



Akuna

ZDROWIE

i sukces

**Rozmowa
z Marcinem Maciągiem
Country Managerem
oraz Markiem Dudzikiem
Prokurentem w firmie
Akuna**

Wiedza na wagę zdrowia

warsztaty w Mikołajkach

Nowe narzędzie pracy

prezentacja internetowa

Mocne kości i zdrowe stawy

rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem

W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Wiedza na wagę zdrowia**
warsztaty w Mikołajkach
- 6 **Dlaczego należy zapobiegać, a nie leczyć?**
wykład Jerzego Maslanky
- 8 **Człowiek uświadomiony popełnia mniej błędów**
wykład dr. Józefa Kropla
- 12 **Od jakości produktu zależy jego skuteczność**
wykład doc. Piotra Wójcika
- 14 **Ponieważ jabłko nie wystarczy?**
wykład dr. Jaromira Bertlika
- 18 **Alveo działa!**
wykład Pawła Klimka
- 20 **Akuna jest dla was**
wywiad z Prezesem Tomaszem Kwolkiem
- 21 **Twój sukces jest w twoich rękach**
wywiad z Markiem Dudzikiem
- 22 **Akuna to świetna drużyna!**
wywiad z Marcinem Maciągiem
- 24 **Nowe narzędzie pracy**
prezentacja internetowa
- 25 **Być zdrowym i młodym**
video wellness
- 26 **Ochrona konsumenta**
rozmowa z Tomaszem L. Krawczykiem, prawnikiem
- 28 **Uczciwe podejście do pacjenta**
wywiad z dr. Januszem Andruszkiewiczem
- 30 **Nieosiągalne? Możliwe!**
reportaż o Małgorzacie Charaszkiewicz
- 32 **Nigdy nie wolno się poddawać**
reportaż o Małgorzacie Gierdal
- 34 **Mocne kości i zdrowe stawy**
wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 38 **Najważniejsze to móc działać**
reportaż o Hannie Szarkowskiej-Zajkowskiej
- 40 **Zdrowy kręgosłup to zdrowy organizm**
raport o chorobach kręgosłupa
- 42 **Cofnijmy się do przedszkoli**
rozmowa ze Stanisławem Wielgusem, magistrem rehabilitacji
- 45 **Zamiast bagatelizować – warto działać**
porady dotyczące kręgosłupa
- 46 **Odzyskane marzenie**
reportaż o Januszu Kolankowskim
- 48 **Nina, Alveo i ja**
reportaż o rodzinie Tubiczów
- 50 **Zdrowe zęby w odpornym organizmie**
rozmowa z lek. med. Katarzyną Tanasiewicz-Bryczyńską
- 52 **Pokarm energetyczny**
porady Grażyny Utratnej
- 54 **Suszone pyszności**
porady Ewy Ceborskiej
- 56 **Dziadek do orzechów**
porady kulinarne Ewy Liguz-Borowiec
- 58 **Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje**



20 Akuna jest dla nas – rozmowa z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem firmy Akuna



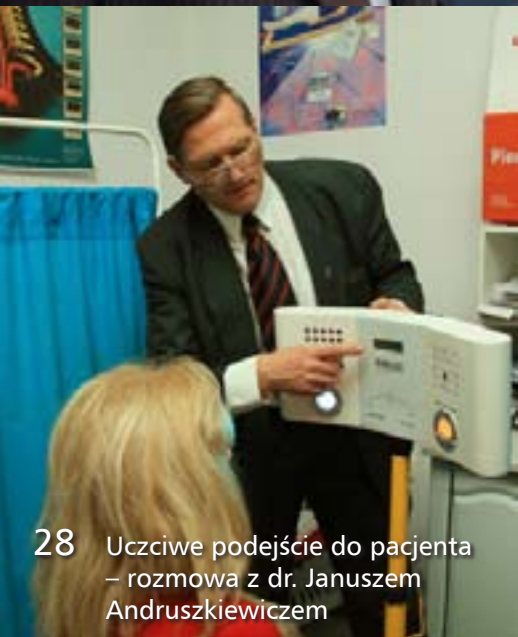
21 Twój sukces jest w twoich rękach – rozmowa z Markiem Dudzikiem, Prokurentem firmy Akuna



22 Akuna to świetna drużyna! – rozmowa z Marcinem Maciągiem, Country Managerem w firmie Akuna



26 Ochrona konsumenta – rozmowa z Tomaszem L. Krawczykiem, prawnikiem, specjalistą od prawa farmaceutycznego i żywnościowego



28 Uczciwe podejście do pacjenta – rozmowa z dr. Januszem Andruskiewiczem



42 Cofnijmy się do przedszkoli – rozmowa ze Stanisławem Wielgusem, magistrem rehabilitacji



Szanowni Państwo

Na pewno każdy z nas może ten rok zamknąć swoim prywatnym sukcesem. Dla jednych będzie to stabilizacja finansowa, dla innych zdrowie albo założenie rodziny. Miłość? Miłość i rodzina? Miłość w rodzinie? Zawsze myślimy o naszych bliskich cieplej w czasie przedsięwziętym. Pamiętajmy, że nie ma nic ważniejszego niż zdrowe relacje między bliskimi. Czulość. Bliskość. Oddanie. Dzieci... Jaki przykład im damy? Czy jesteśmy odpowiedzialni? Czy dajemy im właściwą opiekę? Wsparcie? Czy mogą na nas liczyć? Czy wiedzą, że je kochamy? Czy są

szczęśliwi? Czy są zdrowe? A my, czy my jesteśmy szczęśliwi?

Święta. To taki czas, gdy powinniśmy powiedzieć sobie – STOP! Zatrzymać się, wycofać to, co złe, co nas boli. Niech zniknie z naszego życia! Niech dom będzie naszym azylem. Niech będzie prawdziwym domem, pachnącym ciastem i orzechami. Miejscem, do którego chce się wracać. Za którym się tęskni. Które daje nam energię do pracy. Bez względu na wszystkie inne cele, które przyjdzie nam stawiać przed sobą, pamiętajmy, że zawsze gdzieś są ludzie, którzy na nas czekają.

W wydaniu, które właśnie trafia do Państwa rąk, jest też relacja ze spotkania Your Akuna Medical Day. To spotkanie to przede wszystkim źródło wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia. Gościliśmy wielu wybitnych naukowców i lekarzy, wielkich specjalistów z dziedziny nauki i zdrowia, którzy podzielili się z nami swoją wiedzą. Dziś, dzięki ludziom Akuny ich wiedza promieniuje dalej. Ważne jest też to, żebyśmy byli osobami, które z tych doświadczeń korzystają. Bo to my mamy być tym najlepszym przykładem ludzi niosących wiedzę o zdrowiu, ale przede wszystkim tych, dla których zdrowy styl życia to priorytet.

Miło mi jest też myśleć i mówić o tym, że Akuna wciąż się rozwija. Prezesi polskiej Akuny będą wspierać rozwój międzynarodowych rynków. Będą one budowane na standardach, które wypracowała Akuna Polska. Podziękowania dla tych wszystkich, którzy nad tym pracowali, dla Was wszystkich!

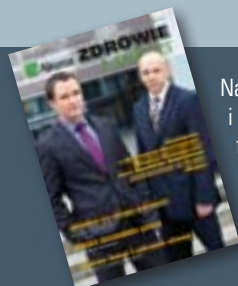
Macie okazję poznać Państwo nowego Country Managera Marcina Maciąga, który do tej pory był u nas dyrektorem finansowym. Z firmą jest związany od lat, ma wielkie doświadczenie, godzien Akunę reprezentować i nią zarządzać. Rozmowa z Marcinem na str. 22. I drugi ważny wywiad – z Markiem Dudzikiem – Prokurentem w firmie Akuna. To człowiek o ogromnej wiedzy i doświadczeniu, który będzie wspierał zarządzanie firmą. Rozmowa na str. 21.

Gościliśmy naszych przyjaciół z Kanady! Doktora Józefa Kropa oraz Jerzego Maslaneky – prezesa fundacji EcoMedicum. Obaj reprezentują nurt medycyny ekologicznej, który ma coraz wyższą pozycję w medycynie międzynarodowej.

Powiększa się liczba narzędzi, którymi możemy wspierać naszą pracę. Mammy nową, wspaniałą multiprezentację oraz film o branży wellness na stronach internetowych Akuny. Ważne, by ci wszyscy, którzy z nami współpracują, którzy chcą do nas dołączyć, mieli dostęp do dobrego źródła informacji.

Wszystkim życzę prawdziwych, wyjątkowych świąt! Zasiądźmy razem do stołu, przy którym będą szczęśliwi ludzie! Przy którym i my będziemy szczęśliwi.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Na okładce Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna i Marek Dudzik, Prokurent firmy Akuna
fot. Marcin Samborski / Fpress

Wiedza na wagę zdrowia

Za nami kolejne warsztaty Akuny, które odbyły się 18 października w Hotelu Gołębiowski w Mikołajkach. W trakcie warsztatów najlepsi specjaliści i orędownicy zdrowego stylu życia dzielili się swoją wiedzą z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz medycyny ekologicznej. W przejrzysty i fachowy sposób uświadamiali licznie zgromadzonym gościom ogromny wpływ

toksyn oraz niewłaściwego odżywiania na zdrowie każdego z nas.



Legenda polskiej telewizji – Krystyna Loska

Przede wszystkim zapobiegać!

Symposium otworzyła ikona polskiej telewizji, Krystyna Loska. Przyznała, że bliska sercu jest jej tematyka warsztatów, ponieważ dba o swoje zdrowie, między innymi pijąc Alveo. Tym chętniej z uwagą, jak przyznała, wysłuchała wykładu Jerzego Masłanki „Dlaczego należy zapobiegać, a nie leczyć”. Prezes fundacji EcoMedicum wspólnie z innym wykładowcą, dr. Józefem Kropem, lekarzem pediatrą i ekologiem (temat jego prelekcji brzmiał: „Kontrola czynników środowiskowych warunkiem skutecznego leczenia i prewencji chorób przewlekłych”) podkreślali zalety medycyny ekologicznej. Tłumaczyli, na czym polega zdrowa dieta oraz higieniczny tryb życia. Analizowali czynniki zewnętrzne (niezwykle niebezpieczne dla kobiet w ciąży), które decydują o zdrowiu dzieci.

Dzięki dr. Piotrowi Wójcikowi poznaliśmy „Niektóre aspekty racjonalnego stosowania suplementów diety”. Wykładowca wyjaśnił, od czego zależy jakość wyciągów z roślin leczniczych oraz jak wpływają one na organizm. Natomiast o tym, jak Alveo działa na nasze zdrowie – w przejrzysty sposób, połączony z anegdotami, opowiedział dr Jaromir Bertlik, specjalista z dziedziny medycyny naturalnej, członek Rady Naukowej firmy Akuna.

Na podstawie wyników starannie przeprowadzonych, niezależnych badań konkretny wpływ Alveo w leczeniu chorób przyzębia wskazał Paweł Klimek, prezes Dental Nanotechnology Sp. z o.o., sieci gabinetów stomatologicznych.

– Związki czynne zawarte w Alveo m.in. zatrzymują rozwój drobnoustrojów, osłabiają proces zapalny i przyspieszają gojenie – wytłumaczył prezes Klimek.



Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska

Sport to nie tylko zdrowie

Uczestnicy warsztatów mogli zapoznać się także z nowym numerem czasopisma Akuny „Organizm”, który w całości poświęcony jest sportowi oraz aktywności fizycznej. Przygotowany został przez sztab ludzi, zarówno specjalistów z Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, wielu lekarzy współpracujących stale z Akuną, jak i samych sportowców. To wydanie w obrazowy sposób podkreśla rolę i potrzebę profilaktyki jako możliwości zachowania dobrej kondycji oraz wsparcia dla procesu powrotu do zdrowia.

Firma na rynkach międzynarodowych

Wielkim wydarzeniem podczas spotkania w Mikołajkach była oficjalna nominacja Marcina Maciąga na nowego Country

W warsztatach uczestniczyło ponad 700 osób





Managera Akuny Polska przez Prezesa firmy Tomasza Kwołka. Awans związany jest z rozwojem Akuny na rynku europejskim – temu właśnie przede wszystkim ma się poświęcić Prezes Tomasz Kwołek, tym samym ustępując pola do działania w kraju Marcinowi Maciągowi.

– Akuna za granicą ma czerpać wzory z polskich standardów. To wielkie dla nas wyróżnienie i praca, której zamierzam się poświęcić – powiedział Prezes Tomasz Kwołek. – Marcin Maciąg jest odpowiedzialnym człowiekiem, który za cel postawił sobie rozwój Akuny tak, aby jej produkty poznała jak największa liczba osób. To najbardziej kompetentna osoba, jaką znam. Więc przekazuję ster we właściwe ręce – w ręce człowieka uczciwego, odpowiedzialnego, otwartego na innych. – Akuna jest wyjątkowa, wyjątkowe są jej produkty i wyjątkowi są przede wszystkim ludzie – mówił Marcin Maciąg w swoim pierwszym wystąpieniu po objęciu nowej funkcji. – Mamy misję do spełnienia: musimy powiedzieć rzeszy Polaków o zagrożeniach zdrowia, jakie niesie współczesny świat. I wskazać im najlepsze z możliwych rozwiązań. Akuna Matata znaczy: „Nie martw się, będzie lepiej”. Akuna Matata, bo... jest Akuna.

Nowe produkty Akuny

W trakcie spotkania w Mikołajkach wszyscy zebrani mogli uzyskać wiele cennych informacji na temat nowych produktów Akuny wprowadzanych na polski rynek. Opowiadał o nich dr Jaromir Bertlik. Wśród nich jest Pinky – unikatowa kombinacja substancji roślinnych dla aktywnie rozwijającego się organizmu dziecka. Wzmacnia jego odporność, wspomaga i reguluje metabolizm, dostarcza wie-

le składników pokarmowych. Kolejny produkt to Mastervit – witaminowy suplement diety, wspierający wiele funkcji naszego organizmu, dodatkowo – dzięki witaminie C i E – poprawiający samopoczucie psychiczne, dodający energii. Akuna oprócz znanego wszystkim preparatu Alveo wprowadziła już na rynek suplement, o którym warto przypomnieć, ponieważ nie tylko uzupełnia, ale i utrzymuje odpowiedni poziom minerałów w organizmie. To Onyx Plus – genialna kombinacja minerałów i ziół, ułatwiających ich przyswajanie. Dostarcza on m.in. organizmowi wapń i magnez w najkorzystniejszych proporcjach. Dzięki temu jest niezastąpiony w walce ze skurczami mięśni, bezsennością, nerwowością, napięciem przedmiesiączkowym, parontozą, osteoporozą. Jego zadaniem jest doprowadzenie organizmu do stanu harmonii.

To przyda się każdemu

Wiedzę na temat Akuny i jej produktów można uzupełniać fachowymi książkami oraz niezabudowanym narzędziem – nowoczesną stroną internetową, która w bardzo jasny i przejrzysty sposób opowiada o firmie i jej produktach. Adres strony: www.akuna.net Na spotkaniu w Mikołajkach zebrani goście mogli zaopatrzyć się w najnowsze publikacje poświęcone zdrowiu, wydane przez specjalistów: dr. Józefa Kropa („Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”), dr. Jaromira Bertlika („Żyć zdrowo ...ale jak? Praktyczny poradnik zdrowego stylu życia”) oraz Jerzego Masłanky („Od lekarza do grabarza”). Wszyscy autorzy byli do dyspo-

zycji gości i chętnie składali autografy na swoich publikacjach. Spotkanie w Mikołajkach było nie tylko źródłem rzetelnej wiedzy, ale również możliwością zapoznania się z najnowszymi wynikami badań oraz osiągnięć



naukowych. To spotkanie dostarczyło nam nie tylko nowych narzędzi do pracy, ale przede wszystkim uświadomiło, jak ważna jest rola profilaktyki w codziennym życiu, jak również to, że propagując zdrowy styl życia, sami musimy być tego żywym przykładem!

■ Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska

Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna



Dlaczego należy zapobiegać, a nie leczyć?

Nie jest sztuką leczyć. Tym zajmują się lekarze na całym świecie. Wielką sztuką jest zapobiegać chorobom i różnym schorzeniom. A to już wyzwanie, któremu przede wszystkim stawiają czoła orędownicy medycyny ekologicznej. Jednym z nich jest Jerzy Maslanky, prezes fundacji EcoMedicum, autor popularnej książki „Od lekarza do grabarza”.

Medycyną ekologiczną zafascynowałem się w bolesnych dla mnie okolicznościach – po śmierci mojego taty. Kiedy odszedł, próbowałem zrozumieć, dlaczego tak się stało – przecież zażywał mnóstwo leków, był pod stałą opieką lekarzy. To prywatne śledztwo zajęło mi kilka lat. W efekcie odkryłem wcześniej nieznan mi obszar medycyny i powstała moja książka „Od lekarza do grabarza”. Postanowiłem skupić się na autentycznej prewencji – takiej, po której nie trzeba leczyć. Bo to jest jedyna droga do tego, aby cieszyć się zdrowiem. Ja sam nie zdążyłem pomóc mojemu tacie. Zmarł nagle (choć całymi latami leczył się z miażdżycy), zaskakując nawet tych, którzy tak starannie go leczyli. Nie zdążył nawet pożegnać się z ukochaną rodziną. Ale wielu ludziom wspólnie możemy wskazać drogę do tego, co powinni już teraz zrobić, aby zachować zdrowie.

Człowiek – zwierciadło środowiska

Medycyna powstała tysiące lat temu po to, aby pomóc ludziom przezwyciężać choroby – co do tego wszyscy jesteśmy zgodni. Obecnie, w związku z tym zadaniem, około trylionów dolarów rocznie wydaje się na świecie na walkę z chorobami przewlekłymi. Od ponad 70 lat specjaliści z firm farmaceutycznych wraz z lekarzami poszukują leków, które powstrzymałyby rozwój chorób zbierających co roku ogromne żniwo, np. nowotworów i zawałów.

Więc dlaczego coraz więcej ludzi na nie umiera? Skoro po raz pierwszy zdiagnozowano zawał serca w 1920 roku – dziś już powinniśmy

mieć skuteczną obronę. Nic podobnego! Wciąż zawał jest w ścisłej czołówce na liście smutnych statystyk.

Mądre, chińskie przysłowie brzmi: „Kiepski lekarz leczy, dobry zapobiega”. To znamienne słowa, ponieważ źródło mają w stwierdzeniu, że nie ma chorób bez przyczyn. Medycyna ekologiczna myśli właśnie o tych przyczynach, stawiając na pierwszym miejscu profilaktykę.

Od tysięcy lat ludzie są tacy sami. Zmienia się jedynie otaczające nas środowisko. Jesteśmy zwierciadłem ziemi, na której żyjemy: wody, którą pijemy, powietrza, którym oddychamy czy tego, co znajduje się w glebie. Tyle tylko, że w zasadzie nie ma już dziś czystej wody, powietrza czy żywności. W wyniku tego np. matka, która chce urodzić dziecko, ma w macicy aż 211 substancji toksycznych! Nie zdaje sobie sprawy z tego, że nieświadomie prowokuje mnóstwo niebezpiecznych sytuacji dla maleństwa.

Sami trujemy się tym, co jemy. Żywność poddawana jest różnym procesom technologicznym, które mają za zdanie nadanie jej kuszącego kształtu, koloru... Utraciliśmy to, co nazywa się zdrowym pokarmem. Ktoś zapyta: „Co więc powinniśmy zrobić?” Odpowiadam: „Zmienić nawyki żywieniowe”. Dzieci, które regularnie jedzą frytki, hamburgery i chipsy są narażone np. na nowotwory! Podczas „uszlachetniania” produktów spożywczych wysoką temperaturą wydziela się bardzo niebezpieczny związek zwany akrylamidem. Ustalone przez amerykańską Agencję Ochrony Zdrowia (EPA) dopuszczalne granice akrylamidu są aż 300 razy mniejsze od tego, ile jest go w porcji smażonych frytek! Wszyscy jesteśmy bardziej lub mniej zatruci. Toksyny biorą się zewsząd! Skażenie środowiska doprowadziło





EKOMEDYCINA – 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 organizm człowieka, 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!

do obniżenia zawartości minerałów w glebie. Tymczasem ludzkie ciało funkcjonuje w oparciu nie tylko o minerały, ale także witaminy, aminokwasy, enzymy... Organizm musi je mieć, aby żyć! Kiedy ich regularnie nie dostaje, zaczyna chorować. Węgiel, azot, wodór i tlen stanowią 96% naszego ciała, resztę zaś minerały – niezbędne katalizatory biochemicznych procesów. Bez nich nie może być mowy o zdrowych kościach, mięśniach, nerwach, skórze. Braki choć-

by jednego z minerałów czy niedobory witamin nie stawiają pytania, na co zachorujemy, tylko kiedy... Przykładem jest selen. W Polsce, w wyniku masowego stosowania nawozów sztucznych, prawie go nie ma! Jego brak w organizmie oznacza wielkie ryzyko zachorowań np. na raka prostaty i płuc!

Na chorobę trzeba zastrzyżyć

Organizm przeciążony toksynami zaczyna nam wysyłać niepokojące sygnały. To np. nieprzyjemny zapach z ust, palpacja serca, krwawienie z nosa i wiele innych. Każdą chorobę i sygnał czy dolegliwość można skojarzyć z niedoborem witamin i minerałów. To przecież z powodu skażenia środowiska tracimy ich tak wiele! Dlatego każdy lekarz powinien patrzeć na pacjenta jak na biologiczną indywidualność, osobę, którą w indywidualny sposób zaatakowały toksyny. Geny w zaledwie 5% są odpowiedzialne za choroby chroniczne. Co więcej, nawet genetycznie uwarunkowane choroby mogą być uaktywnione przez niezdrowe środowisko, a więc można tak naprawdę im zapobiec!

Choroby nie są nam pisane – trzeba na nie sobie zastrzyżyć! Są konsekwencją naszych działań. Pokrzepiające jest to, że każda choroba ma swoją przyczynę, którą specjalista medycyny ekologicznej jest w stanie usunąć.

Nie uważam, że medycyna konwencjonalna jest zła lub niepotrzebna. Kiedy wymagana jest natychmiastowa pomoc, szybka interwencja np. chirurgiczna czy farmakologiczna, medycyna tradycyjna jest wręcz niezbędna.

Nie neguję przydatności niektórych leków farmaceutycznych. Spełniają one swoje zadanie, jeśli stosowane są krótkofalowo i doraźnie. Należy być jednak ostrożnym, kiedy pod uwagę brane jest leczenie długofalowe lub profilaktyczne.

Co innego bowiem medycyna prewencyjna czy leczenie np. chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, astma, choroby układu pokarmowego i inne. Pacjentowi w tym przypadku nie chodzi tylko o uzyskanie doraźnych korzyści. Wolałby zamiast leczenia skutecznie zapobiegać chorobie. Jak to zrobić? Poznając przyczynę choroby. Nie jest to jednak takie proste, ale możliwe dzięki medycynie ekologicznej.

Co 12 sekund kogoś boli serce

W 1923 roku lekarz wypisywał dziennie jedną receptę dla pacjenta. Dziś wręcza je ponad 20 osobom powyżej 60 roku życia. Ilu osób z całej populacji to dotyczy? Nie

wiadomo. Przed laty co około 4 minuty ktoś skarżył się na kłopoty z układem krążenia. Obecnie lekarze słyszą to średnio co 12 sekund! Nasz cywilizacyjny rozwój poszedł w niewłaściwym kierunku. Wystarczy przejść się po szpitalnych korytarzach. Ale nie winię lekarzy za taki stan rzeczy. Większość z nich ma narzucone procedury leczenia. Co innego przedstawiciele medycyny ekologicznej. Decydując o sposobie leczenia „przepisują” pacjentowi m.in. zmianę diety (przy jej ustalaniu brany jest pod uwagę indywidualny metabolizm) i stylu życia. Owszem, proponują również leki, ale są to tzw. leki ortomolekularne, czyli współpracujące w sposób kompatybilny z organizmem pacjenta i niewywołujące skutków ubocznych. Nie mam wątpliwości, że na wzrost zachorowań na nowotwory czy choroby układu krążenia, na które choruje coraz więcej ludzi (są liderami na listach statystyk), wpływa nasze pożywienie. Jeśli nie będziemy głośno mówili, co jest w ziemi, nie będziemy zdawali sobie sprawy z tego, co jest w... nas. Biochemicy, niezależni od farmaceutycznych sponsorów, twierdzą, że tylko autentyczna profilaktyka jest w stanie uchronić nas przed chorobami, których i więcej i bardziej nas dziesiątkują. Organizm ludzki nie zmienił się od chwili stworzenia i wciąż domaga się tych samych składników odżywczych co tysiąc lat temu. Jeśli mu ich brakuje – wysyła chorobowe sygnały. Każdą chorobę można skojarzyć z brakiem minerałów i witamin. Skoro jednak pokarmy po technologicznych przejściach i w wyniku skażenia toksynami gleby nie są w stanie dostarczyć nam ich w wymaganych ilościach, powinniśmy te braki na bieżąco uzupełniać, odwołując się do suplementacji. Jak długo? O tym zdecyduje sam nasz organizm.

■ opracowała Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska

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

Człowiek uświadomiony popełnia mniej błędów



Mamy do czynienia z epidemią chorób, które kiedyś były nieznane. Coraz częściej chorujemy na raka, astmę, cukrzycę, ADHD. Dr Józef Krop, lekarz pediatra, założyciel fundacji EcoMedicum w swoim wykładzie „Kontrola czynników środowiskowych warunkiem skutecznego leczenia i prewencji chorób przewlekłych” dzieli się wiedzą na temat szkodliwości toksyn – plagi XXI wieku i głównej przyczyny kłopotów ze zdrowiem.

Substancje chemiczne skażyły najdalsze zakątki naszej planety. W wyniku tego nawet mleko matki jest dziś tak skażone, że gdyby stanowiło produkt komercyjny, pod żadnym pozorem nie dopuszczono by go do sprzedaży. Chemiczne toksyny odpowiedzialne są za mnóstwo chorób, uszkadzając i zakłócając pracę podstawowych systemów: odpornościowego, endokrynologicznego oraz mózgu i układu nerwowego.

Te systemy odpowiadają za naszą homeostazę, czyli krótko mówiąc za to, że... normalnie funkcjonujemy. Homeostaza to bowiem taki stan równowagi w organizmie, w którym najbardziej

sprawnie i prawidłowo przebiegają wszystkie procesy metaboliczne, gwarantując mu maksymalne zdrowie. Jeśli niszczą system odpornościowy – organizm jest podatny np. na alergię i nowotwory. Efektem uszkodzenia systemu endokrynologicznego mogą być zachorowania na cukrzycę, problemy z tarczycą oraz nieplodność. Badania przeprowadzone w krajach uprzemysłowionych wykazały u mężczyzn zmniejszenie ilości plemników aż o 50%! Toksyny chemiczne uszkadzają mózg i system nerwowy. Dlatego mamy więcej przypadków ADHD, autyzmu, przypadków opóźnionego rozwoju. Chemiczne toksyny uszkadzają również układ krwionośny i system rozrodczy.

Najlepiej ograniczyć produkcję toksyn

Już 2500 lat temu Hipokrates, grecki mistrz medycyny uczył, że na nasze zdrowie wywiera wpływ powietrze, woda i pokarmy. Tymczasem obecnie aż 80 tys. substancji chemicznych jest w naszym codziennym użytku. Tylko 10% z nich zostało dokładnie przebadanych pod kątem wpływu na zdrowie kobiet i mężczyzn. Brak jest badań, które wykluczałyby lub potwierdzały ich wpływ na niemowlęta oraz kobiety w ciąży!

Nadmiarowi chemikaliów trudno, ale można i trzeba zapobiegać. W tym celu należy edukować społeczeństwo, aby każdy z nas wiedział, jak toksyny wpływają na zdrowie, gdzie przede wszystkim się znajdują i jak unikać z nimi kontaktu. Najlepiej byłoby zaprzestać produkcji substancji chemicznych lub

ją ograniczyć. Wiadomo jednak, że jest to trudne do zrealizowania, ponieważ zwykle za ich produkcją stoją olbrzymie pieniądze. Dlatego tak ważna dla zdrowia jest detoksykacja, czyli eliminowanie toksyn z naszego organizmu. Warto sięgać także po składniki odżywcze, które odbudowują nasz system odpornościowy, pokarmowy i nerwowy, chroniąc każdy z nich równocześnie przed zagrożeniami chemicznymi czy promieniowaniem. Stosowanie preparatów uzupełniających opiera się na solidnych podstawach naukowych. Witaminy i składniki mineralne zużywane są przez nasz organizm na każdym etapie procesu metabolicznego. Najlepiej byłoby uzyskać wszystkie niezbędne witaminy czy minerały lub enzymy ze zdrowego pożywienia. Jednak dziś jest to trudne do realizacji i nie zawsze możliwe. Dlatego właśnie zaleca się podawanie preparatów uzupełniających. Ich dawki zależą od stanu i potrzeb danej osoby.

Epidemia raka, nowotworów nerek i kości

We współczesnym świecie możemy już mówić o epidemii raka. W roku 1900 wykrywano 2–3 przypadki zachorowania na nowotwory na 100 osób, w 1970 r. 1 przypadek na 15, a w 2005 r. 1 na 2–3 osoby!

Nie tylko dorośli, także dzieci chorują na raka! O 57% w ciągu ostatnich 25 lat wzrosła liczba dzieci chorych na białaczkę, o 47% – na nowotwory nerek, o 29% – na nowotwory kości.

Wzrost zachorowalności na nowotwory ma przede wszystkim związek z ilością substancji chemicznych, zanieczyszczających nasze środowisko. W roku 1940 produkowaliśmy 400 tys. ton nowych syntetycznych substancji chemicznych. W roku 1950 wartość ta wzrosła do 20 mln ton. Większość tych substancji zawiera szeroką gamę związków neu-

rotoksycznych – toksycznych dla układu wewnątrzwydzielniczego i odpornościowego oraz rakotwórczych.

Wiele czynników środowiskowych przyczynia się do powstawania nowotworów. Jak choćby herbicyd 2,4-D, który w wielu badaniach został uznany za przyczynę powstawania chłoniaka. Dlatego zresztą w Szwecji zabroniono jego używania. I liczba chorych zmalała! Obecnie herbicyd ten zakazany został także w Kanadzie. W Izraelu, gdzie kobiety wywalczyły zakaz stosowania pestycydów w rolnictwie, liczba zachorowań na raka piersi zmalała o 8%, podczas gdy wzrosła o 20% w tych krajach, gdzie się ich regularnie używa. Toksyny są wszędzie: w powietrzu, którym oddychamy, wodzie pitnej, glebie, a tym samym i w pożywieniu. Z tego powodu owoce i warzywa nie zawierają już wystarczającej ilości witamin i minerałów.

Nasze płuca stanowią bramę, przez którą życiodajny tlen dociera do każdej komórki naszego ciała. Ale ta brama przepuszcza również toksyny. Najważniejsze ich źródła to: herbicydy – środki chwastobójcze z trawników przydomowych, zakłady przemysłowe, asfalt, spaliny samochodowe, farby, wyziewy chemiczne i metale ciężkie. Prawie każdy słyszał o zanieczyszczeniu powietrza na otwartej przestrzeni i jego wpływie na nasze zdrowie. Jednak powietrze, którym oddychamy w domu i w pracy, a dzieci w szkole, także może być bardzo szkodliwe. Dzieci mogą zachorować przez niedbalstwo w szkołach! W USA, w Kalifornii, aż 87% dzieci narażonych jest na kontakt z substancjami chemicznymi; 70% tych substancji prawdopodobnie wywołuje raka, a 54% uszkadza centralny system nerwowy, natomiast 50% niszczy układ rozrodczy! Unoszące się w powietrzu zanieczyszczenia nie mają wyłącznie rodowodu



„Ratujmy się, elementarz medycyny ekologicznej”

Książka dr. Józefa Kropa stała się dla czytelników przewodnikiem po zaułkach 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 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.

chemicznego. W domach powstają także zanieczyszczenia biologiczne, np. kurz, pleśń i grzyby. Można je znaleźć w elementach konstrukcyjnych budynków oraz jego wnętrzach, np. kuchniach czy łazienkach, dywanach, ścianach, wykładzinach. Pleśń mogą powodować choroby przewlekłe, reakcje alergiczne i ostre choroby infekcyjne. Oprócz substancji chemicznych źródłem toksyn, a co za tym idzie przyczynami raka są m.in. niewłaściwe odżywianie, palenie tytoniu, stres. Zarówno w Polsce, jak i w krajach Ameryki Północnej choroby nowotworowe prześcignęły schorzenia układu sercowo-naczyniowego co do częstotliwości zgonów.

NIEBEZPIECZNE CHEMIKALIA OBECNE W LUDZKIM ORGANIZMIE

- Toksyczne chemikalia odnaleźć można we krwi, moczu, tłuszczu, kale, mleku matki, nasieniu mężczyzny u 90–100% wszystkich Amerykanów.
- We krwi niemowląt odnaleźć można ponad 200 toksycznych substancji. U dorosłych średnio 91, ale u niektórych nawet 500.
- Stwierdzono, że użycie pestycydów jak również spożywanie ryb z terenów zanieczyszczonych chemikaliami i rtęcią w regionie Wielkich Jezior USA i Kanady obniża IQ.
- Rosnąca zachorowalność na ADD i ADHD jest związana z coraz powszechniejszym używaniem herbicydów typu Round Up.

Tylko rzetelna wiedza o toksynach pozwoli się nam przed nimi ustrzec.

Obowiązkowe poradnictwo prenatalne

Pierwsze 90 dni ma najważniejsze znaczenie dla rozwoju płodu w łonie matki. Tymczasem coraz częściej w tym okresie kobiety spotykają poronienia! W USA dotyczy to aż 50% ciąży! Główną przyczyną są toksyny, które z organizmu matki przedostają się do organizmu dziecka. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie obowiązkowego poradnictwa prenatalnego dla matek. Uświadomienie im, jak powinny zachowywać się nie tylko w momencie, gdy dowiedzą się o ciąży, ale planując ją. Kobieta powinna się do niej przygotowywać około roku. Tyle czasu potrzebuje organizm do usunięcia toksyn, a przyszła mama do zmiany stylu życia.

W ludzkim organizmie mnóstwo jest niebezpiecznych substancji chemicznych. Są we krwi, moczu, tłuszczu, kale. Nawet we krwi niemowląt można znaleźć ponad 200 toksycznych chemikaliów. Jak już wspomniałem, tak naprawdę pierwsze trzy miesiące ciąży w dużej mierze decydują o przyszłości dziecka. O tym, czy się będzie zdrowo rozwijało, jak często i na co chorowało, czy będzie na coś uczulone i nie zostanie np. alergikiem. Substancje chemiczne negatywnie działają na rozwijający się mózg dziecka, w efekcie czego może się ono urodzić z niskim ilorazem inteligencji, nie będąc w stanie nigdy osiągnąć pełnego potencjału intelektualnego. Przeprowadzono badania psychologiczno-rozwojowe u dzieci meksykańskich, porównując dzieci z gór (gdzie nie stosowano pestycydów) i dzieci z doliny (gdzie używano

ich bardzo dużo). Testowane cztero- i pięcioletki z gór bez problemu potrafiły narysować człowieka. Ich rówieśnicy z doliny mieli z tym ogromne problemy. Środki chemiczne utrzymują się w środowisku przez długi czas, dlatego nazywamy je zanieczyszczeniami uporczywymi (POPs – Persistent Organic Pollutants). Jeśli zadziałają w kluczowym momencie rozwoju embriona (właśnie te trzy pierwsze miesiące!) wywierają na niego bardzo silny wpływ nawet wtedy, kiedy obecne są w mikroskopijnych ilościach. Działają synergicznie – działanie jednej substancji może być wzmocnione przez obecność innych. Długo można wyliczać przykłady skutków działania toksycznych środków chemicznych na płód. Jeśli np. przez toksyny naśladujące działanie estrogenu cykl rozwojowy ulegnie zaburzeniu, u chłopców można zaobserwować niedorozwój członka, a u dziewczynek znaczne powiększenie łechtaczki lub nieprawidłowy kształt pochwy. U obu płci mogą rozwijać się anatomiczne wady układu moczowego. Substancje chemiczne zaburzające czynność układu hormonalnego są w stanie zmienić orientację seksualną u rozwijającego się dziecka! Najbardziej ekstremalny przykład działania toksyn to mężczyzna o cechach kobiety.

Codziennie „zjadamy” pestycydy!

Dzisiejsze produkty spożywcze bardzo różnią się od dawniejszych. Producenci używają około 5000 konserwantów do ich produkcji, z czego połowa wywołuje raka! Żywność ma sztucznie przedłużaną trwałość, atrakcyjny wygląd i smak. Jednym słowem – podwyższoną toksyczność przy obniżonej wartości odżywczej. To oznacza pozbawienie jedzenia witamin, minerałów, enzymów i wielu innych niezbędnych substancji. W wyniku tego baza naszego łańcucha pokarmowego nie ma wielu podstawowych składników, makro- i mikroelementów, np. cynku, magnezu i seleniu, niezbędnych w metabolizmie. Przeciętna liczba oprysków warzyw czy owoców pestycydami wynosi aż 17. Przed ich szkodliwym działaniem nie chroni mycie czy obieranie ze skóry. Dziecko poniżej 5 roku życia „zjada” około 8 pestycydów dziennie! Pestycydy wymyślono do ochrony człowieka, zwierząt hodowlanych czy upraw przed szkodliwymi organizmami roślinnymi i zwierzęcymi. Tymczasem badania wykazują szkodliwy wpływ pestycydów na większość organizmów

	4-letnie	5-letnie
pogórze		
dolina		

żywych! Praktycznie wszystkie są w różnym stopniu toksyczne.

Najwięcej pestycydów jest w kurczakach, jajach, czerwonym mięsie oraz produktach mlecznych. Jedno jabłko może zawierać aż 10 z 37 pestycydów używanych do opryskiwania jabłoni. Toksyczne produkty spożywcze powodują m.in. wzrost zachorowań na astmę i cukrzycę. Od 1979 r. zanotowano wzrost zachorowań na astmę z 2 mln przypadków do 9 mln!

Trucizną stanowi np. aspartam – słodzik, który po dostaniu się do organizmu jest metabolizowany do alkoholu metylowego, który krąży w organizmie i uszkadza komórki zanim zostanie kompletnie wyeliminowany. Choroby kojarzone z nadmierną konsumpcją aspartamu to: padaczka, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera czy Parkinsona.

Ogromny wpływ na zdrowie ma picie zanieczyszczonej toksynami wody (oraz mycie się w niej). W 50% woda, którą używamy, pochodzi z zasobów wód podziemnych. Część wody pitnej pobierana jest z wód powierzchniowych (np. jezior i rzek). Toksyny występujące w środowisku zanieczyszczają każde z tych źródeł. Stosunkowo najmniej – wody głębinowe, dlatego woda z nich jest najcenniejsza.

Aby woda powierzchniowa nadawała się do konsumpcji, poddawana jest uzdatnianiu przez stosowanie chloru i fluorków. Szacuje się, że woda pitna zawiera około 74 różnych pestycydów. Dlatego w domach należy używać urządzeń filtrujących wodę. Dobór metody filtrowania zależy od stopnia nadwrażliwości chemicznej każdego z nas. Warto pamiętać o jednej zasadzie – im twardsza woda, tym ma więcej minerałów

i jest zdrowsza. Woda miękka nadaje się tylko do prania bielizny. Nie ma minerałów, jest martwa.

Stresory można pokonać

Doszlśmy do momentu, w którym warto zadać sobie pytanie: „Co nam daje medycyna ekologiczna?”

Przede wszystkim jest to medycyna, która pomaga zapobiec wielu niebezpiecznym dla życia chorobom. Robi to poprzez badanie i ocenę wpływu czynników środowiskowych na człowieka. Lekarze ekolodzy kładą nacisk na skutki działania pokarmów, wody, środków chemicznych, powietrza. Zawsze traktują pacjenta jak odrębną jednostkę, która wymaga indywidualnej terapii.

Medycyna ekologiczna pozwala rozumieć każdy proces chorobowy w oparciu o genetyczny profil danego człowieka i tzw. środowiskowe czynniki stresujące – stresory. Dzięki niej można rozpoznać chorobę zanim dojdzie do uszkodzenia narządu celowego.

Kiedy zostanie odkryta przyczyna choroby, rozpoczyna się leczenie.

Lekarz ekolog nie koncentruje się na poszczególnych częściach ciała czy organach lub układach, z którymi chory ma kłopoty. On bierze pod uwagę czynniki chemiczne, biologiczne, nawyki żywieniowe, stres.

Istnieją cztery kategorie czynników środowiskowych, przyczyniających się do stresu i choroby. To stresory chemiczne (substancje organiczne i nieorganiczne), stresory fizyczne (np. promieniowanie elektromagnetyczne lub jonizujące), stresory biologiczne (m.in. bakterie, wirusy, grzyby i kurz) i stresory psychologiczne (związane np. ze stratą ukochanej osoby, majątku, chro-

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 USA, ale także w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii.

nicznym zagrożeniem lub z alkoholizmem czy inną przewlekłą chorobą w rodzinie). Niezależnie od rodzaju stresu, wszystkie one działają przez te same mechanizmy nerwowo-immunologiczno-hormonalne i zawsze (jeżeli działają długo) kończą się rozwinięciem chorób przewlekłych, degeneracyjnych, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza, zaburzenie produkcji melatoniny, snu, zwiększenie immunosupresji – co w konsekwencji doprowadza do rozwoju choroby nowotworowej.

Warto edukować społeczeństwo na temat zalet medycyny ekologicznej. Człowiek uświadomiony popełnia mniej błędów! Należy ciągle podkreślać zalety wspierania organizmu minerałami i witaminami – szybko nam za to się odpłaci dobrym zdrowiem. Skuteczną metodą obniżania stresorów, którą każdy z nas może wykorzystać w dowolnej chwili, jest sauna, aktywność fizyczna, muzykoterapia, medytacja, leczenie... śmiechem i z wykorzystaniem zwierząt.

■ Opracowała Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska

Od jakości produktu zależy jego skuteczność

Coraz więcej z nas decyduje się na wzmacnianie organizmu witaminami i minerałami. Wykorzystują to ludzie, którzy niestety dla zysku mniej zwracają uwagę na jakość suplementu, jego produkcję oraz zawartość – podkreśla docent Piotr Wójcik, pracownik naukowy w Instytucie Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu, w swoim wykładzie „Niektóre aspekty racjonalnego stosowania suplementacji diety”.

Pod wspólnym określeniem „suplementy diety” rozumiemy tysiące produktów, które formalnie pod tą nazwą zaczęły występować w USA w latach 90. Znaną są inne nazwy preparatów pochodzenia naturalnego: żywność funkcjonalna, nutraceutyki. Trzeba pamiętać o tym, że suplementy diety są jej niezbędnym uzupełnieniem. Zawierają lecznicze surowce roślinne lub ich przetwory. Co jednak jest bardzo istotne – nie zastępują leku i prowadzonej nim fitoterapii, mimo że jedne i drugie mogą zawierać te same związki chemiczne czynne biologicznie. Różnicowanie wynika z dawkowania – większe dawki związków są w lekach.

Skazone grzybami i bakteriami

Jakie są podstawowe grupy związków chemicznych, występujące w roślinach leczniczych?

Otóż są to: flawonoidy, polifenolokwasy, garbniki, antocyjany, śluz, kumaryny, polisacharydy, saponiny, kwasy organiczne, pektyny i wiele innych. Każdy z nich

jest odpowiedzialny za określone właściwości biologiczne – np. są związki, które wymiatają wolne rodniki albo polepszają naturalną równowagę organizmu.

Mają także szereg innych właściwości, jak: polepszenie krążenia, obniżenie ciśnienia, zmniejszenie zmęczenia.

Część grup związków nie jest absolutnie wskazana do użycia w suplementach diety ze względu na ich silne działanie farmakologiczne. To są np. alkaloidy i glikozydy nasercowe.

Wyznacznikiem jakości związków chemicznych, występujących w suplementach diety jest odpowiednio wysoka jakość surowca. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na jego pochodzenie – rośliny powinny pochodzić z upraw ekologicznych lub być pozyskiwane w ich naturalnym środowisku, ale tylko w rejonach, które nie mają wysokiego wskaźnika zanieczyszczenia powietrza i gleby. Dobry suplement diety, który rzeczywiście przyniesie korzyści dla zdrowia, nie może być skażony mikrobiologicznie, zanieczyszczony pozostałościami szkodliwych dla zdrowia środków ochrony roślin. Nie wszyscy przywiązują do tego należyty wagę. Przykładem są surowce azjatyckie, które na skutek złego suszenia i przechowywania często skażone są grzybami i bakteriami! Surowce, do których pochodzenia producenci nie przykładają wagi, często skażone są metalami szkodliwymi dla zdrowia oraz pozostałościami środków ochrony roślin.

Oprócz pochodzenia produktu ogromną rolę przy jego skuteczności odgrywają właściwie dobrane proporcje składników oraz jakość produktu finalnego. To nie jest tak, że każda firma, produkująca suplement ma dowolnie ustanowione parametry, na podstawie których kontroluje jego jakość. Parametry są ogólne, wyznaczone i poprzedzone specjalistycznymi badaniami. Ważne jest co innego.



Półprodukty otrzymane z roślin leczniczych mają lub mogą mieć deklarowaną zawartość związków czynnych – np. 3% flawonoidów. Tę wartość można sprawdzić analitycznie. Nasuwa się inne, ważne pytanie: co stanowi pozostałe 97%? Często odpowiedź zbywana jest przez firmy określeniem, że produkt zawiera tzw. związki balastowe lub substancje towarzyszące. One jednak przecież też działają na nasz organizm! Nie zawsze pozytywnie... Jest to problem omijany, ale niezwykle istotny. Bo powoduje występowanie na rynku suplementów diety, które mogą szkodzić. Przykładem są te składające się z surowców tradycyjnej medycyny wschodniej. Stanowią realne zagrożenie dla zdrowia. Uszkadzają nerki, prowadzą do powstawania zmian nowotworowych – odnotowane np. w Belgii u osób zwalczających nadwagę nutraceutykami zawierającymi rośliny z rodzaju *Aristolochia*.

Okazuje się, że najnowsze badania preparatów istniejących na rynku od wielu lat dyskwalifikują niektóre surowce roślinne – np. pluskiwca groniasta powszechnie stosowana w okresie menopauzy wywołuje trwałe ciężkie uszkodzenia wątroby (EMEA), czy preparaty zawierające wyciągi z glistnika jaskółcze ziele również działają hepatotoksycznie. Wewnątrznie nie wolno także stosować podbiału oraz żywokostu ze względu na zawartość alkaloidów pirolizydynowych, wywołujących nowotwór wątroby u zwierząt doświadczalnych.

Niezwykle ważnym zagadnieniem, wpływającym na jakość suplementów diety, jest zastosowanie odpowiedniej technologii przetwarzania oraz przechowywania półproduktów. Nowoczesne maszyny, hale produkcyjne, sterylne warunki – to wszystko ogromnie wpływa na produkt końcowy.

Interakcje – dlaczego trzeba o nich wiedzieć?

Dlaczego te wszystkie kwestie, o których wspominałem, są takie istotne? Otóż nie ma wątpliwości co do tego, że wzrosło zainteresowanie społeczeństwa samoleczeniem. Podchodzimy do tego bardzo świadomie, w trosce o zdrowie. Coraz większej grupie ludzi zależy także na profilaktyce. Skoro tak wiele dobrego słyszy się o suplementacji, wielu z nas, oprócz tradycyjnego leczenia lekami, stosuje suplementy. I tu pojawia się bardzo poważny problem. Przy zastosowaniu kilku preparatów prawdopodobieństwo wystąpienia interakcji jest całkowicie pewne. Aktualnie ponad

70 tys. publikacji naukowych szczegółowo opisuje te interakcje wraz z efektami oddziaływania na organizm człowieka! Sposoby oddziaływania suplementów diety na organizm rozpatruje się wielokierunkowo. Nie jest brana pod uwagę tylko i wyłącznie ich wartość odżywczo-energetyczna czy przemiany metaboliczne. Ustalono, że niektóre składniki suplementów diety mogą wchodzić w reakcje z różnymi lekami lub obcymi substancjami nieodżywczymi, wprowadzonymi do organizmu razem z pokarmem. Wiele z nich może oddziaływać na aktywność biologiczną leku, jego transport, metabolizm itd. Przykładowo proces pogorszonego wchłaniania leków może być wynikiem stosunkowo dużej ilości zawartych w suplementach diety polisacharydów, które mają zdolność silnego wiązania niektórych leków i tworzenia z nimi trudno wchłanianych kompleksów.

To zjawisko zachodzi także odwrotnie. Co to znaczy? Otóż niektóre zażywane preparaty farmakologiczne mogą wpływać na trawienie, wchłanianie składników suplementów diety oraz wydalanie produktów przemiany materii. Jeśli więc nie będziemy stosować mądrze leków razem z suplementami – zamiast sobie pomóc, jedynie zaszkodzimy.

Technologia bez zarzutu

Przyjmując różnego typu suplementy trzeba mieć na uwadze, że witaminy (np. C, grupa B) oraz jony niektórych metali (zawarte w mikroelementach) mogą osłabiać działanie wielu antybiotyków poprzez tworzenie z nimi nierozpuszczalnych kompleksów – szczególnie tetracyklina i jej pochodne. Przyczyną problemów zdrowotnych może być np. stosowanie korzenia lukrecji i przetworów z niego (zawierających glicyryzynę), jako składników suplementów. Spożycie ich przez dłuższy czas powoduje wydalanie potasu z moczem. Zubożenie organizmu o potas może spowodować zaburzenia pracy serca, bolesne skurcze mięśni, ogólne osłabienie. Inny przykład – doustne środki antykoncepcyjne, zawierające estrogeny i progesteron (oraz ich pochodne) w wyraźny sposób osłabiają wchłanianie witamin z grupy B, witaminy C oraz np. magnezu.

Moją przygodę z Akuną rozpocząłem w roku 2000. Przez ten czas zdążyłem się przekonać, że Alveo zostało dokładnie przebadane pod kątem wyżej wymienionych przeze mnie zagadnień i problemów. Technologia produkcji suplementu jest bez zarzutu.

Piotr Wójcik

W 1971 ukończone studia na Wydziale Farmaceutycznym w Poznaniu. Po studiach trzy lata pracy w przetwórstwie zielarskim – Zakłady Zielarskie „Herbapol”, dalej dwa lata pracy w aptekach w Toruniu. Od 1977 r. doktorant w Katedrze i Zakładzie Technologii Chemicznej Środków Leczniczych Akademii Medycznej w Poznaniu – tytuł doktora nauk farmaceutycznych uzyskany w 1980 r. Od tego roku do chwili obecnej pracownik naukowy w Instytucie Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu, od 1990 na stanowisku docenta. Kolejno na stanowiskach kierowniczych: Zakład Analityczno-Kontrolny, Zakład Fitochemii i Technologii, Zespół ds. Produkcji. Wieloletni członek rad naukowych: Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich, Ośrodka Badawczo-Rozwojowego Maszyn dla Przetwórstwa Płodów Rolnych (wiceprzewodniczący) oraz firmy „Apipolfarma”.

Autor i współautor ponad 60 kompleksowych opracowań technologicznych leków roślinnych, suplementów diety – w większości wdrożonych do produkcji. Współautor projektu prototypu nowoczesnej doświadczalnej linii ekstrakcyjnej. Autor szeregu rozwiązań recepturowych i technologicznych w zakresie form lekowych. Współautor 3 patentów.

Obecnie zajmuje się doradztwem naukowym w zakresie możliwości zastosowania ultrafiltracji w przetwórstwie zielarskim, jako nowoczesnej technologii oczyszczania płynnych form leków roślinnych czy suplementów diety, jak również izolacji frakcji związków biologicznie czynnych.

Podobnie jest z doborem składników. Zakwalifikowane surowce wraz z ich związkami czynnymi biologicznie warunkują działanie w trzech kierunkach farmakologicznych: tonizujące, immunomodulacyjne oraz rewitalizujące. Brak jest w preparacie związków niepołączanych. Kontrola jakości surowców i produktu finalnego w systemie GMP oraz ISO sprawia, że do obrotu trafia tylko preparat najwyższej jakości.

■ Opracowała Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska

Ponieważ jabłko nie wystarcza?



Nasze zdrowie w dużej mierze zależy od tego, jaki styl życia wybierzemy. Co należy jeść? Co warto pić? Jak rozpoznać niepokojące sygnały, które wysyła do nas nasz własny organizm – odpowiedź na te z pozoru proste pytania jest kluczem do sukcesu, o czym przekonuje w swoim wykładzie dr Jaromir Bertlik.

Jednym z filarów zdrowia jest odżywianie. Jednak dzisiejsza dieta niestety nie dostarcza organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Choć jemy normalnie albo nawet za dużo (prawie 50% społeczeństwa ma nadwagę), to i tak za mało w naszym pożywieniu jest witamin i minerałów. To w dużej mierze wina toksyn, które zewsząd nas otaczają. Atakują poprzez pestycydy, związki chemiczne, przemysł...

Przykładem wpływu toksyn na owoce jest np. jabłko. W ciągu ostatnich 50 lat straciło ono 75% witaminy B1, 40% witaminy A i 55% żelaza. Aby w naturalny sposób (poprzez jedzenie) zaopatrzyć organizm w zalecaną dzienną dawkę witaminy C, należałoby zjeść ok. 70 jabłek!

Groźne toksyny przyczyną kłopotów

Czego boją się ludzie we współczesnym świecie? Badania przeprowadzone pod tym kątem na dwudziesto-, trzydziestolatkach mówią jasno: osoby w tym wieku boją się właśnie toksyn! Zdają sobie sprawę z zagrożenia. I mają rację – bo to m.in. właśnie toksyny są odpowiedzialne za zdrowie, a raczej jego brak oraz choroby. Toksyny są wszędzie. W żywności, w wodzie, powietrzu, chemikaliach. Nasz organizm jest nimi przeładowany! Są dwa rodzaje toksyn. Te, które przyjmujemy i te, które produkuje organizm. Wdychamy je z powietrzem lub zjadamy razem z pożywieniem. Toksyny najczęściej gromadzą się w wątrobie,

stawach, tkankach, nerwach, płucach, sercu i mózgu.

Dziś przed każdym z nas istnieje realne ryzyko zatrucia metalami ciężkimi, szkodliwymi chemikaliami, lekami na receptę. Żniwo zbiera także pięć podstawowych trucizn, które dobrze zna każdy z nas. To... cukier, sól, biała mąka, biały ryż oraz krowie mleko.

Na początku stulecia każdy człowiek „zjadał” przeciętnie około 8 kg cukru w ciągu roku. Dziś ta liczba wzrosła do 80 kg! W efekcie możemy mówić o epidemii cukrzycy.

Na liście trucizn niejednego zaskoczy obecność krowiego mleka i ryżu. Mleko wprawdzie zawiera pewne witaminy i minerały, ale równocześnie jest także pożywką dla bakterii, niszcząc nasz system odpornościowy. Biały ryż, podobnie jak i biała mąka zanim trafią do powszechnego użytku, przechodzą bardzo szkodliwy dla zdrowia proces wybielania. Toksyny oraz niedobór substancji odżywczych w pożywieniu nie są jedynymi przyczynami schorzeń. Kolejna to chaos magnetyczny. W zasadzie wszyscy mamy komputery, telewizory, mikrofalówki... Wszystkie te urządzenia produkują negatywne dla zdrowia pole elektromagnetyczne.

Co jeszcze powoduje choroby? Lista jest dłuższa. To utleniacze i wolne rodniki, wirusy i drobnoustroje, skłonności genetyczne i przede wszystkim stres. Jest on reakcją chemiczną, zachodzącą w centralnym układzie nerwowym. Jednak wpływa nie tylko na niego, ale na cały organizm. Głównie jednak niszczy jelita!

Akumulacja szkodliwych substancji i toksyn powoduje stany zapalne, które blokują funkcję organów lub inicjują procesy degeneracyjne, które prowadzą do raka. Jak już wspominałem, jest mnóstwo źródeł toksyn. Potrzeba aż kilku pokoleń i kilkuset lat, aby ziemia uporała się z groźnymi metalami ciężkimi. Obecnie skażona gleba rodzi skażoną żywność. W rejonach, które są szczególnie skażone np. kadmem czy ołowiem, powinien być wprowadzony bezwzględny zakaz uprawnia warzyw.

Jesteśmy tym, co jemy

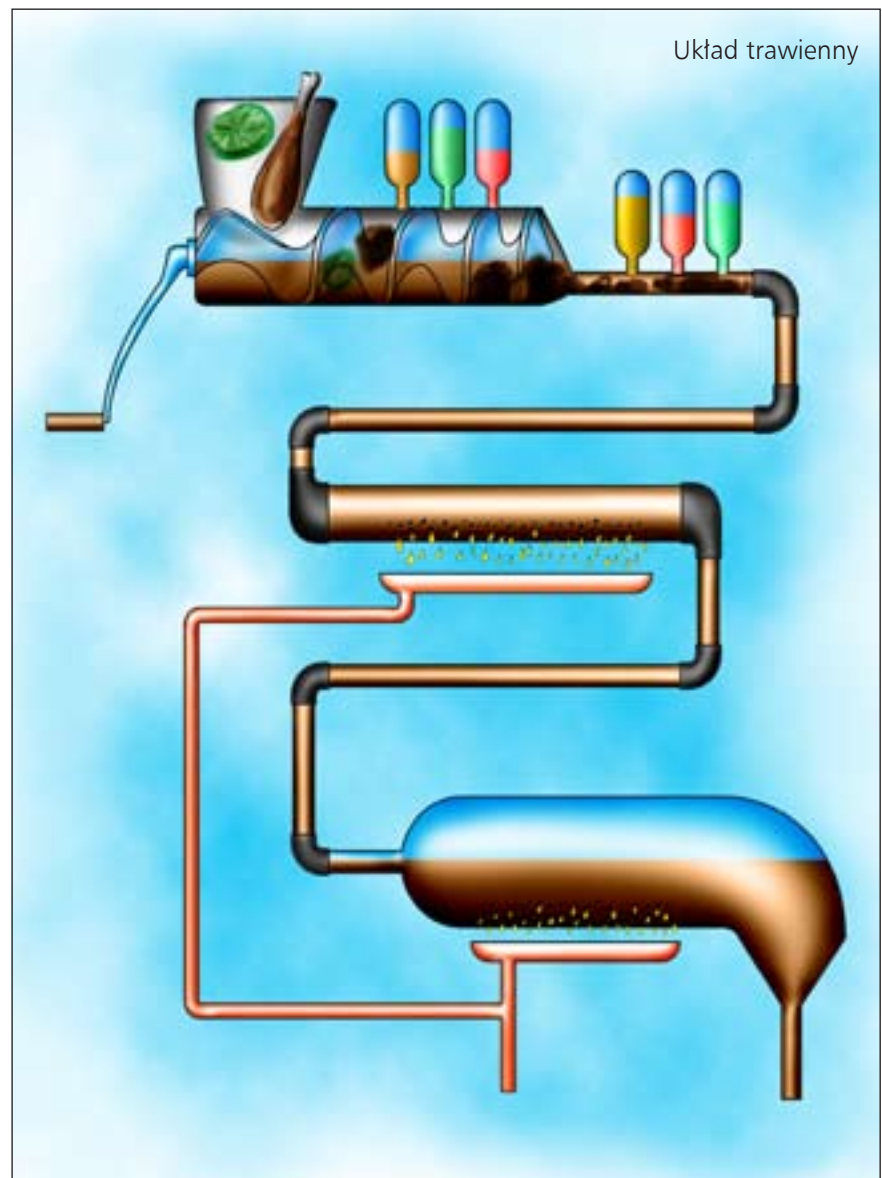
Prawie 90% wszystkich chorób ma swój początek w okrężnicy. Dlaczego tak się dzieje? Otóż jelito grube ma 3 m długości. To w tym jelicie większość pokarmów zostaje przetworzona i ulega fermentacji. Idealnie by było, gdyby jelito grube było cały czas czyste (a my zdrowi!). W zdrowym jelicie poprzez jego ściany powinny

przenikać tylko substancje odżywcze, a toksyny powinny być eliminowane. Jednak nie jest to takie proste. Jeśli jelito jest chore, to także toksyny przedostają się przez ścianki do naszego organizmu. To, co jemy, ma duży wpływ na to, jak będziemy się czuli przez kolejnych kilka lat. I jak będzie funkcjonował nasz układ trawienny, hormonalny, nerwowy.... Pierwszym odcinkiem układu pokarmowego są nasze zęby. Każdego dnia „przechodzi” przez nie mnóstwo metali ciężkich. Jeśli nie dbamy należycie o naszą jamę ustną, szybko wpadniemy w tarapaty. Nie tylko ze strony układu pokarmowego. Zęby są także pierwszym ogniwem układu trawiennego. Dzięki nim i ślinie rozdrobniony pokarm wędruje przez żołądek do jelita, stamtąd trafia do jelita grubego. Stałe odpady trafiają do... toalety. Trawienie to kompletny ekosystem. Konsekwencją zaburzeń w pracy układu trawienia jest rozwój alergii i choroby

autoimmunologiczne, stany zapalne oraz wolne rodniki. Większość 40-letnich osób ma aż od 2 do 4 kg masy toksycznego materiału w jelitach. To rezultat zalegania niezdrowego pożywienia. W tej masie rozwijają się pasożyty i mikroorganizmy. Tu Alveo ma ogromne pole do popisu. To produkt oczyszczający i detoksykujący. Oczyszcza jelita i wspomaga oczyszczające działanie wątroby. Jak wygląda oczyszczanie? Na poziomie wątroby to proces bardzo skomplikowanych reakcji. Nerki są w stanie przefiltrować krew nawet cztery razy dziennie. To ciężka praca, która wymaga sporej energii. Jeśli jej nie mamy dosyć, nerki, wątroba, płuca i skóra nie mogą pracować efektywnie.

Na chorobę trzeba zasłużyć

Co robimy źle, że coraz częściej i poważniej chorujemy? Otóż nie przykładamy należytej wagi do odpowiedzialności za





„Życie zdrowo...ale jak?” – poradnik dla każdego dr. Jaromira Bertlika

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć dbać o swój organizm. Każdy z nas chciałby żyć zdrowo: odżywiać się tak, jak należy,

nie chorować, być aktywnym fizycznie. I często, mimo że obiektywnie żyjemy zdrowo, to jednak łapią nas infekcje, cierpimy na bezsenność, nie mamy energii i zapалу, aby pracować, wypoczywać, cieszyć się życiem.

Co jest nie tak? Gdzie popełniamy błąd?

Na te pytania znajdziemy odpowiedź w książce **dr. Jaromira Bertlika**

„**Życie zdrowo...ale jak?**”. Specjalista tłumaczy, co to jest zdrowe odżywianie, czego nie powinno w nim zabraknąć, a czego powinniśmy unikać. Wyjaśnia, czym tak naprawdę jest zdrowie, od czego zależy. W sposób konkretny i jasny dr Jaromir Bertlik opisuje znaczenie profilaktyki. To ona powinna być naszym celem, a nie leczenie już zaawansowanej choroby, której niemal w każdym przypadku można zapobiec.

Jakie znaczenie w profilaktyce mają zioła? W książce znajdziemy dokładnych opis tych najważniejszych darów natury.

Jeśli już poznaliśmy działanie Alveo i sami je pijemy, a teraz chcemy inne osoby zainteresować tym niezwykle cennym dla naszego zdrowia preparatem – książka jest świetnym elementarzem wiedzy na ten temat. Dr Bertlik analizuje w niej działanie Alveo i innych suplementów diety produkowanych przez firmę Akuna, opisując ich skład i wpływ na organizm. W książce znajdują się także interesujące „dodatki”. Są to m.in. opisy najważniejszych dla zdrowia ziół, przepisy na zdrowe potrawy, opis diety obniżającej poziom tłuszczów we krwi oraz tabele wartości energetycznych.

zdrowie. Osłabiamy nasz układ trawienny, przejadamy się, ignorujemy równowagę kwasowo-zasadową. Jemy niezdrową żywność oraz za dużo produktów mlecznych. Pijemy niezdrową wodę. Ignorujemy dobre wypróżnianie się. Używamy coraz więcej leków. Nie gimnastykujemy się regularnie. Nie wypoczywamy należycie i nie śpimy tak, jak trzeba. Przykłady można mnożyć... Główną przyczyną problemów zdrowotnych większości ludzi jest niechęć do zmiany stylu życia. Świadczy o tym wzrost przypadków otyłości, cukrzycy czy udarów mózgu, które dotyczą coraz młodszych ludzi.

Otyłość to już ogólnoswiatowa pandemia. W krajach Unii Europejskiej na nadwagę lub otyłość cierpi 200 mln osób dorosłych, a z roku na rok przybywa 400 tysięcy otyłych dzieci w wieku szkolnym. Wraz ze wzrostem otyłości u dzieci i młodzieży wzrasta liczba występowania zaburzeń metabolicznych, a tym samym wzrasta ryzyko zgonu na choroby układu krążenia w wieku dorosłym.

Za główną przyczynę otyłości jako choroby wieloczynnikowej uważa się dodatni bilans energetyczny, wynikający z nadmiernego dostarczania pokarmu w stosunku do potrzeb organizmu. Najbardziej niekorzystny wpływ mają tłuszcze i alkohol, podczas gdy węglowodany i białka nie odgrywają tak istotnej roli.

Żeby schudnąć, trzeba znaleźć w sobie motywację. Następnie warto postawić sobie realne cele. Zamiast stosować rozmaite diety i odmierzać co do dekagrama to, co jemy – należy zmienić styl odżywiania się na racjonalny i mądry. I oczywiście nie zapominać o ruchu i dobranej do własnych możliwości aktywności fizycznej. Jak na to wszystko pomaga Alveo?

Oczyszcza układ trawienny (daje to możliwość przyswajania składników pokarmowych), dodaje energii, stymuluje układ odpornościowy. Suplementy diety powinni stosować wszyscy bez wyjątku. Podstawowym powodem jest ochrona zdrowia oraz stymulowanie energii i wytrzymałości. Nasz organizm pracuje znacznie intensywniej niż np. 50 lat temu, aby strawić produkty, które dziś jemy. Potrzebuje dziennie 91 ważnych składników odżywczych – 60 minerałów, 16 witamin, 12 niezbędnych aminokwasów oraz 3 niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Nasz organizm nie ma możliwości tworzenia minerałów, należy więc dostarczać mu je z zewnątrz. Alveo jest naturalnym produktem wysokiej jakości wspomagającym zdrowie. To nie jest lek – co często w trakcie wykładów lub

spotkań podkreślam. Mówiąc o Alveo, przede wszystkim powinniśmy mieć na myśli profilaktykę. Utrzymuje energię lub dodaje ją, stymuluje układ odpornościowy. Każdy składnik Alveo został starannie dobrany. A ich kompatybilność wykazuje synergiczne działanie. I co bardzo ważne – Alveo działa na cały organizm! Alveo uzyskało certyfikat jakości KOSHER. To zaświadczenie nie tylko jest gwarancją, że nie ma w nim niedozwolonych składników. Informuje również o tym, że mogą preparat zażywać także np. różne grupy religijne.

Dzięki ziołom, z których jest skomponowane, Alveo wspomaga układ pokarmowy, wzmacnia odporność i dostarcza energii. Zioła w nim zawarte pomagają produkować enzymy trawienne, które są bardzo ważne w procesie wchłaniania pożywienia. Wykazują także działanie przeciwzapalne.

Ostrożnie z daniami typu fast food

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, jak ogromne znaczenie dla naszego zdrowia ma styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna. To dobrze, ponieważ to bardzo istotne sprawy. Ale zdecydowanie za małą wagę przykładamy do roli witamin oraz minerałów. Minerale na równi z witaminami oraz innymi substancjami odżywczymi odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Skoro sam, jak już wcześniej wspomniałem, nie potrafi ich wytworzyć, trzeba ratować się w inny sposób. Tu właśnie jest ogromna rola suplementów. Tym większa, że zewsząd bombardowani jesteśmy niezdrową żywnością typu fast food, dla mnie „śmieciowym jedzeniem”. Dlaczego? Ponieważ są to dania niezwykle kaloryczne, zawierają mnóstwo cholesterolu, szkodliwych kwasów oraz sodu. Są głównym źródłem tzw. „złego” tłuszczu. Dania fast food zawierają w większości tłuszcze nasycone, które przyczyniają się do rozwoju chorób serca i układu krążenia. Swoją dietę suplementami diety powinni uzupełniać wszyscy. Wiek nie ma znaczenia. Nie tylko dania fast food, także inna żywność pozbawiona jest cennych witamin, minerałów, aminokwasów i innych wartościowych składników. Firmy, które ją produkują, często „zapominają” o tym, nasycając swoje produkty niebezpiecznymi dla zdrowia sztucznymi barwnikami i toksynami. W wyniku tego, aby to wszystko strawić, nasz organizm musi niezwykle intensywnie pracować. W efekcie prawie każdy z nas doświadcza różnych problemów z układem pokarmowym. Nie tylko żywność tak źle na niego wpły-

wa. Do tego dochodzą: nadużywanie leków, niedobór bakterii probiotycznych, zbyt szybkie i nerwowe tempo życia, stres. Istotny jest niedobór bakterii probiotycznych. Są to bardzo pożyteczne dla nas organizmy, których w naszym układzie pokarmowym znajduje się około 100 bilionów. Jeśli równowaga między „dobrymi” a „złymi” bakteriami zostanie zachwiana na korzyść tych drugich przez np. stres czy tempo życia lub niewłaściwe odżywianie – w konsekwencji powoduje to zagrożenie dla naszego zdrowia.

Zdrowie... optymalne

Samo picie Alveo co rano, to trochę za mało. Do tego, abyśmy byli zdrowi, niezbędna jest właściwa waga, optymalny system immunologiczny, w dobrym stanie układy: trawienny i krwionośny, gospodarka hormonalna w dobrym stanie oraz energia. Ogromny wpływ na zdrowie ma także styl życia, jaki wybieramy. Musimy zmienić swoje złe nawyki, do których należy spożywanie tłustego i smażonego jedzenia, picie alkoholu. Powinniśmy zacząć ćwiczyć, pić więcej wody, wygospodarować czas na odpoczynek po pracy.

Nasze ciało rozwija się do ok. 25 roku życia. Po tym okresie stopniowo zaczyna tracić niektóre z funkcji. Pogarsza się jakość tkanki. W organizmie całymi latami odkładają się pozostałości po toksycznym jedzeniu.

Ale jest także i pozytywne zjawisko. W ostatniej dekadzie zauważamy olbrzymią zmianę naszego systemu leczenia. Zarówno profesjonaliści, jak i zwykli obywatele zaczynają się coraz

bardziej interesować medycyną prewencyjną i terapią naturalną. Jej orędownicy, tak, jak Akuna, wychodząc naprzeciw takim ludziom, wprowadzają na rynek nowe produkty. Medycyna naturalna i jej metody lecznicze, o ile są prawidłowo zastosowane, nie powodują zamaskowania objawów choroby i są metodami nieinwazyjnymi, bez skutków ubocznych, a tym samym nieszkodliwymi dla organizmu. Podstawą naturopatii jest wykorzystywanie leczniczej mocy przyrody. Leczenie powinno obejmować cały organizm, a nie tylko jakąś jego część, która w danym momencie nie domaga. Konieczne jest postrzeganie pacjenta jako całości i tak dzieje się w leczeniu naturalnym. Do leczenia wewnętrznego, które stosuje się w naturopatii, należy leczenie za pomocą witamin, minerałów, substancji homeopatycznych i preparatów ziołowych, należących do kategorii suplementów dietetycznych.

Mastervit i Pinky – nowi w rodzinie

Zdrowie jest najważniejszą potrzebą w życiu. Choć najlepiej o tym wiemy, to wiele osób traktuje swoje zdrowie po macoszemu. Akunie bardzo zależy na zdrowiu ludzi, dlatego z niezwykłą starannością dbamy o nasze produkty. Zanim wprowadzamy na rynek każdy z naszych produktów – najpierw dokładnie nad nim pracujemy, potem testujemy w laboratorium. Wszystkie surowce suplementów pochodzą z ekologicznie czystych rejonów. Produkt końcowy zawsze jest testowany w Kanadzie. Tak było również w przypadku Pinky (preparatu dla dzieci) oraz Mastervit. Ale zanim do nich przejdę, chciałbym przypomnieć o Onyx Plus, o którym już wcześniej wspominałem. To także stosunkowo nowy produkt multimineralny, dodatkowo zawierający mieszankę ziół, które wspomagają trawienie minerałów. Jednym z głównych minerałów zawartych w Onyx Plus jest wapń. Nasze ciało nie może bez niego funkcjonować. W 99% buduje nasze kości i szkliwo. Osoby żyjące w stresie zwykle już po ok. od 3 do 6 tygodni dostrzegą złagodzenie napięcia, będą wyciszone. Magnez jest niezbędny do utrzymania prawidłowego rytmu serca. Przy niedoborze magnezu brakuje nam energii, obniża się próg odporności na ból, częściej jesteśmy poirytowani. Magnez razem z fosforem i wapniem ma udział w budowaniu kości i zębów. Aktywizuje przesyłanie bodźców nerwowych. Ma działanie antydepresyjne, a w połącze-



niu z wapniem działa jako naturalny środek uspokajający. Niezwykle cennym minerałem jest także cynk – niezbędny składnik ponad 200 enzymów, które uczestniczą w procesach trawienia, rozmnażania się i gojenia ran. Ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania gruczołów trzustki i prostaty. Zmniejsza ryzyko rozwoju egzemy oraz nowotworów. Jest ważny dla metabolizmu witaminy A i B₁.

Onyx Plus i Alveo wzajemnie się wspierają. Mastervit nie tylko dostarcza organizmowi niezbędnych witamin. Ma również skuteczne działanie profilaktyczne, a tym samym spełnia kryterium wyjątkowego suplementu diety. Dzięki witaminie A wpływa korzystnie na zdrowie oczu i ogólną regenerację błon śluzowych. Witamina B₁ uczestniczy w przemianie węglowodanów w energię, natomiast witamina D₃ jest znana ze swojego korzystnego działania na stan kości, zębów i mięśni. Zadaniem Mastervit, niezwykle istotnym, jest dostarczenie odpowiedniej ilości antyoksydantów, które chronią przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników.

Substancje zawarte w Pinky wzmacniają odporność organizmu, gwarantują dzieciom dostarczenie wielu ważnych składników pokarmowych.

■ Opracowała Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz

co robimy źle

- nie akceptujemy odpowiedzialności za własne zdrowie
- osłabiamy układ trawienny
- ignorujemy równowagę kwasowo-zasadową
- przejadamy się
- jemy junk food (ang. „śmieciowe jedzenie”, czyli żywność zawierająca tzw. puste kalorie np. chrupki kukurydziane, popcorn, chipsy, frytki, napoje typu cola)
- jemy za dużo produktów mlecznych
- nie pijemy dokładnie
- pijemy niezdrową wodę
- ignorujemy regularne wypróżnianie się
- nadużywamy leków
- zbyt rzadko jesteśmy aktywni fizycznie
- nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości wyciszenia i snu

Alveo działa!

Preparat Akuny nie tylko zapobiega, ale także polepsza efekty leczenia standardowego – tak w krótkim zdaniu można streścić efekty badań, które rozpoczęliśmy w ubiegłym roku, a kontynuowaliśmy w bieżącym, pod kątem wspomagającej roli preparatu Akuny w leczeniu chorób przyzębia – podkreślił w swoim wykładzie Paweł Klimek, prezes Dental Nanotechnology Sp. z o.o.



Na pewno nie wszyscy wiedzą lub zdają sobie sprawę z tego, co to są choroby przyzębia i jakie mogą być ich konsekwencje. Najłatwiej to wyjaśnić na przykładzie zdrowego przyzębia. Jeśli nie rozwija się żaden stan zapalny, dziąsła są różowe, nie krwawią przy szczotkowaniu, nie bolą. Zdrowe przy-

Wyniki...

Objawy	Przed leczeniem		Po 4 tygodniach		Po 6 miesiącach	
Obrzęk dziąseł	40 osób	100%	12	70%	10	75%
Ból dziąseł	30 osób	100%	6	80%	6	80%
Krwawienie dziąseł	40 osób	100%	10	75%	8	80%
Wysięk ropny	32 osoby	100%	16	50%	12	

Zrobiliśmy badania !!!

- Grupa pacjentów z rzeczywistymi problemami
- Żelazna dyscyplina w stosowaniu
- Długi okres przyjmowania – 5 do 6 miesięcy
- Częste wizyty kontrolne
- Preparat Alveo przyjmowany w specyficzny sposób – przed wypiciem pozostawał w ustach na zasadzie krótkiego płukania

zębie nie jest zaczerwienione, głębokość kieszonek nie przekracza 5 mm.

Początek zapalenia bez trudu potrafi zaobserwować każdy z nas – lekkie zaczerwienienie dziąseł, krew podczas szczotkowania zębów.

Jeśli dodatkowo korzenie zębów zaczynają być widoczne, kieszonki zębów mają powyżej 5 mm, a zęby lekko się ruszają, mówimy o średnim zaniku kości. Wraz ze wzrostem ruchomości zębów oraz wyraźnie odstłoniętej powierzchni kości – pogłębia się stan chorobowy. Kiedy pojawiają się ropnie przyzębne – stan już jest bardzo poważny.

Higiena jamy ustnej jest niezbędna

Podstawą zapobiegania chorobom przyzębia jest perfekcyjna higiena jamy ustnej, z czego czasami nie zdajemy sobie sprawy. Tymczasem – w przypadku zapalenia dziąseł, które może prowadzić do paradontozy – to w zupełności wystarczy, aby przestały boleć i krwawić. Zęby należy czyścić trzy razy dziennie – najlepiej po każdym posiłku, miękką szczoteczką, tzw. ruchami wymiatającymi (z góry na dół, zarówno od strony policzka, jak i języka). Potem trzeba zmienić ruchy na okrężne. Warto szczoteczką masować również dziąsła, aby poprawić ich ukrwienie. Polecam też, przynajmniej raz dziennie, oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych nicią dentystyczną. Idealnie byłoby to robić po każdym posiłku. Dobrze jest także używać, np. przed snem płynu do płukania jamy ustnej. Można także sięgnąć po tzw. wyciorki, czyli specjalne mini-szczoteczki do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych.

Niestety, kiedy pojawia się krwawienie podczas szczotkowania, niektórzy po prostu z higieny jamy ustnej rezygnują. Uważają, że to szczotkowanie jest przyczyną kłopotów. To błąd. Wprawdzie rzeczywiście, jeśli nie myjemy zębów, może krwawienie na pewien czas ustąpić, ale procesy zapalne trwają.

Wpływ Alveo na wielkość kieszonki

Objawy	Przed płukaniem	Po 4 tygodniach	Po 6 miesiącach
Poniżej 5 mm	15 osób	15 osób	28 osób + 13
5 mm-7mm	15 osób	15 osób	5 osób - 10
Powyżej 7 mm	15 osób	15 osób	12 osób - 3

Wielkość pożądana – poniżej 5 mm

Leki od matki natury

W ubiegłym roku rozpoczęliśmy badania nad skutecznością preparatu Alveo w leczeniu chorób przyzębia. Były to badania prowadzone niezależnie, przeprowadziliśmy je w naszych gabinetach stomatologicznych. To ważne, ponieważ to nie fima Akuna zleciła nam określenie wpływu swojego produktu na stan zdrowia naszych pacjentów – te badania były obiektywne. To my chcieliśmy poznać zależność między suplementem a profilaktyką i standardowym leczeniem. Wyniki badań były imponujące. Okazało się, że związki czynne, występujące w roślinach wykazują szeroki zakres działania. Zatrzymują rozwój drobnoustrojów, regenerują tkanki przyzębia, zmniejszają krwawienie, przyspieszają gojenie. Ogromną w tym rolę odgrywa cynamon cejloński oraz tymianek pospolity. Te dwie rośliny od lat są wykorzystywane w stomatologii. Cynamon zawiera w korze olejek cynamonowy, w skład którego wchodzi

m.in. aldehyd cynamonowy, aldehyd dihydrocynamonowy, eugenol, monoterpény. Wykorzystujemy jego właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne oraz miejscowe działanie anestetyczne. Tymianek pospolity zawiera olejek tymiankowy, który w swoim składzie ma tymol, garbniki i terpeny. Działa grzybobójczo i bakteriobójczo. Wywołuje efekt

miejscowego znieczulenia. Aby móc przeprowadzić badania, wybraliśmy grupę pacjentów z rzeczywistymi problemami: z obrzękiem dziąseł lub krwawieniem z dziąseł i wysiękiem ropnym. Uświadomiliśmy im, że niezbędna w trakcie leczenia jest żelazna konsekwencja w stosowaniu Alveo. Poprosiliśmy, aby przed połknięciem Alveo płukali nim jamę ustną. Ba-

dani mieli przyjmować suplement minimum 5 miesięcy. Regularnie przychodzili także na wizyty kontrolne. Co ciekawe, już po 4 tygodniach pojawiły się wyniki statystycznie nieobojętne. Skuteczność Alveo, jeśli chodzi o likwidację obrzęku dziąseł, wyniosła aż 70%, w przypadku bólu dziąseł 65%.

Pomaga i smakuje

Dłuższe stosowanie Alveo przyniosło imponujące efekty. Zdecydowanie osłabiło skutki chorób przyzębia, w niektórych przypadkach skutecznie je nawet powstrzymując. Wyniki mówiły same za siebie. Krwawienie z dziąseł, dzięki regularnemu picie Alveo ustąpiło w ciągu pół roku u 80% badanych! Preparat korzystnie wpływał także na wielkość kieszonki – co jest jednym z mierników bardzo poważnych przypadków chorób przyzębia. Stosowanie Alveo miało korzystny wpływ nawet u tych pacjentów, u których miała ona ok. 7 mm, czyli niepokojąco dużą wielkość.



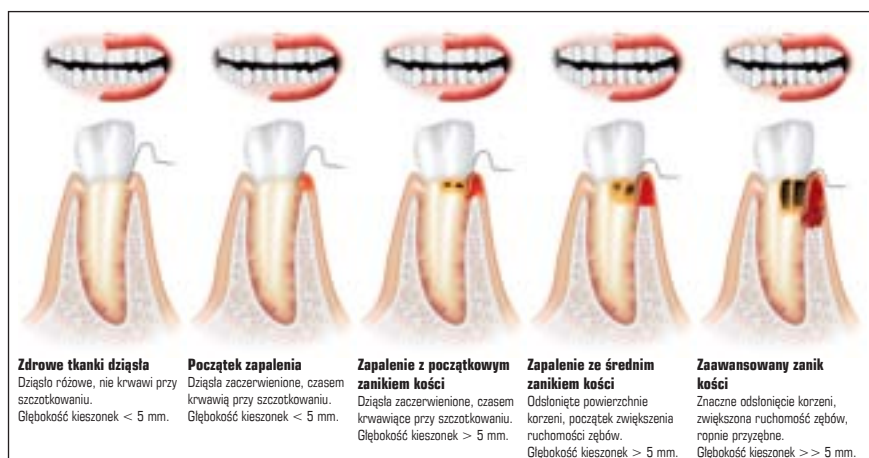
Paweł Klimek

Lat 44, menedżer, radca prawny, w przeszłości nauczyciel akademicki. Obecnie zarządza firmą DENTAL NANOTECHNOLOGY sp. z o.o., która realizuje projekt licencyjnych gabinetów stomatologicznych DCL oraz wprowadza na rynek zupełnie nowatorskie rozwiązania z zakresu wyrobów medycznych dla stomatologii. Prywatnie ojciec 13-letniej Zuzanny i zapalony gracz badmintonu.

Po długofalowych badaniach nie mamy wątpliwości – Alveo działa! Oczywiście pamiętać należy, że nie może zastępować normalnego leczenia zalecanego w takich przypadkach. Co ciekawe a zarazem przekonujące i niezwykle ważne – tworząc preparat nie zakładano takiego konkretnego działania w profilaktyce i stanach chorobowych przyzębia. Stosowany długotrwale polepsza efekty leczenia standardowego. A przy okazji, co także ma znaczenie, Alveo jest... niezwykle smaczne.

■ Opracowała Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz



Zdrowe tkanki dziąsła

Dziąsła różowe, nie krwawi przy szczotkowaniu. Głębokość kieszonek < 5 mm.

Początek zapalenia

Dziąsła zaczerwienione, czasem krwawią przy szczotkowaniu. Głębokość kieszonek < 5 mm.

Zapalenie z początkowym zanikiem kości

Dziąsła zaczerwienione, czasem krwawiące przy szczotkowaniu. Głębokość kieszonek > 5 mm.

Zapalenie ze średnim zanikiem kości

Odsłonięta powierzchnie korzeni, początek zwiększenia ruchomości zębów. Głębokość kieszonek > 5 mm.

Zaawansowany zanik kości

Znaczne odsłonięcie korzeni, zwiększona ruchomość zębów, ropnie przyzębne. Głębokość kieszonek >> 5 mm.

Akuna jest dla was



Rozmowa z Prezesem
firmy Akuna Polska
Tomaszem Kwolkiem

Mija właśnie kolejny, dobry dla Akuny rok.

Akuna to firma, która bardzo prężnie rozwija się już od 9 lat. Pracuje z nami coraz więcej osób i gości u nas coraz więcej wybitnych specjalistów z różnych dziedzin. Niedawno odbyło się spotkanie Your Akuna Medical Day w Mikołajkach, gdzie przyjechali ludzie związani z nurtem medycyny ekologicznej.

Z Akuną współpracuje też coraz więcej lekarzy...

Bo też coraz więcej mówi się w Polsce o zdrowiu. A jest to również nasz sukces, w dużym stopniu rezultat naszego działania, bo przecież promocją zdrowia się zajmujemy. Według najnowszych badań Polacy żyją coraz dłużej i coraz dłużej zachowują sprawność fizyczną. To wynik zmiany sposobu myślenia i świadomości, odpowiednia dieta, dbanie o kondycję fizyczną, umiejętność usuwania toksyn z organizmu.

W tym numerze „Zdrowia i Sukcesu” możemy przeczytać wywiad z lekarzami z Pomorskiego Centrum Promocji Zdrowia.

Jak wspominałem, jest coraz więcej lekarzy, coraz więcej naukowców, którzy nas wspierają. Dzięki temu też Akuna rozwija się coraz prężniej, częściej wychodzi na przeciw zapotrzebowaniom społecznym. To czas, gdy dochodzimy do standaryzacji pracy w firmie. Akuna International od kilku miesięcy implementuje jednolity system zarządzania i prowadzenia biur Akuny nie tylko w Europie, ale również na całym świecie, tak aby nasi współpracownicy mieli w każdym kraju, gdzie Akuna prowadzi swoją działalność, identyczne warunki do pracy. Z tej przyczyny w poszczególnych krajach Akuna International postanowiła powołać do życia funkcję Country Managera – osobę, która zajmuje się nadzorem i jest odpowiedzialna za dotrzymanie standardów pracy biura Akuny w danym kraju. Na to stanowisko

został powołany u nas Marcin Maciąg, a na przykład Michal Dlouhy jest Country Managerem w Czechach, Tomas Smolik na Słowacji, Ania Mazurkiewicz jest Country Managerem odpowiedzialnym za Niemcy, Piotr Kolarski jest odpowiedzialny za Akuna Italia itd. My jako Prezesi Akuna Polska wciąż spełniać będziemy swoją funkcję, ale tych zadań, które stoją przed nami jest tak dużo, że musimy się nimi podzielić. Dlatego też coraz większy wpływ na kierowanie firmą w Polsce będzie miał właśnie Country Manager, czyli Marcin Maciąg oraz dotychczasowy długoletni Prokurent firmy Marek Dudzik.

Jakie będą ich zadania?

Będą nas wspierać i reprezentując, i organizując, i zarządzając firmą. A są to ludzie

z ogromnym doświadczeniem. Marek pracuje z nami od początku Akuny w Polsce, ma w tej firmie swój wielki udział, natomiast my jako Prezesi Akuna Polska będziemy dzielić się swoim doświadczeniem i wspierać rozwój międzynarodowych rynków, tak żeby każda osoba, która pracuje w Akunie, czy to w Polsce, czy w Niemczech, czy w Kanadzie, czy w Afryce, żeby każdy miał te same możliwości i czuł się w każdym biurze Akuny jak u siebie. I dlatego standardy będą w dużym stopniu oparte na naszej wspólnej pracy. Rola prezesów w Polsce, oprócz wspierania zarządzania firmą, będzie polegała też na tym, że włączymy się w rozbudowę, będziemy dzielić się doświadczeniem i wspólnie tworzyć wizerunek firmy Akuna za granicą.

Jakie będą w tej chwili priorytety działania Akuny?

Chcemy skupić swoją działalność na tym, by ludziom współpracującym z tą firmą zapewnić jak największą możliwość poruszania się bez zahamowań na różnych rynkach. Dlatego tworzymy coraz lepszy system informacji. Nowe narzędzia. A jest to naturalny etap dalszego rozwoju firmy i świadczy o naszym sukcesie i skuteczności działania. Naszym celem jest, żeby osoba, która nie zna języka, mogła tworzyć międzynarodowe struktury na każdym polu. Nasze działania idą w kierunku, by to ułatwić.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fort. Katarzyna Piotrowska



Rozmowa z Markiem Dudzikiem, Prokurentem firmy Akuna

Jesteś w Akunie od początku, co zmieniło się w tej firmie przez te kilka lat?

Dobre pytanie! Najważniejsza ze zmian to ta, że jest coraz więcej ludzi, którzy chcą zdrowo żyć, promować zdrowie, doskonale orientują się, na czym polega zdrowy styl życia i swoją wiedzą chcą się dzielić z innymi.

Czy osoby, które współtworzyły sukces Akuny, samodzielnie odniosły sukces?

Ludzi przyciągają wzorce. Popatrzmy na prezesów. To są ludzie sukcesu. Nic dodać, nic ująć. W rzeszy dystrybutorów jest mnóstwo osób, które odnoszą sukcesy. Każdy ma tu swoje marzenia. Ale w dążeniu do ich realizacji nie zapominaj o tym, że najważniejsze jest zdrowie. Nasze własne i tych, których kochamy.

Twój sukces jest w twoich rękach

A czy sukces, który osiągnęli, zmienił ich?

Nie. Są wciąż tacy sami. Wspaniali, zwłaszcza na płaszczyźnie relacji międzyludzkich. Rozwinęli się natomiast na gruncie przekazywanej wiedzy. I to jest godne uznania.

Jacy ludzie współpracowali z Akuną na początku, a jacy ludzie w tej chwili rozpoczynają współpracę z Akuną?

Początki były trudne dla nas wszystkich. Ci, których wiedza była nikła, chcieli się rozwijać i zabiegali o to wszystkimi sposobami. Dzwonili, pytali czasem kilkadziesiąt razy o to samo. Wiedzieliśmy, że to kwestia czasu, że kiedyś zrozumieją i uświadomią sobie wiele spraw: co jest ważne, a co mniej ważne. Że nauczą się rozmawiać z ludźmi. Wszyscy oni byli bardzo kreatywni, pełni entuzjazmu. A my wspieraliśmy ich naszym doświadczeniem. Do dziś, zawsze, mimo zdobytej wiedzy mogą liczyć na wsparcie swoich sponsorów.

Firma odniosła sukces, co dla Ciebie jest największym sukcesem w pracy?

Największym sukcesem dla mnie jest praca w tej firmie. Dumny jestem z zafowania, jakim mnie tu obdarzono.

Jakim trzeba być człowiekiem, by odnieść sukces w Akunie?

Trudne pytanie, bo samo słowo „sukces” jest ciężko zdefiniować. Na pewno trzeba wiedzieć, czego się chce, umieć walczyć o to i samodzielnie podejmować decyzje.

W jakim kierunku zmierza Akuna?

Głównym celem jest podniesienie poziomu świadomego działania społeczeństwa w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, przedsiębiorczości oraz rozwoju własnej osobowości.

Co decyduje o tym, że Akuna jest stabilną firmą?

Stabilność naszej firmy to dobra marka, dobre produkty i jakość usług.

Dlaczego marketing sieciowy jest szansą dla tak wielu Polaków, zwłaszcza w dobie kryzysu ekonomicznego, który dotyka cały świat? Czy my musimy się czegoś w związku z tym obawiać?

Dlaczego? Gdzie znajdziesz drugą taką firmę, w której możesz promować zdrowy styl życia i tylko od ciebie zależy, jak to zrobisz? U nas twój sukces jest tylko w twoich rękach.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fort. Marcin Samborski / Fpress



Akuna to świetna drużyna!

Rozmowa z Marcinem Maciągiem, Country Managerem firmy Akuna

Jaka jest aktualna kondycja firmy Akuna? Czy nadal jest w fazie dynamicznego rozwoju, czy ten proces jest bardziej stabilny?

Uważam, że faza dynamicznego rozwoju naszej firmy jest dopiero przed nami. Akuna rozpoczęła sprzedaż swoich produktów na terenie Polski w 2001 roku, czyli jesteśmy obecni na rynku zaledwie 8 lat. To, co udało nam się osiągnąć przez te lata, to mocna i stabilna pozycja, która daje możliwość dynamicznego „wyjścia

naprzód” – pozyskania nowych współpracowników oraz konsumentów. Zaznaczę również, że chociaż jesteśmy młodą firmą, to i tak plasujemy się w czołówce firm z branży MLM i jesteśmy najlepszą firmą MLM z dziedziny wellness. Zapytasz zapewne, na podstawie czego tak twierdzę?

Właśnie...

To proste – na podstawie danych finansowych. Największe firmy są zobligowane do publikacji swoich danych finansowych. Są one powszechne – można więc opracować sobie małą analizę porównawczą.

Czego możemy się spodziewać w najbliższym czasie? Plany? Nowe narzędzia? Wizja firmy?

Wizja pozostaje niezmienną. Naszym celem jest tworzenie produktów najwyższej jakości, opartych na ziołach, tak by pomagały one ludziom lepiej żyć. Lepiej, czyli zdrowiej i bardziej świadomie. Aby to osiągnąć, nasze działania musimy prowadzić dwutorowo. Z jednej strony Rada Naukowa firmy cały czas prowadzi prace nad nowymi produktami, które każdemu z nas pozwolą funkcjonować zdrowiej. Z drugiej strony – jako firma – opracowujemy narzędzia, które umożliwią nam skuteczną i wszechstronną komunikację

z potencjalnymi konsumentami oraz dystrybucję naszych produktów. W tym celu opracowujemy specjalne programy motywacyjne dla naszych współpracowników oraz system spotkań i szkoleń produktowych. Nie chcę już teraz zdradzać szczegółów, ale zapewniam, że jeszcze przed Nowym Rokiem wszyscy nasi współpracownicy poznają nowe narzędzia i metody, jakie chcemy wdrożyć.

Jaka jest pozycja branży wellness w Polsce? Czy partnerom Akuna udaje się lub udało się wypracować nową modę na zdrowy styl życia?

O branży wellness w Polsce mówi się coraz więcej, ale osobiście uważam, że wciąż jest mało konkretnych działań. Jeśli porównamy poziom rozwoju tej branży w naszym kraju np. z Niemcami, zobaczymy, że wciąż mamy jeszcze dużo do zrobienia. Ale paradoksalnie – to bardzo dobrze! Ja patrząc na to z punktu widzenia biznesu i widzę, jak dużą niszę rynkową mamy do zagospodarowania. Najlepsze jest to, że sposób mówienia i prezentowania branży wellness w naszej firmie wyróżnia ją na tle konkurencji. Nasi współpracownicy posługują się konkretnymi i – co ważne – swoim własnym przykładem, a to zawsze jest najbardziej wiarygodne. To oznacza, że jako firma mamy wszystko, co potrzebne, żeby w tej właśnie branży utrzymać czołową pozycję i cały czas zwiększać przewagę nad konkurencją. Pytasz również, czy naszym partnerom udało się wypracować nową modę na zdrowy styl życia – myślę, że jesteśmy na dobrej drodze!

Czy aktualna sytuacja w Polsce: sytuacja gospodarcza, poziom świadomości dotyczącej profilaktyki zdrowotnej mają korzystny wpływ na rozwój firmy?

Jak najbardziej tak. Poziom świadomości potrzeby profilaktyki jest raczej niski, z różnych powodów. W Polsce dużo słyszymy o leczeniu, ale nie o profilaktyce. Ale na szczęście to wszystko się zmienia. Widać to również i w naszej działalności. Na samym początku, kiedy wprowadzaliśmy nasze produkty do Polski, mówiono o nich dużo w kontekście leczenia. Teraz wyraźnie widać, że świadomość naszych współpracowników wzrosła i zamiast o leczeniu coraz częściej mówi się o profilaktyce. To bardzo dobry znak. Myślę, że nie przesadzę, jeśli powiem, że stajemy się w kraju prekursorami nowego kierunku, nowego trendu, szczególnie jeśli popatrzymy

na profilaktykę w kontekście medycyny ekologicznej. I znowu jesteśmy o kilka kroków przed konkurencją.

Czy jest coś, co odróżnia firmę Akuna od innych firm w tej branży?

Wszystko... Mógłbym odwrócić to pytanie: co sprawia, że Akuna wyróżnia się na tle innych firm ze swojej branży? Po pierwsze – produkty. Rada Naukowa firmy opracowała fenomenalne receptury każdego z naszych produktów. Niewiele firm na rynku może pochwalić się nie tyle jakością, co skutecznością swoich produktów. Po drugie – plan marketingowy. Został on opracowany w taki sposób, żeby każdy, kto zdecyduje się na współpracę z naszą firmą, miał możliwość zarobienia pieniędzy. I po trzecie, ale chyba najważniejsze – relacje międzyludzkie. Mówiłem o tym podczas YAMD w Mikołajkach. Akuna to ludzie, którzy ją tworzą, to wartości, którymi się kierują: życzliwość, otwartość. To coś niesamowitego!

Często słyszymy, że Akuna to przede wszystkim człowiek, co to dla Ciebie oznacza? A jeśli nie zgadzasz się z tym zdaniem, to czym jest dla Ciebie Akuna?

Akuna to człowiek, ale również grupa ludzi. Co to oznacza? Wróćmy do misji naszej firmy – ofiarowanie ludziom produktów najwyższej jakości, które pomo-



gą im żyć zdrowo. Akuna to człowiek, to wszystko, co robimy dla człowieka, aby jego życie było pełniejsze. Akuna to ludzie, dlatego że podstawą naszego biznesu są relacje międzyludzkie – pozy-

Marcin Maciąg

ur. 01.09.1980 r. Absolwent Akademii Ekonomicznej w Krakowie – Wydział Finansów (specjalizacja: Rewizja Finansowa); obecnie w trakcie odbywania aplikacji na Biegłego Rewidenta, uczestnik studiów menedżerskich – Management organizowanych przez Canadian International Management Institute.

Ma roczne doświadczenie na stanowisku głównego księgowego w krajowej spółce produkcyjnej z dziedziny meblarskiej, a także roczne doświadczenie na stanowisku dyrektora pionu badania sprawozdań finansowych w spółce audytorskiej.

Z Akuną związany od 2006 r. – najpierw jako główny księgowy, a następnie jako Dyrektor Finansowy. Od października 2008 r. – Country Manager.

Od 5 lat żonaty z kobietą swojego życia – Anią. 01.04.06 – urodziła się córka – Emilia. Hobby to historia starożytna – głównie jej aspekty militarne i strategiczne.

tywne relacje. Dlatego zdefiniowałbym również Akunę jako system wartości, tych, o których już dzisiaj rozmawialiśmy: otwartość, życzliwość i wyrozumiałość.

Jak stworzyć dobry zespół? Czy Akuna to dobra drużyna? Z jakich elementów się składa?

To pytanie, które mogłoby być punktem wyjścia do niezłej książki! Odpowiem nie wprost. Gdy analizowałem system pracy, jaki występuje w Akunie zarówno wśród pracowników, jak i naszych partnerów handlowych, zrodziła mi się teoria na zarządzanie zespołem, człowiekiem przez sukces. Na czym zarządzanie przez sukces polega? To takie zarządzanie, w którym lider tak kieruje swoimi działaniami, aby członkom zespołu pomóc osiągnąć sukces. Dla każdego jego indywidualny sukces jest sukcesem grupy. W sytuacji, gdy w taki sposób mamy dobrany zespół, kiedy celem lidera jest sukces każdego ze współtworzących grupę – mamy też wynik! Czy Akuna to dobra drużyna? Najlepsza! Najlepsza dlatego, że każdy od dyrektora czy kierownika w biurze poprzez każdą pozycję menedżerską, od Lidera aż po Vicepresidenta zarządza swoim zespołem przez sukces! To sprawia, że Akuna to świetny zespół, który na sukces jest skazany!

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Nowe narzędzie pracy



Aby znaleźć prezentację – wpisujemy adres www.akuna.pl. Klikamy zakładkę: Idź do Akuna Polska. Dalej uaktywniamy film po lewej stronie ekranu, tuż pod sloganem firmy (na zakładce pojawia się butelka Alveo i postaci trzech przewodników).

Prezentacja podzielona jest na trzy części: filozofia, produkty, możliwości. Każdy z tematów ma swojego przewodnika. Wystarczy kliknąć daną postać, a uruchamia się multimedialny przekaz. Pamiętajmy jednak, by pogłośnić głośniki komputera.

Filozofia

Przewodniczka tłumaczy najważniejsze założenia i idee firmy Akuna. Podkreśla,



że Akuna to firma czerpiąca inspirację z energii natury. Akuna stanowi symbol zdrowego życia i działa zgodnie ze światowym trendem dbania o kondycję. Podstawowe założenia firmy to dbanie o zdrowie fizyczne i duchowe. Zdrowe nawyki i optymalna waga ciała pomagają prowadzić aktywny i zdrowy tryb życia. Sukces takich osób nie jest tajemnicą. Produkty firmy Akuna stanowią optymalny i sprawdzony sposób na dbanie o kondycję fizyczną.

Produkty

W wirtualną wycieczkę po produktach Akuny zabiera nas lekarz. Zaczyna od informacji, w jakich warunkach i jak

są tworzone produkty firmy Akuna. Zwraca uwagę na zagrożenia, które napotykamy we współczesnym świecie, podkreślając złą rolę dla naszego organizmu stresu i szybkiego tempa życia. Sugeruje jednocześnie, że dobre



odżywianie, aktywność fizyczna, relaks i odpoczynek, czyli ogólnie zdrowy styl życia pomagają zniwelować efekty stresu. Podkreśla konieczność oczyszczenia organizmu z toksyn i dostarczenia organizmowi energii oraz niezbędnych substancji, które odżywią nasz organizm. Dowiadujemy się, że w utrzymaniu dobrej kondycji pomagają nam właśnie suplementy firmy Akuna. W prezentacji możemy uzyskać informację na temat wszystkich produktów Akuny: Alveo, Onyx Plus, Mastervit, Pinky oraz Cleanse Plus. Przy prezentacji każdego produktu znajdziemy też numer telefonu, pod którym możemy uzyskać więcej informacji na jego temat.

Możliwości

W tej prezentacji usłyszymy krótkie wprowadzenie na temat możliwości, jakie stwarza nam firma Akuna. Szczęście w życiu działa pozytywnie na naszą pracę i odwrotnie. Jeśli praca daje nam finansową satysfakcję i lubimy ją, oddziałuje to pozytywnie na naszą karierę i na życie prywatne. Firma Akuna daje nam możliwość wykorzystania w pełni naszych umiejętności, oferując też



odpowiednie wynagrodzenie. Jeżeli chcemy pobrać formularz zamówienia lub złożyć propozycję współpracy z firmą, należy kliknąć odpowiednią ikonę.

■ Anna Szulc

Firma Akuna niedawno uruchomiła dla swoich współpracowników nowe narzędzie pracy – prezentację internetową. W sposób konkretny i przystępny możemy się z niej dowiedzieć najważniejszych rzeczy na temat filozofii firmy, produktów Akuny i możliwości, jakie stwarza współpracownikom.

Być zdrowym i młodym

Video wellness



Kolejnym narzędziem pomagającym współpracownikom Akuny w pracy jest prezentacja video na stronach internetowych Akuny, dotycząca naszej firmy, działającej na rynku w branży wellness.

Prezentacja w sposób skrótowy i przejrzysty przybliży nam filozofię i zasady działania firmy oraz jej rolę w światowym trendzie wellness.

Dowiadujemy się, że Akuna to międzynarodowa firma, zajmująca się badaniem, rozwojem oraz dystrybucją suplementów diety. W prezentacji znajdziemy odpowiedź na pytanie, dlaczego produkty firmy Akuna cechuje wysoka jakość, w jaki sposób jest ona sprawdzana i kto za nią odpowiada. Akuna to nie tylko najwyższa jakość produktów, ale także usług z branży wellness.

Akuna to aktywny partner w promowaniu i profilaktyce zdrowia. Film video przybliży nam założenia nurtu wellness. Bycie zdrowym i młodym to odwieczne pragnienie ludzkości, które pojawia się w życiu człowieka wówczas, gdy zaczynamy odczuwać pierwsze symptomy choroby bądź dostrzegamy pierwsze oznaki starości. Z prezentacji możemy się dowiedzieć, dlaczego warto zadbać



o siebie i jak to zrobić, nim nasze zdrowie zacznie szwankować. Dowiadujemy się również, że stres znacznie obniża odporność naszego organizmu. Na pogorszenie naszej kondycji wpływa też modyfikowana żywność (która nie dostarcza organizmowi wystarczającej ilości witamin i minerałów) oraz tak chętnie dziś stosowane używki.

W prezentacji znajdziemy też informację o tym, że zmienił się poziom wiedzy współczesnych ludzi, którzy coraz bardziej świadomie zaczynają dbać o zdrowie, w ten sposób myśląc o przyszłości i zapobiegając m.in. chorobom cywilizacyjnym.

Dzięki prezentacji poznamy zaskakujące fakty, które pomogą nam w promocji produktów z branży wellness, jak



choćby ten, że wartość rocznej sprzedaży produktów z tej branży na świecie wynosi kilkanaście milionów dolarów. Dlaczego tak się dzieje? I na to pytanie również znajdziemy odpowiedź. Ludzie, którzy dobrze zarabiają, są w stanie przeznaczyć ogromne środki na sektor wellness. Ale nie tylko oni – każdy, kto dba o zdrowie, troszczy się o swoje dzieci i najbliższych, jest w stanie przeznaczyć znaczny procent swych dochodów na to, aby być młodym i zdrowym. Produkty sektora wellness nie tylko pomagają nam przez długie lata zachować świetną kondycję, ale też zarabiać miliony dolarów.



Z filmu video dowiemy się też, że praca w firmach sektora wellness daje możliwość dobrego zarobku w nowoczesnym systemie, a jednocześnie swobodnego dysponowania czasem, pozwala realizować swoje cele i spełniać marzenia. W prezentacji znajdziemy również użyteczne informacje na temat multi level marketingu – na czym polega, jakie korzyści z tego systemu ma klient i pracujący w tym systemie.

■ Anna Szulc

Jak znaleźć video? Wchodzimy na stronę internetową firmy Akuna – www.akuna.pl. Klikamy zakładkę: Idź do Akuna Polska. Następnie uaktywniamy pomarańczowe okienko z napisem: wellness video (pod sloganem firmy). Dalej naciskamy okienko prezentacji video z napisem: Akuna. Należy jeszcze wybrać odpowiedni język i prezentacja zostaje uruchomiona.



Rozmowa z Tomaszem L. Krawczykiem, prawnikiem, doradcą w dziedzinie prawa farmaceutycznego i żywnościowego

Od czasu przystąpienia do Unii Europejskiej przechodzimy różne etapy dostosowania naszych przepisów i norm do tych uznawanych w Unii. Na jakim jesteśmy teraz etapie wdrażania przepisów unijnych i co jest jeszcze przed nami?

Do dnia akcesji, tj. do 1 maja 2004 r. większość ogromnej ilości przepisów i norm została wdrożona. Następnie wykonana praca była poprawiana i uzupełniana, ale prawo unijne cały czas się rozwija i trzeba za nim nadążać. Więc proces jego wdrażania to niekończąca się historia. Obecnie w Polsce nie występują poważne zapóźnienia we wdrażaniu unijnych przepisów.

Czemu służy takie ujednoczenie przepisów w całej Unii? Czy zmiany, które się z tym wiążą są dla nas korzystne, czy nie?

Podstawowy cel to realizacja idei Wspólnego Rynku, czyli rynku bez barier, który ma przypominać rynek krajowy. Chodzi o to, by przez ujednoczenie przepisów zlikwidować bariery handlowe. Ich likwidacja daje lepszy dostęp do rynków pozostałych państw Unii. Jest to z pewnością korzystne dla polskich przedsiębiorców. Wiele z przepisów unijnych ma też charakter prokonsumencki.

Od kilku tygodni krążą po Internecie oraz drukowane są w niektórych magazynach informacje dotyczące nowych przepisów unijnych w zakresie produkcji żywności. Te informacje podawane są w sposób sensacyjny i budzący duży niepokój. Czy może Pan zapoznać nas z tym, jakie przepisy lub nowe normy będą nas obowiązywały w najbliższym czasie w związku z członkostwem w Unii Europejskiej?

Unijne prawo żywnościowe to ogromny katalog przepisów, który podlega ustawicznym zmianom i doskonaleniu. Przepisy te mają gwarantować, że żywność, którą spożywamy, jest bezpieczna i nieszkodliwa. Poza tym w coraz większym stopniu chronią one konsumenta. Obecnie mamy do czynienia z licznymi zmianami i projektami zmian unijnego prawa żywnościowego. Mają one m.in. za zadanie zwiększyć dostępność konsumenta do informacji o żywności czy odzwierciedlić postęp naukowy w zakresie

Ochrona konsumenta

Tomasz L. Krawczyk

jest absolwentem Wydziału Prawa Unii Europejskiej Uniwersytetu w Leicester (Wielka Brytania) i doradcą w dziedzinie prawa farmaceutycznego i żywnościowego.

dana substancja spełnia w organizmie człowieka. Chodzi o najprostsze stwierdzenia wskazujące na związek żywności ze zdrowiem. Będzie to lista wspólnotowa, co oznacza, że sposób informowania o walorach zdrowotnych żywności będzie jednolity w całej Unii. Na żywności będą mogły pojawiać się przede wszystkim oświadczenia, które znajdą się na liście. Dotyczy to także reklamy. Inne, bardziej skomplikowane (na przykład wskazujące na zmniejszenie przez żywność ryzyka powstania choroby) będą musiały przejść specjalną procedurę zezwoleniową. Dotychczasowe doświadczenie wskazuje, że Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności podchodzi bardzo restrykcyjnie do informacji, które mają wskazywać na związek żywności ze zdrowiem. Wymagane jest, by w każdym przypadku miały one wyraźną podstawę naukową. Poza tym ocenie unijnych ekspertów podlegają obecnie także niektóre preparaty witaminowe czy mineralne. Nie oznacza to jednak, że ze sklepów znikną popularne multiwitaminy. Ocena ta dotyczy bowiem tylko substancji o niepotwierdzonym bezpieczeństwie. Zakończy się ona do roku 2010.

Z Pana wypowiedzi wynika, że Unia zapewni nam zdrowe odżywianie. Czy powinniśmy zatem przestać interesować się walorami zdrowotnymi żywności, gdyż zadbali już o to naukowcy i unijni urzędnicy?

Przepisy unijne z pewnością pomagają zdrowo się odżywiać. Powodują, że żywność jest bezpieczniejsza. Gwarantują też, że żywność ekologiczna podlega bardziej restrykcyjnym przepisom. Doradzam jednak aktywność w zakresie zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia. Osobiście staram się unikać żywności zawierającej jakiegokolwiek dodatki, pomimo że są one dopuszczalne przez przepisy unijne. I uprawiam własny w pełni ekologiczny ogródek, nie obawiając się o jego przyszłość.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

wiedzy o żywności. Szykowany jest też przegląd bezpieczeństwa substancji dodawanych do żywności, tak aby lepiej chronić zdrowie konsumenta. Dbałość o zdrowie konsumenta idzie tak daleko, że niekiedy prowadzi do wyeliminowania niektórych środków spożywczych z rynku ze względu na ich niepotwierdzone bezpieczeństwo. Dotyczy to przykładowo tak zwanej nowej żywności, czyli m.in. żywności z rejonów egzotycznych, niespożywanej w znacznych ilościach w Unii w przeszłości czy też otrzymywanej nowymi metodami technologicznymi. Żywność taka podlega, zgodnie z przepisami unijnymi, specjalnym procedurom zezwoleniowym.

Czemu służy kontrola produkcji żywności i czy nasze przydomowe ogródki są zagrożone?

Przepisy zapewniające kontrolę jakości żywności służą przede wszystkim konsumentowi. Często są one niezwykle skomplikowane. Na przykład niedawno przyjęto przepisy określające maksymalną dopuszczalną zawartość ołowiu, kadmu i rtęci w suplementach diety. Dotychczas takich przepisów nie było. Inijne prawo bardzo restrykcyjnie podchodzi do możliwości napromieniowania żywności, szczególnie tej pochodzącej spoza Unii czy stosowania antybiotyków lub hormonów w produkcji zwierzęcej. Pamiętajmy, że przepisy unijne dotyczą przede wszystkim przemysłowej produkcji żywności. Nasze przydomowe ogródki nie są objęte tym skomplikowanym systemem. Poza tym ze względu na ich ilość w Polsce są niemożliwe do skontrolowania. Nie można jednak zapominać, że produkcja żywności pochodzenia roślinnego jest objęta specyficznymi normami. Dotyczą one m.in. kontroli nad uprawami roślin genetycznie zmodyfikowanych. Zwykle uprawy muszą być przed nimi chronione.

Dlaczego opublikowane artykuły spowodowały tak powszechną panikę?

Myszę, że zdecydował sensacyjny sposób podania informacji, które delikatnie mówiąc, mają niewiele wspólnego z rzeczywistym stanem rzeczy. Poza tym Unia Europejska bywa postrzegana jako twór coraz bardziej ingerujący w nasze codzienne życie. Panikę mogły spowodować informacje o pozbawieniu konsumentów niektórych produktów czy naturalnych terapii. Wynikają one jednak z bardzo dużych uogólnień. Poza tym trudno odgadnąć, co kryje się pod podawanymi informacjami. Wiadomość o pozbawieniu nas przez Unię naturalnych terapii może być wynikiem wejścia w życie unijnych przepisów dotyczących tak zwanych tradycyjnych

roślinnych produktów leczniczych. Przepisy te nie wyeliminują jednak możliwości leczenia się lekami roślinnymi. Utrzymana też zostanie zasada, że ta sama substancja roślinna może wchodzić w skład leków i żywności. Została ona bowiem uznana przez Europejski Trybunał Sprawiedliwości w Luksemburgu.

Media nawołują nas do wzięcia udziału w referendum, które miałyby na celu utrudnienie wprowadzenia nowych przepisów. Co Pan o tym sądzi?

Idea referendum sama w sobie jest społecznie pożyteczna. To metoda kontroli nad decydentami. Także tymi w Brukseli. A Unia niewątpliwie cierpi na tak zwany „deficyt demokracji”. Poza tym każde referendum wzmaga debatę publiczną, co jest niewątpliwie ubogacające. W przypadku referendum, o które pani pyta, te wszystkie pozytywne cechy zanikają, ponieważ zbyt ogólnikowość przedstawianej problematyki powoduje, że kontrola nad procesem decyzyjnym w Unii będzie iluzoryczna. Trudno też mówić w przypadku tak sensacyjnej argumentacji o jakiegokolwiek poważnej debacie publicznej. Autorzy pomysłu powinni najpierw wyjaśnić, o co im konkretnie chodzi. W przypadku unijnego prawa żywnościowego z pewnością jest miejsce na wiele poważnych dyskusji. Powinny one jednak odbywać się na określonym poziomie.

Jaki wpływ na branżę suplementacji będą miały nowe przepisy?

W odniesieniu do suplementów diety najważniejszym przepisem obecnie jest rozporządzenie dotyczące oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych. Reguluje ono to, co można powiedzieć o korzystnym wpływie żywności, a więc także i suplementu diety na zdrowie człowieka. Wszystkie twierdzenia, które znajdują się na opakowaniach i w reklamie będą musiały być oparte o dane naukowe. Obecnie odbywa się proces oceny informacji o właściwościach zdrowotnych żywności właśnie w oparciu o ustalenia nauki. Powoli kończy się zatem era wyolbrzymiania informacji o korzystnym działaniu suplementów.

Co zmieni się w 2010 roku? Do czego jesteśmy zobligowani, jakie przepisy będą nas obowiązywały w tym czasie?

Do roku 2010 ma zostać opracowana tak zwana „lista oświadczeń zdrowotnych”, m.in. dotyczących roli, jaką



Uczciwe podejście do pacjenta

O tym, co powinniśmy robić, aby w świetnej formie dożyć sędziwego wieku, rozmawiamy z dr. Januszem Andruszkiewiczem, dyrektorem Bałtyckiego Centrum Promocji Zdrowia, prezesem Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia – Gdańsk, lekarzem internistą, promotorem zdrowego stylu życia oraz twórcą autorskiej metody „Kompleksowego przyczynowego leczenia 64 chorób cywilizacyjnych”.

Dlaczego w Polsce mimo postępu medycyny rośnie liczba osób zapadających na choroby cywilizacyjne?

Odpowiedź jest prosta. Nie umiemy przyczynowo leczyć ani należyście zapobiegać chorobom. Nie wiemy, jak zdrowo żyć. W 1993 roku Światowa Organizacja Zdrowia zaleciła przeszkolenie wszystkich obywateli krajów

członkowskich ONZ w zakresie promocji „Zdrowego Stylu Życia”. Polska tego nie wykonała. Jest to jedna z przyczyn tego, dlaczego w naszym kraju tak ogromna liczba ludzi zapada na choroby cywilizacyjne. Duży procent tych ludzi umiera przedwcześnie. Wszystkie 64 choroby cywilizacyjne, łącznie z rakiem, powstają z tych samych przyczyn. Ciągłe nie rozumie my mechanizmu ich powstawania.

To takie skomplikowane?

Problem tkwi w czymś innym. W polskiej medycynie zrobiło się tak, że jeśli ktoś ma dziesięć chorób przewlekłych, to z każdą z nich musi iść do innego lekarza. Do każdego specjalisty musi się uprzednio zarejestrować i odczekać w kolejce kilka miesięcy. Pytanie brzmi: czy dzisiejsza medycyna leczy człowieka, czy tylko poszczególne jednostki chorobowe? Zdarza się, że leki farmaceutyczne nie leczą choroby, tylko działają na zmniejszenie objawów. Jeśli ktoś ma cukrzycę albo nadciśnienie, to lek działa objawowo, czyli obniża poziom cukru we krwi albo obniża ciśnienie, ale tylko na czas działania leku, tj. do 8, 12 lub 24 godzin. To jednak nie wystarczy. Trzeba przyczynowo leczyć te choroby, odwracać niejako procesy chorobowe. A do tego trzeba innego podejścia do pacjenta. Jako lekarz postanowiłem zająć się medycyną holistyczną, która będzie uwzględniała człowieka jako całość, czyli jego duszę, ciało i umysł. Stąd moja koncepcja kompleksowego przyczynowego leczenia chorób przewlekłych.

Co kryje się pod tym pojęciem?

Kompleksowe przyczynowe leczenie chorób przewlekłych polega na równoczesnym przestrzeganiu przez pacjenta kilku ważnych zaleceń. Przede wszystkim – zdrowego odżywiania się (dieta wegetariańsko-makrobiotyczna), uzupełniania codziennie naturalnymi witaminami. Kolejną ważną rzeczą jest ruch. Trzeba ćwiczyć albo przynajmniej chodzić szybkim krokiem codziennie przez minimum 30 minut. Żyjemy w bardzo nerwowych czasach. Każdy z nas musi się nauczyć radzić sobie ze stresem. Osoby, które mają z tym problem, powinny poddać się autopsychoterapii. Naszemu zdrowiu nie służą używki. Musimy je całkowicie odrzucić, przede wszystkim papierosy. Istotną sprawą jest zapobieganie zgubnym skutkom promieniowania elektromagnetycznego, które emitują różne urządzenia: telefony komórkowe, komputery, telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz inne nowoczesne urządze-

nia zasilane prądem elektrycznym. Aby w nowoczesny sposób stosować zasady medycyny przyczynowej, a jednocześnie propagować zdrowy styl życia zalecany przez Światową Organizację Zdrowia, stworzyłem Bałtyckie Centrum Promocji Zdrowia w 1992 roku, a następnie w 2002 roku Bałtycką Radę Promocji Zdrowia – Gdańsk, organizację społeczną, do której z czasem zgłosiło akces 25 autorytetów naukowych i lekarskich z różnych miast Polski.

Skąd pomysł na stworzenie właśnie takiej placówki?

Jeden z Polaków mieszkających na stałe w Chicago założył w Polsce Instytut Medycyny Naturalnej. W jego skład weszło m.in. 50 przychodni i 6 sanatoriów. Pracowałem tam przez rok jako dyrektor d.s. medycznych. Miałem styczność z lekarzami i profesorami z Dalekiego Wschodu – z Mongolii. Wiele się od nich nauczyłem. Ich podejście do medycyny znacznie się różniło od tego, czego nauczyłem się na studiach medycznych.

Chodzi o podejście do pacjenta?

Nie tylko do pacjenta, ale i do sposobu finansowania lekarzy. Lekarz dostaje tam zapłatę za swoje usługi tylko wtedy, gdy jego pacjent jest zdrowy. W interesie lekarza jest więc, aby pacjent nie chorował oraz wyzdrowiał całkowicie, choćby terapia miała trwać bardzo długo. To bardzo uczciwe podejście do pacjenta.

Czym się zajmuje Bałtyckie Centrum Promocji Zdrowia?

Organizujemy seminaria, wykłady, konferencje, imprezy plenerowe, poświęcone promocji zdrowia. Skoncentrowaliśmy się przy tym właśnie na kompleksowym przyczynowym leczeniu chorób cywilizacyjnych: zaburzeniach metabolicznych (otyłość), defektach układu immunologicznego, chorobach zwyrodnieniowych, zaburzeniach układu pokarmowego, neuropatiach, nerwicach, depresjach, stwardnieniu rozsianym i nowotworach.

Co trzeba robić, żebyśmy byli zdrowi?

Proszę zwrócić uwagę, jak wiele, jeśli chodzi o utrzymanie zdrowia, zależy od nas samych. To my zapracowujemy sobie na choroby. Na pierwszym miejscu poprzez nieodpowiedni jadłospis, martwą, nadmiernie przetworzoną i konserwowaną żywność, na którą moda przyszła wraz z zagranicznymi sieciami hipermarketowymi i gastronomicznymi.

Jak z tego wybrnąć?

Poprzez suplementy diety. Ja sam stosuję mnóstwo naturalnych suplementów po to, żeby pokryć deficyt witamin, soli mineralnych i innych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bardzo ważną rolę w organizmie spełnia bowiem system odpornościowy. Żeby on dobrze funkcjonował, musi być odpowiednio zasilany. Chociażby takimi preparatami jak Alveo.

Ten produkt został przez Państwa doceniony i otrzymał nagrodę podczas ostatniego, XI Sympozjum Naukowo-Szkoleniowego zorganizowanego przez Bałtycką Radę Promocji Zdrowia – Gdańsk 15 listopada tego roku.

Alveo w kategorii suplementów odtruwających organizm z toksyn zajęło pierwsze miejsce. Jak wiemy, Alveo działa w kierunku uzupełniania witamin, mikro- i makroelementów, jak również oczyszczania organizmu i wzmacniania jego odporności. Jednakże uznaliśmy, że to działanie, jakim jest oczyszczanie organizmu z toksyn, jest tak silne, że to właśnie ono zasługuje na wyróżnienie. Mamy do czynienia z różnymi firmami, produkującymi suplementy. I muszę powiedzieć, że są suplementy, które mocniej podnoszą odporność od Alveo, ale nie mają pozostałych działań. Są też suplementy typu witaminowego, które mają większe stężenie tych witamin od Alveo, jednakże nie mają działania odtruwającego organizm i podnoszącego jego odporność. Można więc powiedzieć, że ten produkt firmy Akuna, jako ekstrakt ziołowy spożywany doustnie, czyli suplement, jest bardzo przyzwoitym produktem dla każdego do suplementacji codziennej, nie tylko przez trzy miesiące, jak zaleca producent, ale i znacznie dłużej. Wprawdzie nie znam dokładnych badań, ale uważam, że przy jednym kieliszku dziennie można by ten produkt zażywać przez całe życie.

Pacjenci pytają, jak długo stosować dany suplement?

Tak, takie pytanie pojawia się bardzo często. Ja odpowiadam wtedy także pytaniem: jak długo pan czy pani chce jeszcze żyć? Na początku pacjenci się obruszają. Ale wtedy im tłumaczę, że skoro żeby żyć, trzeba jeść codziennie, to suplementację powinniśmy stosować każdego dnia. Dlaczego? Bo codziennie spożywamy niepełnowartościową żywność. Ciekawe, że często

Janusz Andruszkiewicz

z wykształcenia jest lekarzem internistą. Obok praktyki typowo konwencjonalnej od lat zajmuje się też medycyną naturalną (przyczynową) i raczkującą w Polsce medycyną XXI wieku energetyczno-informacyjną. Ukończył Akademię Medyczną w Gdańsku. 11 lat pracował w Przychodni Rejonowej w Letniewie. Przez kolejny rok był dyrektorem d.s. medycznych w Instytucie Medycyny Naturalnej w Warszawie (Medycyna Tybetańska). Pomysłodawca założenia w 1992 roku Bałtyckiego Centrum Promocji Zdrowia, a następnie w 2002 roku powołania Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia – Gdańsk, jako organizacji społecznej, do której z czasem dołączyło wiele naukowych i lekarskich autorytetów z różnych miast Polski. Jest promotorem zdrowego stylu życia oraz twórcą autorskiej metody „Kompleksowego przyczynowego leczenia 64 chorób cywilizacyjnych”. Nieustannie się szkoli. Kończył kursy, które poszerzały wiedzę internisty o wymiary duchowe, a także umiejętności z zakresu nowoczesnej dietoterapii, znaczenia ruchu dla zdrowia oraz zależności między stresem a zachorowalnością na choroby przewlekłe.

pacjenci wiążą to z jakąś nową modą. Nowa firma wchodzi na rynek i promuje nowy produkt. Ludzie myślą, że to lepszy produkt, więc przerzucają się na coś innego. A to nie o to chodzi.

A powinni po prostu inaczej żyć...

Tak, przede wszystkim lepiej się odżywiać, nauczyć się walczyć z nadmiarem stresu, porzucić używki, szczególnie papierosy i więcej się ruszać.

Pan uwielbia ruch. Słyszałam, że Pana hobby jest taniec. Często Pan tańczy?

Nie bardzo mam na to czas. Ale na dyskotecę rehabilitacyjno-leczniczej, tak! Przetarńczyłem w ramach eksperymentu naukowego 46 nocy pod rząd. Taniec uważam za wspaniałą i niezastąpioną formę terapii ruchowej. Proszę spróbować. To nie tylko zdrowie, ale i świetna forma spędzania wolnego czasu. Naprawdę polecam.

■ Rozmawiała Iwona Ciesielska

fot. Anna Glinka

Niemożliwe? Możliwe!

– Tu była moja pierwsza księgarnia – Małgosia Charaszekiewicz pokazuje jedno z okien w rzędzie kilku wystaw sklepowych. W głosie zaś ma nutkę żalu i sentymentu, czemu trudno się dziwić, skoro przez 12 lat prowadziła w Tarnowie sieć księgarni. – Książki kochałam i nadal bardzo Kocham – mówi. – Ale ta branża sprawiła, że pracowałam na bardzo ciężkie choroby.



Noszenie ciężkich paczek, stres, złe odżywianie, niehigieniczny, związany z pośpiechem tryb życia – wszystko to zaowocowało poważnymi problemami z kręgosłupem. Najbardziej dokuczliwa była rwa kulszowa, a ból z tą dolegliwością związany uniemożliwiał normalne funkcjonowanie. Lekarze próbowali różnych metod. Małgorzata zażywała leki, chodziła na rehabilitację, jeździła do sanatorium. Poprawa stanu zdrowia po każdej kolejnej kuracji trwała jednak coraz krócej.

– Lekarka powiedziała, że nie może mi nic pomóc, bo po leczeniu wracam do normalnego życia, do pracy, stresu i dźwigania, co powoduje nawrót choroby i prowadzi prosto na wózek inwalidzki – opowiada Małgorzata. Jakiś czas próbowała jeszcze walczyć, ale po kolejnym, trwającym pół roku nawrocie choroby, mając wybór pomiędzy kalectwem a rezygnacją z pracy, wybrała rentę inwalidzką. Oczywiście nadal próbowała wyleczyć swoje dolegliwości, nadal chodziła do lekarzy i jeździła do sanatoriów – łącznie odwiedziła tego typu zakłady aż 12 razy! Ale kręgosłup nie chciał się wyleczyć. Po dolegliwościach odcinka lędźwiowego przyszedł czas na odcinek szyjny. Kiedy zaczęły się kłopoty z oddychaniem, Małgosia myślała, że to serce. Okazało się, że przyczyną jest także kręgosłup, a konkretnie jego odcinek piersiowy.

Bez środków do życia

Mimo, iż stan zdrowia nie tylko nie uległ poprawie, ale nawet się pogarszał, nastąpiło tzw. „cudowne uzdrowienie przez ZUS”.

– Kiedy zabrali mi rentę, kompletnie się załamalam – mówi Małgosia. – Miałam depresję, zniszczony układ trawienny przez leki, problemy z nerkami. Praktycznie nie wychodziłam od lekarzy. Ale kiedy kolejny lekarz zalecił mi psychotropy, powiedziałam: dość! To był ostatni moment, żeby wyjść z tego zakłętego koła.

Zdecydowała, że nie będzie się odwoływać od decyzji ZUS – i że znacznie szukać czegoś, co pozwoli jej odtruć i przywrócić do równowagi zniszczony przez choroby i leki organizm. O Alveo, jak to często bywa, dowiedziała się przypadkiem u fryzjera. Zaczęła pić preparat w marcu 2004 roku i tak rozpoczęła się jej przygoda z Akuną.

Pierwsza prezentacja

Pierwszą prezentację usłyszała z ust Marka Wawrzeńczyka.

– Mówił bardzo profesjonalnie i przekonująco. Od razu zrozumiałam, że tego właśnie potrzebuję – w głosie Małgorzaty do dziś słychać entuzjazm, który wtedy obudziły w niej tamte słowa. Ale na efekty działania preparatu czekała aż 10 miesięcy. Przez ten czas dokonała ogromnych zmian w swoim życiu. Zmieniła sposób odżywiania, piła dużo wody („dawniej uważałam, że pocenie się przynosi wstyd”), uprawiała sport. Po dwóch tygodniach zaczęły oczyszczać się zatoki, ale wtedy uznała to za przypadek, tak samo, jak sygnały od przyjaciół, którzy zaczęli pić Alveo wraz z nią. Ktoś mówił, że lepiej sypia, komuś ustąpiły dolegliwości trawienne. Małgosia, zodiakalny Skorpion, a więc z natury sceptyczna, traktowała te informacje jako efekt autosugestii czy wręcz nawiedzenia. Po dwóch miesiącach poczuła lęk przed atakiem kamicy nerkowej, na co wskazywały znane od lat objawy.

– Poradzono mi, żebym piła więcej wody i więcej Alveo – kilka razy dziennie, a nawet co godzinę.

Spodziewany atak bólu nie nastąpił, ale badanie moczu wykazało, że piasek był – i „zszedł” bezboleśnie.

– Pomyślałam, że to już nie może być przypadek.

Bóle ustąpiły

Zaczęła się inaczej czuć i lepiej wyglądać. Dziś nawet nie potrafi powiedzieć,

kiedy ustąpiły bóle związane z kręgosłupem. Uwierzyła w skuteczność Alveo, a efektem tej wiary było podjęcie współpracy marketingowej z Akuną. Potrzebowała bowiem nie tylko poprawy samopoczucia, ale także odzyskania niezależności i poczucia, że jest samodzielna i potrzebna.

– Chciałam udowodnić sobie i swoim dzieciom, że nie ma rzeczy niemożliwych, że jeśli pragnie się zmiany, to można jej dokonać – mówi.

Na początek wystartowała po auto, które wypracowała w ciągu czterech miesięcy, stając się jednocześnie Liderem Dywizji.

– Małgosia, ty z tego forda nie wysiadałaś, lecz wyfrunęłaś – powiedział Jarek Poręba, przyjaciel Małgosi. Cieszyły się także dzieci, już dorosłe, lecz bardzo z rodzicami emocjonalnie związane.

Wtedy pojawiły się też pieniądze; o ile w pierwszym miesiącu zarobiła 200 zł, o tyle w drugim było to już 1600 zł, a w kolejnym – ponad 3000 zł. Po kilku następnych miesiącach została Dyrektorem Sieci Regionalnej, stworzyła własny system szkoleń. Na tym kariery nie zakończyła, dochodząc do pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej, z blisko 1200 menedżerami we własnej strukturze. Jeszcze jako Dyrektor Sieci Krajowej polecała do Kanady, żeby poznać firmę „od środka”. Wróciła zachwycona i jeszcze bardziej – o ile to możliwe – przekonana o słuszności swojego wyboru.

Profesjonalna firma

Akuna w Polsce dopiero budowała swoje struktury, produkt był mało znany i na spotkaniach ludzie często dawali upust wątpliwościom: a co to za zioła, czy naprawdę takie niezwykle, jak są przygotowywane – no i czy w tym wszystkim nie ma jakiejś szarlatanerii?

– W Kanadzie zadałam te i wiele innych pytań i na wszystkie dostałam wyczerpujące odpowiedzi – wspomina Małgorzata. – Widziałam, że firma jest prowadzona profesjonalnie, że wszystko jest takie, jak mówiono. Dzięki temu stałam się dla moich rozmówców w kraju wiarygodna, a tę cechę uważam za jedną z najważniejszych w tej pracy. A dla siebie zyskałam przekonanie, że nic mnie już w działaniu nie powstrzyma!

Małgosia śmieje się czasem, że jej śp. ojciec lekarz w końcu dopiął swego.

– Zawsze chciałam, żebym poszła w jego ślady, a ja, może nawet z przekory, postanowiłam iść w innym kierunku.

Skończyła więc pięć kierunków, ale i tak wylądowała w okolicach medycyny.

– Uwielbiam to, co robię – wyznaje.



Małgorzata Charaszkiwicz z wnuczkami

– To, że mogę pokazać ludziom inną szansę, że mogę im pomóc. Alveo to i dla mnie, i dla wielu początek nowego życia, innego sposobu odżywiania, uprawianie sportu.

57-letnia dziś Małgorzata regularnie uczęszcza na zajęcia do klubu sportowego, do którego zresztą wysłała już wielu swoich znajomych. Uprawia wiosłowanie na symulatorze, pływa, a ostatnio nauczyła się grać w tenisa. Dzięki temu wzmocnione mięśnie „trzymają” kręgosłup.

Rodzinny preparat

Rodzina Małgosi jest dość liczna – mąż, trójka dzieci i aż siedmioro wnucząt w ciągu dwóch lat. Był czas, kiedy Alveo pili wszyscy, także mąż, którego trzeba było przekonywać najdłużej. Pierwszy kieliszek wypił dopiero po 10 miesiącach, kiedy wraz z żoną złapana infekcja skończyła się u niej szybko i bez powikłań, u niego zaś trwała długo i była bardzo uciążliwa.

– Za pierwszą butelkę musiał zapłacić 175 zł – to była taka moja prowokacja – zaznacza Małgorzata.

Najszybciej przekonała się mama, dziś już 84-letnia pani. Miała bardzo zaawansowaną chorobę wieńcową i silne bóle stawów. Po miesiącu bóle ustąpiły i już nie wróciły. Choroba wieńcowa, rzecz jasna, dokucza dalej, ale mama zażywa o połowę mniej leków niż w czasach „przed Alveo”, chodzi na długie spacerki, ma wyprostowaną sylwetkę i częściej czuje się dobrze niż źle.

– Dzieci w pewnym momencie zdecy-

dowały, że przestają pić. No cóż, ich sprawa. Uszanowałam ich zdanie, ale... po przerwie zaczęły pić z powrotem.

Wnuki – jak śmieje się babcia Małgosia – nie mają wyboru, oczywiście za zgodą rodziców.

Po czterech latach w Akunie Małgorzata jest szczęśliwą, pełną entuzjazmu kobietą, z fantazją prowadzącą luksusowy wóz terenowy, piątą już samochód z firmy. Wciąż jednak pamięta pierwszą podpisaną umowę – z Jadwigą Łęską z Katowic, koleżanką z sanatorium, która, jako konsument, do dziś pije Alveo.

Życiowym mottem Małgosi jest powiedzenie: „Niemożliwe jest możliwe”.

Zapozyczyła je od tarnowskiego wioślarza i żeglarza, Andrzeja Kornasia, który przed czterema laty, na własnoręcznie zbudowanej wiosłowej łodzi sportowej, jako jedyny Polak przewiosłował Bałtyk z Polski do Szwecji, samotnie i samodzielnie, to znaczy bez opieki jednostki towarzyszącej. Małgosia przez dwa lata „robiła podchody”, żeby zachęcić go do picia Alveo i udało się dopiero teraz. – To mój duży sukces i mam nadzieję, że po kilku miesiącach będzie przekonany do tej formy wspomagania organizmu – mówi Małgosia. – Tacy ludzie, kiedy już przekonają się do czegoś, najlepiej propagują profilaktykę, która połączona ze zdrowym stylem życia i ruchem gwarantuje zdrowe i udane życie.

■ Barbara Matoga

foto. Michał Głuszak

Nigdy nie wolno się poddawać!

Małgorzata Gierdal zawsze żyła bardzo aktywnie. Pracowała z pasją, wolny czas poświęcała na swój żywioł – sport. Kiedy zaczęła mieć problemy ze stawami, pomyślała, że... tak już musi być. Po prostu jej zabiegany tryb życia „zapracował” na taki, a nie inny stan zdrowia. Dziś wie, że bardzo się myliła. Czuje się świetnie, a każdy nowy dzień traktuje jak wyzwanie, któremu chętnie stawia czoła.



Od 11 lat Małgorzata prowadzi sama firmę. Jest agentem ubezpieczeniowym. Oprócz tego jest dyrektorem pedagogicznym i nauczycielem w przedszkolu oraz pracuje w Akunie. Mimo nawału zajęć nie wyobraża sobie, że mogłaby w wolnym czasie usiąść przed telewizorem i tak po prostu oglądać programy czy seriale telewizyjne, jak leci jeden za drugim. W żadnym wypadku! W domu ją zastać to nie lada sztuka.

– Znam lepszy i skuteczny sposób na relaks. To sport. Nie wyobrażam sobie życia bez gry w tenisa, jazdy konnej czy wyjścia do klubu fitness – mówi Małgorzata. Znajomi nieraz pytają, skąd bierze siły i energię na to wszystko. Nienaganna figura, promienna twarz, uśmiech – każdy chciałby tak czuć się i na co dzień wyglądać, jak ona. Małgosia nie ukrywa swojej tajemnicy. Przeciwnie. Dzieli się nią z kim tylko może. I przekonuje,

że każdy, jeśli tylko zechce, może żyć aktywnie i cieszyć się zdrowiem.

Bezsensowność i kłopoty z krążeniem

Były dni, że Małgorzata wracała z pracy w przedszkolu do domu z tak ciężką głową, że myślała tylko o odpoczynku i chwili spokoju. Czasami była tak zmęczona, że nawet jedzenie nie sprawiało jej przyjemności, a było raczej koniecznością niezbędną do życia. Zdawało się, że jadła w pośpiechu, zwracając uwagę jedynie na kalorie, bo zawsze dbała o figurę. W dodatku „łapała” infekcje, o co szczególnie w przedszkolu nie było trudno. Rzadko jednak pozwalała sobie na dłuższe chorowanie. Łykała antybiotyki i szła do pracy. Jednak nawet wtedy przewyżczała słabości: brak energii czy spadek formy i... szła na trening albo kort tenisowy.

– Od dziecka uwielbiałam aktywność fizyczną. Rodzice zaszczylił mi i bratu żyłkę sportową. Andrzej grał w polskiej reprezentacji narodowej w rugby. Zaczynał wiele lat temu, kiedy ta dyscyplina nie była w Polsce tak popularna, jak obecnie – mówi z dumą Małgorzata. Ona pokochała piłkę ręczną. Trenowała w klubie „Mazowia” w Mińsku Mazowieckim. Z czasem do ulubionej dyscypliny dołączyła ćwiczenia w fitness klubie, tenis, jazdę konną.

Wyczerpany codziennymi obowiązkami i stresem organizm zbuntował się. Małgorzata zaczęła u siebie zauważać niepokojące objawy przemęczenia. Przede wszystkim fizyczne – nie było już nawet miesiąca, aby nie łapała w pracy jakiejś infekcji. Zwykle nawet z początku niewinny katar kończył się zażywaniem antybiotyków. Brała je, żeby za wszelką cenę wyzdrowieć. Była na siebie zła, bo wiedziała, że tkwi w błędnym kole – zdawała sobie sprawę z tego, że antybiotyki z jednej strony pomagają, ale jednocześnie także osłabiają organizm, przez co traci on swoją naturalną zdolność do obrony przed zarazkami. Jednak uważała, że nie miała wyjścia.

– Musiałam szybko wracać do zdrowia, no i oczywiście do pracy – tłumaczy Małgorzata.

Zanim się spostrzegła, zaczęły się pojawiać kolejne problemy: bóle głowy, kaszel, ogólne rozbicie i brak energii.

– Długo kasłałam, prawie... dwa lata! Powtarzałam sobie, że pokaszlę jeszcze tydzień, może dwa i samo przejdzie. Nie przechodziło. Kaszel męczył mnie całymi miesiącami! Wreszcie zmobilizowałam się i zrobiłam badania. Poszłam z nimi do le-

karza. Sprowadził mnie na ziemię. „Ma pani początek astmy, zapiszę leki wziewne, trzeba też robić inhalacje” – usłyszałam. Przez wiele lat cierpiała także na bezsenność. Do tego pojawiły się kłopoty z krążeniem. Nawet latem musiała zakładać na noc ciepłe skarpety, bo tak bardzo marzły jej stopy.

– Dokuczały mi także stawy. Wytłumaczyłam sobie, że... muszą boleć. W końcu przez tyle lat prowadziłam niezwykle aktywny tryb życia, że mogłam sobie na te kłopoty zapracować – opowiada Małgorzata. – Kiedy poszłam do lekarza, aż za głowę się złapał. „Pani stawy są 20 lat starsze od pani!” Dodał, że stawy mnie bolą, bo... muszą boleć. Co tu dużo mówić – zbyt długo broniłam się przed pójściem do specjalisty i rozumiałam, że takie są tego teraz efekty. Żyłam na tyle intensywnie, że nie zauważałam, że coś mi dolega. Nie miałam czasu na choroby i leczenie.

Najpierw ciekawość, potem zmiana życia

Jej pierwsze spotkanie z Alveo odbyło się w latach 90.

– Wiem, wiem – to szmat czasu. Skoro zaczęłam pić Alveo wtedy, to jak to możliwe, że nie pomogło? Bo równie szybko jak zaczęłam, tak i odstawiłam preparat – tłumaczy.

Ten pierwszy raz zaczęła kurację z ciekawości, bez większego przekonania, że pomoże.

W 2007 roku znów sięgnęła po Alveo. – Na prezentację preparatu namówiła mnie koleżanka. Przyszła razem z Danielem Kuczkowskim. Dokładnie mi wytłumaczył, jak działa Alveo, jak należy stosować preparat. Dziś jestem mu za to ogromnie wdzięczna – mówi Małgorzata.

Po spotkaniu zdecydowała się, że zacznie pić Alveo na próbę. Nic nie miała do stracenia, a do zyskania mnóstwo! Jej dzieci: wtedy 13-letni syn Mateusz oraz 18-letnia córka Karolina z niedowierzaniem patrzyli na mamę. Zioła? Skąd nagle taki pomysł?! Ale bardzo ją wspierali.

– Pierwsze pozytywne zmiany, od kiedy sięgnęłam po suplement diety, a tym samym „zbombardowałam” swój organizm niezbędnymi witaminami i minerałami, zauważyłam w pracy. Infekcje? Mój system odpornościowy jest na tyle silny, że radzi sobie z nimi natychmiast i skutecznie – mówi Małgosia.

Minęły bóle głowy. Jej mama Danuta pewnego dnia zauważyła: „Jak ty to robisz – wszyscy dookoła kichają, kaszlą, paskudna pogoda, a ty... nic. Nie przeziębiasz się. A jak masz katar,

to po trzech dniach już ci mija, podczas gdy mnie męczy strasznie długo”.

Mama miała rację! Małgorzata zdała sobie sprawę z tego, że przestała zażywać antybiotyki na przeziębienie, bo nie chorowała! Nawet angina ropna minęła jej po 3 dniach, podczas gdy wcześniej przykuwała do łóżka na długi czas. Z zaskoczeniem spostrzegła, że ma na tyle silny organizm, że dzielnie sam walczy z chorobami. I je pokonuje bez trudu!

– Poszłam na kontrolną wizytę do mojego lekarza alergologa. Był zaskoczony wynikami badań. Były bardzo dobre. Do tego stopnia, że pozwolił mi odstawić leki wziewne. Bałam się, że bez nich zacznę znów kasłać. Nic podobnego! Nie kasłałam – opowiada Małgosia.

Tyle razy ataki kaszlu zmuszały ją do zejścia z kortu tenisowego w trakcie pasjonującego meczu! Albo musiała zrezygnować z wyjazdu z psem Korkiem na działkę – bo jak cieszyć się urokami przyrody, kiedy całe ciało niemal rozrywa kaszel. Teraz nawet deszcz nie powstrzymuje jej przed wyjazdem. Zakłada kалоszkę, płaszcz przeciwdeszczowy i jedzie!

Nic nie boli tylko dlatego, że musi!

Co jednak najważniejsze – przestały jej dokuczać bóle stawów. Choć miała w życiu założony gips aż 8 razy na lewej nodze, w zasadzie nic jej o tym nie przypomina.

– Jestem po dwóch operacjach lewego kolana. Teraz, nawet kiedy walczę

na korcie tenisowym o punkty, nikt by nie powiedział, że miałam ogromne problemy z kolaniem – mówi.

Znajomym powtarza, że nic nas nie boli tylko dlatego, że musi boleć. To wina stanów zapalnych w organizmie. Same nie przejdą.

Kiedy opowiada innym o Alveo, podkreśla, że to nie jest magiczny preparat, który – jak za pomocą czarodziejskiej różdżki – przegna wszystkie choroby. Jest skutecznym „wspomagaczem” dla tych, którzy świadomie troszczą się o swoje zdrowie.

– Alveo poprawia naszą odporność dzięki swojemu starannie dobranej składowi. Ale nie chroni całkowicie przed np. grypą czy katarem – tłumaczy Małgorzata. – Sprawia, że kiedy inni przechodzą przeziębienie całymi tygodniami, a jego konsekwencje odczuwają nawet miesiącami, ja dzięki Alveo po trzech dniach zapominam o dolegliwościach. Małgorzata zapewnia, że za żadne skarby nie zamierza zmieniać swojego obecnego stylu życia. Nie zwolni także tempa! Właśnie przygotowuje się do turnieju siatkówki.

– Rodzice grają w drużynach z dziećmi przeciwko innym szkołom. Ja gram razem z synem – mówi i zapewnia: – Mam w sobie tyle energii, że zamierzam zdobyć mnóstwo punktów dla swojej drużyny!

■ Beata Rayzacher

fot. Ewa Nowakowska



Mocne kości i zdrowe stawy



Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem

Jakie są najbardziej powszechne choroby kości?

W zasadzie nie mówimy o chorobach kości, ale raczej o jakości ich struktury. Kość musi się prawidłowo rozwinąć, a następnie wystarczy zadbać o utrzymanie tego prawidłowego stanu.

Co jest najważniejsze dla prawidłowej budowy kości?

Aby kości utrzymały swoją dobrą jakość, ważna jest oczywiście dieta. Jadłospis ma być zróżnicowany. Codzienne posiłki muszą zawierać minerały, w diecie nie powinno zabraknąć orzechów i ziaren. Najważniejszymi minerałami dla utrzymania prawidłowej struktury kości są magnez, wapń i fosfor. Jako że nie żyjemy w idealnym świecie i produkty, które spożywamy, nie zawierają wystarczającej ilości substancji odżywczych, należy zadbać o właściwą suplementację. Akuna proponuje Onyx Plus, który poza podstawowymi minerałami dostarcza przede wszystkim wapnia i magnezu w odpowiednich proporcjach. Nie tylko proporcje są istotne. Kluczową sprawą

Zdrowe kości i stawy warunkują naszą aktywność ruchową. Jak o nie dbać? Okazuje się, że wystarczy przestrzegać reguł rządzących funkcjonowaniem każdego innego organu naszego ciała. Odpowiednio odżywione i zadbane pozwolą zatańczyć nam nawet na weselach naszych prawnucząt.

jest wchłanianie. Wapń jest zawsze podawany w postaci soli. My stosujemy w Onyx Plus *calcium lactate gluconate*. W takiej postaci minerał jest najłatwiej przyswajany przez organizm. Nie wystarczy pamiętać o wapniu i magnezie. Kości potrzebują także fosforu. Jeśli naszemu organizmowi brakuje któregoś z tych elementów, relacje między minerałami są zachwiane, co prowadzi do tego, że struktura kości traci swoją jakość. Dla zdrowia kości ważne jest także prawidłowe działanie hormonów. Hormony przytarczycy mają wpływ na właściwe magazynowanie fosforu w kościach. Ważnym hormonem jest również estrogen. On z kolei utrzymuje wapń w kościach. Jeśli organizm nie produkuje tego hormonu, możemy doświadczać problemów z kośćmi.

Czy kobiety częściej chorują na osteoporozę niż mężczyźni? A jeśli tak, to dlaczego tak jest?

To prawda, że statystycznie więcej kobiet ma problemy z osteoporozą. Mężczyźni produkują mniej estrogenu, nie jest on im tak potrzebny i stąd też mniej kłopotów z osteoporozą. To jednak nie oznacza, że osteoporoza mężczyzn nie dotyczy.

Nasz organizm stanowi jedną całość. Czy problemy z kośćmi mogą mieć wpływ na inne organy ciała?

Nie ma bezpośredniego związku między chorobami kości a innymi organami ciała i odwrotnie. Cały nasz organizm jest jednak zbudowany z komórek. Tak więc kości mogą chorować, jak i inne komórki. W kościach, podobnie jak w innych organach, może rozwinąć się nowotwór – czyli końcowy etap wielu dysfunkcji organizmu. Jeśli nasz system immunologiczny nie działa prawidłowo oraz nasz organizm nie jest właściwie oczyszczony z toksyn, mogą pojawić się zapalenia – biochemiczne zmiany w komórkach całego organizmu, także kości. Jeśli komórki kości nie są w stanie wydalić materiałów toksycznych (każda komórka naszego ciała produkuje toksyny, które są „resztkami” powstałymi po reakcjach chemicznych zachodzących w komórkach), może to skutkować zapaleniem. To trwa całe lata, aby komórki zmutowały i pojawił się nowotwór, ale warto zapobiegać takim zmianom. Ponadto, jeśli nasz organizm nie jest właściwie oczyszczany z toksyn, mogą być one odkładane właśnie w kościach i stawach. Złamanie kości może z kolei wpływać na produkcję czerwonych krwinek. Złamanie kości nie jest

wprawdzie chorobą – to jednak dla organizmu wstrząs, sytuacja traumatyczna, powodująca stres. Stres z kolei jest chemiczną reakcją na poziomie mózgu, która wywołuje reakcje innych części ciała – np. kłopoty trawienne, niewłaściwą pracę serca itd. Złamanie może więc mieć wpływ na jakość produkowanych czerwonych krwinek.

Czasami mamy wrażenie, że bołą nas kości. Czy to fakt, czy tylko odczucie?

W kości nie ma nerwów, więc nie może ona boleć. Ale jest pokryta membraną, która zawiera końcówki połączeń nerwowych i to one mogą sygnalizować ból. Pochodzi on z tkanki otaczającej kość. Kiedy łamiemy kość, nie boli nas ona sama, tylko zniszczona struktura wokół niej.

Mawia się, że nas łamie w kościach – np. podczas przeziębienia czy kiedy ma zacząć padać. Dlaczego?

Starsi ludzie potrafią powiedzieć, kiedy będąc padać. To prawda. To jednak nie w kościach czują ból. Jak już wspomniałem, to tkanka otaczająca kość sygnalizuje zachodzące w niej procesy. Mogą być one związane z tworzeniem się stanów zapalnych, ze zmianą biochemii organizmu. W naszym ciele zachodzi tysiące reakcji chemicznych.

Onyx Plus

Skład: woda dejonizowana, koncentrat soku jabłkowego, koncentrat soku z winogron, ekstrakt lukrecji, melasa, ekstrakt lucerny siewnej, ekstrakt kopru włoskiego, ekstrakt kardamonu malabarskiego, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, ekstrakt bzu czarnego, sorbinian potasu, czereśniowy aromat naturalny.

Zawartość witamin i minerałów

Magnez
Wapń
Potas
Fosfor
Mangan
Sód
Cynk
Chrom
Selen
Witamina D



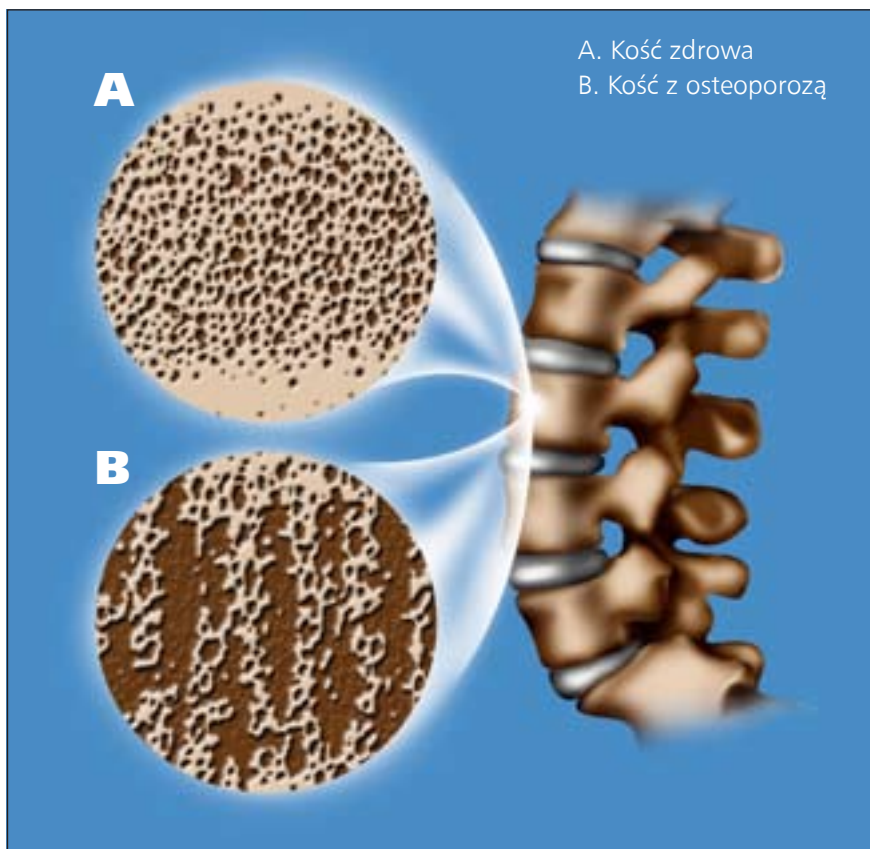
Wpływ na nie mogą mieć warunki zewnętrzne, takie jak np. ciśnienie atmosferyczne.

Wapń i magnez są potrzebne całemu organizmowi. Co się dzieje, jeśli nie dostarczamy tych minerałów w wystarczającej ilości?

Nasze ciało składa się z organów połączonych ze sobą, sterowanych centralnie. Wapń jest potrzebny między innymi do prawidłowej pracy serca. Jeśli go brakuje, organizm pobiera go z miejsc, gdzie jest „składowany”, czyli z kości. Podobnie jest z magnezem, który jest zaangażowany w ponad 300 reakcji biochemicznych, zachodzących w organizmie. Dostarczanie odpowiedniej ilości minerałów nie jest ważne tylko dla zdrowia, ale przede wszystkim dla życia.

Mam wrażenie, że osteoporozę mają wszyscy. Czy można jej uniknąć?

Oczywiście. I nie wszyscy ją mają. Możemy zapobiegać osteoporozie przede wszystkim przez zmianę przyzwyczajeń. Przykładowo: fosfor spełnia bardzo ważną rolę w zachowaniu prawidłowej struktury kości, ale zbyt wiele fosforu powoduje niekorzystne zmiany w kościach. Ten minerał znajduje się w dużych ilościach w czerwonym mięsie. Jeśli spożywamy go zbyt wiele, możemy „dorobić się” osteoporozą. Ważna jest więc odpowiednia dieta i suplementacja.



Choroby kości

Najpopularniejszą dolegliwością jest osteoporoza, ale kości narażone są również na inne choroby. Większość z nich ma podłoże genetyczne. Wady pojawiają się w życiu płodowym lub wychodzą na jaw podczas rozwoju, niejednokrotnie towarzysząc innym chorobom. Do najczęstszych wad rozwojowych zalicza się marmurkowatość (choroba Albersa i Schoenberga – zaburzenie tworzenia się chrząstki i kości), chrzęstniakowatość (choroba Olliera, występowanie ognisk chrzęstnych w kościach), kruchość kości (zwana także miękkością kości; może powodować zniekształcenia kości, skrzywienia, skutkuje lamiwością) i wyrośla na kościach (mogą uciskać nerwy). Do chorób kości dochodzi także na skutek poważnych wypadków lub forsownego trybu życia. Zatrucia rtęcią, ołowiem, ciężkie oparzenia czy odmrożenia, zapalenie szpiku kości mogą doprowadzić do martwicy kości. Zawał kości to choroba spowodowana przerwaniem dopływu krwi tętniczej na skutek zapalenia tętnic czy zatorów tłuszczowych. Chora kość w obu wymienionych przypadkach łatwo ulega złamaniu. Do zaburzeń w strukturze kości dochodzi także na skutek zaburzenia metabolizmu. W tym przypadku najczęstsza jest osteoporoza i osteomalacja. Ta druga choroba polega na zmniejszeniu zawartości soli wapnia (na skutek niewłaściwego wchłaniania witaminy D lub niewłaściwego działania kanalików nerkowych), co zaburza proces mineralizacji kości. Zaburzenia metabolizmu mogą również prowadzić do wykształcenia się krzywiczy. Ta choroba dotyczy dzieci między 6 miesiącem a 2 rokiem życia. Jedną z chorób kości jest zapalenie. Może ono dotyczyć tylko szpiku, okostnej lub wszystkich składników kości. Ta choroba rozwija się na skutek przedostania się drobnoustrojów do okostnej z krwi, więc ma związek ze stanem zdrowia pozostałych organów oraz z niewłaściwym odżywianiem się. W kości może również wykształcić się nowotwór, na skutek przerzutów z innych organów.

Jak ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają na jakość struktury kostnej?

Ćwiczenia pomagają redukować stres, wzmacniają siłę mięśni oraz ułatwiają metabolizm. Skoro wpływają na lepsze wchłanianie składników odżywczych, mają wpływ na właściwą strukturę kości. Ćwiczenia fizyczne wpływają też na wydalanie toksyn z organizmu. Dzięki temu nie są one przechowywane w żadnym organie naszego ciała. Należy zadbać o zdrowy styl życia. Jeśli ktoś leżał na kanapie i unikał ruchu przez długie lata, również ma szansę na poprawę stanu zdrowia. Wystarczy zdać sobie sprawę z tego, jak ważne jest utrzymanie zdrowia wszystkich

organów wewnętrznych. Wielu ludzi poza tym, że nie dba o dietę, pracuje w niekorzystnym środowisku – np. w fabrykach lub ma kontakt z toksycznymi substancjami. W takiej sytuacji wątroba i nerki nie będą w stanie wyeliminować tyłu toksyn, ile powinny. Układ pokarmowy także nie będzie funkcjonował prawidłowo. Stąd oczyszczanie organizmu – na przykład za pomocą Alveo, dieta i ćwiczenia poprawią jego funkcje. Dzięki temu z kolei dostarczymy wszystkim naszym organom potrzebnych substancji odżywczych i minerałów.

Więcej problemów niż z kośćmi mamy zwykle ze stawami. Ich niewłaściwe funkcjonowanie czyni z nas osoby niepełnosprawne lub częściowo niepełnosprawne. Skąd te problemy?

Najczęstsze problemy ze stawami, takie jak artretyzm czy reumatyzm, są spowodowane odkładaniem w torebkach stawowych toksycznych materiałów, głównie kwasów. Jeśli są one składowane w stawach, dochodzi do rozwinięcia się stanów zapalnych, które z kolei niszczą strukturę stawu. Ze stawami mają zwykle problemy ludzie starsi – jest to spowodowane poniekąd naturalnym „zużywaniem się” stawów.

Co możemy zrobić, żeby uniknąć problemów ze stawami?

Konieczne należy się lepiej odżywiać, ćwiczyć, lepiej żyć. Najważniejsze jest jednak usunięcie stanów zapalnych z organizmu. Należy zadbać o to, aby nasz system immunologiczny działał jak najlepiej oraz żeby organizm był prawidłowo oczyszczany z toksyn. To zapobiegnie odkładaniu się np. kwasu moczowego w stawach. Minerałem, który neutralizuje kwasowość, jest wapń. Należy o nim zawsze pamiętać, bo magazynowanie tego minerału trwa bardzo długo. Dla zdrowia stawów ważne jest utrzymanie prawidłowej struktury tkanki łącznej. Ona z kolei potrzebuje przede wszystkim wapnia i magnezu, o których już wspominaliśmy, a także miedzi, cynku i innych pierwiastków. Wszystkie te minerały znajdziemy w Onyx Plus. Ale powtarzam jeszcze raz: stawy nie otrzymają tych minerałów, jeśli nasze jelita będą zanieczyszczone.

Wszystko zaczyna się w przewodzie pokarmowym?

90% wszystkich chorób ma swój początek w przewodzie pokarmowym. Bez



Codzienna gimnastyka stanowi najlepszą profilaktykę chorób kręgosłupa

Osteoporoza – zrzesotnienie kości

To choroba polegająca na osłabieniu układu kostnego. Kości stają się kruche, podatne na złamania i – w razie urazu, o który łatwiej – znacznie gorzej się zrastają niż kości zdrowego człowieka. Przyczyną osłabienia kości w osteoporozie jest niedobór wapnia, u którego podłoża leży nie tylko niewłaściwa dieta, ale i gorsza wchłaniania substancji odżywczych oraz siedzący tryb życia.

W Polsce na osteoporozę cierpi co czwarta osoba (ok. 9 mln ludzi). Ryzyko wystąpienia choroby zwiększa się z wiekiem. Częściej występuje u kobiet, ale po 65 roku życia zagrożenie osteoporozą jest takie samo u obu płci.

oczyszczenia jelit substancje odżywcze nie zostaną wchłonięte przez organizm. To ma znaczenie i dla właściwej budowy organów, i dla utrzymania ich prawidłowej struktury, i dla odbudowania jej po ewentualnym urazie.

Czy zdrowie stawów wpływa na inne organy ciała?

Wpływa i oczywiście vice versa – jeśli chorujemy, to do problemów ze zdrowiem mogą dołączyć dolegliwości stawów. Jak powiedzieliśmy wcześniej, wszystkie organy naszego ciała są ze sobą powiązane. Zaskakującym połączeniem są stawy i zęby. Jeśli pojawiają się problemy z dziąstami (np. zapalenia) czy kłopoty w korzeniu zęba, to zwykle zaraz zaczynamy doświadczać kłopotów z kolanami. Bakterie, które rozwijają się w zębach, wędrują bowiem po organizmie i gromadzą się w stawach. Ta zależność była znana chińskiej medycynie, następnie na dłużej o niej zapomniano.

Tak więc dla zdrowych stawów ważne znaczenie mają zdrowe zęby i dziąsła.

Czy bolące stawy mogą oznaczać schorzenia innych części ciała?

Bolące stawy nie muszą koniecznie oznaczać choroby samych stawów, to może być równie dobrze sygnał wskazujący na problemy z inną częścią ciała. Na stawy mają wpływ toksyny gromadzące się w organizmie. One zmieniają biochemię naszego ciała, co z czasem może doprowadzić do poważnych chorób.

W telewizji wciąż pojawiają się reklamy maści i tabletek przeciwbólowych. Czy należy im bezgranicznie ufać?

Ból jest sygnałem, że coś się zmienia. Tabletki przeciwbólowa czy maść może nam doraźnie pomóc, uśmierzać ból. Nie zagwarantuje nam jednak, że ból zniknie na stałe. Najprawdopodobniej kolejnego dnia czy tygodnia powróci. Trzeba odkryć przyczynę bólu. Zapobieganie chorobom i znajomość własnego ciała są bardzo ważne. Dzięki poznaniu przyczyny i rozwiązaniu problemu unikniemy ponownego pojawienia się bólu w przyszłości.

To wszystko wydaje się dość proste: wystarczy dobrze się odżywiać, przyjmować suplementy i prowadzić aktywny tryb życia. Dlaczego więc tego nie robimy?

Łatwiej jest mówić niż robić... Musimy zdać sobie sprawę, że do 25 roku życia organizm się rozwija, przez następne 5–10 lat jesteśmy w szczytowej formie, a później zaczynamy się starzeć. Należy dbać o siebie już w młodym wieku, aby uniknąć później problemów ze zdrowiem. Wszystko jest w naszych rękach. Nie chodzi o to, aby myśleć i mówić, trzeba zacząć działać. Nawet jeśli przez wiele lat nie poświęcaliśmy sobie

dostatecznej uwagi, wciąż możemy przedłużyć sobie życie. To, że starsi ludzie mają problemy, jest naturalne – wszystkie organy ciała zużywają się i nie pracują tak, jak u młodego człowieka. Coraz częściej jednak chorują ludzie młodzi. Żyjemy w industrialnym świecie, nie jemy idealnego jedzenia, nie pijemy idealnej wody, nie oddychamy idealnym powietrzem... Wiele uwagi poświęca się wyglądowi, ale to nie jest najważniejsze. Nie będziemy w stanie w wieku lat sześćdziesięciu wyglądać na dwadzieścia. O jakości życia decyduje samopoczucie. Jeśli dobrze się czujemy, możemy śmiać się, tańczyć, prowadzić aktywny tryb życia.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Kasia Piotrowska (str. 34),
Ewa Nowakowska (str. 36), rys. Marcin Rokosz

Mastervit

Skład: woda, melasa, sok wiśniowy, sok z czarnej marchwi, naturalny aromat wiśniowy, wyciąg z jeżówki (jeżówka purpurowa), wyciąg z traganka (traganek błonisty), 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 minerałów

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)

Najważniejsze to móc działać



Całe życie walczy o prawa innych. Wyklóca się, urządza pikniki, pisze pisma i przewodniczy zebraniom. Działa też społecznie. Praca sprawia jej ogromną frajdę. Nawet kiedy dosięgła ją choroba, nie zaniechała swoich obowiązków. Telefony przyjmowała w szpitalu i sanatorium. Teraz też nie wypuszcza komórki z rąk, również wtedy, kiedy ćwiczy albo spaceruje z kijkami po lesie. Mówi, że dzięki chorobie zmieniła swoje przyzwyczajenia – zaczęła bardziej dbać o siebie, cieplej się ubierać i więcej ruszać. Potrafi wreszcie wypoczywać.

54-letnia Hanna Szarkowska-Zajkowska wprost kipi energią. Uśmiechnięta, zadbana, niesamowicie dynamiczna. Te cechy są niezbędne w jej pracy. Jako przewodnicząca związku zawodowego pracowników „ALSTOM Power” w Elblągu musi dawać sobie radę w zdecydowanie męskim zespole. I daje. Nie tylko w pracy, ale i w domu czy na sali ćwiczeń. Bo jak już coś postanowi – to musi wykonać. „Twarda sztuka” – tak mówią o niej znajomi.

Daje radę

„ALSTOM Power” jest światowym koncernem, specjalizującym się w dziedzinie infrastruktury energetycznej i transportowej. Notowany jest na giełdzie papierów wartościowych w Paryżu, Londynie i Nowym Jorku. W skład spółki wchodzi zakłady rozmieszczone w oddziałach na terenie całego kraju. Obecna „ALSTOM Power” jest spółką znaną wcześniej pod nazwą „ABB Zamech Ltd”, powstała na bazie asortymentu turbinowego i odlewniczego dawnych Zakładów Mechanicznych „Zamech” w Elblągu.

Hanna jest przewodniczącą związków zawodowych w elbląskim oddziale firmy już od 14 lat, czyli trzecią kadencję. Przez jedną kadencję sprawowała też funkcję sekretarza w związku. W firmie pracuje już 35 lat, w tym 20 lat w samym związku zawodowym.

Czy łatwo pracować w zakładzie, w którym zdecydowaną większość pracowników (70%) stanowią mężczyźni?

– Nie jest łatwo, ale jest to możliwe – mówi z dumą Hanna. – Kiedy „Zamech” przekształcał się w spółkę prywatną, zwolniono prawie dwa tysiące ludzi. To było prawdziwe wyzwanie dla związków zawodowych. Wtedy właśnie poczułam, że największą frajdą w życiu jest pomaganie innym.

Dlatego ma zawsze czas na działania społeczne. Jest członkiem Komisji Mieszkaniowej przy Radzie Miasta Elbląga, działa także w zarządzie Ligi Kobiet.

Oprócz tego prowadzi dom, wychowała dwoje dzieci. Jej dom pełen jest ciepła i zwierząt. Jak daje sobie radę?

– Praca to moje życie – mówi. – Daję sobie radę, bo lubię to, co robię. Najważniejsze mieć zapał i dużo zdrowia. A z tym ostatnim, niestety, bywało różnie.

Nie wiedzieli, co to jest

Choroba dopadła ją w listopadzie 2007 roku, w dzień imienin jej męża, Andrzeja. Początkowo wyglądało to na zapalenie korzonków nerwowych. Nogi i ręce odmówiły posłuszeństwa. Nie mogła ani wstać, ani się ubrać. Tak bolały ją koniuszki palców, że nawet dotyk poszewki kołdry sprawiał ból nie do wytrzymania.

– Lekarze nie wiedzieli, co mi jest. Sugerowali nawet, że udaję, kombinuję. Nie

byłam opuchnięta, nie miałam typowych objawów zapalenia stawów – opowiada. – Mimo to cztery miesiące później trafiłam do szpitala.

Tam okazało się, że ma bardzo podwyższone OB – powyżej 100. Dzięki kroplówkom wynik zmniejszył się o połowę, ale nadal był znacznie za wysoki. Oznaczało to, że w organizmie toczy się jakiś poważny stan zapalny. Lekarze stwierdzili, że to jednak reumatoidalne zapalenie stawów. Zatrzymali w szpitalu. Po wyjściu ze szpitala pojechała prywatnie do sanatorium w Jantarze, żeby nabrać sił. Potem było sanatorium w Połczynie-Zdroju, w którym ćwiczyła pod okiem rehabilitanta. Nadal nie czuła się dobrze. Mąż pomagał jej w ubieraniu i codziennej toalecie. Nie mogła nawet samodzielnie się uczesać. Lekarze przepisali jej leki, które miały zahamować rozwój choroby. Niestety, dodatkowo przyplątała się cukrzyca polekowa.

– Najgorsze było to, że ja, energiczna, silna kobieta zostałam przykuta do łóżka – wspomina. – Nie mogłam się absolutnie z tym pogodzić. Byłam rozżalona i wściekła. Ale postanowiłam, że choćby nie wiem co – nie poddam się chorobie. Zacisnę zęby i poruszę niebo i ziemię, żeby z tego wyjść.

Pomogło oczyszczanie i kijki

Hanna opowiada, że próbowała wszystkiego, co mogłoby ją postawić na nogi. Znajomi bardzo się o nią martwili. Koleżanka z dawnych lat, Barbara Szlendak zasugerowała, że powinna wzbogacić swoją dietę o pewne suplementy, które mogą pomóc w walce z chorobą. Opowiedziała o Alveo.

– Pytałam, czy to zwykły aloes – mówi Hanna. – Odpowiedziała, że preparat zawiera sok z aloesu, ale nie tylko. I że powinienam spróbować, bo ładnie oczyszcza organizm.

Zacęła nie tylko pić Alveo. Postanowiła też dużo się ruszać. Oprócz ćwiczeń w domu zapisała się na akupunkturę i masaże. Ogromną radość sprawiały jej spacer po lesie. Najlepiej z kijkami do nordic walking.

– Pomału zaczęłam dochodzić do siebie – wspomina. – Wynik OB spadł poniżej 30. Zaczęły znikać też problemy z tarczycą, które pojawiły się podczas leczenia RZS. Ze smutkiem mówi, że pewnie część choroby zabrał ze sobą jej ukochany kot. Nie opuszczał jej, kiedy chorowała, potem, kiedy ćwiczyła. Kiedy poczuła się lepiej – zwierzak zachorował i zdechł. A ona wyzdrowiała.

Nauczyła męża prac

Jak tylko zaczęły jej wracać siły, wróciła do pracy. Było to równo siedem miesięcy od momentu, kiedy zachorowała.

– Od razu wróciła mi energia – śmieje się. – Ta praca to moje życie.

Na potwierdzenie tych słów opowiada, że gdy leżała obłożnie chora i z ledwością poruszała rękoma, wciąż odbierała służbowe telefony. Tyle działo się w zakładzie – jak mogłaby w tym nie uczestniczyć?

Dużo zawdzięcza mężowi. To on, kiedy zachorowała, opiekował się nią i nauczył się wszystkich obowiązków domowych, o których przedtem nie miał pojęcia.

– Musiałam mu pokazać, jak się włącza pralkę – wspomina ze śmiechem Hanna.

– Nauczył się jednak szybko wszystkiego. Prał, prasował, gotował i zajmował się zwierzakami. Teraz, kiedy Hanna czuje się lepiej, nadal jej pomaga. Hanna żartuje, że pewnie wolałby, żeby wszystko było jak kiedyś, zanim zachorowała.

– Chodzi o czasy, kiedy wracając z pracy, od razu brałam się za gotowanie. Teraz siadam, odpoczywam i czekam na obiad – zdradza nam.

Dużą frajdę sprawia jej systematyczne wykonywanie morfologii krwi, zwłaszcza OB.

– Od kiedy OB zaczęło mi spadać, robię często to badanie i obserwuję wynik – mówi. – Z satysfakcją stwierdzam, że jest coraz niższe.

Co jeszcze zmieniło się w jej życiu?

– Oprócz tego, że zaczęłam się dużo ruszać, pić regularnie Alveo – zaczęłam też inaczej się ubierać. Stałymi elementami mojej garderoby są szaliki, podkoszulki i rękawiczki. Dbam o to, żeby moim stawom było ciepło. Zmieniłam też dietę. Staram się nie jeść smażonych, tłustych potraw. Niemal wyeliminowałam sól z jadłospisu. Jem dużo warzyw i owoców – wylicza.

Ćwiczenia zajmują jej godzinę dziennie. 20 minut jeździ na rowerze. Potem tyle samo zajmuje jej ćwiczenie ze sznurkami. Lekarz rehabilitant pokazał jej też świetne ćwiczenie odciążające kręgosłup. Trzeba oprzeć się mocno plecami o ścianę i zrobić tzw. krzeselko. Nogi muszą być zgięte pod kątem prostym, plecy wyprostowane. Trzeba tak wytrzymać jak najdłużej. To bardzo trudne ćwiczenie. Początkowo stawy były odporne, ale uparcie próbowała. Teraz idzie coraz lepiej. Dużo spaceruje po lesie z kijkami. Zdarza się, że pokonuje kilkanaście kilometrów dziennie. W spacerach dzielnie towarzyszy jej mąż. Hanna chodzi też



regularnie na akupunkturę i masaże. Żeby oczyścić zupełnie organizm z toksyn, ma zamiar poddać się pilotażowemu programowi rzucenia palenia. Myśli, że jeśli da dobry przykład, w jej ślady pójdą inni pracownicy firmy. Lekarze mówią, że po roku systematycznego brania leków i ćwiczeń choroba powinna się zatrzymać. Bardzo w to wierzy.

■ Iwona Ciesielska

foto. Anna Glinka

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów, zwane niegdyś gośćcem przewlekłe postępującym, jest przewlekłą chorobą całego organizmu, z okresami zaostrzeń i remisji (ustąpienia ostrych objawów).

RZS należy do grupy chorób zwanych autoimmunologicznymi. W schorzeniu tym organizm zwraca się przeciwko samemu sobie. Obiektem „ataku” układu immunologicznego jest on sam, a dokładniej fragment przeciwciała zwany Fc. Nieznana jest, niestety, przyczyna takiego stanu. Na pewno wiąże się on z uwarunkowaniami genetycznymi i, być może, z zakażeniem wirusami bądź innymi drobnoustrojami. Czynnikiem bezpośrednio wywołującym objawy jest czasem przebyty poród, znaczny wysiłek fizyczny, silny i długotrwały stres, uraz czy zakażenie.

Zdrowy kręgosłup to zdrowy organizm

W krajach uprzemysłowionych bóle kręgosłupa stały się prawdziwą plagą. Z roku na rok jest coraz gorzej. Według specjalistów na taki stan rzeczy sami zapracowaliśmy, nie dbając należycie o swoje zdrowie i bagatelizując sygnały wysyłane nam przez organizm.



Umiejętność relaksowania się jest również ważnym elementem zdrowego stylu życia

Bóle kręgosłupa, krzyża i mięśni szkieletowych odczuwa aż 44% Polaków powyżej 15 roku życia (badanie Pentor, 2002 r.). Aż 29% badanych boli kręgosłup kilka razy w miesiącu, a prawie codziennie dolegliwości te występują u co czwartej osoby. To nie jest tylko problem Polaków. Osoby, które na co dzień zajmują się tą problematyką, podkreślają, że prawie 90% obywateli w krajach wysoko uprzemysłowionych skarży się na kręgosłup i kłopoty ze stawami. Uwaga! Z roku na rok kłopoty dotyczą coraz więcej ludzi młodych – 30-latków i nastolatków.

Jakie są przyczyny tego stanu rzeczy?

Przede wszystkim winny jest niewłaściwy styl życia zarówno w domu, jak i w pracy, gdzie spędzamy drugą jego połowę. Nawet jeśli kręgosłup wysyła nam sygnały, że coś złego się dzieje, bagatelizujemy je na zasadzie: plecy trochę pobolę i przestaną. Czas mija, a my, nawet kiedy dolegliwości uprzykrzają nam życie, nadal nic nie robimy. Im jesteśmy starsi, tym problem jest poważniejszy – z wiekiem zużywają się tzw. krążki międzykręgowe, przez co np. trzony kręgowców ocierają się o siebie. Powstają wówczas ogniska stanów zapalnych. Jeśli zbagatelizujemy problem, pojawi się inny, poważniejszy... Niektórzy twierdzą, że ból pleców sam przechodzi. Nic podobnego. Nie przejdzie. A jeśli już, to choroba zacznie działać z ukrycia. A ból uderzy ze zdwojoną siłą.

Wapń – nasz sojusznik

Jest jednym z najważniejszych minerałów w naszej diecie. W 99% buduje nasze kości i szkielet. Kręgosłup na pewno będzie twoim przyjacielem, a nie wrogiem, jeśli codziennie dostarczysz mu 1200 mg wapnia. Kiedy wapnia brakuje w organizmie, kradnie go z kości – co w efekcie może doprowadzić do osteoporozy. Warto także pamiętać o witaminie D, która ułatwia kościom jego wchłanianie.

Objawy niedoboru wapnia: bóle stawów, niekontrolowane skurcze mięśni, łamliwe kości, zawroty głowy, stany depresyjne, problemy żołądkowe, kłopoty ze snem.

Nadwaga i brak ruchu

Kręgosłup składa się z 33 lub 34 kręgowców – 7 z nich to kręgi szyjne. Kręgosłup nie tylko utrzymuje ciężar naszego ciała czy chroni rdzeń kręgowy. To właśnie przez

Stres – wróg nr 1 kręgosłupa

Chroniczny ból kręgosłupa, przeradzający się po pewnym czasie w zwyrodnienia to nic innego, jak efekty długotrwałego życia w stresie. Dzieje się tak dlatego, że pod wpływem adrenaliny dochodzi do napięcia i przeciążenia mięśni. Warto zatem, w trosce o kręgosłup, próbować wyeliminować lub ograniczyć stres w naszym życiu. Aromatyczne kąpiele, relaksacyjna muzyka, zioła – w walce ze stresem mamy sojuszników! Dodatkowo musimy mu zapewnić odpowiednią dawkę witamin oraz składników mineralnych. Jeśli tego nie zrobimy, np. z powodu niedoboru magnezu, mogą się pojawić poważne kłopoty z kurczami mięśni oraz serca (magnez jest niezbędny w czynnościach mięśnia sercowego) i ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Organizm pod działaniem stresu potrzebuje także więcej witamin z grupy B – wpływają m.in. na układ nerwowy, bezpośrednio powiązany z kręgosłupem.

niego przechodzi układ nerwowy. Dzięki rdzeniowi kręgowemu odbywa się przekaz informacji z mózgu do poszczególnych organów, mięśni, gruczołów. Mrowienie lub drętwienie kończyn, ból w krzyżu, kłopoty przy wykonywaniu najmniejszego ruchu, rwa kulszowa – w ten sposób nasz organizm próbuje nam dać do zrozumienia, że coś zaczyna się w nim dziać złego. Zdrowy kręgosłup jest elastyczny i stabilny. Dzięki tym dwóm cechom bez trudu możemy wykonywać wszelkie ruchy. Niestety nasz kręgosłup traktujemy trochę po macoszemu. Dopiero, kiedy całkowicie odmówi posłuszeństwa, zaczynamy się leczyć. Według specjalistów kręgosłup ma dwóch największych wrogów. To nadwaga i brak ruchu. Siedzący tryb życia naraża krzyż na obciążenia. Przyczyną tego są skurcze mięśni karku, barków i górnej części pleców. Jeśli cały czas siedzisz w tej samej pozycji – zmniejsza się przepływ krwi przez napięte mięśnie. Przykład: ważysz ok. 65 kg. Kręgi lędźwiowe uciskane są z siłą aż ponad 110 kg! Za mało się ruszamy – to nie ulega wątpliwości. Dorośli po pracy siadają na kanapie przed telewizorem, dzieci po kilku godzinach spędzonych w szkolnej ławce w domu dalej siedzą, tyle, że przed komputerem. Badania przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia wykazały, że Polacy należą do najmniej aktywnych fizycznie społeczeństw

europejskich. Zaledwie co 10 osoba wykonuje systematycznie ćwiczenia, natomiast prawie 70% kobiet i mężczyzn prowadzi niezdrowy, siedzący tryb życia. Dlaczego ruch jest ważny, jeśli chcemy mieć zdrowy kręgosłup i stawy? Otóż mięśnie grzbietowe muszą być elastyczne, mocne i sprawne, aby wykonywały swoje zadania bez zarzutu. To samo dotyczy kręgow, dysków oraz zespolonych z nimi więzadeł. Jeśli mięśnie są zwiotczałe, kręgosłup odpowiada bólem czasami nawet na zwykły, wcale nie bardzo gwałtowny ruch.

Co jeść, aby nie narzekać?

Choroby kręgosłupa mają wpływ na stan całego organizmu, także jego organów wewnętrznych – do takich wniosków doszli setki lat temu zwolennicy tradycyjnej medycyny chińskiej, a potwierdzili współcześni przedstawiciele medycyny tradycyjnej. Np. kręgi szyjne mają wpływ na stan oczu i zatok, natomiast część kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym odpowiada za serce. Migrena, bezsenność, nawet zła przemiana materii – te i inne przypadłości mogą mieć związek z kręgosłupem, który zaczyna sprawiać kłopoty. Bierze się to stąd, że kręgosłup składa się z kręgow, te zaś odpowiadają za konkretne organy lub wpływają na nie. Jest najważniejszym ośrodkiem energetycznym organizmu. W związku z tym blokady spowodowane np. złym położeniem kręgow kręgosłupa mogą spowodować różne dolegliwości. Aby mieć zdrowy kręgosłup, trzeba go mądrze „odżywiać”. Wapń i witamina D – o tym, że są potrzebne naszym kościom, wiedzą nawet dzieci w szkole. Lista „niezbędnych” jest jednak dłuższa. Kościom niezbędny jest także fosfor (występuje w rybach, fasoli, ziarnach zbóż, ziołach: babce lancetowatej,

Warto zadbać o kręgosłup szyjny

Siedem kręgow, które łączą głowę z klatką piersiową... Choć są mniejsze niż pozostałe kręgi kręgosłupa, są również niezwykle ważne! Podtrzymują czaszkę, umożliwiają poruszanie głową. Kręgosłup szyjny może niedomagać z powodu codziennych czynności, np. jazdy samochodem, siedzenia w niewygodnej pozycji czy... stresu. To ostatnie wielu osobom wydaje się nieprawdopodobne – jednak to prawda. Coraz więcej osób zaczyna się skarżyć na kłopoty z karkiem w wyniku stresującej pracy. Nawet zmęczenie może wywołać ból.



szalwi, nagietku, bazylii), który można znaleźć w każdej komórce naszego ciała. Jednak przede wszystkim obecny jest w kościach, ponieważ tworzy z wapniem nierozłączną parę. Obowiązkowy jest także magnez (płatki owsiane, kasza gryczana, soja i jej przetwory), witamina E (oleje) i B (rośliny strączkowe, wątroba) oraz witamina C (np. cytrusy). Przy skażeniu środowiska toksynami warto uzupełnić dietę „na zdrowe kości” suplementami, które zawierają niezbędne, dzienne dawki witamin i minerałów. Oprócz odżywiania kręgosłupa witaminami i minerałami, szczególnie wskazane jest oczyszczanie go z toksyn, głównie metali ciężkich – są bowiem jedną z przyczyn powstawania zwyrodnienia układu kostno-stawowego.

■ Beata Rayzacher

fot. Ewa Nowakowska, rys. Marcin Rokosz

Cofnijmy się do przedszkoli

Dysfunkcje kręgosłupa, objawiające się bólem, potrafią zamienić życie w koszmar.

Doświadcza tego coraz więcej Polaków, często w bardzo młodym wieku, nawet świetnie wysportowanych.

O problemach związanych z wadami postawy dzieci i młodzieży, a także o kłopotach polskich sportowców mówi mgr rehabilitacji Stanisław Wielgus, właściciel Kliniki Schorzeń Kręgosłupa w Gdyni.



Zdecydowana większość polskich siedmiolatków ma płaskostopie albo skrzywienie kręgosłupa. Czy to prawda, że na takie wady „pracuje się” od urodzenia?

Na ogół wady postawy ujawniają się dopiero w wieku szkolnym, jednak są wynikiem błędów, jakie popełniamy wcześniej. Większość powszechnie spotykanych wad (niewielkie skrzywienie boczne, „okrągłe plecy”, wystające łopatki) ma swoje źródła w niewłaściwych nawykach. W 1992 roku w akcji pod nazwą „Zdrowie i sprawność gdańskich dzieci” znani pediatrzy przebadali ponad cztery tysiące losowo wybranych dzieci ze szkół i przedszkoli z całego Wybrzeża. Badania prowadzone były wielotorowo przez lekarzy wszelkich specjalności: pediatrów, ginekologów, ortopedów, okulistów i stomatologów. Okazało się, że 76% tych dzieci ma wady postawy – głównie skoliozy, płaskostopie, kifozy. Inne wady to: kłopoty z krążeniem, oddychaniem, niska wydolność i sprawność fizyczna oraz problemy związane z rozwojem osobowości. Codziennie do mojej kliniki przychodzą ludzie z problemami związanymi z kręgosłupem. Proszę mi wierzyć – z naszą młodzieżą nie jest dobrze.

Co jest główną przyczyną wad postawy?

Problemy z kręgosłupem są często skutkiem braku ruchu i złych nawyków, a więc przede wszystkim: zbyt mała liczba zajęć fizycznych w szkołach. Nasze pociechy już od najmłodszych lat prześiadują za to po kilka godzin dziennie przed telewizorem lub przed komputerem. Brak ruchu powoduje zmniejszenie ruchomości kręgosłupa, wiotczenie mięśni brzucha i pleców, które to decydują o utrzymaniu właściwej postawy.

Mówimy o złych nawykach, braku ruchu. A przecież na problemy z kręgosłupem skarżą się także sportowcy. Im ruchu nie brakuje...

Nasi sportowcy są też ofiarami złych nawyków w dzieciństwie. Dlatego są słabsi od swoich rywali z innych krajów, o których zdrowie dbano od najmłodszych lat. Nie wierzy pani? Podam przykład. Proszę popatrzeć na naszych piłkarzy. Ich gra jest kiepska, brak w niej radości, dynamizmu i szybkości. Nawet najlepszy selekcyjner niewiele tu zrobi. Dlaczego? Bo ma słaby materiał do trenowania. Po prostu. Żeby mieć wyniki, powinien zacząć od kondycji, a nie od taktyki. Nie może dać zawodnikom więcej wycisku, bo zacznie im szwankować zdrowie. Kiedyś podobnie było w kolarstwie. Nasz najwybitniejszy kolarz, a potem trener Ryszard Szurkowski powiedział, że ma straszny problem, bo nie ma kogo uczyć. Nie ma wyboru.

Co oprócz braku ruchu powoduje deformację kręgosłupa?

Przede wszystkim szybki wzrost. Mamy teraz żywność naszpikowaną różnymi specyfikami i to powoduje, że dzieci rosną o wiele szybciej niż ich rówieśnicy kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Dziecko w szkole podstawowej potrafi w ciągu roku urosnąć nawet o 17 cm. Coraz częściej zdarzają się trzynastolatki ze wzrostem 180 cm i 45 numerem buta. Gorset mięśniowy nie rozrasta się tak dynamicznie. Ponadto na stan naszych kości wpływają błędy żywieniowe. Jemy tłusto i toksycznie. Nie ruszamy się, więc nie mamy jak wydalic toksyn z organizmu. Bo pozbyć się ich można tylko na dwa sposoby: ruszając się albo zażywając takie preparaty, jak np. Alveo.

Wracając do wad postawy – czy widzi Pan jakieś wyjście z tej sytuacji?

Tak i to dosyć proste. Musimy cofnąć się do przedszkoli. Gdyby gimnastyka korekcyjna była prowadzona od przedszkola przez szkołę podstawową i średnią to nie mielibyśmy osób z problemami kręgosłupa. To ważne dlatego, że w tym wieku kręgosłup jest jeszcze bardzo elastyczny i można z nim wiele

Pozycja siedząca

Jest najmniej sprzyjająca zdrowiu człowieka. W czasie siedzenia następuje największe przeciążenie kręgosłupa. Kiedy siedząc, głęboko się pochylimy, to na trzeci krążek lędźwiowy (dysk) wywierany jest wprost niewyobrażalny nacisk aż 250–270 kg. W głębokim skłonie najczęściej dochodzi do wysunięcia dysku. Powoduje to ucisk na rdzeń kręgowy lub na nerwy rdzeniowe albo naczynia krwionośne. To z kolei powoduje ogromny ból, niedowład kończyn czy zaburzenia w wypróżnianiu się.

zrobić, gdyż naprawdę niewiele dzieci rodzi się z poważną wadą, zazwyczaj problemowi można w łatwy sposób zaradzić. Dzieci uczestniczące w przedszkolnej gimnastyce korekcyjnej powinny być podzielone na grupy zależne od rodzaju schorzenia, wad postawy. Nie mogą wszystkie wykonywać tych samych ćwiczeń. Dzieci ze skoliozą lewostronną nie mogą bowiem wykonywać tych samych ćwiczeń, co dzieci z tą samą wadą po prawej stronie. Zajęcia powinny odbywać się na sali, nie w basenie. Grupy powinny liczyć góra do dziesięciu osób. To pozwoli na indywidualne potraktowanie każdego dziecka. I szybką reakcją na jego pojawiające się kłopoty zdrowotne.

Czyli przedszkole, a potem odpowiednio podejście na starcie w szkole?

Każde dziecko rozpoczynające naukę w szkole powinno być przebadane i znowu skierowane do odpowiedniej grupy na ćwiczenia gimnastyczne. Następnie powinno być zaopatrzone w specjalny zeszyt, w którym byłaby dokładnie opisana jego wada, zalecenia co do ćwiczeń, a także okresowe wyniki badań dotyczące postawy, przyrostu masy mięśniowej itd. W taki sposób można by kontrolować postępy w rehabilitacji. Dzięki temu rodzice wiedzieliby również, jakie ćwiczenia ich dziecko powinno wykonywać w domu, mogliby je kontrolować i zachęcać do tego. A zwykle kończy się na tym, że zwracamy naszym dzieciom uwagę i powtarzamy im do znudzenia „nie garb się”. To nic nie da. Nie da też wkładanie kijków między łopatki. Trzeba po prostu kazać ćwiczyć odpowiednie partie mięśni. To oznacza, że przy najpopularniejszej kifozie piersiowej trzeba sprawić, aby nadmiernie rozciągnięte mięśnie pleców uległy skurczeniu, a mięśnie klatki piersiowej odpowiednio się rozcią-

nęły. Niezmiernie ważne w tym okresie jest prawidłowe optymalne żywienie (zdrowa dieta). Niestety w XXI wieku młodzi ludzie jedzą „byle co”, zatrują się „śmietnikowym jedzeniem”, fast foodami, przekąskami typu chipsy, napojami gazowanymi, które nic nie wnoszą w budowę ich układu kostno-mięśniowego, a wypłukują wszystko co najlepsze (makro- i mikroelementy potrzebne do prawidłowej budowy kośćca młodego człowieka). Nie zdają bowiem sobie sprawy z konieczności suplementacji tym, czego już dawno nie ma w naszym pożywieniu. Nie mówi się o tym w szkole, a dzieci i młodzież wierzą w to, co im przełożą media w reklamach. Bardzo ważna jest w tym okresie prawidłowa suplementacja preparatami, które dostarczą młodemu organizmowi optymalnej ilości witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych i aminokwasów. Jest to niezbędne dla prawidłowego rozwoju, w tym również układu kostno-stawowego.

Przeczytaliśmy dane z 1992 roku. A czy w ciągu ostatnich lat coś się w tym zakresie poprawiło? Czy większa świadomość tego, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa ruch, wpłynęła na tryb życia naszego społeczeństwa, na to, co dzieje się w szkołach? Więcej ćwiczymy?

Na pewno tak. O potrzebie ruchu głośno jest teraz we wszystkich mediach. Pojawiają się pewne trendy na określone zajęcia ruchowe. Największym hitem stał się oczywiście rower. I to nie tylko ze względu na zdrowie, ale też zatkroczenie naszych ulic i ceny paliw. Wiele osób

Stanisław Wielgus

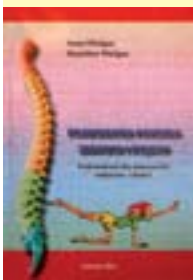
nauczyciel, chiropraktyk, trener odnowy biologicznej, współautor książek z zakresu rehabilitacji wad postawy, a także kulturystyki. Właściciel Kliniki Schorzeń Kręgosłupa, zdobywca wielu nagród, m.in. złotego medalu Międzynarodowej Federacji Kulturystyki Bena Weidera, złotego medalu Związku Głuchoniemych i Polskiego Związku Kulturystyki. Swoje życie związał z kulturą fizyczną i medycyną alternatywną.

Niemal 80% dzieci i młodzieży w Polsce ma wady postawy. Zaledwie 13% z nich może uprawiać sport bez ograniczeń. Pozostali nie dość, że nie osiągną dobrych wyników, to wysiłek może zaszkodzić ich zdrowiu.

posiada ponadto w domach rowery treningowe i ćwiczy na nich w każdej wolnej chwili. To bardzo dobrze. To poprawia kondycję i sylwetkę, jeśli oczywiście kręgosłup podczas ćwiczeń jest odpowiednio ustawiony. Świadomość społeczeństwa zwiększyła się w ciągu tych ostatnich lat, ale nie do końca. Wciąż zdarzają się rodzice, którzy proszą mnie o zwolnienie z zajęć wf. dla swojego dziecka. Nie wiedzą, że robią temu dziecku krzywdę. Często ograniczają mu ruch również po szkole, wysyłając na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne, po to, żeby zrealizować własne, wygórowane często marzenia i ambicje. I co z tego, że wypchną swoją pociechę na wymarzoną medycynę, kiedy ten ich przyszły



Dzieci spędzają dużo czasu w szkole, więc należy im uświadomić, jak ważna jest prawidłowa postawa



Prawidłowa postawa, zdrowie i piękno. Vademecum dla nauczycieli, rodziców i dzieci – książka Stanisława

Wielgusa wydana z myślą o rodzicach, których dzieci

mają wady postawy. Materiały stanowią odpowiednio dobrane do rodzaju wad postawy ćwiczenia ilustrowane rysunkami. Zawierają wskazania lecznicze, które można stosować po ustaleniu dokładnego rozpoznania przez lekarza oraz po otrzymaniu instruktażu połączonego z pokazem ćwiczeń.

lekarz już w wieku kilkunastu lat skazany będzie na chorobę kręgosłupa, która z wiekiem i takim nastawieniem do życia będzie się tylko pogłębiała. Czy zapewnią mu szczęście? Nie wiem. Moim zdaniem tylko zdrowy człowiek może być w pełni szczęśliwy.

Jakiego rodzaju dyscypliny sportu mogą uprawiać osoby z wadami kręgosłupa?

Spośród wielu sportów, które mogą uprawiać osoby z wadami postawy szczególnie zalecane jest pływanie kraulem i na plecach. Dzięki wyporności wody najskuteczniej odciąża się wówczas krążki międzykręgowy (dyski) przy jednoczesnej aktywności mięśni kończyn. Pływanie harmonijnie rozwija mięśnie, wyrabia ich siłę, wzmacnia układ nerwowy, pobudza krążenie i oddychanie oraz działa hartująco. Wskazane jest także

uprawianie joggingu i chodu. W czasie uprawiania tego sportu kręgosłup znajduje się w swoim funkcjonalnym ustawieniu pośrednim – tułów i głowa lekko wychylone do przodu, dzięki czemu dyski są równomiernie obciążone, a to powoduje ich dobre ukrwienie. Sporty zimowe można uprawiać dla przyjemności. Zarówno w łyżwiarstwie, jak i w narciarstwie należy zrezygnować z różnych ewolucji z elementami skoków. Zalecane jest natomiast narciarstwo biegowe. Rozwija ono i wzmacnia mięśnie całego ciała. Można także uprawiać inne dyscypliny sportu: koszykówkę, siatkówkę czy piłkę ręczną, ale bez wyskoków. Nie wyczynowo. Trzeba dużo się ruszać, ale tak, żeby sobie pomóc, a nie zaszkodzić.

A my zamiast profilaktyki wolimy biegać po lekarzach...

Dobrze, jeżeli ten lekarz, czy to chirurg, czy ortopeda, chce nam pomóc. Często się bowiem zdarza tak, że lekarz nie wstanie zza biurka, żeby nas przebadać. Zmierzy puls, obejrzy zdjęcia rentgenowskie i to wszystko. A to niestety za mało. Lekarz powinien nam kazać się rozebrać i dokładnie obejrzeć nas z każdej strony, porozmawiać, zalecić odpowiednią dietę, ćwiczenia.

I to wystarczy?

Nie, konieczna jest też inna wiedza. Człowiek z wadą kręgosłupa musi wiedzieć, w jakiej pozycji należy podnosić ciężary, w jakiej powinien spać, pracować czy prowadzić samochód. Ja mówię to moim pacjentom. Opisałem to też w mojej książce. Opisałem tam cały kręgosłup i wszystko, na co powinniśmy zwrócić uwagę. To bardzo ważne.

Znane jest powiedzenie: zdrowy kręgosłup to zdrowy człowiek. Zdrowe społeczeństwo to bogate społeczeństwo. Czy dlatego właśnie jesteśmy stosunkowo biednym społeczeństwem?

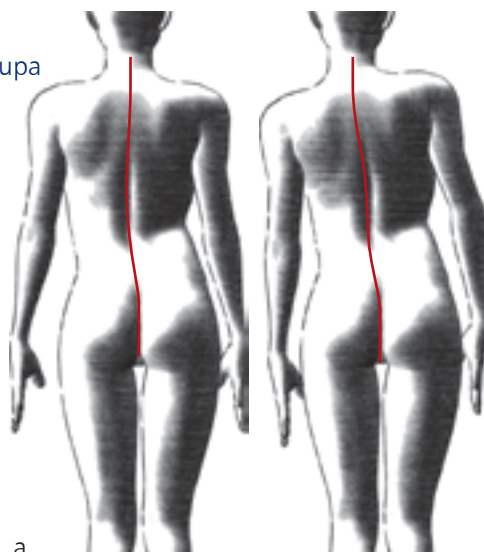
Z tego wynika, że jest to jedna z przyczyn. Ponad 25% naszego społeczeństwa w wieku produkcyjnym przebywa na rentach i zwolnieniach lekarskich z powodu wad kręgosłupa. Taki sam odsetek młodzieży nie nadaje się do wojska z powodu wad kręgosłupa. To ogromna rzesza osób. I nasze państwo musi się z tym problemem zmierzyć.

■ Rozmawiała Iwona Ciesielska

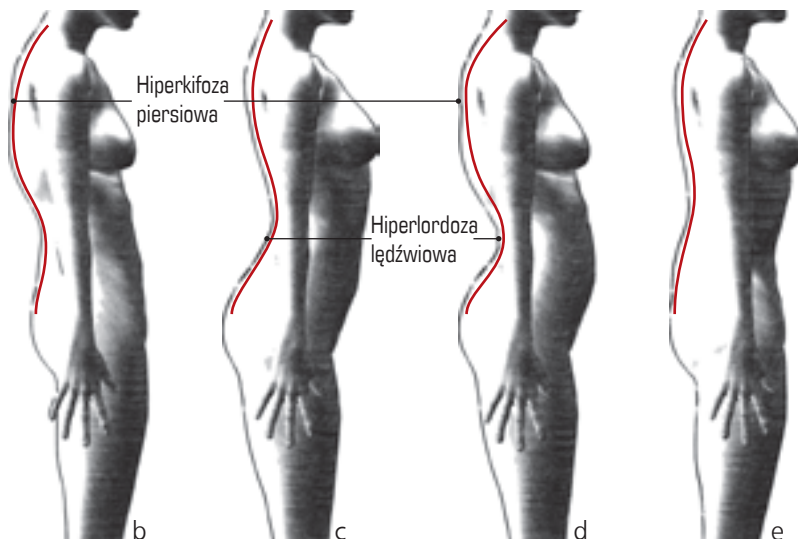
fot. arch prywatne (str. 42), Katarzyna Blaszczyk-Dzido (str. 43), rys. Marcin Rokosz

Wady postawy:

- a. boczne skrzywienie kręgosłupa
- b. plecy okrągłe
- c. plecy wklęsłe
- d. plecy wklęsło-okrągłe
- e. plecy płaskie



a



b

c

d

e

Zamiast bagatelizować – warto działać!

Masaże, rower, wygodny materac... Każda z tych rzeczy, z pozoru prosta, tak naprawdę ma kolosalne znaczenie dla kręgosłupa. Jeśli zastanawiasz się, co wybrać – już jesteś na dobrej drodze. Teraz zrób krok dalej – konsekwentnie działaj.

Podobno tylko w ciągu jednego dnia kręgosłup zgina się kilkaset razy! Jeśli pozwolimy mu się zginać dowolnie, zanim się obejrzymy – zacznie nam poważnie doskwierać.

Przy wykonywaniu codziennych czynności świetnie można udowodnić zmęczonemu stawom i kręgosłupowi, że nam na nich zależy. Warto pamiętać np. o tym, aby:

- nigdy nie wstawać gwałtownie z łóżka (zamiast się zrywać na dźwięk budzika, lepiej położyć jeszcze minutę, a następnie powoli, zdejmując jedną nogę, potem drugą, wstać z łóżka),
- nie garbić się przy stole, biurku itp.
- ugiąć kolana, kiedy podnosimy coś cięższego,
- jak najwięcej czynności wykonywać na lekko ugiętych nogach (np. nigdy

Trochę gimnastyki

Każdy wiek i każdy czas są dobre, aby zacząć dbać o własny kręgosłup. Można to zrobić nie wychodząc nawet z domu. Świetne efekty przynosi ćwiczenie, do którego potrzebne jest krzesło z oparciem. Proponujemy kilka prostych ćwiczeń, które na pewno polubi twój kręgosłup.

1. Usiądź na taborecie, wyciągnij ręce na boki. Następnie wykonuj skręty tułowia w lewo i w prawo.
2. Usiądź na krześle z oparciem, połóż całe stopy na podłodze, plecy oprzyj o oparcie. Następnie poruszaj głową raz w lewo, raz w prawo, próbując dotknąć raz jednym, raz drugim uchem ramion.
3. Stań w lekkim rozkroku. Nie odrywając stóp od podłogi, zerkaj raz za lewe, raz za prawe ramię. Uwaga: szybko zmieniaj kierunki i staraj się patrzeć, jak najdalej.

Niby proste, a... trudne!

Postawa – to jeden z kluczy do tego, aby oszczędzić kręgosłupowi wizyt u lekarza. Niby każdy z nas dobrze wie, jak chodzić, a jednak większość ludzi ma z tym problem. Chodzimy ze spuszczoną głową, zgarbieni, z pochylonymi ramionami. Każda taka „krzywizna” kręgosłupa powoduje zaburzenie pracy mięśni. Na własne życzenie obciążamy nierównomiernie różne odcinki kręgosłupa. Z czasem prowadzi to do wad postawy.

Powinniśmy stać prosto, siedzieć prosto i chodzić prosto. Jeśli siadamy – zrezygnujmy z zakładania nogi na nogę – przez to uciskamy arterie znajdujące się pod kolanami.

nie myć wanny, stojąc na prostych nogach),

- unikać bezruchu! (warto przynajmniej zmieniać nogę na nogę, co godzinę wstać od biurka i przejść się po pokoju),
- zrezygnować z windy na rzecz wchodzenia po schodach,
- ustawić ekran monitora od komputera na wprost siebie, a nie bokiem – dzięki czemu nie obciążamy górnej części grzbietu, szyi i ramion.

Po pierwsze umiar i rozsądek

Sport to „cudowny” lek dla naszego kręgosłupa. Specjaliści proponują szczególnie jazdę na rowerze i pływanie.

Uwaga! Jeśli do tej pory rzadko ćwiczyłeś, nie porywaj się z motyką na słońce. Kiedy po latach przerwy zafundujesz kręgosłupowi dawkę sportu, jakiej nigdy w życiu nie zaznał – tylko sobie zaszkodzisz. Nadwerżone mięśnie zamiast pomagać, sprawiają ból. Umiar i rozsądek – jak w każdym przypadku, tak i w sytuacji, kiedy znów chcesz „zaprzyjaźnić się” ze swoim kręgosłupem – jest wskazany.

Kręgosłup ceni przede wszystkim regularną gimnastykę. Zamiast biegać zrywami raz na dwa tygodnie po dwie godziny, niemal do upadku z przemęczenia – lepiej to robić do drugiego dnia po 15 minut.

Ach śpij, kochanie...

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważne dla naszych stawów i kręgosłupa jest miejsce do spania. Prawie 1/3 życia spędzamy przecież w łóżku! Specja-

liści odradzają wodne łóżka, twarde materace i wysokie poduszki – to częste powody tego, że już od rana boli nas kręgosłup.

Dobry materac to połowa sukcesu! Powinien być średnio twardy, delikatnie – najwyżej 2 cm – ugiąć się pod naszym ciężarem. Idealna poduszka, to poduszka wyprofilowana.

W trakcie snu kręgosłup powinien być całkowicie odciążony, musi zapomnieć o pracy! Jeśli myślisz, że pomoże ci w tym materac z gąbki – raczej próżne nadzieje. Zbyt miękkie (zapadamy się) lub twarde pościelenie sprzyja zwyrodnieniom kręgosłupa.



Pamiętaj, że podczas leżenia na boku kręgosłup powinien być prosty, a jeśli leżysz na plecach – lekko wygięty w kształcie litery S. Najlepsza pozycja do snu to leżenie na plecach z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała – mięśnie są wtedy rozluźnione, a jeśli w ciągu dnia mocno nadwerżyliśmy kręgosłup, w tej pozycji doznaje ulgi.

■ Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska

Masaż to jest to!

Przynosi ulgę nie tylko kręgosłupowi, ale całemu organizmowi. Likwiduje bowiem napięcia i pozwala się zrelaksować. Nadmierne napięcie mięśni przykręgosłupowych powoduje stres. W efekcie często dochodzi do niedokrwienia kręgow. Właściwie dobrany przez masażystę zabieg przynosi uczucie ulgi, harmonię, wycisza i dodaje sił.

Odzyskane marzenia



Swoimi pasjami, pomysłami na życie i energią Janusz Kolankowski mógłby obdzielić kilku ludzi. Chwila nieuwagi angielskiego kierowcy nie tylko je zaprzepaściła; postawiła także 45-letniego mężczyznę przed perspektywą spędzenia reszty życia na wózku inwalidzkim.

Do Anglii po emeryturę

Wycuczony zawód Janusza to „mechanik obróbki skrawaniem”.

– Jakoś mi się to jednak nie podobało, więc zacząłem robić inne rzeczy – mówi. Te „inne rzeczy” to między innymi praca w pogotowiu ratunkowym, prowadzenie restauracji oraz – przez 15 lat – projektowanie i budowa kominków, wreszcie – pomysł na rozpoczęcie nowego życia w Anglii. Najpierw, na przełomie 1989 i 1990 roku, Janusz przeprowadził półtoraroczny rekonesans. Wrócił tylko dlatego, że żona nie dostała wizy do Anglii. W 2004 roku, kiedy granice stanęły otworem, zdecydował, że wyjeżdża do Londynu na stałe.

– Moja dotychczasowa działalność nie pozwoliła mi na porobienie oszczędności, a znając realia polskiego systemu emerytalnego postanowiłem, że godne życie na starość muszę wypracować poza Polską – tłumaczy swoją decyzję. Zlikwidował wszystkie sprawy w Polsce i w kwietniu 2005 roku wylądował na Wyspach Brytyjskich. Wynajął mieszkanie, znalazł legalną pracę – był kierowcą ciężarówki w dużej firmie, zajmującej się recyklingiem.

– To nie było łatwe zajęcie – przyznaje. – Trzeba było objechać duży teren, donieść do samochodu 50-litrowe pojemniki i posegregować ich zawartość. Praca miała jednak niezaprzeczone plusy, bo była nieźle płatna, a szefowie nie żądali od pracowników przestrzegania liczby godzin, zwracając tylko uwagę na to, czy przewidziane na dany dzień zadanie zostało wykonane. Weekendy Janusz spędzał u przyjaciela, z którym pielęgowali wspólną pasję, a mianowicie żeglowanie.

Zainteresowania Janusza nie ograniczały się do sportów wodnych. Równie dobrze czuł się na ziemi, np. grając w siatkówkę, a także na śniegu – na nartach, w powietrzu, zarówno na motolotni, jak i na szybowcu. W małym mieszkanku w Busku Zdroju, gdzie mieszka obecnie, wisi na ścianie śmigło motolotni.

– Jedyne, którego nie udało mi się połamać, bo pozostałe cztery były w kawałkach – śmieje się Janusz.

I dodaje, że miał szczęście, bo z wypadków podczas uprawiania tych – niezbyt w końcu bezpiecznych – sportów zawsze wychodził cało.

Na małej, londyńskiej uliczce...

Shczęście opuściło go 18 listopada 2005 roku o godzinie 8.30, podczas zwykłego dnia pracy.

– Stałem przy samochodzie i zamykałem jedną z klap – tę od części paki, w której umieszczano się papier – Janusz pamięta ten dzień tak, jakby zdarzyło się to wczoraj.

Na małej londyńskiej uliczce zwykle można było czuć się bezpiecznie. Tym razem jednak pojawił się mini-bus, który wyjechał zza zakrętu i z pełną prędkością wjechał w stojącego przy ciężarówce człowieka.

– Poczułem silne uderzenie w pośladek, a następnie zostałem jakby zrolowany między jednym a drugim samochodem, jak między dwoma walcami – wspomina.

Kolega, z którym tego dnia pracował, powiadomił firmę i wezwał pogotowie, które pojawiło się dopiero po jakichś 30 minutach.

– W szpitalu zajęła się mną lekarka – Japonka. Nie zleciła nawet rentgena, spytała, gdzie mnie boli – i uznała, że jestem tylko potłuczony.

Kazała mu więc iść do domu, co Janusz chętnie by uczynił, gdyby nie fakt, że kiedy próbował podnieść się z noszy – tracił z bólu przytomność.

– Wtedy słabo znałem angielski i nie wiedziałem, jak należy postąpić. Teraz

wiem, że trzeba było wzywać dyrektora, grozić złożeniem skargi – zaczęliby koło mnie skakać, byłby rentgen i właściwa opieka.

Do mieszkania doniósł go na rękach silny, czarnoskóry kolega. Wieczorem Janusz, któremu ból nie pozwalał ruszyć się z łóżka, nawet do toalety, ponownie wezwał pogotowie. Zawieziono go do tego samego szpitala i wreszcie doczekał się prześwietlenia, które wykazało pęknięcie kości łonowej. Nie jest to poważne uszkodzenie, więc po trzech dniach Janusz, zaopatrzony w kule, opuścił szpital z zaleceniem, by za kilka dni zgłosić się na rehabilitację.

Powrót o kulach

Dalsze pozostawanie w Anglii straciło sens. Janusz nie nabył jeszcze brytyjskich praw do renty i choć firma wypłacała mu przez sześć miesięcy zasiłek, pieniądze nie wystarczały nawet na opłacenie czynszu. Mieszkał sam, więc nie mógł liczyć na żadną pomoc przy codziennych czynnościach. Tak więc 10 grudnia, o kulach, wylądował na polskim lotnisku. Polscy lekarze początkowo, na podstawie zdjęcia rentgenowskiego, potwierdzili diagnozę lekarzy brytyjskich. Dopiero wykonane w lutym 2006 roku badanie tomograficzne ujawniło dramatyczną prawdę. Okazało się, że złamaniu uległy nie tylko kości łonowe, ale również kość krzyżowa i biodrowa. Tomograf wykazał również, że w wyniku urazu nastąpiło rozkawałkowanie kości oraz przemieszczenie odłamków. „Cech prawidłowego zrostu kostnego nie stwierdzono” – napisał radiolog, który wykonywał badanie.

To zabrzmiało jak wyrok.

– Świat mi się zawalił – mówi Janusz. – Byłem prawie bez środków do życia, za to z perspektywą długiego leżenia i dożywotnią rezygnacją z moich sportowych pasji.

Nie mógł nawet wrócić do własnego domu, bo wynajął go przed wyjazdem do Anglii. Musiał więc zamieszkać u mamy, także ze względu na to, że wymagał stałej opieki i pomocy. Lekarze nie ukrywali, że perspektywa wózka inwalidzkiego jest bardzo realna, a zalecane leczenie polegać miało tylko na zastosowaniu dwóch elementów – leżenia w łóżku i prowadzeniu zdrowego trybu życia. Z zastosowaniem się do tych zaleceń Janusz miał spore problemy. Zbyt czynne życie prowadził dotychczas, by wytrzymać długo w łóżku, zbyt łatwo rezygnował ze „zdrowego

trybu życia”, by wraz z odwiedzającymi go kolegami wypić piwo i wypalić papierosa. Wtedy na chwilę zapominał o kiepskich rokowaniach, ale uniemożliwiający chodzenie ból szybko mu o tym przypominał.

– Nie mogłem ani siedzieć, ani normalnie leżeć, więc cały czas spędzałem w pozycji półleżącej, bez możliwości przekręcenia się na bok – mówi Janusz. Jedynym, prócz przeciwbólowych, lekiem, jaki mu zaordynowano, były zastrzyki przeciwzakrzepowe, które robiła pielęgniarka, a zarazem dobra koleżanka.

Pewnego dnia wspomniała o Alveo

Pierwszą butelkę dostarczył mu Stanisław Cherchol, z którym znał się od wielu lat i który okazał się także dobrym znajomym koleżanki – pielęgniarki. Janusz nie ukrywa, że początkowo był bardzo sceptycznie nastawiony do preparatu. Dziś już nawet nie pamięta, w jaki sposób dał się przekonać Stasz-kowi.

– Lekarze mówili przecież, że nic mi nie podadzą, bo nie ma to sensu, a ten mi tu opowiada, że mam zioła pić – i to takie drogie zioła – wspomina.

W końcu uznał, że trzeba się chwytać nawet najmniejszej nadziei – i zaczął pić Alveo.

Nie liczył na cud – i cudu nie było. Była za to ewidentna poprawa samopoczucia, odzyskiwanie sił i wreszcie wynik tomografu z maja stwierdzający zrost większości połamanych przed kilkoma miesiącami kości. Janusz zaczął chodzić, początkowo z pomocą kuli, potem już samodzielnie, minęła depresja, poprawiła się koncentracja. Realną już szansę

na odzyskanie sprawności potwierdziły badania z września 2007 roku, mimo iż część pogruchotanych kości nigdy już się nie zrosnie. Powróciła chęć życia i działania. Do nauki angielskiego, którą rozpoczął jeszcze leżąc w łóżku, doszły wycieczki – na przykład wyprawy na ryby, kiedy to kuli używał jako... podbieraka. Więc kiedy w sierpniu ubiegłego roku skończył się okres pobierania renty, Janusz mógł podjąć pracę. Jest kierowcą w szpitalu – wozi chorych na dializy – ale traktuje to zajęcie jako tymczasowe.

– Muszę pracować na życie, muszę pospłacać długi, których „dorobiłem się” w czasie choroby, ale przede wszystkim muszę zdobyć podstawy finansowe do rozpoczęcia kolejnej działalności gospodarczej – tłumaczy, nalewając z czajniczka angielską herbatę, do której przyzwyczał się podczas pobytu na Wyspach.

Może wróci do budowy kominków – choć na pewno nie wszystko będzie mógł robić jak dawniej sam, np. dźwigać ciężkie płyty marmuru. Nie jest też pewny, czy kiedyś włoży narty, czy zagra w siatkówkę, ale „staram się pozytywnie nastawiać do życia”. Więc wierzy, że wróci do ukochanego pływania i latania, bo – jak mówi – „odzyskał marzenia”.

Janusz pił Alveo przez niespełna 4 miesiące. Zrezygnował ze względów finansowych, ale ostatnio znów dzień zaczyna od kieliszka preparatu, podobnie jak jego mama i przyszła żona. Podpisał też umowę i zaczyna działalność w Akunie. Bo – jak mówi – chce pomóc także innym, których dotknęła choroba.

■ Barbara Matoga

foto. Michał Głuszak





–To był koszmar – wspomina Anna Tubicz, mama dziewczynki. – Objawy były tak silne, a leczenie tak nieskuteczne, że stan skóry stale się pogarszał. Pediatra, dermatolog, alergolog. I tak w kółko. Chodziliśmy do najlepszych specjalistów, polecanych na forach dla rodziców. Od jednego z lekarzy usłyszałam, że jak tak dalej pójdzie, to doprowadzę do tego, że córka dostanie astmy. A przecież robiłam wszystko, by jej stan się nie pogarszał, a objawy ustąpiły! W rezultacie Nina dostawała kolejne recepty na leki sterydowe i antyhistaminowe, a poprawy nie było. Nawet jeśli następowała, to tylko na chwilę. Anna postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce. Stosowała specjalne środki do kąpieli, regularnie nawilżała skórę córki, wprowadziła do diety dziecka ekologicznie czystą żywność, nawet sama piekła chleb. – Znajomi, którzy nas odwiedzali, mieli wielki problem, co małej przynieść w podarku. Żartowali, że tylko kredki, bo wszystko inne może jej zaszkodzić – mówi mama dziewczynki.

Nina i przeziębienia

Właśnie w poszukiwaniu nowych sposobów na urozmaicenie diety kilkulatki Anna trafiła do sklepu ekologicznego „Bio-market” we Wrocławiu. Tam od właścicielki, Bogumili Cichockiej (w Akunie od 2006 roku), po raz pierwszy usłyszała o Alveo. Wówczas prócz ciasteczek, wędlin i słodczy przyniosła do domu zaproszenie na spotkanie informacyjne o ziołach. Poszła, posłuchała, kupiła Alveo i natychmiast rozpoczęła podawanie dziecku oraz sobie. Pierwszy efekt? Nina przestała się przeziębiać. Nie męczyły jej katar, kaszle, stany podgorączkowe, problemy z gardłem. – Byliśmy zaskoczeni i bardzo zadowoleni – opowiada wrocławianka. – Córka czuła się tak dobrze, jak w czasie naszego pobytu we Francji, nad morzem, gdzie

Nina, Alveo i ja

Nina. Maluje rysunki na ścianach, dokazuje, biega. Wszędzie jej pełno. Ma dopiero trzy lata, ale odwiedziła więcej gabinetów lekarskich niż niejeden dorosły. Po fali przeziębień i złego samopoczucia wystąpiły bardzo silne objawy atopowego zapalenia skóry. Czerwone, suche, swędzące plamy objęły całe ciało: nogi, ręce, szyję, klatkę piersiową, a nawet powieki!



mieszkaliśmy przez kilka lat. Tam nie mieliśmy zdrowotnych problemów z córką, prawdopodobnie sprawiał to łagodny klimat nadmorski. We wrześniu ubiegłego roku wróciliśmy do Wrocławia i zaczęły się pielgrzymki do gabinetów lekarskich. Od stycznia – od kiedy w lodówce u państwa Tubiczów stoi zawsze napęcząta butelka Alveo – Nina może ze dwa razy miała katar, a poważniejsze przeziębienie raz. Nie było potrzeby stosowania kuracji antybiotykowej, którą wcześniej lekarze aplikowali dość często. Zdecydowanie poprawił się również stan skóry. Stopniowo ustępowały uporczywe, swędzące liszaje, a dziś, jeśli już pojawiają się czerwone plamki, to są wielkości pięćdziesięciogroszowej monety, a nie denka od szklanki. – Obserwuję też wiele innych zmian w zachowaniu córki. Ninka wreszcie spokojnie sypia, a miała z tym problemy od urodzenia. Wypróżnia się regularnie i nie uskarża na brzuszki. Jest żywiołowym, ciekawym świata dzieckiem, a nie marudą. Chodzi do przedszkola i przewraca dom do góry nogami!

Anna i migreny

Anna przez całe lata cierpiała na bóle głowy. Migreny były tak silne, że odbierały radość życia i chęć wstawania z łóżka. Wymioty, nadwrażliwość na światło, fatalne samopoczucie powodowały, że młoda kobieta zamiast czerpać garściami z życia, zamykała się w ciemnym pokoju, łykała coraz silniejsze leki przeciwbólowe i czekała końca bólu. – Nie ruszałam się nigdzie bez odpowiedniego zapasu środków przeciwbólowych. Świadomość, że ich nie mam przy sobie i nie mogę wziąć w odpowiednim momencie, była paralizująca

– opowiada wrocławianka. – Kiedyś zdarzyła się taka sytuacja we Francji. Tam leki sprzedaje się wyłącznie w aptekach, nie są dostępne w supermarketach i na stacjach benzynowych, jak u nas. A my pojechaliliśmy na wycieczkę. Zapowiedź bólu przyszła podczas jazdy autem. Nie miałam przy sobie listka tabletek. Uratowała mnie sprzedawczyni na stacji benzynowej. Dała swój zapas. Sama miewała migreny, więc wiedziała, jaki to koszmar. Anna miała również kłopoty ze snaniem. Zaczęło się od tego, że nadmiar pracy i stresu rozregulował codzienny zegar – wieczorami mimo całonocnego zmęczenia sen nie nadchodził. A jak już się udało zasnąć, pobudka następowała po 3–4 godzinach.

– Nie chcę mówić, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale moja sytuacja się diametralnie zmieniła. Nie mam problemów z zasypianiem, nie budzę się niepotrzebnie w nocy, no, chyba że mnie córka woła. Powoli też zapominam o migrenach. Miewam jeszcze bóle głowy, ale nie można ich porównać do tych sprzed niespełna roku, zanim sięgnęłam po Alveo.

Więcej czasu dla rodziny

Anna z wykształcenia jest biotechnologiem. Zanim urodziła dziecko, pracowała na etacie w firmie. Dzisiaj wie, że stałe zajęcie, z określonymi godzinami pracy, w jednym miejscu to nie dla niej. Po pierwsze nie mogłaby poświęcić córce tyle czasu, ile obie potrzebują, a po drugie rutyna zabija zadowolenie z wykonanego zadania. Dlatego...

– Zajęłam się działalnością w Akunie. Dzięki temu mam sporo czasu dla siebie, rodziny, przyjaciół. Poznaję nowych ludzi i ciągle czegoś się uczę. Tak naprawdę przypadkowe w sumie spotkanie z Alveo zmieniło całe moje życie. Nie pędzę codziennie o ósmej rano do biura. Pracę rozkładam tak, by wyjść na kilkugodzinny spacer z córką bez poczucia winy, że coś w tym czasie zaniedbuję. A poza tym czuję się naprawdę świetnie: dobrze śpię, nie napadają mnie ataki migreny. Uwolniłam się od przymusu noszenia tabletek przeciwbólowych w torebce. I mogę realizować po kolei swoje plany i marzenia. Teraz budujemy dom...

■ Anna Korzeniowska

fot. Janusz Wójtowicz





Zdrowe zęby w odpornym organizmie

Kłopotów, które możemy mieć z zębami, jest bardzo wiele. Podstawą zachowania białego uśmiechu na długo jest oczywiście właściwa higiena i wizyty u stomatologa. Czy możemy jednak pomóc sobie, kiedy mamy problemy z zębami? Okazuje się, że podobnie jak w każdym innym przypadku – odporny i odżywiony organizm poradzi sobie lepiej niż zaniedbany.

Rozmowa z lekarzem stomatologiem Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską

Jakie są najczęstsze problemy z zębami?

Jest ich bardzo wiele, ale najczęściej kłopoty zaczynają się od próchnicy. Powodem są bakterie beztlenowe w jamie ustnej, które powodują schorzenia. Aby uniknąć problemów, najważniejsza jest higiena (mycie zębów, nitkowanie) oraz regularne wizyty u dentysty. Sam dobry stan organizmu nie pomoże nam w zwalczeniu bakterii, które niszczą zęby. Jeśli ktoś jest zdrowy i bardzo odporny, ale nie będzie czyścić zębów, to będzie miał próchnicę i wszelkie jej następstwa (dziury w zębach, choroby przyzębia, kłopoty z chorobami z nimi powiązanymi).

Wyjaśnijmy kilka pojęć, które my, pacjenci, nie zawsze rozumiemy. Co to znaczy, że ząb jest martwy?

Żaden martwy organ nie ma prawa przebywać w organizmie – jeśli mamy np. martwy palec, to należy go usunąć. Ząb jest wyjątkiem. Ze względu na swoją twardość może zostać w organizmie, pod warunkiem, że zostanie przeleczony kanałowo. Żywy, zdrowy ząb to ząb z żywą, zdrową miazgą, wiązką naczyniowo-nerwową potocznie zwaną nerwem. Jeśli na skutek jakichś procesów (urazów mechanicznych, próchnicy, która dotarła do miazgi lub urazów, np. złamań zębów) dojdzie do utraty żywotności miazgi, to należy leczyć ząb kanałowo, czyli opracować jamę zęba, a następnie wypełnić ją specjalnymi

preparatami po to, aby ząb mógł zostać w szczęce. Jeśli jednak ząb nie jest dobrze przeleczony kanałowo lub obumarł bezobjawowo i nigdy nikt nie podjął się jego leczenia, martwa tkanka może się stać przyczyną procesów zapalnych, które wcześniej czy później objawią się bólem. Ponadto taki ząb jest siedliskiem bakterii, które rozprzestrzeniają się z niego na inne organy i mogą być przyczyną powstawania w nich różnych poważnych chorób.

Czyli kiedy zaczyna boleć ząb, to może oznaczać, że doszło do stanu zapalnego, a nasz ząb zaczyna umierać?

Bóle mają różne podłoże. Stan zapalny, który prowadzi do obumarcia miazgi, może być przyczyną cierpienia. To jest proces, który przebiega w sposób przewlekły i może trwać nawet parę lat lub gwałtowny i wtedy zazwyczaj rozwija się w ciągu kilku dni.

Czy osoby lepiej odżywione i bardziej odporne są mniej narażone na takie dolegliwości?

Dzieci, które były niedożywiane zarówno w okresie płodowym, jak i podczas rozwoju, mają słabsze zęby i większą podatność na próchnicę. Odżywianie ma wpływ na stan i jakość zębów. Później pozostaje jednak kwestia dbałości o higienę, szeroko pojętej profilaktyki, w tym również dbałości, aby zęby miały właściwą ilość fluoru (a dzięki temu odpowiednią twardość).

Dlaczego ząb martwy częściej się kruszy niż żywy?

Ząb to nie kamień – struktura zębiny jest organiczna i nieorganiczna. Jeżeli elementy elastyczne ulegają destrukcji – a w każdej martwej tkance dochodzi do procesów destrukcyjnych – pozostaje tkanka mineralna, która będzie twarda, ale krucha i mniej elastyczna. Taki ząb jest również zagrożony zmianami zapalnymi, które się wokół niego toczą. Martwy ząb jest słabszy, więc częściej niż w przypadku żywego może się zdarzyć, że odłamię się któraś ze ścian, nastąpi pęknięcie podłużne, poprzeczne lub pęknięcie korzenia. Brakujący fragment zęba (czy ząb w całości) należy oczywiście odbudować, o ile jest to możliwe. Jest to szczególnie istotne w przypadku martwych zębów trzonowych, które biorą aktywny udział w procesie żucia. Siła przykładana do ich powierzchni jest bardzo duża.

Zadbaj o dziąsła

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) 50–90% dorosłych osób ma chore dziąsła. Nieleczone stany zapalne mogą doprowadzić do wielu chorób. Dbanie o higienę jamy ustnej kojarzymy przede wszystkim ze szczotkowaniem zębów. Tymczasem coraz powszechniejsze stają się choroby struktury, która je podtrzymuje, czyli przyzębia. To schorzenie może nas doprowadzić do rozchwiania, a nawet utraty uzębienia. Podczas czyszczenia zębów powinniśmy pamiętać o dziąsłach. Zdrowe mają kolor bladoróżowy. Każde zaczerwienienie lub krwawienie (np. podczas szczotkowania lub spożywania pokarmów) może być objawem choroby. Nie powinniśmy lekceważyć także tzw. cofania się dziąsła, które powodują odsłanianie szyjek zębowych i przykre objawy, towarzyszące ich nadwrażliwości na czynniki termiczne. Objawem, który bezwzględnie powinien nas zaniepokoić jest rozchwianie zęba. Dolegliwość ta powoduje problemy podczas spożywania pokarmów oraz mówienia. Zwykle towarzyszy temu przykry zapach z ust i zanik poczucia smaku. Może być objawem paradontozy, która – nieleczona – prowadzi do utraty zębów.

Czy organizm, który jest odporny, poradzi sobie w takiej sytuacji lepiej?

Kondycja organizmu ma oczywiście znaczenie. Sama, z własnych obserwacji mogę powiedzieć, że są pacjenci, którzy mają fatalnie przeleczone kanałowo zęby i nic się nie dzieje. A są i tacy, którym momentalnie tworzy się stan zapalny. Aczkolwiek najważniejsze jest, aby ząb był dobrze przeleczony kanałowo.

Z wyrwanym zębem też można mieć problemy, np. z gojeniem się rany. Czy może Pani wyjaśnić, co to jest np. suchy zębodół i dlaczego powstaje?

Suchy zębodół to lokalne zapalenie kości, które tworzy się na skutek niewytworzenia skrzepu po ekstrakcji zęba. Taka dolegliwość może być cechą osobniczą; zdarza się u ludzi palących papierosy, u tych, którzy mają problemy z krzepliwością krwi. Najczęściej jednak jest skutkiem niestosowania się do zaleceń lekarza – przez dwie godziny po ekstrakcji nie należy jeść, pić, palić, a przez całą dobę nie można płukać jamy ustnej. W tym czasie bowiem dochodzi do uformowania prawidłowego skrzepu – czopa ochronnego, który powoduje gojenie kości po usunięciu zęba. Jeżeli skrzep nie powstanie lub

uformuje się niewłaściwy, pacjent – przez około dwa tygodnie – będzie cierpiał ból.

Często występują choroby przyzębia. Jak się przed nimi uchronić?

To bardzo obszerny temat. Choroby przyzębia dotyczą tkanek otaczających ząb – dziąsła, kości, ozębnej (tkanki wyścielającej zębodół kości, w której jest zawieszony ząb, przymocowany do niej za pomocą rozlicznych więzadeł). Choroby przyzębia są spowodowane bakteriami znajdującymi się w jamie ustnej. Mogą mieć różne podłoże – autoagresywne (organizm z niewiadomych przyczyn wytwarza przeciwciała przeciwko samemu sobie), alergiczne, hormonalne (kobiety w ciąży mogą mieć problemy z przyzęciem), infekcyjne (bakterie). Choroby przyzębia powodowane są również przez osad i kamień, który wpływa bardzo destrukcyjnie na tkanki otaczające ząb oraz na szkliwo. Zniszczonego szkliwa nie da się odbudować. Ten proces można jedynie zahamować. Ważna jest oczywiście profilaktyka i o ile to potrzebne – profesjonalne czyszczenie zębów u dentysty i ściąganie kamienia.

Czym jest kamień i dlaczego powstaje?

Kamień to niewycyszczona płytka bakteryjna, która nawarstwia się na powierzchni zębów i może wchodzić pod dziąsło. Jeśli przez długi czas – tydzień, dwa – będzie zalegała na zębie, może dojść do stanu zapalnego dziąsła. Płytkę bakteryjną zostaje nasycona solami mineralnymi, które znajdują się w ślinie, ulega zmineralizowaniu i tworzy się kamień. To struktura zbudowana z bakterii, złuszczonego nabłonka i soli mineralnych, przymocowana na stałe do zęba. Jeśli nie ściągniemy jej u dentysty, może powodować niszczenie kości. Są ludzie, którzy mają większe skłonności do wytwarzania kamienia – to kwestia składu śliny, ewentualnie problemów ortodontycznych (kiedy ząb zachodzi na ząb, trudniej wyczyścić takie miejsce). Pacjenci, którzy noszą aparat stały, muszą oczyszczać zęby przynajmniej raz na trzy miesiące.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Mariusz Szacho / PHOTOPASS

Pokarm energetyczny

Za oknami zima, a jednym z najbardziej energetycznych pokarmów, które dostarczą nam energii potrzebnej organizmowi do utrzymania właściwej ciepłoty ciała w minusowej temperaturze otoczenia są orzechy, a jednymi z najcenniejszych są orzechy włoskie *Juglans regia L.*

Jest to drzewo dorastające do 25 m, występujące w stanie naturalnym na terenie Azji południowej. W Europie orzech jest uprawiany od dawna i traktowany jak drzewo owocowe.

Surowcami leczniczymi, pozyskiwanymi z orzecha włoskiego są suszone, zbierane w końcu czerwca liście (*Folium Juglandis*), niedojrzałe, poddane suszeniu, zebrane w lipcu owoce (*Fructus Juglandis ces.*) oraz poddana suszeniu po zbieraniu naowocnia dojrzewających orzechów (*Peraprium Juglandis*).

Podstawowymi związkami, zawartymi w surowcach pozyskiwanych z orzecha włoskiego są garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, karotenoidy, związki naftochinonowe, trójterpeny, sole mineralne, witaminy (w tym witamina C) oraz niewielkie ilości olejków eterycznych. Natomiast tak chętnie przez nas zjadane jądra nasienne zawierają ponad 60% oleju, do 25% białka, około 12% węglowodanów oraz sole mineralne, fitosterole i witaminy. Nie-nasycone kwasy tłuszczowe wzmacniają i odmładzają organizm.

Wyciągi z liści i naowocni orzecha włoskiego mają bardzo silne działanie bakteriobójcze. Niszczą paciorkowce, gronkowce, pałeczki czerwonki, duru brzuszego – nawet szczepy antybiotykoo odporne. Wykazują działanie ściągające na błony śluzowe zarówno jamy ustnej, jak i całego przewodu pokarmowego. Zapobiegają krwawieniom

z drobnych naczyń krwionośnych, wyciekom płynu surowiczego, leczą stany zapalne, mają działanie odtruwające, hamują laktację i obniżają poziom cukru we krwi. Wyciągi z naowocni i liści znajdują zastosowanie w leczeniu biegunek bakteryjnych, nieżytów przewodu pokarmowego, wzdęć, krwawień z przewodu pokarmowego, owrzodzenia jelit, w tym jelita grubego, początków cukrzycy oraz schorzeń układu limfatycznego, również na tle nowotworowym i gruźliczym. Zewnętrznie te same przetwory dają doskonałe rezultaty w zwalczaniu egzemy, liszajów, hemoroidów, żylaków podudzi, stanów zapalnych pochwy i sromu, a także zapobiegają potliwości nóg, zaczerwienieniu i ropnym zapaleniom skóry.

Na dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Jedną łyżkę rozdrobnionych liści orzecha zalać dwiema szklankami ciepłej wody. Postawić na ogniu. Ogrzewać powoli do wrzenia, ale nie gotować. Przykryte naczynie odstawić z ognia i pozostawić na 10 minut, przecedzić. Pić ciepłe, po 1/2 szklanki przed jedzeniem.

Zioła na trądzik

- 60 g liści orzecha włoskiego
- 60 g kwiatów jasnoty białej
- 50 g ziela bratka polnego
- 40 g korzenia topianu
- 30 g kłącza perzu
- 30 g kwiatów krwawnika

Zioła zemleć w młynku do kawy i wymieszać z równą ilością dżemu lub konfitur z żurawiny albo czarnej porzeczki. Przyjmować po jednej łyżeczce od herbaty 4 do 5 razy dziennie. Kuracja ta doskonale odtruwa organizm, likwidując wiele zmian skórnych. Polecam ją zwłaszcza młodzieży.



Zioła do obmywań i okładów

Przy widocznych, nasilonych zmianach skórnych, jak również w stanach zapalnych sromu, pochwy i odbytu proszę przygotować 2 łyżki liści orzecha włoskiego i 1 łyżkę kwiatów rumianku. Zioła zalać 3 szklankami ciepłej wody, podgrzać do wrzenia i odstawić z ognia, nie dopuszczając do zagotowania. Odstawić na 10 minut, następnie przecedzić, używać do okładów, przemywań i irygacji.

Mieszanka przeciwcukrzycowa

- 60 g liści orzecha włoskiego
- 70 g liści borówki czernicy
- 40 g ziela pokrzywy
- 30 g ziela serdecznika

Zioła dokładnie wymieszać, 1½ łyżki stołowej mieszanki zalać 2 szklankami wrzącej wody, następnie wstawić przykryte do drugiego naczynia, wypełnionego wrzącą wodą i ogrzewać na parze przez 15–20 minut, następnie odstawić na 10 minut i odcedzić. Podzielić na porcje, tak, aby pić zioła między wszystkimi posiłkami w ciągu dnia.

Paradontopatia

Coraz częściej dotykającą nas dolegliwością jest paradontopatia. Kuracja ziołowa nie tylko zapobiega postępowi choroby, ale potrafi w dużym stopniu zniwelować jej skutki.

- 60 g liści orzecha włoskiego
- 50 g ziela mięty pieprzowej
- 40 g ziela szalwi
- 40 g ziela skrzypu
- 30 g ziela tymianku
- 30 g kwiatów nagietka

Jedną łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać 1 szklanką bardzo ciepłej, ale nie wrzącej, wody. Ustawić na parze i napażać pod przykryciem przez 30–35 min. Odstawić na 10 minut, następnie odcedzić. Częścią 3–4 razy dziennie płukać usta, trzymając w nich napar jak najdłużej, resztę użyć do okładania dziąseł namoczonymi tamponami z waty. Okłady należy stosować co najmniej 1 raz dziennie, trzymając w ustach przez 10 minut.

Ponieważ Święta Bożego Narodzenia, a z nimi uginające się od pyszności stoły, tuż, tuż, proponuję przygotować i zamknąć w barku domowy ratunek na przejedzenie i niestrawność.

Wino orzechowe

Do 750 ml czerwonego, gronowego wina dodać 60 g dobrze rozdrobnionych liści orzecha włoskiego. Odstawić na 9–10 dni, a następnie przecedzić, przelewając

przez sitko wyłożone gazą. Jeżeli wina nie będą piły osoby chore na cukrzycę, proponuję dodać około 100 g cukru dla poprawienia smaku i odstawić jeszcze na 3–4 dni. Pijąc po małym kieliszku kilka razy dziennie, pozbędziemy się przykrych dolegliwości związanych ze świątecznym przejedzeniem.

Mam nadzieję, że z takim lekarstwem w barku Święta i Sylwester upłyną w miłej, rodzinnej atmosferze, a Nowy Rok powitacie Państwo w zdrowiu i prawdziwie szampańskich humorach, czego z całego serca Państwu życzę.

Zgodnie z obietnicą, daną Państwu w poprzednim odcinku, podaję kolejne przepisy na specyfiki wspomagające nasz organizm z użyciem octu jabłkowego.

Syrop na kaszel

- 1 łyżka miodu akacjowego lub lipowego
- 1 łyżeczka gliceryny
- sok z ½ dużej cytryny
- objętościowo tyle samo co cytryny octu jabłkowego

Składniki dokładnie wymieszać. Codziennie należy przygotować świeżą porcję syropu, nie należy go przechowywać dłużej niż 15 godzin. Dorośli powinni zażywać go po 1 łyżeczce co 2 godz. Małe dzieci ¼ łyżeczki od herbaty co 2 ½ godz.

Katar alergiczny

Kurację najlepiej rozpocząć zimą, przed okresem, w którym zapadamy na tę dolegliwość. Przez 60 dni zażywamy przed posiłkami po 1 łyżeczce miodu tymiankowego, ewentualnie rozmarynowego, natomiast wieczorem przed snem przyjmujemy 2 łyżeczki miodu akacjowego rozrobionego z 1 łyżeczką octu jabłkowego i 2 łyżeczkami wody mineralnej. Następnie przez 20 dni należy wypijać codziennie szklankę wody mineralnej zmieszanej z 3 łyżeczkami octu jabłkowego, 3 łyżeczkami miodu i 1 łyżeczką soku z cytryny. Na kolejne 15 dni wracamy do poprzednich zaleceń i katar sienny przestanie być wiosenną zmorą.

Gdy dopadnie nas angina

Dorośli – 4 razy dziennie płuczemy gardło ½ szklanki ciepłej, przegotowanej wody zmieszanej z dwoma łyżeczkami octu jabłkowego i dwoma łyżeczkami miodu. Co 10–15 minut zażywamy po kilka łyżeczek tej mieszanki bardzo wolno przelatykając. Dla dzieci do 12 roku życia zmniejszamy w mieszaninie ilość octu do 1 łyżeczki i ilość płukania do 3 dziennie. Przedszkolakom podajemy 3



razy dziennie, do powolnego potykania, mieszaninę 4 łyżeczek wody, 1 łyżeczki octu i 1 łyżeczki miodu. Mieszaninę najlepiej podawać dziecku do buzi łyżeczką.

Jeżeli innym ciepło, a my marzniemy

Należy 4 razy w tygodniu brać ciepłą kąpiel z dodatkiem 1 kg soli morskiej i 1 l octu jabłkowego. Dodatkowo codziennie rano brać prysznic naprzemiennie z bardzo ciepłej i zimnej wody pamiętając, aby strumień wody prowadzić zawsze w kierunku serca. Po takim prysznicu proszę energicznie natrzeć ciało octem jabłkowym i ubrać się. Po 2 tygodniach krążenie poprawi się, a co za tym idzie zniknie nadwrażliwość na zimno.

Jeżeli nękają nas bóle głowy lub cierpimy na bezsenność

Przygotowujemy ½ szklanki wody z 3 łyżeczkami octu jabłkowego i 2 łyżeczkami miodu. Przy bezsenności wypijamy ciepły roztwór rano i wieczorem po posiłkach, natomiast przy bólu głowy przykładamy na czoło i na kark namoczony w nim zimny kompres.

Na kłopoty z żyłakami

Przygotowujemy wywar z liści czerwonych winogron, używając garść liści świeżych lub 3 łyżki suszonych na ½ l wody. Liście zalać ciepłą wodą i wolno doprowadzić do wrzenia. Gotować 2–3 minuty. Przykryć i odstawić na 10 minut. Następnie przecedzić, dokładnie odcisnąć, wystudzić i zmieszać w proporcji 2:1 z octem jabłkowym. Energicznie nacierać nogi rano i wieczorem zaczynając od stóp, pamiętając, że należy je masować zawsze w kierunku serca, a po kąpieli dodatkowo wypijać 2 szklanki ciepłej wody z 1 łyżeczką octu jabłkowego.

■ Grażyna Utratna

foto. Katarzyna Piotrowska

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam tel. 0 506 855 175 grazyna_utatna@o2.pl

Suszone py

Termin bakalie pochodzi z języka tureckiego i arabskiego. Bakalie to zbiór różnych gatunków orzeszków, ziaren i suszonych owoców. Najpowszechniejsza mieszanka bakaliowa, która często pojawia się na naszych stołach to rodzynki, orzechy laskowe, migdały, orzeszki nerkowca. Warto jednak zwrócić uwagę na ogromne bogactwo i szeroki wybór pośród orzechów, suszonych owoców i nasion. Produkty te stanowią bardzo cenne źródło wielu składników mineralnych i witamin w naszej codziennej diecie. Są idealnym zamiennikiem dla słodkich batonów, ciastek, kremów i czekolad. Warto przyrzeć się bakaliom i wybrać coś dla siebie.



Rodem z Brazylii

Nie przypadkiem wybrałam jako pierwszy orzech brazylijski (orzecznicę amerykańską). Jest to produkt, który staje się coraz powszechniejszy w Europie, pomimo że przybywa do nas z odległej Puszczy Amazońskiej. Jego niezwykle właściwości to przede wszystkim bardzo duża zawartość selenu. Już jeden orzech dziennie wystarczy, aby pokryć zapotrzebowanie na ten pierwiastek u dorosłego człowieka. Właściwość ta wydaje się o tyle istotna, że polskie ziemie są niestety bardzo ubogie w selen, co stwarza konieczność jego suplementacji. Jeśli jednak każdego dnia sięgniemy po orzech brazylijski, będzie to dużo lepsze i zdrowsze rozwiązanie dla naszego organizmu. Selen jest to bardzo silny przeciwutleniacz, a co z tym związane – chroni nas przed działaniem wolnych rodników i powstawaniem komórek nowotworowych. Tak więc warto zaopatrzyć się w torebkę z orzechami brazylijskimi, schować ją w ciemne miejsce szczelnie zawiniętą i każdego dnia podawać po jednej sztuce dla każdego członka rodziny.

Orzech brazylijski to nie tylko selen, ale także bardzo dobre źródło cynku i wita-

miny E, czyli dwóch związków w dużej mierze odpowiedzialnych za funkcje seksualne. Warto także dodać, że orzechy te są zbierane do tej pory w czystych puszcach klimatu tropikalnego, więc wykazują dużą czystość chemiczną.

Z Ameryki Północnej

Orzeszki pecans (inaczej zwane pekanowe) to jeszcze dosyć rzadko spotykany produkt na naszym rynku. Pojawia się częściej w eko-sklepach lub w sklepach oferujących smakołyki z różnych stron świata. Witamina E zawarta w orzeszkach pekanowych zapobiega utlenianiu się „złego” cholesterolu LDL (utlenianie się cholesterolu LDL jest szczególnie niebezpieczne dla chorych na miażdżycę naczyń krwionośnych). Badacze wykazali, że niewielkie spożycie tych orzechów powoduje znaczny wzrost stężenia tokoferolu we krwi, co bezpośrednio przyczynia się do działania ochronnego lipidów krążących we krwi. Dodatkowo dzięki dużej zawartości steroli obniża się stężenie LDL we krwi. Według American Heart Association wysokie spożycie orzeszków pecans



Szności

obniża stężenie cholesterolu ogólnego o 11,3% i LDL o 16,5% w porównaniu z dietą bez orzeszków. Orzeszki pekanowe to produkty, które mają niezwykle wysoką zawartość antyutleniaczy (więcej niż orzechy włoskie, laskowe, pistacje, migdały, orzeszki arachidowe), a dzięki temu chronią przed chorobami nowotworowymi, chorobą Alzheimera, chorobami układu krążenia. Niektóre badania udowodniły, że spożywanie orzeszków pecans może przyspieszać przemianę materii, a dzięki temu ułatwiać proces redukcji masy ciała. Być może w niedługim czasie orzeszki te będą wykorzystywane do trwałego i łatwiejszego chudnięcia...

Podróż do Australii

Australia to z kolei ojczyzna orzeszków makadamia. Obecnie zdobyły one wielką popularność i uprawy powstały także w innych strefach klimatu tropikalnego. Są to bardzo charakterystyczne okrągłe jasne orzeszki o miłym aromacie i słodkim smaku. Ich cechą wyróżniającą spośród innych orzechów jest to, że mają najwyższą zawartość tłuszczów (aż 77%). Tłuszcze te to w większości nienasycone kwasy, których niewielka ilość w codziennej diecie jest wskazana. Orzeszki makadamia to najlepszy dodatek do deserów lub do sałatek owocowych. Wyróżniają się iście królewskim smakiem. Należy jednak uważać na to, aby orzeszki przechowywane były w szczelnie zamkniętym opakowaniu, bez dostępu światła i powietrza. Spowalnia się w ten sposób procesy jęłczenia tłuszczu.

Czarna Afryka

Daktyle, pomimo że dziś uprawiane są praktycznie na całym świecie, gdzie tylko panuje gorętszy klimat, pochodzą z Afryki i wschodniej Azji. Daktylowiec to drzewo sadzone już ponad 4 tysiące lat p.n.e., a jego owoce stanowiły główne źródło energii ówczesnej ludności. Trudno się temu dziwić zważywszy na słodki smak i dużą zawartość cukrów prostych, których może być nawet

do 73%. Wartość odżywcza różni się znacznie pomiędzy różnymi odmianami daktyli oraz w zależności od stadium ich dojrzałości i miejsca pochodzenia. Owoce te są dobrym źródłem potasu, żelaza, wapnia i magnezu, a także witaminy A. W medycynie ludowej wywar z owoców daktylowca stosowano jako środek wykrztuśny.

Europejskie korzenie

Suszone jabłka i gruszki to popularne bakalie w naszej szerokości geograficznej. Są doskonałym źródłem błonnika rozpuszczalnego w wodzie – tzw. pektyn, które działają oczyszczająco na organizm, wchłaniając toksyczne związki przemiany materii, cholesterol i kwasy żółciowe. Dodatkowo suszone gruszki to także dobre źródło katechin, czyli związków wykazujących silne działanie przeciwutleniające.

Suszone figi to owoce, które do dziś kojarzymy z basenem Morza Śródziemnego. Stanowią one nieodłączną część kultury antycznej, gdyż były elementem codziennego jadłospisu tamtejszych czasów. Dziś już nieco mniej popularne, ale nadal łatwo dostępne. Ich szczególna cecha to bardzo duża zawartość wapnia. Już 100 g fig dostarczy taką samą ilość wapnia, co szklanka mleka. Jest to więc doskonała alternatywa dla osób z alergiami na cukier bądź białko mleka krowiego. Figi to także bardzo dobre źródło żelaza, manganu i bromu. Należy jednak pamiętać, że suszone zielone figi to także dość duża dawka energii, co może sprzyjać zwiększaniu się masy ciała. Dzięki wysokiej zawartości błonnika figi wykorzystuje się także w leczeniu zapać i chorób z nimi związanymi.

Azjatycka tradycja

Suszone morele pochodzą z Chin. Były uprawiane już 4000 lat temu. Owoce te znalazły jednak szerokie grono wielbicieli na całym świecie i dziś uprawiane są w większości miejsc klimatu umiarkowanego. Morela to bardzo dobre źródło prowitaminy A (czyli beta-karotenu) oraz witaminy E, które działają silnie antyoksydacyjnie. Należy jednak



pamiętać o tym, że suszone morele, które poddano moczeniu w roztworach siarki w celach konserwacji i zachowania barwy, bardzo wiele swoich cennych właściwości tracą, zachowując jednocześnie swój pomarańczowy, charakterystyczny kolor. Morele suszone naturalnie na słońcu (najczęściej z upraw ekologicznych) mają o wiele większe wartości odżywcze, inny – brunatny – kolor oraz całkowicie odmienny smak. Są to również produkty bardzo bogate w potas, żelazo i magnez, dzięki czemu polecane są żyjącym w ciągłym stresie i niepokoju. Suszone morele to doskonała przekąska nie tylko na deser, ale również jako dodatek do dań głównych (np. kurczak w morelach). Pamiętajmy o tym, że nadmierne spożycie suszonych moreli może wywoływać lekki efekt przeczyszczający. Bakalie to nie tylko te produkty, o których mogą Państwo przeczytać powyżej, ale szereg jeszcze innych suszonych owoców, orzechów, ziaren. Są to idealne wymienniki słodczy dla wszystkich łasuchów i smakoszy. Można je dodawać praktycznie do wszystkiego – począwszy od deserów, sałatek warzywnych, a kończąc na ciastach i deserach. Bakalie to także doskonała metoda na wszelakie wycieczki i podróże, kiedy jesteśmy skazani na własny prowiant. Sięgnijmy wówczas po paczkę eko-moreli lub śliwek kalifornijskich, zagryźmy to orzeszkami laskowymi, a nasz organizm podziękuje nam za to.

■ Ewa Ceborska

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

Dziadek do orzechów



Jest pewna wigilijna wróżba. Zanim rozściele się świąteczny obrus, należy wysypać na stół kilka garści orzechów w łupinach. To ponoć wróży pomyślność i bogactwo na cały następny rok. Wierzyć, nie wierzyć, orzechy na stole w święta Bożego Narodzenia zawsze wyglądają pięknie. A jak smakują! Bo to taki przysmak na jesienno-zimowe wieczory. A i samo łuskanie orzechów to prawdziwy świąteczny rytuał ciepłej, pachnącej ciastami kuchni. Czas, który zbliża ludzi, każe usiąść przy jednym stole i gadać, gadać, gadać i łupać, łupać, łupać... Dlatego im więcej dziadków do orzechów w domu, tym lepiej... Takie prosto z łupiny do potraw najlepsze. Jeśli jednak kupujemy już wyluskane, by odzyskały świeżość (bo nie

zawsze ją mają), zalejmy je osoloną wodą i odstawmy na tydzień. Będą jak prosto z drzewa! Orzechy symbolizują szczęśliwy dom. W połączeniu z miodem i suszonymi owocami zawsze były oznaką bogactwa i płodności. Są doskonałym afrodyzjakiem. Orzechowe drzewo pierwsi docenili Egipcjanie. Ponieważ jego kształt kojarzył się z mózgiem, był owocem myślicieli i mędrców. Nie przypadkowo. Substancje zawarte w orzechach wzmacniają organizm, świetnie wpływają na serce, zwiększają wydajność intelektualną, twórczą. Prócz wszystkich zalet są przede wszystkim pyszne. Pierwszymi słodyczami były wszak orzechy w miodzie. Smak tego połączenia przywodzi najpiękniejsze,

najczulsze skojarzenia, nawet tym, którzy słodczy nie lubią. Orzechy w miodzie... To dzieciństwo, pierwsza gwiazdka, babcia, dziadek, cukierki na choince, pierwsza miłość, tak samo słodka przecież... I zaleta orzechów najważniejsza – one wywołują uśmiech! Chcesz być w dobrym humorze? Jedz orzechy! Piecz orzechowe ciasta! Zapraszaj przyjaciół do wspólnego łupania! Obdarowuj ich dziadkami do orzechów i orzechami maczanymi w miodzie. I ciesz się tym smakiem. Tak smakuje szczęśliwe życie. Wesołych, orzechowych Świąt!

■ Ewa Liguz-Borowiec

fot. Katarzyna Piotrowska

Groszek z orzechami

½ kg zielonego groszku (świeży, mrożony lub z puszki)
10 dag grubo posiekanych orzechów włoskich
5 dag płatków migdałowych
3 łyżki masła
sól, cukier, pieprz



Świeży lub mrożony groszek ugotować w wodzie z solą i cukrem. Groszek z puszki podgrzać. Na patelni roztopić masło, podsmażać orzechy i migdały, dodać groszek, wymieszać, ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Podawać jako jarzynkę, np. do pieczonego kurczaka.

Kurczak z orzechami

1 kg piersi lub udek pozbawionych kości z kurczaka
1 szklanka grubo posiekanych orzechów pekan lub włoskich
1 szklanka marchewki pokrojonej w cienkie ukośne plasterki
2 rozrżnięte ząbki czosnku
1 jajko roztrzepane
3 łyżki mąki ziemniaczanej
kawałek imbiru świeżego lub 1 łyżeczka sproszkowanego
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki cukru
3 łyżki wódki
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka vegety
olej arachidowy do smażenia

Mięso kurczaka pokroić w 2-centymetrową kostkę. W misce wymieszać sól, 1 łyżeczkę cukru, wódkę i sos sojowy, włożyć mięso, dobrze wymieszać, odstawić na ½ godziny do zamarynowania. Przełożyć mięso do drugiej miski, marynatę zachować. Do mięsa dodać jajko, wymieszać, następnie dodać mąkę i dokładnie ponownie wymieszać. Na patelni rozgrzać olej, dodać orzechy i smażyć na średnim ogniu ok. pół minuty, stale mieszając. Orzechy wyjąć, resztę oleju mocno podgrzać, dodać czosnek i imbir,

następnie kurczaka i smażyć ok. 3 minuty na dużym ogniu. Do mięsa wlać połowę marynaty, ¾ szklanki wrzącej wody, wsypać vegetę i resztę cukru. Dusić pod przykryciem na małym ogniu jeszcze 20 minut. W tym czasie ugotować marchewkę, odcedzoną dodać do kurczaka wraz z orzechami i dusić jeszcze 3 minutki. Podawać z ryżem.

Pstrąg pieczony z orzechami

4 sprawione pstrągi z głowami
plastry cytryny
Nadzienie:
4 łyżki oleju arachidowego
1 drobno posiekana cebula,
1 papryka pokrojona w paseczki
10 dag drobno posiekanych orzechów włoskich
2 łyżki usiekanej natki pietruszki
sól, pieprz do smaku
Marynata:
4 łyżki oleju arachidowego
sok z dwóch cytryn
8 łyżeczek wody
1 rozarty ząbek czosnku
sól i pieprz



Ryby dokładnie umyć i osuszyć. Składniki marynaty wymieszać w płaskim naczyniu, włożyć pstrągi i marynować przynajmniej 4 godziny, często obracając. Na patelni rozgrzać olej, podsmażać cebulę na jasnożółty kolor, wsypać paprykę, orzechy i na małym ogniu, mieszając, smażyć 5 minut. Zdjąć z ognia, dodać natkę, przyprawić solą i pieprzem, przestudzić. Zimnym farszem nadziać osączone z zalewy ryby, spiąć wykałaczkami. Naczynie żaroodporne suto wysmarować tłuszczem, ułożyć ryby i piec w piekarniku nagrzanym do 220 st. ok. 20 minut, kilkakrotnie polewając marynatą. Pstrągi ostrożnie wyłożyć na ogrzany

półmisek, usunąć wykałaczki, udekorować cytryną i zieloną pietruszką. Można dodatkowo posypać podsmażonymi na maśle orzechami.

Sos orzechowy

¾ szklanki łuskanych orzechów włoskich
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka utłuczonych ziarenek kolendry
½ szklanki bulionu z kostki
sok z cytryny do smaku, szczypta chili,
sól i pieprz
Orzechy drobno posiekać i utłuc w młynku do kawy lub przetrzeć przez maszynkę. Czosnek rozetrzeć z solą, dodać miazgę orzechową, kolendrę, sok z cytryny i chili, dobrze utrzeć, rozcieńczyć bulionem, przyprawić solą i pieprzem. Podawać do gotowanych mies i ryb.

Kulki orzechowo-śliwkowe

¼ kg suszonych śliwek
8 łyżek cukru pudru
10 dag posiekanych orzechów włoskich
1 łyżka rumu lub koniaku, cukier puder
Śliwki, orzechy i cukier wymieszać i zmielić 2 razy w maszynce. Masę wymieszać z alkoholem, uformować kulki i otoczyć w cukrze pudrze. Można dodatkowo rozpuścić na parze gorzką czekoladę i zanurzać w niej do połowy gotowe kulki.

Orzechowe salami

30 dag zmielonych orzechów (mogą być różne rodzaje)
¾ szklanki cukru kryształu
¾ szklanki wody
kilka kropli soku z cytryny
12 łyżek ciemnego kakao
przesiany cukier puder do podsypiania

W rondelku gotować gęsty syrop z wody i cukru kryształu, dodać pozostałe składniki oprócz cukru pudru. Gotować na małym ogniu mieszając, aż powstanie gęsta masa. Deskę posypać cukrem pudrem, wyłożyć masę, gdy przestygnie formować salami, zawinąć w wilgotną serwetkę i odstawić na noc do lodówki. Kroić na cienkie plasterki.

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

Biuro – centrala:	Rozliczanie wpłat:
0 602 126 326	0 602 129 529
0 602 126 726	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. Dzięki zmianie możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest: 032 608 55 32
Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 3.
Pozostałe połączenia będą przelączało do biura.

Redakcja przyjmuje zgłoszenia w przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić w ramach czasopisma.
Kontakt do redakcji mailowo: redakcja@akuna.pl
lub telefonicznie: 0 660 737 893, 0 660 039 078, w godz. 9-17

Akuna „Zdrowie Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.,
Adres: ul. 11 Listopada 1 40-387 Katowice
Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;
Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik;
Sekretarz redakcji: Anna Szulc;
Asystentka red. naczelnego: Anna Baranowska;
Opracowanie graficzne: Maciej Wiczorek;
Okładka: Agencja Reklamowa House of Concepts Beata Kmiecik;
Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,
Zofia Rymaszewska, Ernest Sobieraj;
Współpracownicy: Włodek Ciesielski, Anna Korzeniowska, Barbara Matoga,
Beata Rayzacheł, Hanna Żurawska;
Tłumaczenie języka angielskiego: Hanna Żurawska;
Korekta: Nina Nowakowska;
Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress,
Katarzyna Błaszczyk-Dziuba, Nowakowska, Mariusz Szacho / PHOTOPASS,
Michał Głuszak, Anna Glinka, Janusz Wójtowicz, Ryszard Mościcki;
Rysunki: Marcin Rokosz;
Nakład 15 tys. egzemplarzy

Komisja Konkursowa
Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia - Gdańsk

Gdańsk, 14 listopad 2008



CERTIFICATE



przyznany
dla

Firmy Akuna Polska Sp. z o.o. Katowice

za zajęcie I-go miejsca w kategorii naturalnych suplementów detoksykujących
za produkt ALVEO-Kanada- suplement, ekstrakt ziołowy odtruwający organizm z toksyn

PREZES
dr Janusz Andruszkiewicz
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
dr. Janusz Kołodziejczyk
Warszawa

VICE PREZES
mgr biologii Danuta Makowska
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
mgr Janusz Rokczyński
Gdańsk

SEKRETARZ
dr farm. Jacek W. Teodorczyk
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
Jasna Zawadzka
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
dr rehab. Zygmund Bronz
Warszawa

CZŁONEK PREZYDIUM
dr rehab. Stanisław Kuch
Warszawa

CZŁONEK PREZYDIUM
dr. Jan Eugeniusz Malinowski
Warszawa

VICE PREZES
prof. dr rehab. Andrzej Suchanowski
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
VICE PREZES
prof. dr rehab. Marek Wesolowski
Gdańsk

CZŁONEK PREZYDIUM
dr. n. med. Danuta Zarówny
Sopot