka zawierają więc też trujące toksyny.

Zapisany kalendarz od A do Z

Z badań CBOS (2007 r.) wynika, że prawie 70% rodziców chciałoby, aby ich pociechy w przyszłości zdobyły przynajmniej tytuł magistra. W efekcie nasze dzieci mają zapisany swój kalendarz zajęć od świtu do nocy. Szkoła, kursy języków obcych, komputerowe, nauka gry na pianinie, zajęcia sportowe... Tymczasem specjaliści biją na alarm – jeśli rodzic równocześnie nie zadba o to, aby dziecko miało wystarczająco dużo energii i zdrowia, aby sprostać tym wyzwaniom (które same w sobie są jak najbardziej wskazane), mogą pojawić się kłopoty zdrowotne.

Dzieci, podobnie jak dorośli, coraz częściej padają ofiarami przewlekłego zmęczenia. Objawy są widoczne na pierwszy rzut oka – dziecko traci ochotę do zabawy, nie chce spotykać się z rówieśnikami, nic go nie cieszy, zaczyna się coraz gorzej uczyć. Może zacząć wpadać w depresję! Dlatego tak ważne jest mądre zagospodarowanie czasu dziecka, aby znalazło ono w ciągu dnia czas na naukę, zabawę i aktywność fizyczną. Jeśli chodzi o sport – często jest on na ostatnim miejscu albo nie ma go wcale w życiu ucznia. Tymczasem zdaniem angielskich naukowców University of Stratclyde dzieci, które całkowicie zrezygnowały ze sportu i jakiegokolwiek formy aktywności fizycznej, zagrożone są w wieku dorosłym i późniejszym depresją oraz demencją! Jest u nich wyższe ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Wysiłek fizyczny uodparnia dziecko na stres, poprawia samopoczucie i zapewnia dobry sen! Według angielskich naukowców ruch poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych w mózgu. A naukowcy ze Sztokholmu (Instytut Karoliński) dodają: aktywność fizyczna u dziecka zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu w dorosłym życiu aż o 16%! Specjaliści zalecają minimum godzinę ruchu dziennie. Każda forma jest dobra: pływanie, bieganie, gra w piłkę. ▶

Skrzywienie kręgosłupa – problem niemal wszystkich dzieci!

Długie godziny spędzone w ławce szkolnej, przed telewizorem lub komputerem, brak ruchu, ciężki tornister – to główne przyczyny kłopotów z kręgosłupem u dzieci. W efekcie najważniejsza podpora kręgosłupa: mięśnie szkieletowe nie mają siły utrzymać go we właściwej pozycji. W wyniku tego dochodzi do skrzywień, które mogą przyczynić się do nieodwracalnych wad postawy u dziecka, np. kifozy oraz skoliozy.

Jak zapobiec wadom postawy (ma je aż 90% polskich uczniów!)? Przede wszystkim zapewnić dzieciom jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu: pływanie, spacer, jazda na rowerze – wszystko, co zaproponujemy, będzie naszym sojusznikiem w walce o prosty i mocny kręgosłup. Od najmłodszych lat należy uczyć dziecko prawidłowej postawy ciała: wciągnięty brzuch, napięte pośladki, ściągnięte łopatki, uniesiona głowa. Zawsze należy dbać o to, aby dziecko miało dopasowaną wysokość krzesła i biurka do swojego wzrostu. Warto zadbać o dobry materac do snu i pilnować, aby nasza pociecha wysypiała się minimum 8–9 godzin na dobę.

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrii waga plecaka szkolnego nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała dziecka. Maksymalne dopuszczenie ciężaru plecaka to średnio ok. 4–5 kg. Tymczasem nasze dzieci dźwigają nawet dziesięciokilogramowe tornistry! Mogą one spowodować tzw. osiowe przeciążenie kręgosłupa, które grozi mikrouszkodzeniami płytek chrzęstnych kręgosłupa (są odpowiedzialne za jego rozwój i wzrost). Konsekwencją noszenia ciężkich tornistrów są w przyszłości kłopoty dzieci (często jako dorosłych ludzi) ze stawem biodrowym, kolanowym, skokowym. Może to być także przyczyną dyskopatii.

Sport jest świetną formą profilaktyki przed chorobami. I odwrotnie – jego brak w życiu dziecka naraża je na występowanie grupy zaburzeń prowadzących m.in. do cukrzycy typu II oraz przewlekłych chorób układu krążenia. Sport i ruch na świeżym powietrzu to najtańsze i najprostsze sposoby zapobiegania wielu schorzeniom (m.in. miażdżycy, zawałom serca i większości tzw. chorób cywilizacyjnych). Pomagają dziecku zwiększyć poczucie własnej wartości (zapobiegają nadwadze), zapewniają zdrowe kości, mięśnie i stawy.

Od diety zależy ocena z klasówki? Jak najbardziej!

Średnio dziecko w szkole spędza około 5–8 godzin dziennie. W tym czasie powinno zjeść w niej drugie śniadanie, obiad... Z badań opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia (2005 r.) wynika, że każdy z nas (a dzieci w szczególności) powinien zjadać dziennie ok. 400 gramów warzyw i owoców, w kilku porcjach. Jedna porcja to np. jabłko, szklanka soku owocowego, garść suszonych owoców. Tylko 5% Polaków przestrzega tych zaleceń, dotyczy to również dzieci! Tymczasem to właśnie u najmłodszych brak owoców i warzyw w codziennej diecie może doprowadzić do otyłości, cukrzycy, chorób związanych z nadciśnieniem. W Europie już co 4 dziecko ma kłopoty z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Przeprowadzone w ubiegłym

roku na zlecenie marki Knorr badania pokazują, że tylko 12% dzieci je warzywa częściej niż 3 razy dziennie. Prawie 50 zespołów chorobowych rozwija się u dzieci w wyniku niewłaściwego żywienia. Ogromną rolę odgrywa drugie śniadanie. Tymczasem jeśli rodzice dają dziecku na nie pieniądze, prawdopodobieństwo, że zostaną wydane w szkolnym sklepiku na słodkizy jest niemal stuprocentowe. Smakołyki kupowane przez dziecko mają mnóstwo pustych kalorii, niezdrowych kwasów tłuszczowych i szkodliwych konserwantów. Puste kalorie dostarczane organizmowi powodują tylko krótkofalowy przyrost energii. Nie prowadzą do jej efektywnego spalania w procesie przemiany materii. Takie niespożytkowane kalorie z czasem mogą prowadzić do zaburzeń w pracy wielu narządów: trzustki, wątroby i serca! Sztuczne barwniki i konserwanty w ulubionych łakociach dzieci powodują u nich np. wzrost agresji i nadpobudliwość. Z badań brytyjskich naukowców opublikowanych w medycznym piśmie „The Lancet” wynika, że sztuczne dodatki i różnego rodzaju „ulepszacze” wywołują u dzieci zaburzenia podobne do tych, które towarzyszą chorym na ADHD. Dzieci mają problemy z koncentracją, wybuchają gniewem, są agresywne w stosunku do rówieśników oraz dorosłych. U wielu dodatkowo konserwanty wywołują alergie, astmę, mogą też być przyczyną raka!

Mamo, nie chce mi się spać!

Coraz więcej dzieci kiepsko się wysypia! Według badań TNS OBOP (2005 r.) wynika, że 23% młodzieży do 19. roku życia ma problemy ze snem kilka razy w miesiącu, natomiast 4% z tej grupy cierpi już na bezsenność utrwaloną! Wiele młodszych dzieci skarży się, wstając rano, że są bardziej zmęczone niż gdy kładły się spać. Tymczasem z badań amerykańskich naukowców z Michigan University wynika, że dobry, zdrowy sen może ograniczyć ryzyko wystąpienia otyłości wśród dzieci! Według dr Julii Lumeng do zwiększonego apetytu wśród dzieci mogą prowadzić zmiany hormonalne wynikające z braku snu. Niewyspane dzieci częściej w ciągu dnia sięgają po kaloryczne i bogate w skrobię przekąski (słodkizy).

Jedną z przyczyn bezsenności, niemal okrzykniętą już nałogiem, jest Internet. Według badań Centrum Badania Opinii Społecznej (2004 r.) w ponad połowie gospodarstw domowych, w których

są dzieci lub młodzież w wieku 7–19 lat, młodzi ludzie korzystają z Internetu. Dzieci robią to niemal codziennie (59%)! Wykorzystują Internet do przygotowywania się do lekcji (79%), szukania ciekawych wiadomości z różnych dziedzin (79%), udziału w grach (57%) oraz w czatach (39%). Internet zaczyna być lekarstwem na nudę i wypiera bezstroskie zabawy dzieci na świeżym powietrzu, zniechęca do aktywności fizycznej. W USA specjaliści mówią nawet o chorobie komputerowej u dzieci! Ich zdaniem dzieci najpierw siedzą po kilka godzin w szkolnych ławkach, a potem kolejne godziny w domu, przed komputerem. Wzrasta więc w zastraszającym tempie liczba dzieci z wadami postawy (według danych Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie ma je aż 90% dzieci!), kręgosłupa, nasilają się wady wzroku. Bodźce świetlne płynące z komputera mogą nawet naruszyć prawidłowe funkcjonowanie mózgu!

Magnez chroni dziecko przez toksynami!

Znajdują się wszędzie: w glebie, w powietrzu, w pożywieniu i przedmiotach codziennego użytku. Są podstępne – nie widać ich i nie czuć. Dziecko je wdycha, „zjada”, jest nimi otoczone na każdym kroku. Siedliskiem toksyn są uprzemysłowione tereny, a sojusznikami metale ciężkie. Według badań amerykańskich naukowców z Uniwersytetu w Bostonie dzieci, które żyją na terenach o dużym zanieczyszczeniu, uzyskują niższe noty w testach na inteligencję! Ich zdaniem ogromną szkodę wyrządzają spaliny samochodowe, które negatywnie wpływają na pracę mózgu (wywołują w nim stany zapalne i zwiększają poziom wolnych rodników tlenowych, niszczących komórki). Toksyny wpływają na upośledzenie funkcjonowania wszystkich komórek ustroju. Gdy jest ich dużo – zawodzi naturalny mecha-

nizm obronny organizmu. Wysypka, trądzik, częste oddawanie moczu, nagłe wybuchy płaczu lub gniewu – m.in. w taki sposób organizm dziecka informuje o zatruciu toksynami. Gdy jest w nim wystarczająco dużo magnezu – toksyczne metale ciężkie (ołów, kadm, rtęć, arsen występują nawet w roślinach jadalnych, które rosną na terenach, gdzie nie ma przemysłu) w zasadzie nie mają do niego dostępu. Jeśli za mało – toksyny mogą

np. uszkodzić komórki nerwowe oraz doprowadzić do rozwoju nowotworu! Jeśli zamiast magnezu ustrój dopuszcza do metabolizmu metale ciężkie – u dziecka objawia się to brakiem koncentracji, zaburzeniami pamięci, nadpobudliwością.

■ Beata Rayzacher

foto. Marcin Samborski / Fpress



Złe nawyki w pracy



Zła dieta, stres, nadmiar kawy i papierosów – kto z nas choć raz nie obiecywał sobie, że ograniczy je lub wyeliminuje z codziennego życia? Każdy! Jednak nie wystarczy chcieć, trzeba zacząć działać.

Z danych Centrum Badania Opinii Społecznej (2007 r.) wynika, że 42% Polaków spędza w miejscu pracy dużo więcej czasu niż 40 godzin tygodniowo. Praca daje poczucie własnej wartości aż 70% respondentów, a 85% czuje się w niej niezwykle potrzebnymi. Nic więc dziwnego, że po długim i wyczerpującym dniu pracy część zawodowych obowiązków przenosimy do domu. Zamiast niezbędnego relaksu czeka nas pisanie sprawozdania, a kolację w postaci słodkiego batona zamiast pełnowartościowego posiłku spożywamy w biegu. Robimy to nie tylko po to, aby w pracy

odnosić sukcesy, ale przede wszystkim, by na ostrym rynku konkurencji ją utrzymać. Niezależnie od tego aż 30% Polaków dorabia do podstawowej pensji, chwytając się dodatkowych zajęć.

Alarm! Pora zadbać o zdrowie!

Stres i przepracowanie są przyczyną groźnych chorób. O tym, że nasz organizm jest przepracowany, brakuje w nim witamin i minerałów – on sam nas alarmuje! Wysłała czytelne, ostrzegawcze sygnały, które często bagatelizujemy. Wypadające włosy, łamliwe paznokcie, częste i powracające

infekcje, zmiany skórne, skurcze mięśni – to oznaki, że powinniśmy zadbać o swoje zdrowie. Ale jak to zrobić, jeśli doba składa się tylko z 24 godzin, a mnóstwo z tego czasu poświęcamy na pracę zawodową? Rzadko przestrzegamy ośmiogodzinnego, ustawowego dnia pracy. Mimo braku czasu – należy i warto działać. Jednym ze sposobów jest dostarczenie organizmowi niezbędnych witamin i minerałów. Jakich w danym momencie – to zwykle „sugeruje” nam nasz organizm. Zwykle domaga się magnezu, potasu, żelaza, cynku, jodu i witamin: A, C, D oraz większości z grupy B. Poranne zmęczenie, skłonności do płaczu, bóle i zawroty głowy, bezsenność, koszmary nocne, próchnica zębów, wypadanie włosów, łamliwe paznokcie – tak organizm wysyła nam sygnały, gdy brakuje w nim jednego z najważniejszych minerałów: magnezu. Bierze on udział w utrzymaniu prawidłowego rytmu pracy serca (magnez chroni komórki mięśnia sercowego). Dzienna dawka magnezu dla mężczyzn wynosi 350 mg, dla kobiet – 280 mg (dla ciężarnych 320 mg). Jednak te zalecane dawki nie są wystarczające w przypadku długotrwałego stresu i regularnych, intensywnych treningów. „Ucieczkę” magnezu z organizmu powoduje picie kawy – ulubionego napoju pracoholików.

Choroby zawodowe są zmorą nie tylko górników

Gdy słyszymy hasło „choroba zawodowa”, na myśl przychodzi nam górnicy, hutnicy i inni pracownicy wykonujący swoje obowiązki w niebezpiecznych warunkach (np. w oparach chemikaliów). Nic podobnego! Praca za biurkiem, w sklepie za ladą czy zatrudnienie się w roli listonosza także może być groźne dla zdrowia, jeśli o nie właściwie nie zadbamy. Przemęczony, zawodowy kierowca jest nie tylko sam dla siebie potencjalnym zagrożeniem, ale także dla innych użytkowników dróg. Urzędniczka siedząca wiele godzin w tej

samej pozycji przy komputerze może mieć poważne kłopoty ze wzrokiem lub kręgosłupem, a fryzjerka na stare lata może z trudem się poruszać. Każda praca zawodowa wymaga dostosowania do niej niezbędnych witamin i minerałów, ćwiczeń fizycznych i (a może przede wszystkim) umiejętnego wypoczynku. Niska aktywność fizyczna prowadzi do otyłości, ta zaś do niebezpiecznej dla zdrowia i życia miażdżycy, cukrzycy, żyłaków. Siedzący tryb pracy może prowadzić także do hemoroidów oraz kłopotów z wypróżnianiem. Z badań przeprowadzonych przez OECD Employment Outlook (2004 r.) wynika, że Polacy w rankingu na najbardziej pracowite narody zajmują 2 miejsce na świecie (na pierwszym jest Korea). Za nami są stynący z przepracowania Japończycy! Pracoholik rujnuje swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Konsekwencją są m.in. kłopoty z układem krążenia (zawał, choroby niedokrwienne serca), bóle głowy, wrzody, bezsenność, impotencja.

Stres, głód, litry kawy – rujnują każdego

Naukowcy z Rosalind Franklin University w USA nie mają wątpliwości – nawet pojedynczy silny stres jest w stanie zabić nowo powstające komórki w mózgu. Mózg traci w ten sposób cenne neurony! Na szczęście jednak komórki nie umierają natychmiast, ale stopniowo, po upływie 24 godzin. Co więc ma zrobić osoba, dla której stres jest nieodłącznym towarzyszem życia? Powinna zacząć z nim walczyć! Jak rozpoznać, że nasz organizm jest przeciążony, a stres zaczyna robić w nim spustoszenie? Jednym z objawów jest podatność na infekcje i przeziębienia. Na szczęście komórki układu odpornościowego „porozrzucają się” po całym organizmie, więc trudniej je zniszczyć. Wiadomo, że nikt z nas nie zostawi pracy z dnia na dzień, aby zacząć walczyć ze stresem. Często nie jesteśmy też w stanie wyeliminować stresujących czynników (np. swojego szefa).

Sprzymierzeńcami w walce ze stresem są witaminy i minerały zawarte we właściwie skomponowanej diecie oraz gotowych preparatach witaminowych. Niezwykle pomocny jest też zdrowy sen. W nocy nasz układ odpornościowy jest szczególnie aktywny, ponieważ białe ciała krwi unieszkodliwiają drobnoustroje. W diecie natomiast nie powinno zabraknąć tych owoców i warzyw, które obfitują w tzw. antyoksydanty, walczące z wolnymi rodnikami. Są to: marchew, brokuły, szpinak, pomidory, papryka i cytrusy. Warto także sięgnąć po preparaty lub naturalne produkty zawierające cynk oraz miedź. Te pierwiastki dla układu odpornościowego mają zasadnicze znaczenie, zwiększają bowiem liczbę przeciwciał – komórek obronnych, tzw. limfocytów. Z witamin najkorzystniej na układ odpornościowy wpływa witamina C (zwalcza wolne rodniki, które niszczą zdrowe komórki). Stres, z czego sobie często nie zdajemy sprawy, jest źródłem niezwykle szkodliwych dla zdrowia toksyn. Każda sytuacja stresująca zaburza funkcjonowanie organizmu i przebieg różnych procesów, jakie w nim zachodzą, np. oddychania komórek czy przemiany materii. Stres wiąże się z jeszcze innym niebezpieczeństwem – ze stresowani szybciej i chętniej niż w normalnych warunkach sięgamy po używki. Tymczasem np. w dymie papierosowym jest tak wiele toksyn, że palacze są w grupie ryzyka, jeśli chodzi o niebezpieczne działanie groźnych związków chemicznych. Choć toksyny są trudnym wrogiem do pokonania, nie oznacza to, że jesteśmy w walce z nimi bezsilni. Jednym ze sposobów skutecznej walki z niebezpiecznymi związkami i substancjami jest oczyszczanie organizmu. Niezwykle pomocna przy oczyszczaniu organizmu jest zielona herbata, źródło polifenoli, pozbywających się toksycznych wolnych rodników tlenowych.

■ Beata Rayzacher

foto. Marcin Samborski / Fpress

Sen – skuteczny lek nie tylko dla pracoholika

Ponad 50% wypadków w pracy to wynik senności! Chodzimy do pracy niewyspani, ponieważ w nocy... próbujemy nadgonić zaległości w pracy, siedząc np. do późna nad dokumentami. Szkoda nam godzin nocnych na bezproduktywny (jak się nam wydaje) sen. Tymczasem myli się ten, kto uważa, że kiedy zasypiamy, to dla nas czas stracony. Nasz mózg wtedy nadal pracuje. Co więcej – jedynie podczas snu wydzielany jest hormon wzrostu (nie tylko u dzieci), który odpowiada m.in. za odbudowę komórek. Niedobór snu zwiększa poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Kiedy jesteśmy niewyspani, stajemy się nadpobudliwi, częściej wpadamy w złość, wszystko nam leci z rąk. Przewlekły niedobór snu powoduje kłopoty z utrzymaniem stałego poziomu cukru we krwi, a tym samym jest jedną z przyczyn otyłości, ta zaś wpływa na złe samopoczucie. Sen jest skutecznym lekiem na złą pamięć. Kiedy śpimy, w naszym mózgu odbywa się przetwarzanie informacji zdobytych w ciągu całego dnia. Sen minimalizuje także ryzyko infekcji, jest sojusznikiem naszego układu immunologicznego. Niemal każdego z nas obudziły w nocy bolesne skurcze łydek. Wielu osobom przeszkadzają one niemal co noc. To sygnał, że w naszym organizmie brak magnezu. Aby móc się dobrze wysypiać, wystarczy, aby znalazł się on w naszej diecie lub możemy wspomagać się suplementami, które go zawierają. Oprócz magnezu w diecie zapewniającej dobry sen nie powinno zabraknąć białek oraz węglowodanów.



Szłam drogą pod prąd

Hania (19 lat) i Piotrek (20 lat) mają osobliwe wspomnienia z dzieciństwa. Większość z nich dotyczy szpitalnych łóżek, kolejek w przychodniach, białych, lekarskich kitli i różnokolorowych pigułek podawanych przez mamę.

– Nasze dzieci chorowały od zawsze i prawie zawsze – wspomina 49-letnia Jola Połomska z Gorzowa Wielkopolskiego. – Odkąd skończyłam je karmić piersią, zaczęły się problemy. Chorowały razem albo na zmianę, zdarzało się, że choroba trwała 3 miesiące. Zazwyczaj zaczynało się kichnięciem, potem pojawiał się katar, ból gardła i kaszel. Przeziębienie, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli i angina – to główni towarzysze dzieciństwa moich dzieci. W domu mieliśmy potężny arsenał leków, głównie antybiotyków, bo te lekarze przepisywali najczęściej. Gdy jedno nie skutkowało, metodą prób i błędów dostawaliśmy kolejne. Efekt był zawsze ten sam – kończyłam leczyć moim dzieciom drogi oddechowe i zaczynałam leczyć żołądki i wątroby, bo leki pomagały na jedno, a szkodziły na drugie. Gdy udało się zaleczyć anginę, trzeba było uporać się ze skutkami ubocznymi podanych leków – biegunkami, wymiotami, bólami głowy. Odporności organizmu nie mieli wcale, więc chorobom nie było końca. – Najbardziej doskwierała mi bezradność – kontynuuje Jola. – Widziałam, jak choroby i leki wyniszczają moje dzieci i nic nie mogłam na to poradzić. Walkę o ich zdrowie przegrywałam z mężem

przez wiele lat, to nie pozostało bez wpływu na naszą kondycję zdrowotną.

Człowiek niezłomny

Jerzy ma 51 lat. Dawniej był żelaznym, mocnym człowiekiem. Wychował się w leśniczówce, żył w zgodzie z naturą, bezstresowo. Przyjazne otoczenie, zdrowe wyżywienie, w tym pełnowartościowe owoce i warzywa z własnego ogródka, dużo ruchu i ciągły kontakt z przyrodą sprawiły, że nie poddawał się żadnym chorobom. Gdy przeprowadził się do Gorzowa i założył rodzinę, był pełen energii i entuzjazmu. Założył firmę zajmującą się usługami komunalnymi i zieleniarskimi, zajmował się wycinką drzew metodami alpinistycznymi. Firma rozwijała się, więc Jerzy pracował coraz więcej i więcej, czasem od siódmej do dwudziestej drugiej. Brakowało mu czasu na odpoczynek i dla rodziny, jadał w biegu, nie wysypiał się. Kłopoty w pracy, nieudane inwestycje i ciągłe chorowanie dzieci szybko spowodowały, że zaczął żyć w stresie. Nerwy, emocje i natłok obowiązków doprowadziły do problemów z sercem i układem pokarmowym.

– Tryb życia i pracy spowodował, że mój organizm wyeksploatował się – podsumowuje Jurek.

Problemy mamy

Jola od wielu lat cierpiąca na niestrawność.

– Przed jedzeniem czułam się źle, po jedzeniu źle, tylko w trakcie posiłku było dobrze – przyznaje. – W moim domu, mama prowadziła kuchnię tradycyjną polską: tłuste, smażone potrawy, mięsa w sosach. Najczęściej na talerzu pojawiał się schabowy, bo to najszybsza potrawa świata. W moim domu kontynuowałam te zwyczaje kulinarne, chociaż szkodziło mi wszystko, co zjadłam. Nieprawidłowe odżywianie, stres w pracy, a w domu choroby dzieci – to wszystko doprowadziło mnie do stanu ogólnego zmęczenia i apatii. Na nic nie miałam ochoty, funkcjonowałam, bo musiałam. Otwieranie oczu rano to był ból fizyczny, w pracy byłam otępiała, wracając do domu marzyłam o drzemce. Ostatnimi siłami karmiłam dzieci i zasypiałam. Czułam się źle sama ze sobą, ale nigdzie nie widziałam dla siebie ratunku.

„Dość”

Jola powiedziała „dość” ze względu na dzieci. Postanowiła skończyć z dotychczasowymi metodami leczenia i poszukać innej drogi, pod prąd. Skoro medycyna konwencjonalna była bezradna, szukała gdzie indziej. Z polecenia trafiła do lekarza homeopaty w Szczecinie, który rozpoczął w ich życiu rewolucję. – Uświadomił mi, że większość chorób bierze swój początek w układzie pokarmowym, dlatego o układ pokarmowy i żywienie musimy zadbać w pierwszej kolejności – mówi Jola. – Na nowo uczyłam się gotowania, chłonełam wiedzę na temat odżywiania i rozumiałam, że nie chodzi o zaspokajanie głodu, ale o dożywianie organizmu. Pozbytek z domu wszystkiego, co zakwasza i wyiębia. Cukier, słodycze, mleko i jego przetwory, tłuste mięsa i fast-foody pozostały wspomnieniem. Gotowanie przestałam traktować jak konieczność, starałam się, aby posiłki były zdrowe i pożywne. Kupowałam produkty naturalne, bez konserwantów, po jajka i drób jeździłam na wieś, owoce i warzywa kupowałam z prawdziwie ekologicznych upraw, chude mięso sprowadzałam ze sprawdzonej hodowli.

Wprowadzanie zmian było łatwe, trudniej było w nich wytrwać. Często kusilo nas ciasto u znajomych, słodycze czy szybki obiad, ale musiałam być konsekwentna. Moje dzieci miały do mnie żal, byłam nieugięta, choć w środku targały mną wyrzuty sumienia. Wszystkie te za-

biegi wymagały poświęcenia i czasu, ale byłam zdeterminowana, a pierwsze efekty upewniały mnie, że podjęłam właściwą decyzję. Racjonalne odżywianie i leki homeopatyczne, do których na początku byliśmy nastawieni sceptycznie, przynosiły zaskakującą poprawę. Hania i Piotr chorowali coraz rzadziej, na początek co dwa miesiące. Choroby miały łagodniejszy przebieg i nie musiałam już podawać im antybiotyków. Jola rozumiała, że przede wszystkim musi wzmacniać dzieci i usprawnić ich układ odpornościowy. Wbrew rodzinie i znajomym przestała szczepić dzieci. Musiała zmienić przychodnię, bo z daleka wołano ją słowami: „To pani!” i straszono sądem, ale była uparta. Szukała tradycyjnych, ludowych, naturalnych metod. W ten sposób w domu pojawiły się „mrożone skarpetki” poprawiające krążenie, masaż, kuchnia pięciu przemian, ziołolecznictwo i w końcu – Alveo i Onyx Plus.

Idealne dopełnienie

– Bogdana Gałwę znamy od 20 lat – wspomina Jerzy. – To on polecił nam preparat. Pierwsza butelka pojawiła się u nas w maju 2005 roku. Każdy z nas miał inne oczekiwania w stosunku do preparatu. Jola potrzebowała więcej

energii, dzieciom zależało na lepszej odporności i koncentracji w związku z nawałem zajęć w szkole, a ja chciałem pomóc mojemu wycieńczonemu sercu. Udało się.

– Alveo stanowi idealne dopełnienie wszystkich naszych starań związanych ze zdrowiem i prawidłowym funkcjonowaniem – dodaje Jola. – Tego nam brakowało – łatwego i skutecznego sposobu na oczyszczenie i dożywienie układu pokarmowego, a przez to całego organizmu. Jurek jest spokojniejszy, Hania i Piotrek nie chorują, mają lepszą kondycję i koncentrację, a przez to dobre wyniki w szkole, a ja czuję się lepiej. W końcu widzę, że moja droga pod prąd okazała się właściwa. Wygrałam walkę o zdrowie domowników, jestem o nich spokojna, a ten spokój jest bezcenny. Teraz każdy z nas ma świadomość tego, skąd się biorą choroby, jak je leczyć, a przede wszystkim, jak im zapobiegać, bo to wszystko, co robimy, to właśnie profilaktyka.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski



Najjaśniejszy umysł

Rozmowa z Magdaleną Wdowiak, trenerką nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego, prowadzącą firmę Mind Your Mind i autorskie szkolenia, m.in. „Pomóż Pamięci Pamiętać!”



Mimo że żyjemy w XXI wieku, wciąż niewiele wiemy na temat funkcjonowania mózgu. Badania ujawniły już jednak kilka istotnych faktów, których znajomość pomoże nam lepiej myśleć, łatwiej kojarzyć i zapamiętywać informacje.

Jak działa nasz mózg?

Sprawnie! Ktoś powie, że to czysta chemia, ktoś inny, że fizyka... Myślenie to zbiór skomplikowanych przemian biochemicznych, które przebiegają w naszym mózgu jednocześnie. Podobno mózg człowieka generuje 85 tysięcy myśli dziennie. Tak naprawdę jesteśmy dopiero na początku drogi do odkrycia tajemnic działania mózgu.

Jakie komórki odpowiadają za myślenie?

Za proces myślowy człowieka odpowiadają komórki nerwowe, tzw. neurony, znajdujące się w korze nowej naszego mózgu. Jest ich tam ponad 100 miliardów, a każda z nich podobna jest do kuli, na której znajduje się 20 tysięcy wypustek. Te wypustki to tzw. dendryty i dzięki nim właśnie mogą powstawać połączenia między komórkami nerwowymi w postaci synaps. Każda informacja, którą dostajemy, każdy bodziec, który odbiera nasze ciało i umysł, są zapisywane jako połączenie nerwowe.

Między jedną komórką nerwową a drugą może wystąpić dowolna liczba tych połączeń, co w skali całego mózgu pozwala osiągnąć tak wielką ilość, że gdyby chciał je wszystkie policzyć, zajęłoby nam to 32 miliony lat.

Proces uczenia się, a zatem tworzenia nowych połączeń nerwowych, przebiega bezustannie przez całe nasze życie i nawet w chwili śmierci wciąż jeszcze powstają nowe połączenia nerwowe w ludzkim mózgu.

Czyli jesteśmy w stanie „przerobić” nieskończoną ilość informacji?

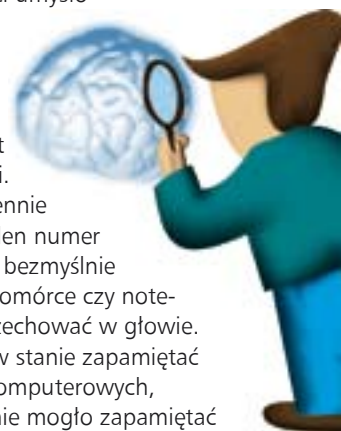
Nie wykorzystujemy mózgu w całości. Naukowcy uważają, że korzystamy zaledwie z 1% naszego umysłowego potencjału. Jak wspomniałam, jesteśmy w stanie wytworzyć ogromną ilość połączeń nerwowych. Z tego wynika, że możemy bombardować nasz umysł dowolną ilością informacji. Jeśli mało się uczymy, nie ćwiczymy pamięci, nie myślimy świadomie, wytwarzamy znacznie mniej połączeń nerwowych niż to możliwe, a są one kluczowe dla nabywania wiedzy i procesów zapamiętywania. Kiedy jednak codziennie stymulujemy swój mózg, stajemy się coraz sprawniejsi i nasze możliwości umysłowe rosną.

Jak poprawić pracę mózgu?

Bardzo ważne jest ćwiczenie pamięci. Można np. codziennie zapamiętywać jeden numer telefonu. Zamiast bezmyślnie zapisywać go w komórce czy notesie, można go przechować w głowie. Jeśli dziecko jest w stanie zapamiętać 50 tytułów gier komputerowych, nie wierzę, żeby nie mogło zapamiętać numeru komórkowego telefonu mamy czy taty. Dla naszego mózgu nie ma znaczenia, czy zapamiętuje tytuły gier komputerowych, czy sekwencję cyfr, oczywiście pod warunkiem, że wiemy, jak mu w tym świadomie pomóc. Zapamiętywanie jest w tym momencie naszym wyborem.

Czy zapamiętywanie numerów telefonów to nie jest zaśmiecanie mózgu?

Nie wierzę w coś takiego jak zaśmiecanie mózgu. Nie ma czegoś takiego. Nasz mózg jest w stanie zapamiętać dowolną ilość informacji. Jeśliśmy chcieli wyrazić to w cyfrach, to liczba zer



po jedności nie zmieściłaby się na ekranie komputera. Tej liczby nie sposób wyrazić. Czym jest wobec tego zapamiętanie jednego numeru telefonu?

Dlaczego więc nie pamiętamy tego, czego się kiedyś nauczyliśmy?

Powodów może być wiele, np. stres. Ale głównie jednak dlatego, że nie wiedzieliśmy, jak zapamiętywać prawidłowo. Czy ktokolwiek w szkole mówił nam, jak skutecznie zapamiętywać nową wiedzę, jak się uczyć wydajnie, czy o tym, jak działa ludzki mózg?

Zapamiętywanie jest procesem aktywnym. Jeśli chcę cokolwiek zapamiętać, to muszę się najpierw choć przez chwilę skoncentrować, zaangażować się w ten proces i świadomie wydać komendę swojej głowie: „Zapamiętam wszystko, co uznaję za ważne!” Jeśli tylko docierają do mnie informacje, które z niczym mi się nie kojarzą, nie ma szans, żebym je zapamiętała.

Wiedza dezaktualizuje się co dwa lata, a ilość nowych artykułów prasowych na świecie podwaja się co 18 miesięcy. Coraz istotniejsza staje się więc umiejętność pozyskiwania wiedzy, zapamiętywania i szybkiego uczenia się. Aby efektywnie zapamiętać, trzeba wiedzieć, JAK to zrobić skutecznie. Służą temu między innymi techniki pamięciowe.

Czyli wracamy do treningu pamięci?

Tak. Każde ćwiczenie, które angażuje mózg, będzie poprawiało naszą pamięć – im więcej czytamy, rozwiązujemy krzyżówek czy sudoku, zapamiętujemy wierszy czy piosenek, gramy w scrabble, łamiemy sobie głowę nad zagadkami – tym będziemy mieli ogólnie lepszą pamięć. Można sprawdzić, jak to działa. Wystarczy przeprowadzić proste ćwiczenie z zapamiętywaniem np. numeru rejestracyjnego samochodu, który stoi przed nami na świetłach. Zaczniemy od jednego numeru dziennie. Na początku to może być trudne, z czasem bardzo łatwe. Nie chodzi oczywiście o to, aby pamiętać wszystkie numery do końca życia, ale np. do wieczora i sprawdzać się samemu, jak wielkie postępy robimy.

Czasami ciężko nam cokolwiek zapamiętać, bo coś nas rozprasza, np. dzwoni telefon, czy coś się nagle stanie...

Kluczem do dobrego zapamiętywania jest koncentracja. Mózg musi być zrelaksowany, ale i skoncentrowany. Nazywamy to stanem czujnej relaksacji

umysłu. W takim stanie zapamiętywanie przychodzi nam łatwo. Kiedy to ćwiczymy na co dzień w nauce, łatwiej się potem skoncentrować nawet w mało komfortowych warunkach.



Później przychodzi moment, że sami zauważamy, jakie proste jest uczenie i zapamiętywanie, zaczynamy się tym bawić. A dopiero osoba, która się bawi nauką, osiąga niesamowite wyniki – odzyskuje pierwotną radość z nauki, z którą się wszyscy rodzimy.

Taką radość dziecka?

Dokładnie. Dzieci uwielbiają poznawać świat i uczyć się codziennie nowych rzeczy, które – ku zaskoczeniu dorosłych – doskonale zapamiętują.

Dlaczego tracimy tę radość?

Dużą winę za to ponosi niestety system edukacji, niedopasowany do trybu pracy i potrzeb mózgu człowieka. Uczymy się w dużych grupach. „Kujemy”, zamiast używać wyobraźni i kojarzyć. Jesteśmy wciśnięci w ramy czasowe i od początku szkoły podstawowej wyrabiamy w sobie złe nawyki. Przykładowo: lekcja trwa 45 minut. Po tym czasie dziecko – niezależnie od tego czy skończyło zadanie, czy nie – wychodzi z klasy i w ten sposób nieświadomie wykształca nawyk niedokończenia zadań i braku zaangażowania się.

Ponadto każdy z nas rodzi się z osobistymi predyspozycjami do nauki – ma inną osobowość, dominację półkulową i wzorzec myślenia. Inaczej więc będzie się uczył i zapamiętywał niż kolega, choćby siedział z nim w tej samej ławce. Nauczyciele jeszcze niedawno nie byli tego świadomi i przez cały rok prowadzi-

li lekcje dla wszystkich dzieci jednakowo: najczęściej w taki sposób, jaki im samym odpowiadał w nauczaniu. Tylko niewielka część uczniów mogła z takich zajęć skorzystać w pełni, automatycznie stając się pupilkami danego nauczyciela...

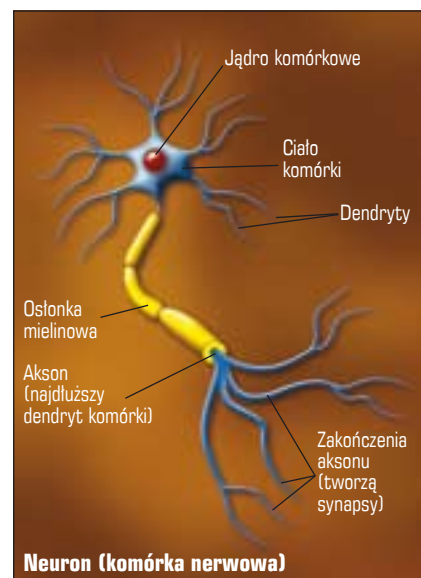
Jest dziecko, które najlepiej zapamiętuje dopiero, gdy coś zobaczy. Inne potrzebuje to usłyszeć wypowiedziane. Ktoś trzeci, do tego, żeby się skupić i zapamiętać, potrzebuje się w tym czasie powiercić i poruszać.

Jeden nauczyciel to zrozumie, inny nie. Słyszałam kiedyś od przyjaciółki, że do jej 7-letniego synka nauczycielka zwróciła się w te słowa: „Jak się będziesz tak wiercił, to ci się urwie głowa i wpadnie do kosza na śmieci!” Wciąż jeszcze nie wszyscy nauczyciele są świadomi tego, że proces myślowy przebiega u każdego z nas w sposób bardzo indywidualny i ma to ogromne znaczenie dla całokształtu nauki i zapamiętywania.

Ale to się zmienia i szkoleń na ten temat jest na szczęście coraz więcej. Warto z nich korzystać.

Obecnie mamy komputery i komórki. Większości rzeczy nie musimy zapamiętywać...

Warto jednak się starać włączać świadome myślenie, wyrabiać w sobie dobre nawyki zapamiętywania. Jednym słowem działać uMYŚLnie! Nawet z najdroższego laptopa czy telefonu komórkowego nie skorzystam wtedy, gdy się rozładuje. A z głowy mogę korzystać do woli. Natychmiast wyciągam z niej, cokolwiek tylko potrzebuję. Oczywiście pod warunkiem, że tam najpierw coś włożyłam. Z pustego i Salomon nie należy... ▶



Nie wszyscy mamy takie same możliwości.

Warto znać samego siebie, wiedzieć, jaki sposób nauki odpowiada nam najlepiej. Czy lepiej nam idzie nauka wieczorem czy rano, indywidualnie czy w grupie, itd. Ja np. wiem, że jako kinestetyk (jeden z wzorców myślenia), abym mogła coś skutecznie zapamiętać, muszę się przy tym poruszać, czy choćby sobie niedbale zapisać na kartce. Potem już mogę tej kartki nigdy w życiu nie obejrzeć, ale sam proces zapisywania jest dla mnie momentem kluczowym w zapamiętywaniu. Wzrokowiec natomiast wykaligrafowałby sobie to samo, podkreślił na wiele kolorów, być może stworzył obrazki na marginesie i długo się potem temu przypatrywał. Samo

patrzenie na obraz pomoże mu w nauce. Słuchowiec będzie zapamiętywał poprzez głośne powtarzanie czy odsłuchiwanie danych informacji, dlatego chętnie pouczy się z kimś na głos lub choćby zadzwoni do przyjaciela i opowie mu wszystko przez telefon. Każdy ma indywidualne preferencje i to jest wspaniałe! Najważniejsze, żeby nauka była skuteczna.

Aby mózg pracował, potrzebuje paliwa.

Czasami siedząc przed komputerem, czy pracując gdzieś w terenie, zapominamy o tym, żeby coś zjeść. Warto jednak przypomnieć sobie o posiłku, aby dostarczyć organizmowi paliwa. Nie należy jednak się przejadać. Pełny żołądek nie sprzyja aktywności umysłowej, ponieważ wówczas krew odpływa do przewodu pokarmowego, a organizm poświęca większość sił trawieniu. Lepiej jeść częściej, a mniejsze porcje. Warto też zwrócić uwagę na to, żeby w posiłku znalazło się wszystko, czego nasz organizm (a więc i nasz mózg) potrzebuje: woda, glukoza, białka, witaminy, minerały. Pierwszorzędną sprawą jest jednak tlen. Jeśli nie dbamy o dotlenienie mózgu, nie będzie on prawidłowo funkcjonował. Podczas pracy można zrobić sobie 5-minutową przerwę i stanąć w oknie, aby pooddychać świeżym powietrzem lub – jeśli mamy możliwość – przejść się na krótki spacer. Praca kilku osób w jednym, klimatyzowanym pomieszczeniu to dla mózgu tragedia.

A jaką rolę odgrywają ćwiczenia fizyczne?

Aktywność fizyczna jest dla mózgu bardzo ważna z kilku względów. Kiedy ćwiczymy, serce bije szybciej i szybciej krąży krew, dzięki czemu wszystkie organy, w tym także mózg, są lepiej dotlenione i sprawniej funkcjonują. Ponadto to przecież mózg odpowiada za ruchy naszego ciała – noga czy ręka się nie ruszy, jeśli nie otrzyma odpowiedniego „polecenia”. Nasz mózg na pierwszy rzut oka wygląda podobnie jak dwie półki orzecha włoskiego i również dzieli się na dwie półkule: lewą i prawą. Choć w budowie anatomicznej nie różnią się one specjalnie, to jednak – jak wiadomo z najnowszych badań – pełnią zupełnie inne funkcje w organizmie.

W dużym uproszczeniu można by powiedzieć, że za ruch prawej strony ciała odpowiada najczęściej lewa półkula, a za ruch lewej – prawa. Kiedy żonglujemy, spacerujemy, biegamy, jeździmy na nartach, rowerze, skaczemy na skakance itd. stymulujemy na przemian



jedną i drugą półkulę. Ich współdziałanie jest lepsze, co usprawnia pracę naszej głowy. To prawdziwa Gimnastyka Mózgu. Poprzez ćwiczenia fizyczne podnosimy więc także wydajność naszej pracy umysłowej. I znów: najlepiej wiedzą o tym dzieci. Nie tylko sport i trening czysto fizyczny odgrywa ważną rolę w rozwijaniu równowagi między obiema półkulami w naszym mózgu. Można też np. wykonywać codzienne czynności inaczej niż zazwyczaj. Jeśli zwykle otwieramy drzwi prawą ręką – otworzymy je czasem lewą. Zobaczymy różnicę natychmiast. Wręcz można poczuć, jak w głowie „coś nam się poruszyło i przestawiło”.

Umyjemy zęby, czy zjedzmy zupę drugą ręką niż codziennie. Zaplećmy ręce na piersiach odwrotnie niż zawsze. Wejdźmy po schodach inną nogą itd. Wykonując te czynności świadomie, a nie „na pamięć”, aktywizujemy swój mózg do tworzenia nowych połączeń nerwowych. Czy nie o to nam chodzi?

Wróćmy do diety. Co jest najważniejsze dla mózgu?

Woda. Mózg jej bardzo potrzebuje, ponieważ podczas pracy w mózgu zachodzi szereg przemian fizycznych, a przepływ informacji to nic innego, jak przepływ impulsów elektrycznych. Najlepszym przewodnikiem jest woda. Dobre nawodnienie pozwala utrzymać odpowiednie ciśnienie w organizmie, dzięki czemu krew krąży szybciej i mózg jest lepiej dotleniony i odżywiony. Nie bez powodu w potocznym języku używa się określeń: „czacha dymi” czy „mózg paruje” – komórki nerwowe zużywają bowiem wodę, a odwodnione nie będą sprawnie pracować. Podczas pracy czy nauki należy więc uzupełniać wodę – pić ją małymi łykami, raz na jakiś czas. Najlepsza jest woda mineralna, niegazowana. Woda z gazem może bowiem u niektórych ludzi powodować problemy z żołądkiem (np. wzdęcia) i lekko zakwasza organizm.

Jakie składniki odżywcze są szczególnie istotne dla pracy mózgu?

Nie ma diety dla mózgu. Każdy człowiek – nieważne czy pracuje fizycznie, czy umysłowo – powinien dostarczać organizmowi niezbędnych substancji odżywczych w każdym posiłku, codziennie. Odpowiednio zbilansowana dieta i sprawnie działający przewód pokarmowy są kluczem do prawidłowego działania mózgu. Mózg potrzebuje lecytyny, kwasów omega, nienasyconych kwasów

tłuszczowych, białek, glukozy, witamin, minerałów. Przed okresem wytężonej pracy umysłowej można uzupełnić te składniki – zwłaszcza o lecytynę.

Jaką funkcję spełnia lecytyna?

Lecytyna stanowi jeden ze składników budulcowych tzw. osłonki mielinowej, która chroni dendryty każdego neuronu, stanowiąc dla nich izolację. To tak, jak w kablu elektrycznym: żeby prąd mógł przepływać prawidłowo i bez straty napięcia, kabel musi być w osłonce. Jeśli osłonka mielinowa w komórce jest zbyt cienka, impulsy nerwowe przepływają wolniej. Dlatego warto zabiegać o to, żeby w naszej diecie nie zabrakło właśnie lecytyny. Można ją znaleźć m.in. w rybach, soi, orzechach, żółtku jaja kurzego czy przepiórczego oraz w suplementach diety. Pamiętajmy jednak, że tabletki lecytyny przed egzaminem czy ryba na obiad nie podziałają natychmiast. Jeśli nie byliśmy prawidłowo odżywieni, organizm będzie potrzebował kilku miesięcy, aby się zregenerować.

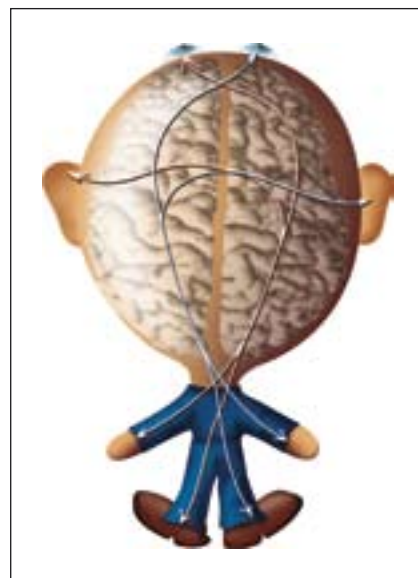
Czego powinniśmy się wystrzeżać?

Gdy myślimy o odpowiedniej diecie dla ludzkiego organizmu, a więc i dla naszego mózgu, warto wziąć pod uwagę również fakt, że w dzisiejszych czasach na naszych stołach najczęściej pojawiają się przetworzone produkty spożywcze, w których zawarte są rozmaite barwniki, dodatki smakowe czy konserwanty. Wszystkie one mają negatywny wpływ na nasz mózg. Zatrują organizm człowieka, a ich metabolity odkładają się w tkankach, uwalniając toksyny przez długi czas.

Najbardziej podatni na szkody wyrządzone przez spożywanie nieodpowiednich pokarmów jesteśmy w okresie dzieciństwa. Wiadomo z licznych badań naukowych, że istnieje ścisły związek pomiędzy tego rodzaju dodatkami do żywności a nadpobudliwością uczniów w szkole.

Warto więc ograniczać spożywanie produktów wysoko przetworzonych, barwionych i słodzonych napoi, żywności puszkowanej czy konserwowanej oraz zbyt dużej ilości słodczy.

Niestety nie jest to pewnie do końca możliwe, by żyjąc we współczesnym świecie, uniknąć tego całkowicie. Na polskim rynku można znaleźć naturalne produkty dietetyczne, które wspomagają naszą przemianę materii oraz umożliwiają proces detoksykacji organizmu. Ziołowy preparat Alveo spełnia wszystkie te zadania i dzięki



niemu możemy wspomóc codzienne odtruwanie swojego organizmu, w tym także mózgu.

Wolny od toksyn, nawodniony i odpowiednio zaopatrzony w substancje odżywcze mózg będzie działał sprawniej i wydajniej, podnosząc efektywność naszej pracy umysłowej na co dzień.

Na koniec: co zrobić, żeby mieć świetną pamięć?

Przede wszystkim ćwiczyć. Harry Lorayne powiedział: „Nie ma dobrej lub złej pamięci, jest tylko pamięć dobrze lub źle wyćwiczona”. Wierzę w prawdziwość tych słów. Każdy wie, że trening czyni mistrza.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

foto. Marcin Samborski / Fpress

– Już sam poród był wyczerpujący – wspomina Jadwiga – a to dopiero był początek naszych nowych zmagañ. Chłopiec nie otwierał jednej powieki, a lekarze nie znaleźli przyczyny tego stanu. Po wielu wizytach u specjalistów dostał skierowanie na tomograf. Po badaniu wszystko było jasne – w głowie Michała znajdowała się torbiel, między

Strach o syna

Jadwiga Pieczara z Katowic miała 40 lat, jej mąż Józef – 45, gdy okazało się, że ich rodzina powiększy się. Sami mówią, że tego nie planowali. Mieli dorosłe, „odchowane” dzieci, wiedli spokojne życie, nieśmiało wypatrywali emerytury i pierwszych wnuków. Śmieją się, że Michał pokrzyżował ich plany, ale szybko dodają, że są mu wdzięczni – za drugą młodość, za mobilizację do pracy, do działania, za to, że znów żyli na wysokich obrotach.



siecią pajęczynową a mózgiem. Jej położenie i silne unerwienie wykluczały operację. Można było jedynie czekać i obserwować, czy torbiel rośnie.

– Byłam zdruzgotana – wspomina Jadwiga. – Bałam się. Michaś był taki mały, niewinny. Nie wiedziałam, co z nim będzie.

– Nasze pierwsze skojarzenia dotyczyły nowotworu – dodaje Józef. – Dopiero neurolog wytłumaczył nam, czym jest torbiel. Opowiedział historię mężczyzny, który z torbielą w głowie przeżył 70 lat. To było dla nas światło w tunelu, nadzieja dla naszego synka, że będzie żył, normalnie funkcjonował i rozwijał się. Michał nie dostał żadnych leków. Lekarze zalecili wyjątkową ostrożność i częste wizyty kontrolne. Chociaż nie było to konieczne, rodzice zdecydowali się na operację podniesienia chłopcu powieki. Chcieli mu oszczędzić kąśliwych uwag i surowej krytyki ze strony rówieśników.

Pod kontrolą

– Przez lata żyłam w trwodze o syna – wspomina Jadwiga. – Drżałam, gdy wychodził do szkoły i gdy siedł na podwórko. Ze strachu i z miłości zakazywałam mu wszystkiego, co mogło spowodować jakąkolwiek kontuzję. Uderzenie w głowę, chociażby piłką, mogło się dla niego skończyć tragicznie, torbiel mogła pęknąć. Nawet nie chcę o tym myśleć.

Lista zakazów dla Michała była nieskończenie długa, a na niej wszystko to, czego najbardziej pragnął, co sprawiało mu frajdę. Koledzy biegali, on nie mógł. Grali w piłkę, w nogę, w kosza, on nie mógł. Ganił się, jeździli na tyżwach, na rolnkach, on nie mógł. W szkole przestrzegali go nauczyciele, a w domu – rodzice i rodzeństwo.

– Pracowaliśmy na zmiany i na zmiany pilnowaliśmy Michała – dodaje Józef. – Gdy wychodził na dwór, ktoś z nas obserwował go przez okno albo wychodził razem z nim.

– Był pod stałą kontrolą – kontynuuje Jadwiga. – Buntował się i złościł. Chciał robić to, co rówieśnicy, chciał się z nimi bawić, jeździć na kolonie, na zieloną szkołę, a przede wszystkim chciał zrozumieć, dlaczego inni mogą, a on nie. Nie mówiliśmy mu prawdy, żeby go nie martwić, nie przestraszyć. On prosił i pytał, ale my powtarzaliśmy: „dla twojego dobra”. O torbieli w głowie i niebezpieczeństwie, jakie się z nią wiązało, Michał dowiedział się dopiero w piątej klasie. Długo miał do nas żal, w końcu zrozumiał.

2 razy 2

W wieku rozwojowym chłopak nie miał problemów. Gdy rósł, torbiel powiększała coraz mniejszy ucisk na mózg, bo w stosunku do głowy, była coraz mniejsza.

Kłopoty z pamięcią i koncentracją zaczęły się dopiero w szkole. Nie mógł usiedzieć w jednym miejscu, na lekcjach błądził myślami, był rozkojarzony. W domu zasypiał przy biurku, na książkach, zeszytach. Najmniej serca i pamięci miał dla matematyki. To była jego zhora. Nie lubił jej, nie umiał, nie chciał się uczyć. Najgorzej było z tabliczką mnożenia – setki razy uczył się jej od nowa. Poświęcał na to cały wieczór, zasypiał pewny, że wie, że zna, a rano budził się z pustką w głowie. I tak co dzień zaczynał naukę od początku. Rodzice i siostra pomagali mu, wymyślali różne metody, skojarzenia, żeby zapamiętał. Gdy wiedział już, ile jest 8 razy 9, zapominał, ile jest 2 razy 2, więc praca zaczynała się jeszcze raz. Choć uczył się wiele godzin, nic nie „wchodziło mu” do głowy. Nauka mnożenia nie dawała efektów, więc Michał tracił motywację.

Nauczyciele znali przyczynę jego problemów. Mieli wyniki badań, wskazówki od rodziców i lekarzy. Na klasówkach i przy odpowiedzi dawali Michałowi więcej czasu, bo wolniej liczył i dłużej rozwiązywał zadania. Nauka w szkole wymagała od niego dużo wysiłku.

Operacja

Przez kilka lat rodzice słyszeli od lekarzy to samo: „Nie ma powodów do obaw, torbiel nie rośnie, wszystko jest w porządku”. Przyzwyczaili się już do tego, chociaż ich strach o zdrowie syna nie ustawał. Gdy Michał miał 10 lat, sytuacja diametralnie się zmieniła. Na kolejnej wizycie kontrolnej lekarz stwierdził, że konieczna jest natychmiastowa operacja. Torbiel gwałtownie urosła, było w niej bardzo dużo płynu, utrudniała przepływ krwi do mózgu. Nie było czasu do stracenia.

– W głębi duszy miałam nadzieję, że operacja nigdy nie będzie potrzebna – wspomina Jadwiga. – Teraz, gdy widziałam, jak moje dziecko wiozą na blok operacyjny, strach o jego zdrowie zmienił się w strach o jego życie. Godziny spędzone w oczekiwaniu za drzwiami to najtrudniejsze chwile, jakie przeżyłam. Nie chciałabym doświadczyć tego ponownie. Tylko rodzic zrozumie, co wtedy czułam, co czuliśmy oboje z mężem. Nie da się tego opisać,

bez łez. Michał nie pamięta operacji albo nie chce, my nie możemy zapomnieć.

Chirurg wyciął jedynie 80% torbieli, pozostałe 20% było zbyt unerwione. Rodzice Michała nadal żyli w strachu.

Alveo przyniosła do domu Agnieszka Liszka – siostra Michała. Jedną butelkę z myślą o bracie, drugą dla mamy, trzecią podsunęła tacie.

– O swoje potrzeby, o swoje zdrowie nie dbałam wcale – przyznaje Jadwiga. – Moim życiem był Michał.

Na nadciśnienie, problemy z sercem, krążeniem i nerwicę nie zwracałam uwagi. Agnieszka poleciła nam preparat w październiku 2004, zaczęliśmy pić po miarę dziennie.

Nie wiem, czy kiedykolwiek zdołamy się jej odwdziżyć – tyle dobrego działał preparat w naszym domu. Ja jestem spokojniejsza,

mam unormowane ciśnienie, odstawiłam większość leków. Józef rzucił palenie i oczyścił swoje płuca ze „smoły nikotynowej”. Zasmakowaliśmy dobrego zdrowia i chcemy się nim cieszyć jak najdłużej.

23 punkty

W maju 2005 roku na wyniki egzaminu czekali wszyscy. Chociaż to Michał kończył podstawówkę, napięcie towarzyszyło i rodzicom, i jego rodzeństwu. Każde z nich miało wrażenie, jakby to jego nauka w gimnazjum była uzależniona od zdobycia 15 punktów.

Stres był tym większy, że z egzaminu próbnego w styczniu Michał przyniósł tylko 9 punktów. Po dwóch tygodniach wyczekiwania w domu zapanowała radość. Michał zdobył 23 punkty – przepustkę do wybranego gimnazjum. Wszyscy poczuli ulgę.

Ulgą dotyczy nie tylko zdanego egzaminu. Odkąd Michał pije Alveo, ma lepszą



koncentrację i pamięć. Nauka sprawia mu mniej problemów, ma lepsze oceny. Zaczął grać w szachy, niedawno na turnieju zdobył pierwsze miejsce w swojej grupie wiekowej. Rodzice są z niego dumni. Jednak najbardziej radują ich wyniki badań Michała. Po torbieli został tylko ślad. Wysuszyła się i zmniejszyła. – Michał żył z torbielą w głowie 15 lat – mówi Jadwiga. – Dla nas to lata życia w strachu. Mamy nadzieję, że dzięki Alveo ten rozdział w naszym życiu skończył się. Teraz żyjemy tak, jak zawsze pragnęliśmy: Michał jest zdrowy, może robić to, na co ma ochotę, a my jesteśmy spokojni.

■ Katarzyna Mazur

fol. Adam Słowkowski



Jolanta Kolasa z Wrocławia cały czas się dokształca. Po trosze to wymóg zawodowy – jest nauczycielką, a po trosze rozwijanie własnych pasji i zainteresowań. Skończyła studia magisterskie, doktoranckie, niejedne podyplomowe. Do tego różnorakie kursy. Przed ponownym podjęciem nauki szukała sposobu, jak wytrzymać osiem miesięcy bez infekcji. . .

– To były bardzo intensywne studia podyplomowe, finansowane przez Unię Europejską – wspomina wrocławianka. – W ciągu ośmiu miesięcy mieliśmy 450 godzin wykładów i ćwiczeń, zakończonych czterema egzaminami, do których trzeba było się solidnie przygotować. Wszystkie weekendy zajęte, żadnych wakacji czy urlopu. Oprócz tego nie mogłam zrezygnować z codziennych zajęć: chodziłam do pracy, opiekowałam się domem. Zastanawiałam się, jak to wytrzyma mój organizm, tak podatny na wszelkiego rodzaju infekcje i dolegliwości.

Na stoisku z produktami ekologicznymi wzięła ulotkę o Alveo. Przeczytała i stwierdziła, że być może to będzie patent na przetrzymanie czasu ciężkich studiów. – Miałam plan, że piję Alveo, póki chodzę na uczelnię, a potem przestaję. Plan wziął w łeb. Studia już skończyłam, a Alveo nadal stoi na półce w moim mieszkaniu. I będzie stało – śmieje się. Po dwóch miesiącach dołączyła Onyx Plus.

Rower zimową porą

Kłopoty z cerą

Od zawsze interesowała się medycyną alternatywną, ziołami, preparatami wzmacniającymi, dietami. Tylko że w jej przypadku nie na wiele się to przydawało. Od dzieciństwa często łapała infekcje, przeziębienia, choroby. W szóstym roku życia wycięto jej wyrostek robaczkowy, po którym przez lata nie mogła się zagoić blizna. Gdy była nastolatką, przeszła zapalenie mięśnia sercowego, co pogorszyło stan zdrowia i znacznie wyhamowało jej aktywność fizyczną oraz ruch na świeżym powietrzu.

– Ale nie dawałam się: jeździłam na rowerze, pływałam, chodziłam po górach, co uwielbiam. Oczywiście wszystko na miarę sił, bo szybko się męczyłam. Jednak największym utrapieniem nastolatki, a potem młodej kobiety był trądzik młodzieńczy, którego się wstydziła. Wbrew nazwie nie minął wraz z okresem dojrzewania. Przez dwadzieścia lat Jolanta Kolasa nie lubiła luster, bo te przypominały jej o wysypanej twarzy. Wstydziła się swego widocznego problemu. Jak się czuje i co może przeżywać osoba z uporczywym trądzikiem wiedzą na pewno ci, którzy doświadczyli tego na własnej skórze. Dosłownie.

– W pierwszym momencie organizm zadziałał ze zdwojoną siłą. Wysypało mnie jeszcze bardziej, na szczęście została o czasie detoksykacji uprzedzona. Potem zmiany zaczęły łagodnieć. A teraz, proszę spojrzeć, nie widać żadnych wyprysków! Nigdy wcześniej nie miałam tak gładkiej cery!

Rowerem po śniegu

Przez lata Jolanta Kolasa zaobserwowała prawidłowość w funkcjonowaniu swojego organizmu. Regularnie dwa razy w roku – późną jesienią oraz na przełomie stycznia i lutego – łapała poważne infekcje. Zapewne przyczyniały się do tego załamania pogody, ogólny spadek odporności lub zachorowania wśród uczniów, z którymi ma przecież do czynienia na co dzień. Albo wszystko naraz. Kończyło się to zazwyczaj zwolnieniem lekarskim. Nie przypomina sobie, by w którymkolwiek roku było inaczej.

– A poprzedniej zimy w ogóle nie zachorowałam. Na dodatek czułam się tak świetnie, że przez cały czas jeździłam do pracy na rowerze. Dzień w dzień. Śnieg, wiatr, plucha, naprawdę nie miało to żadnego znaczenia – opowiada nauczycielka. I przytacza jeszcze jeden przykład: – Tuż przed feriami w naszej szkole panowała grypa żołądkowa. Pracowałam w świetlicy, gdzie w niewielkim

stosunkowo pomieszczeniu przebywa kilkudziesięciu uczniów. Każdy przynosi jakieś bakterie, zarazki. Koleżanka złapała grypę jelitową, a ja prócz pogorszenia samopoczucia i podwyższonej temperatury nie miałam żadnych objawów. Ciągnęłam dyżury za nas obie. To był mój jedyny chorobowy epizod.

Aaaa, nie jedyny! Przypomina sobie też poważnie poranione dźwiasto po założeniu koronki. Po wizycie u dentysty szła jak zawsze do pracy. Nie wyobrażała sobie, jak da radę z takim bólem. Zdecydowała, że przepłucze jamę ustną Alveo. Tak zrobiła. Z pozytywnym skutkiem.

Mogę przenosić góry!

Studia podyplomowe i egzaminy przysły jej z łatwością; szybciej przyswajała materiał, poprawiła się pamięć i koncentracja. Do tego budziła się wyspana, rześka i pełna energii nawet po niewielu godzinach snu. Oczywiście trudno to zmierzyć, ale ponieważ ciągle się uczy, ma porównanie z poprzednimi studiami. Była wiecznie zmęczona, niewyspana, bez chęci działania, przez co musiała włożyć więcej wysiłku w naukę, w sesje egzaminacyjne. Nie pomagały żadne kursy ćwiczenia pamięci i szybkiego czytania. Zdecydowanie poprawiła się też kondycja fizyczna. To, co wcześniej wydawało się niemożliwe, teraz przychodzi z łatwością.

– Pokonuję własną fizyczność: jestem w stanie bez odpoczynku przez 4 godziny szusować na nartach, codziennie jeżdżę na rowerze, sporo spaceruję. Nie czuję się przy tym zmęczona czy bez sił. Wręcz przeciwnie. Roznosi mnie. Robię nawet kilka rzeczy naraz, a już planuję następne.

Może się też pochwalić wyjątkowym czynem. Odkąd zachorowała na zapalenie mięśnia sercowego, zdobywanie górskich szczytów było efektem silnej woli, a nie wytrzymałości i sprawności organizmu. A teraz obchodzi Ślężę (718 m n.p.m.) w trzy i pół godziny, kiedy normalnie trase przemierza się w pięć godzin.

– Na dodatek robię tylko dwa postoje – dodaje. Testem sprawności było także niedawne wesele

znajomych. Długa trasa (z Wrocławia do Warszawy jest ponad 400 kilometrów), taneczne szaleństwa, zarwane noce, przeciążony smakołykami z weselnego stołu żołądek – mogły dać się we znaki nawet osobie z końskim zdrowiem. Tymczasem Jolanta wraz z przyjacielem Tomaszem jedynie się trochę zmęczyła, ale po kilku godzinach snu obudzili się rześcy i wypasani. Tryskający energią. I głodni.

Kropka nad „i”

Po ośmiu miesiącach działalności w Akunie Jolanta Kolasa jest już Liderem. Chciałaby powiedzieć jak największej liczbie ludzi, że warto się w taką aktywność angażować. Dla lepszego samopoczucia. Dla poprawy kondycji fizycznej i psychicznej. Dla niezależności finansowej, by na przykład móc podróżować.

– Dla mnie Alveo to taka kropka nad „i” mojego i tak zdrowego do tej pory trybu życia – podkreśla wrocławianka. – Jestem zupełnie inną osobą niż w ubiegłym roku. Mam w sobie siłę i chęć działania, a jednocześnie jestem osobą spokojniejszą. Nawet zabrałam się za remont kuchni, który od dłuższego czasu planowałam, ale nie chciało mi się tego rozpoczynać. A pomyśleć, że tak niedawno przychodziłam z pracy i padałam na łóżko ze zmęczenia...

■ Anna Korzeniowska

foto. Albin Leszczyński



Jolanta Kolasa z przyjacielem Tomaszem

Tylko zdrowe zęby

Rozmowa z lekarzem stomatologiem

Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską



Większość z nas doskonale zdaje sobie sprawę, że organizm należy traktować jako całość, a dolegliwości jednego organu wpływają na funkcjonowanie innych. Zęby również podlegają tej zasadzie. Chore czy niewyleczone stają się ogniskiem bakterii rozchodzących się po ciele i powodujących problemy w odległych od jamy ustnej miejscach.

Jak to się dzieje, że chore zęby mogą wpływać na pojawianie się innych dolegliwości w organizmie?

Choroby ogólnoustrojowe, które pojawiają się na skutek problemów zdrowotnych toczących się np. w jamie ustnej nazywamy odogniskowymi. Źródłami pierwotnymi mogą być m.in. migdałki, zatoki, uszy, zęby, przyzębie.

Dlaczego tak się dzieje?

Jest mnóstwo różnych teorii, mających za zadanie wyjaśnić przyczynę chorób odogniskowych. Faktem jest, że stan zębów i przyzębia może wpływać na zdrowotność innych części ciała. Zmiany chorobowe, prowadzące często do utraty żywotności zębów, choroby przyzębia, zatrzymane zęby są przyczy-

Zęby i reszta ciała

Związek między stanem uzębienia a chorobami innych narządów był znany już w starożytności w Asyrii, Babilonie, Egipcie i Grecji. Również medycyna chińska – traktująca organizm człowieka jako całość – dostrzegła takie powiązanie (zwłaszcza związek między chorymi stawami a zębami). Europa dopiero w XIX wieku zajęła się badaniem tego zjawiska. Lekarze doszli wówczas do wniosku, że w organizmie mogą powstawać ogniska pierwotne i ogniska wtórne, które są od tych pierwszych odległe, a powstają za ich przyczyną. Jeden z polskich lekarzy, zajmujących się tym tematem (Teofil Kaczorowski, druga połowa XIX wieku) wyleczył u siebie długotrwałe owrzodzenie rogówki, usuwając martwy ząb. Obecnie choroby zębopochodne nie są tajemnicą. Medycyna jasno wskazuje, kiedy należy usuwać wszelkie możliwe ogniska pierwotne. Ogniska pierwotne powstają najczęściej w migdałkach (65%), zębach i przyzębiu (26%), układzie moczowym (5%), macicy i przydatkach (2%).

Dbasz o zęby, chronisz serce

Powiązania między zapobieganiem chorobom serca a troską o jamę ustną i zęby nie są tajemnicą dla kardiologów. Zmiany w jamie ustnej – próchnica, choroby przyzębia, stany zapalne – wpływają na rozwój miażdżycy. Bakterie, które z jamy ustnej wędrują po organizmie, mogą bowiem uszkadzać ściany naczyń krwionośnych. Tam z kolei zaczynają odkładać się złogi cholesterolu i wapnia. Zaniedbane, brzydkie zęby działają niekorzystnie również w inny sposób – ich posiadacz znacznie rzadziej się uśmiecha i częściej ulega stresom. Profilaktyka chorób zębów i jamy ustnej stała się częścią profilaktyki chorób serca. Światowemu Dniu Serca, organizowanemu przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne w 2005 roku, towarzyszyła akcja społeczna pt. „Dbasz o zęby – chronisz serce”.

nami tworzenia się stanów zapalnych, toczących się w obrębie kości szczęki i żuchwy, a te z kolei mogą powodować powstawanie czasami bardzo groźnych schorzeń na obszarze całego organizmu.

Jakie choroby mogą się rozwinąć z powodu istnienia ogniska pierwotnego?

Istnienie ognisk pierwotnych może prowadzić do poważnych chorób serca (uszkodzenie zastawek, niedomykanie zastawek, zapalenie wsierdza, osierdza, mięśnia sercowego), gośćca przewlekłego, choroby reumatycznej, zakrzepowo-zarostowego zapalenia naczyń krwionośnych, zapalenia kłębuszków nerkowych, chorób oczu (zapalenie tęczówki, naczyńiówki, twardówki, siatkówki), chorób skóry (rumień, alergiczne zapalenie skóry).

Czy wtedy należy wyleczyć zęby, aby powrócić do zdrowia?

Człowiek może zapaść na powyższe choroby, nie mając ognisk pierwotnych w organizmie – zachorowanie może być niezależne. Jednak nie można wyklu-

czyć takiej zależności. Lekarze różnych specjalności muszą sprawdzić, czy w organizmie istnieją ogniska pierwotne. Jeżeli takie znajdują – także w zębach i przyzębiu – to należy je usunąć. Wskazaniem do bezwzględnego zlikwidowania wszelkich pierwotnych ognisk jest także leczenie immunosupresyjne przy nowotworach, polegające na obniżeniu odporności organizmu, ponieważ wówczas nawet niewielkie zapalenie może skończyć się bardzo poważnie.

Na czym polega to bezwzględne likwidowanie ognisk w przypadku zębów?

Dentysta musi usunąć wszelkie potencjalne źródła zagrożenia, a są nimi m.in. martwe zęby, zęby z chorą miazgą, zęby głęboko wypełnione. W szczęce mogą pozostać tylko zdrowe, żywe zęby.

Czyli należy wyrwać martwe zęby?

Lepiej je wyrwać niż mieć np. niedomykającą się zastawkę w sercu. Żywe zęby o zdrowej miazdze nie są potencjalnym źródłem zagrożenia. Tutaj ponownie wracamy – jak przy poprzednich tema-

tach – do profilaktyki. Zapobieganie próchnicy, higiena, wizyty u stomatologa, odpowiednie odżywianie (zwłaszcza u kobiet w ciąży i w przypadku dzieci) zapewniają mocne, zdrowe zęby, odporniejsze na próchnicę oraz znacznie zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób przyzębia.

Czy choroby odogniskowe mogą działać w odwrotnym kierunku?

Nie. Jeśli człowiek choruje na zapalenie wsierdza, nie popykają mu się zęby. Chodzi bowiem o bakterie, produkty ich metabolizmu oraz toksyny, które z ognisk pierwotnych docierają do innych części ciała.

Jakie znaczenie ma w tym przypadku odporność organizmu?

Silny organizm, odporny i prawidłowo odżywiony łatwiej radzi sobie z bakteriami i zapaleniami. Osoby o obniżonej odporności będą doświadczały większych problemów. Przykładowo – pacjenci leczeni immunosupresyjnie (nowotwory) – mają zwykle poważne problemy z przyzębiem.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Mariusz Szacho / PHOTOPASS

Jak Polacy dbają o zęby?

Polakom wciąż bardzo daleko do (nie tylko przysłowiowego) amerykańskiego uśmiechu. Podczas gdy mieszkańcy USA są przyzwyczajeni do dbania o uzębienie, wizyt u stomatologów, Polacy korzystają z fachowej pomocy zastraszająco rzadko. Aż jedna czwarta naszych rodaków przynajmniej raz na dwa lata lub rzadziej, a 4% nigdy nie było u dentysty. Tymczasem zdaniem lekarzy powinniśmy siadać na fotel przynajmniej raz na pół roku. Liczba pacjentów gabinetów dentystycznych – mimo wzrostu świadomości i statystycznego wzrostu zamożności naszego społeczeństwa – spada. W 2003 roku 15,6% Polaków było u dentysty, a w 2006 roku tylko 13,5%. Do dentysty częściej chodzą kobiety (16%) niż mężczyźni (11%). Przeważają pacjenci z wyższym wykształceniem, zamożniejsi i mieszkający w większych miastach (powyżej 500 tys. mieszkańców). Tylko co 10 osoba wśród tych z niższym wykształceniem i dochodach nie przekraczających 400 złotych na członka rodziny korzystała w 2006 roku z porady lub leczenia stomatologicznego. 60% osób korzystało w 2006 roku z usług prywatnych dentystów, a pozostali z państwowej opieki stomatologicznej. 57% pacjentów finansowało leczenie z własnej kieszeni, a pozostali skorzystali z refundacji. Wydatki na leczenie stomatologiczne są statystycznie niskie – przeciętny obywatel wydał na nie w IV kwartale 2006 roku ok. 13 złotych, z tym że u najbogatszych ta kwota wyniosła przeciętnie 175 złotych, u najuboższych – poniżej 2 złotych. Generalnie – im więcej mamy pieniędzy, tym częściej korzystamy z leczenia. Problemem jest również niechęć do higieny. Co trzeci Polak korzysta ze szczoteczki co drugi, trzeci dzień (aby cieszyć się zdrowym uśmiechem zęby należy myć po każdym posiłku). Próchnicę ma 85–90% Polaków. W profilaktyce chorób zębów bardzo ważna jest edukacja i przyzwyczajenie dzieci do dbania o zęby. Dużą rolę odgrywają w tym zakresie potężne koncerty produkujące pasty i szczoteczki do zębów. Firmy prowadzą także badania stanu zębów u najmłodszych. Nic jednak nie zastąpi zdrowego trybu życia i higieny, która kosztowna nie jest.

Źródła: Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2006 roku (GUS)

Akuna Vip Club – doś



Firma Akuna rozwija się bardzo prężnie, przybywa nam coraz więcej osób, z dużym doświadczeniem i wyjątkową osobowością. Prawdziwy menedżer posiada nie tylko wiedzę z książek, ale przede wszystkim praktykę, bo to właśnie z niej wynika umiejętność pracy z ludźmi, zdolność dostrzegania potencjału tam, gdzie inni go nie widzą, wiara w sukces i wielka odwaga, aby wytrwale dążyć do celu. Dobry menedżer jest jak nauczyciel, który cierpliwie przekazuje wiedzę, wskazuje drogę. Jest również jak przyjaciel, który cię wspiera w chwilach słabości i świętuje z tobą sukces. Bywa również jak dobry ojciec, czasem surowy, choć zawsze kochający. Takich menedżerów w Akunie jest już wielu. Swoją sukces zbudowali wytrwałą pracą, wiedzą i doświadczeniem. Ci najlepsi zostali zaproszeni do elitarnego Akuna Vip Club, gdzie mogą dzielić się swoją wiedzą nie tylko w ramach swoich struktur, ale również wpływając na roz-

wój naszej firmy. To nie tylko ludzie sukcesu, ale przede wszystkim osoby o wielkim sercu, szerokich horyzontach i wyjątkowej charyzmie. Spotykają się regularnie po to, by wspólnie opracowywać kierunki, w jakich Akuna będzie się rozwijać. Tym razem w Kudowie-Zdrój odbyły się kilkudniowe warsztaty z udziałem członków Akuna Vip Club oraz zarządu firmy Akuna. Był to nie tylko czas wytężonej pracy, ale również okazja, by lepiej się poznać, wymienić poglądy, zainspirować się nawzajem do twórczych działań. Był to też czas na wspólną zabawę i wypoczynek. Akuna Vip Club ma formułę otwartą, zaprasza tych najlepszych, więc niech to będzie motywacją dla nas wszystkich, aby dzięki wytężonej pracy i wspólnym результатам stać się członkiem tej elitarniej grupy. Zapraszamy!

■ Katarzyna Piotrowska-Linoubli

wiadczenie i wiedza



Członkowie Akuna VIP Club: Paweł Borecki, Jan Brykczyński, Roman Dudziński, Ryszard Eichler, Leokadia Gabryniowska, Janusz Gabryniwski, Mirosław Góra, Teresa Holtra, Mirosław Horodecki, Elżbieta Jędrzejczyk, Danuta Kacperowska, Grzegorz Kamiński, Julian Kowalski, Teodor Małek, Halina Mielczarek-Szynczewska, Józef Palejczyk, Grzegorz Rutkowski, Grażyna Sarnecka, Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska, Danuta Wawrzeńczyk, Marek Wawrzeńczyk, Marek Wierbiłowicz



Odpowiedzialność za kierownicą

W Akunie często mówimy o odpowiedzialności. O tym, że jakość naszego życia zależy przede wszystkim od nas. Zachęcamy: „Weź życie w swoje ręce, bądź odpowiedzialny za siebie, za swoje zdrowie”. Mówiąc to, mamy na myśli nie tylko właściwe odżywianie, uprawianie sportu, aktywność zawodową, konsekwencję w dążeniu do celu, ale odpowiedzialność za wszystko, co robimy, na każdym polu działalności, w tym także „za kierownicą”.



Współpracownicy Akuny pokonują rocznie tysiące kilometrów, to kilka tygodni spędzonych w drodze. Zamykając drzwi samochodu i wyjeżdżając na jezdnię, jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za życie swoje i naszych pasażerów, ale za wszystkich uczestników ruchu, pieszych i innych kierowców. Abyśmy czuli się na drodze bezpiecznie i abyśmy zawsze szczęśliwie wracali do domu, firma Akuna po raz kolejny zorganizowała dla nas szkolenie. Tym razem swoje umiejętności doskonalili Dyrektorzy Sieci Regionalnej. Zaproszenie na Akuna Drive Day 2008 otrzymało 153 nominowanych Dyrektorów Sieci Regionalnej. Szkolenie odbyło się na początku czerwca w Bednarach koło Poznania. Na uczestników czekała nie tylko impreza integracyjna i trening outdoorowy, ale szkoła życia, a właściwie – przeżycia.

Na początku poznaliśmy szereg prostych czynności, które ratują nam życie, zanim jeszcze włączymy silnik i wyjedziemy na drogę. Prawidłowe ustawienie fotela, właściwa pozycja za kierownicą oraz trzymanie kierownicy i w końcu zapięcie pasów (obowiązkowo również przez pasażerów siedzących z tyłu) pozwalają nam nie tylko komfortowo prowadzić samochód, ale w niebezpiecznej sytuacji chronią nas niczym poduszki powietrzne. Zbigniew Łacisz, były kierowca rajdowy i wyścigowy, budował w nas świadomość zagrożeń, które czyhają na drodze, nie po to, by nas przestraszyć, ale po to, by nas przestrzec i wyeliminować zachowania, które zwiększają ryzyko. Rozmowa przez telefon komórkowy, za głośne radio, chwila nieuwagi, nie wspominając już o zbyt szybkiej jeździe czy prowadzeniu auta pod wpływem alkoholu mogą kosztować życie nas i innych ludzi. Dlatego odpowiedzialność za kierownicą, pokora, wyobraźnia, znajomość przepisów ruchu drogowego i szacunek dla nich są równie ważne, jak umiejętności techniczne.

Zdobyte wiadomości teoretyczne uczestnicy mogli wykorzystać w praktycznej części szkolenia. Podzieleni na pary (kierowca i pilot) doskonalili swoje umiejętności z zakresu techniki jazdy. Uczyli się panowania nad samochodem, płynności jazdy, wychodzenia z poślizgu i refleksu w ekstremalnych sytuacjach. Zarówno młodzi kierowcy, jak i ci, którzy prawo jazdy mają od 30 lat, podnosili swoje kwalifikacje. Pod czujnym okiem instruktorów mogli wyeliminować błędy i niepotrzebne nawyki tak, aby jazda samochodem była



efektywna i bezpieczna. Wszystko po to, aby w sytuacjach zagrożenia reagować właściwie i błyskawicznie, i w ten sposób zmniejszyć ryzyko wypadku.

Wracając do domu, na drodze czuliśmy się pewniej i bezpieczniej. I nie chodzi tylko o właściwe ustawienie foteli, zapięte pasy, przestrzeganie znaków drogowych i dozwolonej prędkości jazdy, ale

przede wszystkim o to, że byliśmy świadomymi uczestnikami ruchu drogowego. Byliśmy odpowiedzialnymi kierowcami.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski





Dobroczynne jabłko

Jabłoń (*Malus domestica*, syn. *Silvestris*) należy tak jak czereśnia, grusza, morela, poziomka, truskawka, malina, róża i wiele innych bardzo cennych roślin do rodziny różowatych. O wartościach odżywczych jabłka wiemy wszyscy bardzo dużo, jednak o jego walorach zdrowotnych zapewne niewiele.

Owoce tych pochodzących z terenu Chin drzew zawierają w 100 g aż 140 mg potasu, ogromne ilości pektyn, witaminy C, kwasów organicznych oraz innych cennych biopierwiastków. Działają wzmacniająco na układ nerwowy i mięśniowy, dzięki pektynom obniżają poziom cholesterolu, chronią przewód pokarmowy, czyszczą krew, rozpuszczają złogi cholesterolowe, regulują florę bakteryjną jelit, neutralizują toksyny, wiążą i usuwają z organizmu radioaktywne ołów, kobalt i stront, zwiększają wydalanie kwasu moczowego, pobudzają pracę wątroby i zmniejszają jej przekrwienie. Krzem i wapń zawarte w skórce jabłka wzmacniają włosy i paznokcie. Jedno jabłko zjedzone rano działa wzmacniająco i oczyszczająco, wieczorem – przeczyszczająco. Tarte na szklanej tarce jabłko zatrzymuje biegunkę u dzieci, również tę występującą przy ząbkowaniu. Podawane dwa razy dziennie dobrze działa przy zapaleniu jelita cienkiego i okrężnicy, dezynferii, niestrawności i wrzodów gastrycznych. Podczas grypy

możemy stosować trzydniową dietę złożoną jedynie z tartych surowych jabłek z dodatkiem soku z cytryny. Osoby prowadzące siedzący tryb życia, mające problemy jelitowe oraz cierpiące na reumatyzm lub zapalenie oskrzeli powinny pić w ciągu dnia w małych porcjach wywar z gotowanego przez 15 minut drobno pokrojonego korzenia lukrecji i pociętego na plasterki jabłka. Przy skąpomoczu, artretyzmie, reumatyzmie, dolegliwościach wątroby i jelit, egzemie, zaporciach pomaga napar ze zmielonych, suszonych skórek jabłek zmieszanych z kilkoma pokruszonymi, suszonymi listkami czarnej porzeczki. Jedną łyżkę proszku należy zalać 1 szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 15 minut. Pić 4 szklanki dziennie (przy zaporciach napar należy pić na czczo). Herbatka z suszonych renet dobrze wpływa na bezsenność. Jedną łyżkę suszonych skórek należy gotować przez 15 minut w jednej szklance wody, w miarę potrzeby uzupełniając płyn, odcedzić, osłodzić miodem, wypić przed snem. Sok z surowych owoców ujędrnia kobiece piersi i wygładza zwiótniałą skórę twarzy i szyi. Syrop jabłkowy działa wykrztuśniczo i rozwalniająco. Surowe jabłko zjadane dwa razy dziennie oczyszcza z metali ciężkich organizmy palaczy. Duszone z ryżem obniża ciśnienie tętnicze krwi i usuwa obrzęk spowodowany niewydolnością serca i nerek.

Sokowa terapia jabłkowo-pomidorowa wspomaga leczenie cukrzycy u dzieci, a najlepszym sposobem na załagodzenie zapalenia ucha jest przyłożenie do niego mocno ciepłego, zawiniętego w gazę pieczonego jabłka. Pity codziennie kieliszek jabłecznika ma właściwości przeciwreumatyczne, a zaledwie 5 g pektyny utrzymuje w normie poziom cholesterolu. Jednak koronnym produktem, wytwarzanym z jabłek jest ocet jabłkowy. Zawiera on bardzo dużą ilość potasu, fosforu, sodu, magnezu, chloru, wapnia, żelaza, fluoru, siarki i krzemu. Stosowany był w lecznictwie ludowym na terenie Europy i Azji od zawsze. Ocet jabłkowy ma zarówno działanie profilaktyczne, jak i zdrowotne. Stosujemy go w przypadku reumatyzmu, ogólnego wyczerpania, zaburzeniach trawiennych, zawrotach i bólach głowy, otyłości, bólu gardła, chorobach skórnych, meteopatii, a także przy nadmiarze śluzu w organizmie. W sklepach ze zdrową żywnością można kupić gotowy ocet jabłkowy. Dla tych z Państwa, którzy chcą przygotować go samodzielnie podaję dwa przepisy.

Ocet jabłkowy

Jeden kilogram zdrowych jabłek utrzeć na grubej tarce razem ze skórką, przełożyć do szklanego naczynia i zalać 1 litrem przegotowanej, osłodzonej miodem (10 dag) wody z dodatkiem 10 dag rozkruszonych drożdży piekarniczych i skórki razowego chleba. Naczynie przykryte tylko gazą postawić w zacienionym, ciepłym miejscu na 10 dni. Zawartość naczynia należy 2–3 razy dziennie przemieszać dokładnie drewnianą łyżką. Po 10 dniach przelać przez sito wyłożone gazą, mocno odcisnąć. Powstały sok przecedzić jeszcze raz przez złożoną podwójnie gazę, dodając na każdy litr około 80 g miodu. Wymieszać, przykryć podwójnie złożoną gazą i odstawić w ciepłe, ciemne miejsce. Drugi okres fermentacji trwa około 40 dni. Ocet jest gotowy, gdy uspokoi się i przybierze jasny kolor. Ocet ściągamy za pomocą rurki do lejka wyłożonego gazą, umieszczonego w szyjce butelki, uważając, aby nie poruszyć zgromadzonego na dnie naczynia osadu. Pełne butelki szczelnie zakorkować, a korek zalać rozgrzanym woskiem lub stearyną, aby odciąć całkowicie dopływ powietrza. Butelki z octem przechowujemy w ciemnym, chłodnym miejscu. Jeżeli ten sposób uznacie Państwo za zbyt pracochłonny, można przygotować ocet jabłkowy w prostszy sposób, jednak ten nie nadaje się do długiego przechowywania.

Obierki ze zdrowych jabłek włożyć do szklanego naczynia i zalać osłodzoną, (2 łyżki cukru na 2 szklanki wody) przegotowaną, ciepłą wodą. Przykryć lnianą ściereczką i po 4 tygodniach otrzymujemy gotowy do użycia ocet. Ocet jabłkowy uodparnia organizm człowieka na infekcje, pozwala zachować równowagę kwasowo-zasadową.

Profilaktyka

Dorośli – 3 łyżeczki octu + 2 łyżeczki miodu rozpuszczone w ½ szklanki wody. Dzieci – 1 łyżeczka octu + 2 łyżeczki miodu rozpuszczone w ½ szklanki wody. Wypijamy taką porcję 2 razy dziennie. Zapobiega to zakażeniom grzybiczym i infekcjom bakteryjnym. Ocet jabłkowy stosujemy, gdy naszemu organizmowi brakuje ważnych dla jego prawidłowego funkcjonowania mikroelementów, a zwłaszcza potasu.



Objawy niedoboru potasu:

- osłabienie pamięci i utrudnione podejmowanie decyzji
- stan chronicznego zmęczenia, trudności z zasypianiem, uczucie napięcia wewnętrznego
- nadwrażliwość na zimno, ciągle zimne stopy i dłonie
- brak łaknienia, nudności, zaparcia
- swędzenie i wypryski na skórze
- powolne gojenie się zranień
- bóle w stawach, rozwijający się artretyzm
- próchnica zębów
- częste przeziębienia i choroby infekcyjne, ciężko poddające się leczeniu i długi okres rekonwalescencji, połączony z ogólnym osłabieniem
- nieprzyjemne, silne nocne kurcze nóg
- nerwowe tiki kącików ust i powiek
- rogowacenie skóry na podszewkach stóp i duża liczba szybko powstających odcisków

Należy pamiętać, że w miarę starzenia się organizmu zapotrzebowanie na potas rośnie i osoby w podeszłym wieku potrzebują go nawet dwukrotnie więcej niż ludzie młodzi. Dostarczenie potasu młodemu człowiekowi nie stanowi problemu.

Wystarczy, aby spożywał dużo świeżych owoców, warzyw i miodu, ale u osób starszych, często cierpiących na cukrzycę lub mających problemy z wątrobą, nie jest to już takie proste i tu właśnie pomocny okazuje się ocet jabłkowy. Dobroczynne działanie octu jabłkowego na organizm to nie tylko dostarczenie mu poza potasem około 50 biopierwiastków niezbędnych do prawidłowego przebiegu reakcji biochemicznych we wszystkich komórkach naszego organizmu. Wiąże się ono również z jego właściwościami zakwaszającymi. Stosowanie w diecie zbyt wielu produktów białkowych oraz mąki, białego pieczywa, cukru, owoców cytrusowych powoduje, iż krew traci właściwy kwaśny odczyn. Zbyt wysokie pH organizmu powoduje zawroty głowy; szum w uszach i nudności. Migrenowe bóle głowy najłatwiej zlikwidować pijąc do każdego posiłku, przez 2 miesiące, ½ szklanki wody z 3 łyżeczkami octu jabłkowego i 2 łyżeczkami miodu. Przy zapaleniu migdałków stosujemy płukanie gardła co godzinę roztworem 1 łyżki octu, 1 łyżki miodu w ¾ szklanki wody (część mieszaniny można przełykać). Potas zawarty w occie jabłkowym, chłonec wodę, likwiduje zaflegmienie powodujące kaszel i usuwa łzawienie oczu. Osoby, które nie powinny przyjmować kwaśnych pokarmów, mogą w podanych przepisach zastąpić ocet jabłkowy słodkim moszczem z jabłek.

Jedynymi ograniczeniami w wewnętrznym stosowaniu octu jabłkowego jest choroba wrzodowa i dieta wykluczająca produkty kwaśne. W takim przypadku przed zastosowaniem kuracji należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym. W kolejnym odcinku podam Państwu dalsze receptury z zastosowaniem octu jabłkowego oraz przepisy na kurację z surowców, do których zebrania Państwa zachęcam.

■ Grażyna Utratna

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam
grazyna_utratna@o2.pl

Oleje roślinne

Oleje roślinne stanowią nieodzowny element każdej kuchni. Bo czy sałatka grecka byłaby grecką bez oliwy z oliwek? A czy turecki ryż na słodko byłby prawdziwy bez oleju z sezamu? Każda narodowość czy region ma charakterystyczny dla swojej kuchni tłuszcz, który przeważa nad innymi i nadaje typowy smak i aromat tamtejszym potrawom. Europejczycy mają ten przywilej, że różne kultury krzyżują się w obrębie kontynentu, a dzięki temu mamy wspaniałą możliwość wzbogacania naszej tradycyjnej kuchni produktami z praktycznie wszystkich regionów świata. Oleje są idealnym dodatkiem, dzięki którym smak dania zmienia się w zależności od użytego tłuszczu. Niektóre pasują nawet jako dodatki do dań deserowych.



Oliwa

Mówiąc o tłuszczach roślinnych, z całą pewnością należy rozpocząć właśnie od drzew oliwnych i wyciskanej z ich owoców oliwy.

Jest to bowiem najstarsza i jednocześnie najbardziej powszechna w Europie roślina wykorzystywana do tłoczenia oleju. Tradycyjną oliwę zaczęto wyciskać przy użyciu specjalnych pras już ponad 5 tysięcy lat temu w rejonie basenu Morza Śródziemnego. Znana jest odmiana oliwek, tzw. dzika oliwka srebrzysta, która powszechna była także w innych rejonach świata, ale uprawiano ją w znacznie mniejszym zakresie i nie odegrała dużej roli w kulturze. Inaczej rzecz się miała z gajami oliwnymi na obszarach dawnego imperium rzymskiego. Gdy mówimy o kuchni śródziemnomorskiej, pierwszym skojarzeniem jest właśnie oliwa. Dojrzałe oliwki zbierane są z drzew mecha-

nicznie w okresie jesiennym. Następnie owoce muszą przeleżeć jakiś czas, aby do końca dojrzały. Owoce wraz z pestką gniecie się w specjalnych prasach, z których wypływają pierwsze krople tłuszczu. W przemyśle używa się pras hydraulicznych, natomiast w gospodarstwach ekologicznych lub tradycyjnych ugniatanie odbywa się w dalszym ciągu przy pomocy siły ludzkiej lub zwierzęcej. Oliwa z pierwszego tłoczenia na zimno to zdecydowanie najlepszy gatunkowo produkt. Należy go przechowywać w ciemnej szklanej butelce w chłodnym miejscu i stosować na zimno, czyli najlepiej jako dodatek do świeżych warzyw. Oliwy z kolejnego tłoczenia tej samej masy oliwnej to już gorszej jakości produkty, tym niemniej nadal atrakcyjne. Oliwa z oliwek jest najbogatszym źródłem kwasu oleinowego (jednonienasyconego kwasu tłuszczowego), który działa profilaktycznie w rozwoju miażdżycy, obniżając stężenie cholesterolu LDL we krwi. Liczne badania potwierdzają, że mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego zapadają na choroby serca dużo rzadziej w porównaniu z resztą Europejczyków. Jest to głównie efekt codziennego spożywania warzyw duszonych na oliwie oraz ryb i owoców morza. Obecnie na rynku mamy bardzo szeroki wybór oliwy. Czym one się właściwie róż-



nią i na co trzeba zwrócić uwagę? Bardzo często zdarza się, że oliwa na półce sklepowej ma etykietkę extra virgin. Niestety, nie jest ona w całości z pierwszego tłoczenia, a tylko w niewielkiej części. Dlatego też zachęcam do uważnego czytania informacji na opakowaniu. Wybierajmy oliwę w ciemnych, szklanych butelkach. Wówczas jej zdrowotne właściwości będą lepiej zachowane. Do smażenia używajmy natomiast oliwy nieznacznie gorszej jakości – rafinowanej, która dzięki procesowi rafinacji jest odkwaszona oraz oczyszczona z białek i śluzów. Substancje te są bardzo korzystne do spożywania na zimno, ale po ogrzaniu (np. przy smażeniu czy pieczeniu) mogą wywoływać nieprzyjemne objawy gastryczne. Dodatkowo coraz częściej mówi się także o nienasyconych kwasach tłuszczowych (w chemicznej konfiguracji trans), które powstają właśnie podczas procesów kulinarnych wymagających wysokiej temperatury w oliwie extra virgin i w innych surowych olejach. Niekorzystne działanie „transów” zbliżone jest do działania cholesterolu LDL z produktów pochodzenia zwierzęcego. Pamiętajmy, że jeśli mamy sałatkę czy surówkę to grzechem jest dodanie do niej oliwy rafinowanej. Wtedy pokropmy oliwą extra virgin, a nasz talerz zyska bardzo wiele zdrowia.

Dynia

Kolejnym olejem, któremu warto poświęcić więcej uwagi to olej z pestek dyni. Olej ten pochodzi z austriackiego regionu – ze Styrii. Charakterystyczny czarnozielony tłuszcz o smaku lekko orzechowym kryje w sobie niezwykle właściwości. Ze względu na dużą zawartość fytosterolenu jest bardzo korzystnym składnikiem codziennej diety mężczyzn, gdyż stymuluje funkcje gruczołu krokowego i zmniejsza znacznie ryzyko wystąpienia chorób prostaty. Dodatkowo jest pomocny w leczeniu chorób układu moczowego. Olej z pestek dyni to bogate źródło witaminy E, B₁, B₂, B₆, C i D oraz potasu, selenu i cynku. Poza tym olej ten zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są skutecznym elementem leczenia chorób układu krążenia, a także ich profilaktyki. Olej z pestek dyni to idealny dodatek na zimno do sałaty, dań warzywnych, sałatek owocowych. Tworzy również ciekawy smak w połączeniu ze słodkimi deserami. W Austrii spożywa się go z lodami waniliowymi. Olej z pestek dyni nie poddaje się rafinacji, więc powinien być stosowany tylko jako zimny dodatek potraw.



Winogrona

Coraz powszechniejszy na naszych stołach jest olej z pestek winogron. Powstaje w wyniku tłoczenia pestek winogron pozostałych z produkcji wina. Występuje w postaci rafinowanej i tłoczony na zimno. Warto wiedzieć, że oleje te nadają się do pieczenia i smażenia, ale podobnie jak oliwa muszą być oczyszczone. Na zimno lepiej wybierać oleje surowe o charakterystycznym zapachu i aromacie.

Orzechy

Olej z orzechów włoskich to rzadziej spotykany produkt na naszych półkach i niestety droższy. Jest jednak bardzo bogatym źródłem kwasów omega 3 i omega 6. Już jedna jego łyżka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega 3. W oleju z orzechów włoskich występuje również kwas elagowy, który unieszkodliwia działania substancji kancerogennych, hamuje krwawienia oraz ma działanie korzystne w przypadku bólu żołądka i przy zatruciach pokarmowych. Olej ten ma charakterystyczny posmak karmelu. Ciekawie się komponuje zarówno ze słodkimi warzywami, jak deserami. Olej z orzechów laskowych pochodzi głównie z okolic Morza Śródziemnego, gdzie uprawy orzechowca są bardzo rozległe i powszechne. Olej ten jest bogatym źródłem witaminy A i witamin z grupy B. Ma charakterystyczny słodkawy posmak, dzięki czemu stosowany jest przede wszystkim do produkcji deserów. Olej migdałowy pochodzi z Francji, Włoch oraz zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych. Ma bardzo charakterystyczny smak i zapach. Podobnie jak inne oleje z orzechów jest często wykorzystywany w cukiernictwie. Ze względu na swoje działanie nawilżające i odżywcze olejek mig-

dałowy jest także powszechnie używany w przemyśle kosmetycznym.

Siemię lniane

Olej z siemienia lnianego to produkt, w skład którego wchodzi cenne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega 3. Kwasy te wpływają bardzo korzystnie na stan naczyń krwionośnych i na serce oraz poprawiają kondycję włosów i paznokci, utrzymują skórę w odpowiednim nawilżeniu. Tłuszcze omega 3 są łatwo dostępne w produktach rybnych (szczególnie w tłustych rybach morskich). Jeśli jednak ktoś nie przepada za smakiem ryb, poleca się, aby do codziennej diety włączył nasiona siemienia lnianego lub wytłoczony z nich olej.

Powyżej przedstawione oleje to tylko ułamek tego, co możemy dostać, podróżując po świecie. Jest cała gama przeróżnych tłuszczów roślinnych, dzięki którym można w smaczny i zdrowy sposób urozmaicać posiłki. Warto także czasem przywieźć ze sobą pamiątkę z wakacji w postaci rzadziej spotykanego w naszym kraju oleju roślinnego, charakterystycznego dla danego regionu. Oleje wytłacza się z wielu powszechnych w naszym klimacie roślin, np. z rzepaku, słonecznika, soi, ale także z mniej popularnych w naszych szerokościach geograficznych roślin – np. z ryżu, awokado, orzeszków arachidowych, sezamu i wielu innych. Oleje roślinne to nie tylko sam tłuszcz, ale także często różne ciekawe mieszanki, np. oliwa z czosnkiem, papryką, tymiankiem, olej z różnymi orzechami. Wszystko to może i powinno stanowić element naszej codziennej, urozmaiconej diety. Zachęcam do eksperymentów. Pamiętajmy także o tym, że tłuszcze roślinne są dużo bardziej korzystne dla naszego zdrowia w porównaniu z tłuszczami zwierzęcymi i nie wolno ich pomijać w codziennej diecie. Oleje są jednymi z najlepszych źródeł witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a dodatkowo są budulcem komórek ciała. Bardzo ważną rolę odgrywają także w syntezie hormonów tkankowych.

■ Ewa Ceborska

fot. Marcin Samborski / Fpress (str. 54),
Katarzyna Piotrowska-Linoubli (str. 54, 55)



Oliwa – zdrowa, pyszna, sprawiedliwa

Przede wszystkim jest... piękna. Zwłaszcza ta o kolorze bursztynu. Dobrze jest w kuchni mieć dobrą oliwę. Jest smaczna, cieszy oko i pozwoli nam zachować zdrowie. A może, jeśli naprawdę tego chcemy, nawet urodę i młodość?

Najbardziej wartościowa jest ta z pierwszego tłoczenia, czyli extra virgin. Jest najdroższa i powinna być używana tylko na surowo. Zaraz po niej – olio virgin di oliva. To oliwa tłoczona na zimno, ale z drugiego i trzeciego tłoczenia. Może być używana na surowo i dodawana do smażenia. Jest jeszcze mieszanka oliwy czystej z rafinowaną – olio di oliva. Ta nadaje się tylko do smażenia. Na południu Europy, w Hiszpanii czy we Włoszech, w Grecji, gdzie oliwy używa się najwięcej, w spiżarniach zawsze mają gospodynie oliwę z pierwszego tłoczenia, której używają na co dzień do sałatek i do chleba. Oprócz tego jednak jest jeszcze w kuchni sół z oliwą, której używa się tylko do smażenia. Południowcy rozkoszują się oliwą tak, jak winem. Dla nich to smak prawdziwie niebiański! Oliwa zresztą utrwała smak przypraw, podnosi wartość smakową potraw. Jeśli chcemy przyrządzić danie typowe dla kuchni Południa, powinniśmy użyć oliwy bez dodatku ziół czy przypraw. Ale taka oliwa z rozmarynem, bazylią, papryczką chili, tymiankiem, czosnkiem, skórką cytrynową, szalwią, estragonem ma swój charakter. Można do butelki z oliwą wrzucić po jednym z tych ziół albo przygotować ziół mieszankę. Eksperymentujmy! Na Południu oliwa jest głównym tłuszczem. Nie tak, jak u nas, gdzie najbardziej popularne jest masło. W Grecji kromka białego pieczywa posmarowana

ząbkami czosnku, posypana solą i skropiona oliwą jest typową przekąską przed obiadem.

Wartości odżywcze oliwy z pierwszego tłoczenia są ogromne. Ma wielką ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają dobry wpływ na organizm. Obniżają poziom złego, podwyższają poziom dobrego cholesterolu. W 100 g oliwy jest około 11 g tych kwasów. Nie znajdziemy tyle w żadnym innym tłuszczu. Zawiera też witaminę E, która pełni rolę przeciwzmiażdżycową, przeciwnowotworową, ale i odmładzającą. Bogata w witaminę D, A i K. Niestety jest kaloryczna i to nawet bardzo. Jedna łyżka ma 120 kC. Ale sałaty skropionej oliwą powinniśmy używać do wszystkich ciężkich potraw. Nasze serce będzie nam wdzięczne!

W kuchni najprościej stosować oliwę do sosu winegret, którym zaprawiamy sałatę. Oliwa kapitalnie komponuje się z pomidorami. Pomidorowe zupy, pomidorowe sosy, pomidory z bazylią i mozzarellą. Bez odrobiny oliwy nie smakują tak wyśmienicie.

Poza tym nie ma nic pyszniejszego niż kawałek świeżego chleba zanurzonego w pełnej przypraw i czosnku bursztynowej oliwie. Do tego koniecznie kieliszek chłodnego, białego wina. Może być grecka, pachnąca żywicą Retsina! Tak na pożegnanie lata...

■ Ewa Liguz-Borowiec

Spaghetti z sosem pesto



40 dag makaronu
6 gałązek świeżej bazylii
3 ząbki czosnku
2 łyżeczki orzeszków pinii
5 łyżek tartego parmezanu
2 łyżki utartego owoczego sera
10 łyżek oliwy z oliwek
sól i pieprz

Robimy sos, rozcierając mikserem bazylię z solą, następnie miksując dodajemy czosnek, orzeszki i sery. Gdy masa będzie jednolita, dolewamy cienkim strumyczkiem oliwę i dodajemy pieprz. Makaron gotujemy „al dente” (nie powinien być zbyt miękki), mieszamy z zimnym sosem i gotowe. Taki sos można przechowywać dłuższy czas w lodówce

Winegret

Podstawa:
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku cytrynowego
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Dodatki (na tę ilość):
2 zmiążdżone ząbki czosnku
1 łyżka musztardy
2 filety anchois
2 łyżeczki posiekanych świeżych ziół
1 malutka posiekana papryczka chilli

Rozcieramy sól z pieprzem i sokiem cytrynowym, następnie cienkim strumieniem wlewamy oliwę, energicznie mieszając sos. Należy zachować podaną kolejność, gdyż w samej oliwie sól się nie rozpuści. Dodatki wsypujemy na końcu, wybierając te, które pasują do składników przygotowywanej sałatki..

Czarne oliwki marynowane w oliwie z oliwek (zdj. na str. 56)

2 litrowe słoiki czarnych oliwek
1 l oliwy extra virgin
główka czosnku
3 papryczki chilli
6 liści laurowych
pęczek świeżego rozmarynu
pęczek świeżego tymianku

Odsączone oliwki przekładamy do glinianego garnka lub dużego słoja, zalewamy oliwą, dodajemy obrane ząbki czosnku i resztę składników (bez rozdrabniania). Odstawiamy na miesiąc w chłodne miejsce. Dobrze smakują z serami i winem.

Ser z papryką w zalewie



30 dag sera feta, mozzarella, ewentualnie dobrego wiejskiego, dość twardego twarogu
2 duże strąki papryki
kilka zielonych oliwek
10 gałązek bazylii
5 gałązek oregano
6 obranych ząbków czosnku
1 szklanka oliwy z oliwek
½ łyżeczki pieprzu

Papryki opiekamy w piekarniku do zbrązowienia skórki. Gorącą wkładamy do foliowego woreczka, studzimy, obieramy ze skórki i kroimy w paski. Ser kroimy w kostkę, czosnek w plasterki. Siekamy bazylię i oregano. Do słoika wkładamy warstwami paprykę i ser, przekładając czosnkiem i ziołami. Wsypujemy pieprz, dodajemy oliwki i zalewamy oliwą. Wkładamy do lodówki na 7 dni. Oliwa z tej marynaty jest doskonała do maczania bagietki, jedynym dodatkiem może być tylko sól.

Carpaccio z cukinii



2–3 jędrne, młode cukinie
1 cytryna
2 ząbki czosnku
3 łyżki tartego parmezanu
garść rukoli
3 łyżki prażonych pestek dyni lub orzeszków pinii
5–6 łyżek oliwy
sól, pieprz

Cukinie kroimy na cieniutkie plasterki, najlepiej przy pomocy obieraczki do warzyw. Wyciskamy sok z cytryny, rozcieramy z solą, dodajemy zmiążdżony czosnek.

Na ładnym półmisku rozkładamy warstwę plasterków cukinii, polewamy przyprawionym sokiem cytrynowym, łyżką oliwy, posypujemy pieprzem, układamy kolejne warstwy cukinii, polewając sokiem cytrynowym i oliwą. Na wierzchu rozkładamy rukolę, posypujemy parmezanem i uprażonymi na suchej patelni pestkami lub orzeszkami. Skrapiamy resztą oliwy, można przyprawić jeszcze grubo zmielonym pieprzem. Schładzamy przynajmniej 3 godziny, aby cukinia się dobrze zamarynowała. Podajemy z opieczoną bagietką, natartą ząbkami czosnku, solą i polaną oliwą.

fot. Katarzyna Piotrowska-Linoubli

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

Biuro – centrala:	Rozliczanie w płać:
0 602 126 326	0 602 129 529
0 602 126 726	Zamówienia wysyłkowe:
032 608 55 32	0 694 475 677
Dział finansowy:	0 664 135 301
0 694 475 678	Zamówienia w biurze:
0 602 129 629	0 664 135 302
Dział umowy- nominacje:	Kierownik biura
0 602 126 526	– Aneta Gawrońska:
	0 694 475 675

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej. Dziękując za zmianę możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73.

Pozostałe połączenia będą przelączane do biura.

Redakcja przyjmuje zgłoszenia przypadków zdrowotnych, którymi Państwo mieliby chęć się podzielić z nami. Kontakt do redakcji: mailowo: redakcja@akuna.pl lub telefonicznie: 066 073 78 93, 066 603 90 78, w godz. 9-17

Akuna, „Zdrowie i Sukces”

Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska-Linoubli

Zastępcę redaktora naczelnego: Marek Dudzik

Sekretarz redakcji: Anna Szulc

Asystentka redaktora naczelnego: Anna Waloszewska

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek

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

Beata Nowacka, Zofia Rymszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

Współpracownicy: Anna Korzeniowska, Barbara Matoga, Beata Zacher,

Hanna Żurawska

Tłumaczenie języka angielskiego: Hanna Żurawska

Korekta: Nina Nowakowska

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska-Linoubli,

Marcin Samborski, Fpress, Adam Słowikowski, Albin Leszczyński,

Katarzyna Błaszczuk-Dzido, M. Kosiński, Anna Kaczmarz,

Ewa Nowakowska, Mariusz Szachoł, PHOTOPASS.

Nakład 20 tys. egzemplarzy



przyznaje tytuł

EKO-LAUR KONSUMENTA 2008

firmie

Akuna Polska Sp. z o.o.

dla preparatu ziołowego

ALVEO

Robert Kowalski



Redaktor Naczelny
Rzecz o Biznesie

Piotr Owczarz



Prezes
Grupa Media Partner

Katowice, dnia 17 lipca 2008 r.