



Akuna **ZDROWIE**

1 sukces



Szczęście to być zdrowym

rozmowa z Markiem Wawrzeńczykiem, Vice Prezydentem Akuna Polska



Nadszedł czas podsumowań
– relacja z gali w Sali Kongresowej



Totalna Marylomania
– relacja z występu
Maryli Rodowicz

W numerze

- 3** Słowo wstępne
- 4** **Zatrucie toksynami i oczyszczenie ustroju**
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 8** **Moc oczyszczania organizmu**
raport na temat zdolności organizmu do samoleczenia w ujęciu historycznym
- 10** **Życie usłane różami**
reportaż o rodzinie Bziuk
- 12** **Cywilizacja przemysłowa**
raport na temat toksyn we współczesnym świecie
- 14** **Medycyna ekologiczna**
raport na temat silnie rozwijającej się dyscypliny medycznej
- 16** **Niebezpieczne promienie słoneczne**
rozmowa z lek. med. Iwoną Jakubczak, dermatologiem
- 18** **Suplementy diety – co warto o nich wiedzieć**
raport o sposobach dożywiania organizmu
- 20** **Wiosną świat jest piękniejszy**
reportaż o rodzinie Dryllów
- 22** **Czysty umysł**
Magdalena Wdowiak pisze o sposobach oczyszczania umysłu
- 24** **Człowiek pełen życia**
rozmowa z dr. n. med. Witoldem Furgalem
- 26** **Szczęście to być zdrowym**
rozmowa z Markiem Wawrzeńczykiem, Vice Presidentem Akuna Polska
- 30** **Nadszedł czas podsumowań**
relacja z gali w Sali Kongresowej
- 32** **Przygotujmy się na boom**
wykład Edwarda Ludbrooka, stratega network marketingu
- 38** **Żyjemy raz, ale to wystarczy**
wykład Andrzeja Bizonia, Executive Director Akuna International
- 40** **Żeby korzystać, trzeba zapracować**
mówi Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska
- 42** **Oni osiągnęli sukces**
tegoroczni nominowani
- 44** **Nowi w klubie**
wypowiedź Wiceprezesa Akuna Polska Bogusława Dudzika
- 46** **Nie trzeba znać wszystkich kroków**
wykład Jana Brykczyńskiego, Vice Presidenta Akuna Polska
- 50** **Od jutra zaczniście działać**
wykład Tomasza Kwołka, Prezesa Akuna Polska
- 52** **Totalna Marylomania**
relacja z występu Maryli Rodowicz
- 53** **O sukcesie przy jazzie**
bankiet w Hotelu Polonia Palace
- 54** **Wiosenne porządki w organizmie**
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 56** **Odchudzanie – nowa równowaga w organizmie**
porady dietetyczki Ewy Ceborskiej
- 58** **Biuro**
aktualności i informacje, nominacje



4 **Zatrucie toksynami i oczyszczenie ustroju – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka**



24 **Człowiek pełen życia – rozmowa z dr. n. med. Witoldem Furgalem**



32 **Przygotujmy się na boom – wykład Edwarda Ludbrooka**



44 Nowi w klubie – wypowiedź Wiceprezesa Bogusława Dudzika

Kolejny sukces Barbary Prymakowskiej



Nie dość, że uprawia narciarstwo zjazdowe, biegi maratońskie, jeździ na rolkach – jest też pasjonatką narciarstwa biegowego. Wiele razy brała udział w największym w kraju Biegu Piastów. W styczniu tego roku tarnowski „Sokół” postanowił urządzić wyprawę do Włoch, gdzie w dolinie Val di Fiemme odbył się rozgrywany w ramach Worldloppet (Światowa Liga Biegów Masowych) maraton narciarski Marcialonga. Przy finansowej pomocy Akuny kolejne sportowe marzenie Barbary Prymakowskiej spełniło się, wzięła w tych zmaganiach udział. Bieg odbył się na dystansie 45 km, start z Moeny, meta w Predazzo. Pierwsze 23 km – trudne warunki, ekstremalne podbiegi. Barbara Prymakowska nazwała ten kawalek trasy „swoim Mount Everestem”. W swojej kategorii wiekowej (jako jedyna Polka w tej kategorii) uzyskała bardzo wysoki wynik – dziewiąte miejsce. Barbara Prymakowska biegła z logo Akuny. Alveo pije regularnie, od czterech lat. Jedną miarkę dziennie. A tydzień przed zawodami sportowymi, głównie przed maratonami, wypija po dwie miarki. Tak było i podczas biegu we Włoszech. Mówi, że dzięki tym ziołom tętno szybciej wraca do normy.



Szanowni Państwo

Pierwsze miesiące roku to dla nas zawsze wspaniały czas! Obchodzimy przecież nasze wielkie święto Your Akuna Day. A spotkanie to jest dla nas nie tylko okazją do podsumowań, ale też wejściem w nowy czas, wraz z wiosną. Tradycyjnie już nasz wielki zjazd odbył się w warszawskiej Sali Kongresowej, a było nas tak dużo, że obawiam się, czy następnym razem Sala Kongresowa tę naszą wielką akunową rodzinę pomieści.

Ten wspaniały dzień przyjechali świętować z nami dr Jaromir Bertlik i dr Sobrab Khosbbin. Przywitano ich szczególnie serdecznie, bo też ich działania pomogły stanąć na nogi wielu ludziom, którzy mieli poważne kłopoty ze zdrowiem.

Odwiedzili nas też Michael Forst i Rene Lelek – współzałożyciele firmy Akuna. Wysłuchaliśmy interesującego wykładu Edwarda Ludbrooka, specjalisty w zakresie MLM, autora książki „100% sukcesu”. Podzielił się z nami wiedzą na temat marketingu sieciowego. Według jego opinii tak naprawdę dopiero teraz zaczyna się dla Akuny dobry czas. A kryzys, który budzi przerażenie? Kryzys może tylko pomóc naszej branży.

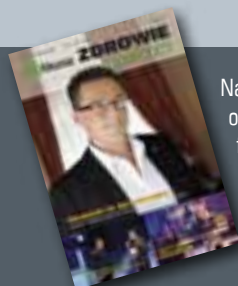
Był to też czas nominacji. Nagrody odebrały osoby nominowane na pozycje: Dyrektora Sieci Regionalnej, Krajowej i Międzynarodowej oraz Vice Presidenta. Zostali przedstawieni też członkowie Akuna VIP Club. To klub składający się z menedżerów mających największe doświadczenie, tych, którzy wspólnie z kierownictwem pracują nad rozwojem firmy. A firma nasza opracowała właśnie system motywacyjny, wspierający rozwój menedżerów na każdym ze stopni ich działalności. Przedstawił go Country Manager Marcin Maciąg. Owacjami na stojąco dziękowaliśmy za poruszający wykład Janowi Brykczyńskiemu.

Impreza była ciepła i serdeczna, i pewnie długo będziemy ją wspominać. To też zasługa znakomitych prowadzących: Krzysztofa Ibisza i Piotra Baltroczyka. Ale również pełnej temperamencie Maryli Rodowicz, z którą śpiewaliśmy jej stare, ale – jak się okazuje – wciąż młode przeboje.

W numerze, który właśnie trafia do Państwa rąk rozpoczynamy cykl pod hasłem „Akuna Active Life”. To spotkania, które promują zdrowy styl życia. Zaprezentujemy serię artykułów połączonych z wykładami lekarzy i specjalistów. Na ostatniej stronie każdego numeru będzie reklama i zapowiedź tych wydarzeń. Skupimy się na czterech tematach, pierwszy to oczyszczanie organizmu, drugi – odżywianie, trzeci – samoleczenie, czwarty – równowaga i harmonia. Ten numer poświęcamy oczyszczaniu. Pojawią się nowe rubryki, które pokażą, jak bardzo jest to ważny temat. Szczególnie polecamy jednak rozmowę z Markiem Wawrzeńczykiem, w Akunie na pozycji Vice Presidenta, członkiem „Akuna Advisory Board”, grupy najlepszych menedżerów, którzy pracują na rynku międzynarodowym i mają największe doświadczenie zawodowe w naszej firmie, członkiem Akuna VIP Club. Takich osób jest na świecie kilka. Marek Wawrzeńczyk wyznaje, że jego największym sukcesem jest to, że udało mu się zmienić styl życia i odzyskać zdrowie; schudł kilkanaście kilo, zaczął prawidłowo się odżywiać, uprawiać sport, przestał palić. Jak tego dokonał? O tym opowiada i zachęca, by inni skorzystali z takiej szansy.

Zwłaszcza że mamy początek wiosny i cała natura będzie sprzyjać zmianom, o których marzymy. Dlatego życzę Państwu, abyście tej wiosny zadbali o swoje zdrowie i dobrą kondycję, abyście zatroszczyli się o siebie, jak o najlepszego przyjaciela!

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Na okładce Marek Wawrzeńczyk, w Akunie na pozycji Vice Presidenta oraz relacja z gali Your Akuna Day
fot. Marcin Samborski / Fpress

Zatrucie toksynami i oczyszczanie ustroju

Detoksykacja to usuwanie złożeń, zanieczyszczeń, toksyn i produktów przemiany materii oraz eliminacja patologicznych drobnoustrojów. Czym może grozić nieusuwanie tych złożeń? Czy rzeczywiście potrzebujemy oczyszczania naszych organizmów? Jak bezpiecznie przeprowadzić oczyszczenie ustroju, na co zwrócić uwagę? Na te i inne pytania odpowiada lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.



Zanim zajmiemy się problemem oczyszczania organizmu z toksyn, podzielę się z Państwem wynikami testu, który od kilku miesięcy przeprowadzam przed wykładami dotyczącymi detoksykacji i prawidłowej suplementacji. Przyznam, że są zaskakujące.

Na pytanie: „Kto w XXI wieku przede wszystkim, zdaniem Pani (a), powinien odtruwać swój organizm?” słuchacze odpowiedzieli:

- Palacze (45%)
- Ludzie zamieszkujący rejony przemysłowe –głównie Śląsk (35%)
- Wszyscy (tylko 15%!!!)
- Nie mam zdania na ten temat (5%!!!)

Jest sprawą oczywistą, że w czasach współczesnych nasze organizmy są przeciążone ogromną ilością gromadzących się w nich toksyn. Toksyny najczęściej są niewidoczne, nie mają smaku ani zapachu, ale każdego dnia przenikają i kumulują się w naszym

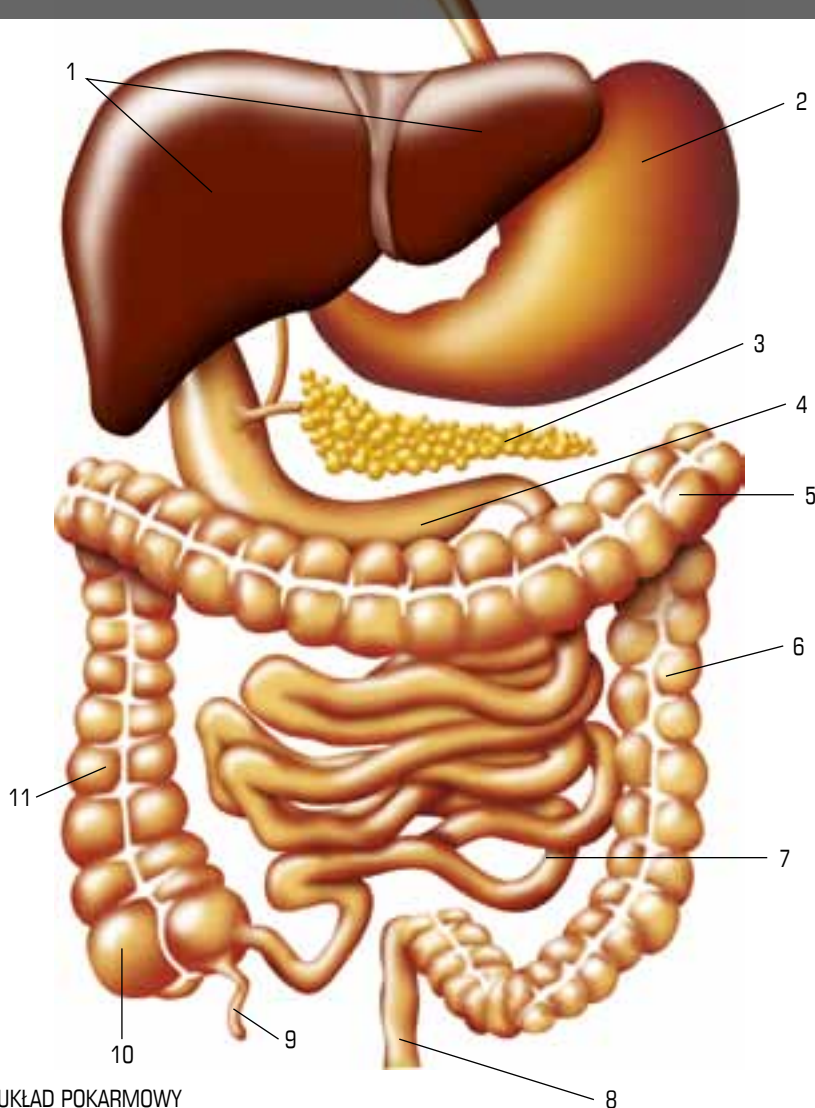
ustroju. Główne ich źródła to zanieczyszczone środowisko, dym nikotynowy, nadużywane farmaceutyki, liczne trucizny, znajdujące się w produktach, które spożywamy, stres oraz szkodliwe substancje, powstające w wyniku procesów metabolicznych organizmu. Toksyny w małych dawkach i różnym stężeniu są wszędzie wokół nas: w pokarmach, które spożywamy, w wodzie, glebie, w napojach, w kosmetykach, w powietrzu.

Źródła toksyn

Spożywane pokarmy wprawdzie dostarczają nam niezbędnych do życia substancji odżywczych (niestety z roku na rok coraz mniej wartościowych), ale dodatkowo nafaszerowane są olbrzymią ilością dodatków do żywności, konserwantów, polepszaczy smaku i zapachu, które bardzo często wywierają toksyczny wpływ na nasz organizm. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że obecnie właściwie nie oddychamy czystym powietrzem. Zatruwają nas zanieczyszczenia pyłowe, wytwarzane przez przemysł energetyczny, hutniczy, górniczy, lokalne kotłownie, paleniska domowe i ciągłe ścieranie się dróg. Trują nas także zanieczyszczenia gazowe (najczęściej dwutlenek siarki, tlenek azotu i dwutlenek węgla), emitowane głównie przez elektrociepłownie i rafinerie ropy naftowej.

Na szczęście nasz organizm wyposażony jest w skomplikowany układ odtruwający, dzięki któremu neutralizuje i wydalą wiele szkodliwych toksyn.

Bez prawidłowo funkcjonującej wątroby i sprawnie działającego przewodu pokarmowego nie ma mowy o dobrej odporności naszego organizmu i optymalnym jego odtruwaniu



UKŁAD POKARMOWY

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

go, stanu organów biorących udział w detoksykacji (skóra, układ pokarmowy z wątrobą, układ oddechowy, nerki, układ chłonny), rodzaju nagromadzonych toksyn, czasu i miejsca ich akumulacji.

Nadmiernemu gromadzeniu się toksyn w naszym organizmie towarzyszy stałe zmęczenie, częste nawracające infekcje, zaburzenia w trawieniu, bezsenność, zmiany nastrojów, zły stan naszej skóry, alergię (pokarmowa, pyłkowica, alergię na kurz, związki chemiczne i inne czynniki). Choroby z autoagresji także są konsekwencją zatrucia naszego organizmu toksynami.

W maksymalnie skażonym środowisku, bogatym w skomplikowane, złożone związki toksyczne nasz organizm jest bezradny i „gubi się”. Często zdarza się tak, że toksyny produkowane przez przemysł powodują, że nasz organizm w sytuacji obronnej, chcąc je unicestwić, wytwarza jeszcze silniejsze związki toksyczne, które w dłuższej perspektywie uszkadzają struktury narządów i ograniczają ich funkcje, a więc prowadzą do samozagłady naszych organów oczyszczających (wątroby i nerek).

Często zastanawiamy się, gdzie gromadzą się substancje toksyczne

- metale ciężkie najczęściej odkładają się w tkance tłuszczowej
- stront gromadzi się w układzie kostnym
- ołów (bardzo chemicznie podobny do wapnia) zajmuje podczas zatrucia naszego organizmu jego miejsce w kościach i jest przyczyną osteoporozy
- kadm najczęściej odkłada się w jajnikach, wątrobie i nerkach
- toksyny zazwyczaj gromadzą się w innych narządach wewnętrznych, doprowadzając do patologii i procesów przedwczesnego starzenia się

Neutralizacja toksyn

Proces unieszkodliwiania toksyn zaczyna się już w jelitach. Te toksyny, które przedostają się do krwiobiegu, transportowane są do wątroby, która jest głównym narządem odtruwającym naszego organizmu. Unieczynnianie toksyn w wątrobie polega na wiązaniu ich z białkami i różnymi związkami organicznymi. Unieczynnione trucizny (związki nietoksyczne) poprzez krew przenoszone są do nerek i przez nie wydalane. Niestety, w dzisiejszych czasach problemem dla nas jest lawinowo zwiększająca się ilość toksyn, które nie zostały zobojętnione przez naszą wątrobę i wydalane przez nerki.

Trucizny te odkładają się bowiem w komórkach i tkankach naszego ustroju i niełatwo się ich pozbyć, kiedy nagromadzą się w naszych stawach, w wątrobie, kościach, skórze lub naczyniach krwionośnych. Nasza wątroba wyśmienicie daje sobie radę z prostymi toksynami, czasem z toksynami złożonymi, ale tylko wtedy, gdy występują w niewielkich ilościach.

Zatrucie toksynami

Objawy zatrucia dużą ilością toksyn znajdujących się w naszym organizmie mogą być różne i zależą od indywidualnej kondycji układu odpornościowe-

Postaram się wytłumaczyć, co dzieje się w naszym organizmie po kontakcie z dużą ilością substancji toksycznych.

Zatoksycznienie organizmu

Wszystko zaczyna się od absorpcji, czyli wniknięcia toksyny do naszego ustroju (np. przez błony śluzowe układu oddechowego, skórę lub układ pokarmowy). Następnie toksyna jest rozprowadzana w głąb naszego organizmu i wędruje m.in. wraz z krwią i limfą do różnych tkanek naszych narządów. Różne toksyny mają powinowactwo z różnymi tkankami (o czym pisałem wcześniej) i jedno z nich odkładają się np. w wątro-



bie, inne w tkance tłuszczowej. W tym momencie nasz organizm ma już dwa problemy. Pierwszy: jak „przerobić” te substancje toksyczne w sposób jak najbardziej korzystny dla naszego organizmu? Drugi: jak wydalic z naszego ustroju „rozbrojone” już toksyny? Do pewnego momentu radzimy sobie z tym problemem, kiedy jednak po pewnym czasie czujemy przewlekłe zmęczenie, osłabienie, obniżenie naszej sprawności fizycznej i psychicznej, bóle głowy, obniżenie odporności, pojawienie się alergii, to są już oznaki narastającego zatrucia całego organizmu toksynami. Jest to sygnał, że konieczne jest wsparcie naszego organizmu poprzez usprawnienie układów neutralizujących substancje toksyczne i nasilenie ich wydalania. Wsparcie to wymaga dopływu energii, maksymalnie działających enzymów ustrojowych, właściwej współpracy poszczególnych elementów układów wydalniczych, maksymalnej drożności dróg oczyszczających i odprowadzających toksyczne dla nas zanieczyszczenia z komórek i tkanek. Te wszystkie procesy, współdziałające ze sobą nazywamy OCZYSZCZANIEM lub DETOKSYKACJĄ.

Oczyszczanie organizmu

Najważniejsze dwa etapy oczyszczania organizmu to drenaż i detoksykacja. Drenaż to proces, w którym odłożone lub odkładające się w organizmie substancje toksyczne stymulowane są do mobilizacji, a następnie transportowane do naszych narządów odtruwających, w których mogą zostać metabolizowane lub unieczynnione, a następnie wydalone. Oczywiście odtruwanie (detoksykacja) to jeden z najważniejszych procesów naturalnych, toczących się nieustannie w naszym organizmie.

Ważne, by podczas detoksykacji traktować nasz organizm jako całość i pobudzać kompleksowe usuwanie toksyn poprzez wszystkie układy wydalnicze (wątrobę, nerki, układ pokarmowy i oddechowy oraz układ limfatyczny).

Właściwie, dobrze przeprowadzone oczyszczanie naszego

organizmu umożliwi także wzmocnienie układu immunologicznego (odpornościowego) i udoskonalenie funkcji poszczególnych układów detoksykacyjnych.

Skóra – jest ważną barierą zewnętrzną, chroniącą przed toksynami, ale także pomaga w wydalaniu zanieczyszczeń. Jeżeli skóra nie poradzi sobie z wydalaniem toksyn, muszą jej pomóc inne systemy, usuwające trucizny (przewód pokarmowy z wątrobą, układ oddechowy, nerki i układ chłonny).

Układ pokarmowy – jelita pełnią zarówno funkcję ochronną, jak i obronną (największa część układu odpornościowego znajduje się w ścianach przewodu pokarmowego). Zachodzi tu także proces wydalania substancji niepotrzebnych dla naszego organizmu, a wątroba jest najważniejszym narządem dla prawidłowego metabolizmu i odtruwania. Wątroba jest także miejscem przemiany toksyn w substancje nietoksyczne i rozpuszczalne w wodzie, które następnie są wydalane przez przewód pokarmowy i nerki.

Płuca odpowiedzialne za wymianę dwutlenku węgla (CO₂) wytwarzanego w ustroju na tlen (O₂) zawarty w powietrzu pomagają także przy odtruwaniu, bowiem w wydychanym powietrzu oprócz dwutlenku węgla usuwane są toksyny gazowe.

Nerki – odgrywają znaczącą rolę w detoksykacji. Ich rola to głównie wydalanie z organizmu produktów przemiany materii rozpuszczalnych w wodzie. W nerkach dochodzi do oczyszczania organizmu z licznych toksycznych środków chemicznych, toksyn polekowych i metali ciężkich.

Układ chłonny – to najważniejszy układ transportowy do drenażu substancji toksycznych do krwi, a wraz z nią do narządów odtruwających i wydalniczych. Oczyszczenie tkanki łącznej (matrixu) wypełniającej przestrzenie międzykomórkowe z toksyn jest możliwe tylko dzięki wydajnej pracy tego układu.

Kiedy zacząć odtruwanie ustroju?

Pamiętajmy, że nasza wątroba odpowiada za metabolizm związków toksycznych, ich oddzielanie i neutralizację. Im silniejsze toksyny, tym intensywniejsze oczyszczanie i obciążenie tego narządu. Zasadniczą sprawą jest to, by pora oczyszczania była zgodna z rytmem biologicznym tego narządu. Najlepiej więc stosować takie kuracje od końca marca do października. Stosowanie

oczyszczania w miesiącach zimowych jest niewskazane i mija się z celem.

Jak długo powinna trwać taka kuracja?

Trzeba pamiętać, że toksyny gromadziły się w organizmie przez wiele lat, tak więc problemu nie da się rozwiązać kilkudniową kuracją! By uzyskać dobre efekty, odtruwanie powinno się prowadzić przez około 3 miesiące. Niektórzy proponują minimum 6–8-tygodniowy cykl odtruwający, by pobudzić organizm do samoregulacji, samoleczenia i wydalania toksyn z ustroju. Dobrze jest powtórzyć taką terapię drugi raz w ciągu roku (oczyścić organizm przed zimą i następnie na wiosnę, czyli w tych okresach, kiedy naturalnie spada odporność).

Czy mogą podczas kuracji pojawić się jakieś objawy niepożądane?

Czasami w trakcie terapii odtruwającej, szczególnie gdy w organizmie znajduje się duża ilość toksyn, może dojść do tzw. „ozdrowieńczego pogorszenia”. Mogą pojawiać się wtedy takie objawy, jak: nudności, wymioty, luźniejsze stolce, różne reakcje skórne, zmęczenie czy bóle mięśniowe. Są one spowodowane usuwaniem toksyn i mogą trwać kilka dni. Jeżeli będą utrzymywać się dłużej i nasilać się, należy skonsultować się z lekarzem.

Jak można pomóc swojemu organizmowi zarówno w procesie drenażu, jak i detoksykacji?

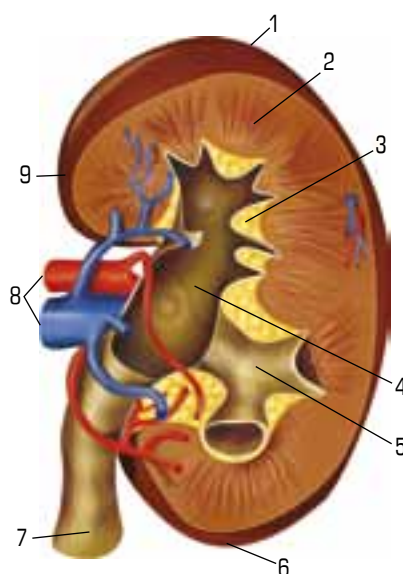
Oto kilka moich rad:

- Musisz pić 1,5–2 litrów wody dziennie. Nie wierz jednak w kilku- lub kilkunastodniowe „cudowne kuracje oczyszczające”, polegające tylko na picu dużych ilości wody. Ci, którzy je polecają, twierdzą, że w ten sposób wypłuczemy z naszego ustroju wszystkie toksyny. Nie wierz w to, bo to niemożliwe. Nie sposób wypłukać wodą wielu związków chemicznych, nagromadzonych w naszej wątrobie czy tkance tłuszczowej.
- Zachowuj zbilansowaną dietę. Pamiętaj, że jeśli podczas detoksykacji źle skomponujesz swoją dietę i będzie ona pozbawiona odpowiedniej ilości niezbędnych do życia białek, węglowodanów, „zdrowych” tłuszczów, antyoksydantów, wystarczającej ilości błonnika, witamin i minerałów, to pogłębisz zatrucie twojego organizmu. Braki

NERKA

- 1 Biegun górny
- 2 Rdzeń nerki
- 3 Brodawka nerkowa
- 4 Miedniczka nerkowa
- 5 Kielich
- 6 Biegun dolny
- 7 Moczowód
- 8 Żyła i tętnica nerki
- 9 Wnęka nerki

W procesie odtruwania dzięki nerkom wydalamy z organizmu ogromną ilość zalegających toksyn, rozpuszczalnych w wodzie



np. selenu, cynku, żelaza spowodują odkładanie się metali ciężkich w tkankach, a obniżenie poziomu wapnia w wątrobie spowoduje odkładanie się szkodliwego kadmu (kilkanaście razy więcej niż przy prawidłowej diecie).

- Zapomnij o spożywaniu przetworzonych produktów żywnościowych i tzw. fast foodów.
- Zrezygnuj z picia kawy, czarnej herbaty, alkoholu i palenia tytoniu (lub przynajmniej ogranicz).
- Nie stosuj głodówek! Procesy naprawcze, odtruwające, wydalnicze działają tylko wtedy optymalnie, kiedy dostarczymy im odpowiedniej ilości energii w pożywieniu. Wątroba odtruwa najlepiej tylko wtedy, gdy ma duże zapasy glikogenu. Kiedy głodujesz, twój organizm zaczyna wykorzystywać glikogen wątrobowy (brakuje bowiem glukozy). Brak glikogenu w wątrobie upośledza znacznie jej pracę detoksykacyjną. Tak więc stosowana przez ciebie głodówka szkodzi ci, a nie pomaga w odtruciu.
- Pod żadnym pozorem nie stosuj podczas odtruwania diet jednoproduktowych (tzw. jednoimiennych), jedząc przez kilka dni tylko jabłka lub banany. Diety takie zawierają znaczne ilości pektyn, które z kolei silnie wiążą ołów, który w dużych ilościach pojawi się we krwi. Będzie to dodatkowy problem w czasie odtruwania twojego organizmu.
- Podczas detoksykacji zredukuj maksymalnie poziom stresu i zadbaj o relaks.
- Zadbaj o sen. Wysypiaj się!
- Uprawiaj ćwiczenia fizyczne (spacery, jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka).

- Dbaj o pozytywne nastawienie do życia – to ci pomoże w tym okresie!

Należy dobitnie podkreślić, że największym wrogiem odtruwania jest głód i pozbawienie dowozu do naszego organizmu produktów energetycznych, naturalnych witamin, mikro- i makroelementów oraz antyoksydantów. Jeżeli po tym artykule zdecydujecie się przystąpić do odtrucia waszego organizmu, możecie oczywiście zastosować ALVEO, które pomoże oczyścić przewód pokarmowy, a następnie wspomóc pracę wątroby (oczyszczenie) oraz pracę nerek (oczyszczanie i wydalanie toksyn). Podczas detoksykacji oprócz ALVEO bardzo przydatne będzie także zastosowanie preparatu MASTERVIT. Jest to bardzo dobry suplement, poprawiający funkcjonowanie całego organizmu, zaopatrujący go w niezbędne minerały, witaminy i antyoksydanty. Podczas odtruwania spełniać on także będzie bardzo ważną rolę rozrzedzania tkanki łącznej w przestrzeniach międzykomórkowych (tzw. macierzy – matrix). Takie działanie optymalnie i maksymalnie odżywia komórki, ale także ogromnie pomaga układowi chłonnemu jako układowi transportowemu dla drenażu substancji toksycznych do krwi. Po tych wszystkich radach możecie Państwo przystąpić do sensownego, optymalnego odtruwania organizmu. Efekty będą na pewno widoczne już po kilku tygodniach. Życzę powodzenia!

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Fot. Paweł Traczyk (str. 4), Katarzyna Piotrowska (str. 6),
rys. Marcin Rokosz (str. 5), Fotosystem (str. 7)

Moc oczyszczania organizmu

Nasz organizm potrafi się sam leczyć. Potrzebuje jednak do tego silnego, oczyszczonego z toksyn serca, wątroby, nerek i innych narządów. Tylko tyle i aż tyle...

Wrodzona siła lecznicza organizmu nie jest nową teorią, która dopiero co zrewolucjonizowała medycynę. Jest to prawda znana od setek lat! Według najstarszych teorii medycznych (m.in. medycyny starożytnej, wschodniej, indyjskiej) nasze ciało za wszelką cenę próbuje samo pozbyć się choroby. A dopiero kiedy nie ma do tego siły i właściwego zaplecza, „wzywa” nas na pomoc. Gorączka, obrzęki, ból – to właśnie nic innego, jak usilne próby samouzdrowienia organizmu. Skuteczne, jeśli jest wcześniej oczyszczony z toksyn i z innych, zalegających w poszczególnych organach, „złych” substancji. Jeśli jest ich zbyt wiele, wrodzone, obronne mechanizmy nie są w stanie zadziałać. Ulegają chorobie.

Profilaktyka według indiańskich szamanów

Człowiek najczęściej rodzi się zdrowy i silny. Choroba nie jest więc naturalnym stanem organizmu, ale efektem złamania pewnych praw naturalnych, które nim rządzą. To jedna z podstawowych zasad medycyny Indian Ameryki Południowej, nazywanej największą, naturalną apteką świata. Zresztą nadal naukowcy odkrywają nowe rośliny, niezwykle przydatne w walce z wieloma chorobami.

Na czym polega tajemnica indiańskich uzdrowicieli? Jak to możliwe, że już przed setkami lat potrafili pomóc chorym cierpiącym na takie schorzenia, z którymi współczesna medycyna wciąż nie potrafi sobie poradzić? Podstawą medycyny indiańskiej jest wykorzystywanie surowców naturalnych do wzmocnienia i oczyszczania z toksyn organizmu – w postaci pojedynczych ziół i mieszanek.

Jednym słowem: profilaktyka. Dlaczego to takie ważne? Indianie wierzyli, że zdrowy, oczyszczony organizm jest w stanie sam obronić się przed każdą chorobą – zarówno spowodowaną czynnikami zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi. Ale zdrowie nie oznacza tylko braku problemów

z konkretnymi organami czy układami. To pojęcie rozumiane było szerzej – jako utrzymanie równowagi wszystkich organów ciała podczas ich pracy oraz jedność ciała, umysłu, duszy, środowiska, w którym człowiek żyje. Zdaniem curanderos (indiańskich uzdrowicieli) choroba nigdy nie wpływa tylko na ciało, ale kiedy np. boli nas głowa, gardło, mamy kłopoty z sercem – cierpi nasza dusza i umysł. I odwrotnie – jeśli żyjemy w ciągłym stresie, w zasadzie to, że będziemy odczuwać dolegliwości fizyczne, jest tylko kwestią czasu.

Styl życia człowieka doprowadza do zachwiania naturalnej harmonii w organizmie, to zaś jest przyczyną wszystkich chorób. Tę równowagę można jednak przywrócić.

Curanderos zawsze przed postawieniem diagnozy i rozpoczęciem leczenia przeprowadzali dokładny wywiad z chorym: na temat jego diety, stylu życia, chorób w rodzinie. Potem sporządzali mikstury z naturalnych surowców (roślin i minerałów). Ich skład był dokładnie przemyślany, ponieważ indiańscy lekarze uważali, że jedne rośliny owszem, pomagają na daną dolegliwość, natomiast mogą szkodzić na inny organ lub układ.

Co ciekawe, w Ameryce Południowej wiele szpitali nadal współpracuje z indiańskimi szamanami, szczególnie tam są proszeni o pomoc, gdzie konwencjonalne metody leczenia zawiodły.

Podstawy dla Chińczyków i Arabów

Współczesne terapie naturalne (np. oczyszczanie organizmu z toksyn, profilaktyczne wykorzystywanie suplementów diety) mają swoje źródło w pradawnym systemie lecznictwa, który nie wykorzystywał (przede wszystkim dlatego, że nie znał) leków syntetycznych. Podstawowymi metodami leczniczymi były: ziołolecznictwo, akupunktura, masaże.

Przykładem jest medycyna Wschodu. Już niemal od momentu powstania (ok. II wieku p.n.e.) tradycyjna medycyna chińska ogromną rolę przywiązywała do tak dziś popularnego oczyszczania organizmu z toksyn. W tym celu wykorzystywano naturalne surowce roślinne oraz minerały występujące w przyrodzie. Medycy chińscy podkreślali, że oczyszczać powinno się przede wszystkim 5 najważniejszych organów: serce, płuca, nerki, wątrobę oraz śledzionę, a także 5 tzw. narządów pomocniczych: jelito grube, jelito cienkie, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy i żołądek. Najlepiej jednak wykorzystywać do oczyszczania tak połączone składniki, aby równocześnie

Już setki lat temu ludzie wykorzystywali dobroczynną moc natury. Zioła i rośliny były skutecznymi lekami nawet przeciwko groźnym dla zdrowia chorobom.

proces ten zachodził we wszystkich organach. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ wszystkie organy są ze sobą powiązane i mogą na siebie wpływać pozytywnie lub niszcząco. Przykładem jest serce, które np. pobudzając do pracy śledzionę, równocześnie spowalnia pracę płuc.

Oczyszczony z toksyn organizm był także podstawą zdrowia w medycynie arabskiej, będącej na początku kontynuacją starożytnej medycyny greckiej (głównie nauki Hipokratesa, nazywanego „Ojcem Medycyny”), z czasem jednak ewoluującej (najbardziej w czasach średniowiecza). Najwięcej odniesień w medycynie jest do szeroko pojętej profilaktyki. Jedną z naczelnych zasad, obok eliminowania z organizmu niepotrzebnych złośliwych i toksyn, jest np. unikanie obżarstwa. „Głód to doktor. Nigdy nie jedz do syta. Jedna trzecia żołądka dla pokarmu, jedna trzecia dla napoju, jedna trzecia dla ducha” – uczono adeptów medycyny. Dużą wagę przywiązywano do higieny osobistej. Sam prorok Mahomet uczył, że „czystość to połowa wiary”. Brudne ręce, którymi spożywamy brudne pokarmy to jedna z głównych przyczyn zatrucia organizmu toksynami.

W Indiach ajurweda, w Tybecie nacisk na psychikę

O tym, że każdy z nas ma ogromny wpływ na własne zdrowie, już 5 tys. lat temu przekonani byli lekarze z Indii, przedstawiciele indyjskiej medycyny naturalnej. Uważali, że sfery cielesna, umysłowa i duchowa człowieka są ze sobą ściśle powiązane. Brak równowagi między nimi jest główną przyczyną chorób. Dziś całą tradycyjną medycynę indyjską określa się słowem ajurweda. Starożytna medycyna indyjska szczególną wagę przypisuje prewencji oraz oczyszczaniu organizmu z toksyn. Służyły do tego oczyszczające głodówki oraz specjalne mikstury sporządzone ze starannie dobranych ziół. Lekarz zajmujący się ajurwedą, zanim postawił diagnozę, wnikliwie analizował m.in. wygląd oczu,



Współczesny świat pełen jest niebezpiecznych toksyn. Dlatego z niezwykłą troską powinniśmy dbać o naszego sprzymierzeńca w walce z nimi – środowisko naturalne, w którym żyjemy.

paznokci, moczu. Zbierał mnóstwo informacji na temat stylu życia chorego, diety, upodobań, przyzwyczajzeń, zwracał uwagę na to, jak on chodzi, mówi. Następnie dla każdego pacjenta przygotowywał indywidualny program leczenia, który nie polegał jedynie na sugerowaniu takich, a nie innych ziół, ale przede wszystkim pomagał zmienić styl życia.

Ogromne znaczenie w medycynie indyjskiej odgrywała i nadal odgrywa joga. Pozycje jogi działają oczyszczająco nie tylko na fizyczny organizm, ale także na psychikę. Według joginów czynniki psychiczne odgrywają ważną rolę w chorobach psychosomatycznych, lecz także w każdej innej chorobie.

Również niezwykle ceniona wśród zwolenników naturalnych terapii medycznych medycyna tybetańska kładła nacisk na związek zdrowia fizycznego z psychiką. Co to oznacza? Otóż ciągłe życie w stresie, nerwach, nieustające przemęczenie, łatwość poddawania się takim nastrojom, jak gniew czy nagłe wybuchy złości to skuteczny sposób, aby poważnie zachorować fizycznie.

W medycynie tybetańskiej stosowano tzw. łagodne formy leczenia. Podstawą były leki wytwarzane z ziół, a nie zabiegi chirurgiczne. W zasadzie każdy lek ziołowy był skuteczny pod warunkiem,

że zanim tybetański lekarz zaczął go stosować, przeprowadzał dokładną rozmowę z pacjentem, aby go poznać. Medycyna tybetańska kładła nacisk na oczyszczanie organizmu również dlatego, że toksyny mają ogromny wpływ na to, jak się czujemy. Usunięcie toksyn i innych chorobotwórczych substancji pomagało także uporać się z emocjami. Jeśli nie potrafimy zapanować nad emocjami, tłumimy wyrażanie uczuć, często sięgamy po jedzenie. Zwykle niezdrowe, ponieważ pomaga na krótką chwilę ukoić nerwy, zredukować stres, wyciszyć się. Kiedy jednak wracamy do punktu wyjścia, organizm zaczyna dopominać się coraz większej ilości niezdrowego pożywienia. Psychicznie znów przez krótką chwilę czujemy się lepiej, jednak fizyczny stan zdrowia się pogarsza. Zaczynamy tkwić w błędnym kole. Oczyszczenie organizmu z toksyn, zredukowanie stresu poprzez dostarczenie organizmowi niezbędnych dawek witamin i minerałów pomoże nam z niego się wydostać. Nie jest to proces krótkotrwały. Ale skuteczny!

■ Beata Rayzacher

Fot. Maciej Wieczorek (str. 8), R. M. Kosiński (str. 9)

Gdzie gromadzą się toksyny? Jak rozpoznać, że niszczą organizm?

Toksyny najczęściej gromadzą się w stawach, tkankach, wątrobie, nerkach, płucach, sercu i mózgu. Są także na zewnątrz, czyli we włosach, skórze i paznokciach! Toksyny przyczyniają się m.in. do nowotworów, chorób układu nerwowego, alergii, kłopotów hormonalnych.

Jeśli mamy sprawną wątrobę, serce, płuca, potrafimy samoistnie odtruć się z toksyn. Odbywa się to głównie przez układ pokarmowy, moczowy, skórę i płuca. Jesteśmy jednak atakowani tak dużą i różnorodną ilością toksyn, że w zasadzie o sprawnym samooczyszczaniu organizmu trudno mówić.

Gdy toksyn jest za dużo, zawodzi naturalny system obronny organizmu. Wśród podstawowych zewnętrznych objawów, świadczących, że organizm jest zatruty toksynami, są: zaparcia, biegunki, kolor i konsystencja stolca, wymioty, kaszel, dreszcze, uczucie zimna, ból gardła, wysypka, trądzik, oddawanie moczu o kolorze żółtym lub przezroczystym (problemy ma układ moczowy lub nerki), gorzki smak w jamie ustnej, język pokryty białym nalotem (toksyny atakują wątrobę).

Także stan naszego samopoczucia odzwierciedla zatrucie toksynami. Depresja, nagle wybuchy płaczu lub gniewu, rozbieżne emocjonalne to wysyłane sygnały przez nasz organizm, który potrzebuje pomocy.

Życie ustłane różami

Tomek z naręczem kwiatów przechadzał się w szklarni. Herbaciane, purpurowoczerwone, blad różowe i białe – czarowały wyglądem i zapachem. Kasia była zachwycona, że Tomek zajmuje się czymś tak romantycznym, jak uprawa królowej kwiatów – róży. Pierwsze wspólne chwile spędzili na giełdzie kwiatowej, a gdy nad ranem wracali, towarzyszył im różany zapach. Rozczuliła się, że żadna kobieta nie dostała tyle róż (400 tys. rocznie).

Po 6 latach Katarzyna Stasiak-Bziuk z Witkowic widzi katorżniczą pracę męża, choroby kwiatów i setki wyrzeczeń, na które zgodziła się, mówiąc przed ołtarzem „tak” Tomkowi i... różom.

Dopasowani do róż

16 lat temu Tomek przejął gospodarstwo po zmarłym tacie. Od tej pory

w jego życiu, a potem także w małżeństwie rządziły róże.

– Romantyzm życia z ogrodnikiem uleciał jak bańka mydlana – wspomina Kasia. – Już w czasie planowania ślubu.

Pobraliśmy się w czwartek, w długi majowy weekend, żeby pozostałe 3 dni wykorzystać na podróż poślubną. Róże nie pozwoliły na więcej.

Domu szukaliśmy rok ze względu na wymiary działki, która musiała pomieścić szklarnię. W końcu znaleźliśmy odpowiednie miejsce.

Sprzedająca zachęcała nas, mówiąc, że z kuchni, widać sarny pasące się pod lasem. A my wiedzieliśmy, że żadnych saren, żadnych

nego lasu nie będziemy podziwiać, bo szklarnie przystąpią nam świąt.

– Marzyliśmy o rodzinnym samochodzie – mówi Tomek – ale przy zakupie auta priorytetem był przewóz kwiatów. Różę woziliśmy więc porządnym, dostawczym samochodem, a rodzinę starym gratem. – O wakacjach mogliśmy zapomnieć – wylicza dalej Kasia. – Latem był czas ścinania kwiatów, zimą – ogrzewania szklarni.

Uprawa róż uwiązała Tomka na 7 dni w tygodniu, przez okrągły rok. W ciągu doby 20 godzin pracował, a pozostałe 4 spał. Posiłki jadł w pośpiechu. Najczęściej byle co. Wstawał o północy, pakował kwiaty do samochodu i jechał na giełdę. Wracał o 10 rano, ciął kwiaty i kładł się spać na półtorej godziny. Potem robił oprysk i spał trzy godziny, zegar wybijał północ, więc rytuał zaczynał się na nowo.

– Nie musiałem robić postanowień noworocznych, nie miałem planów, pasji – przyznaje Tomek. – Jednakowe dni, te same zwyczaje i zajęcia od lat; róże, róże, róże – to było moje życie.

Róże albo zdrowie

Ciężka praca bez odpoczynku, w ciągłym stresie oraz niezdrowe odżywianie – zdrowie Tomka szwankowało od dawna, ale nie miał czasu się nim zająć. Zmęczenie i senność nie opuszczały go na krok.



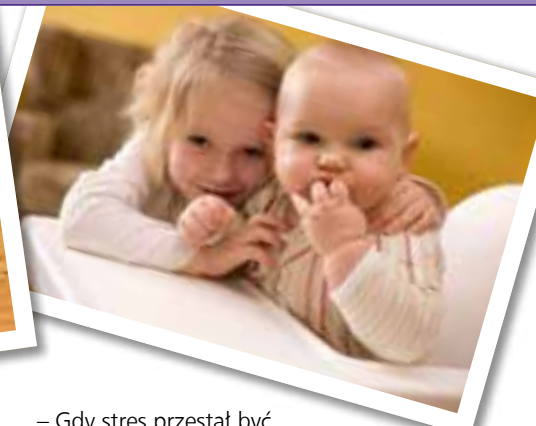
– Potrafiłem zasnąć w każdej sytuacji, w samochodzie, na giełdzie, w domu w trakcie usypiania córeczki Zuzi. Migreny regularnie ścinały go z nóg. Przez dwa dni wymiotował, z bólu był prawie nieprzytomny, drażnił go każdy zapach i promyk słońca. Ostatnimi siłami próbował robić oprysk i ścinać kwiaty, ale na giełdę jechała już Kasia.

– Pakowałam Zuzię do samochodu, róże i ledwo żywego Tomka na pakę. Leżał tam i umierał z bólu, czasem tylko waląc w szybę, żebym zatrzymała auto, bo musi zwymiotować.

Pamiętam, jak zaraz po narodzinach naszego synka Jasia męża złapała migrena. Byłam tydzień po cesarce. Z Jaśkiem, zawiniętym w chustę, 4-letnią Zuzią obok obsługiwałam samochody, które przyjeżdżały po kwiaty i ludzi, którzy kupowali je z okazji zakończenia roku szkolnego. Tysiąc razy pokonałam trasę od bramy do szklarni i z powrotem, a Tomek z wyrzutami sumienia i pękającą głową leżał w łóżku. Gdy w końcu poszedł do lekarza, dostał leki, które łagodziły skutki migren, ale powodowały senność. Jadąc na giełdę, pakowałam więc Zuzię i Jasia do samochodu, a na pakę róże i śpiącego Tomka. Chociaż kręgosłup Tomka od dawna wołał o pomoc, róże były ważniejsze. Przy silnym bólu zaciskał pasek od spodni i pracował dalej. Sądził, że to choroba zawodowa ogrodników. Podobnie jak odczyn alergiczny na opryski, który objawiał się nieogójnymi się ranami na dłoniach. Maści zalecały skórę do momentu wejścia do szklarni – na kilka godzin, a rękawiczki przegrzewały w starciu z kolcami róż. Strach wykańczał oboje. Przed chorobą, która może wykosić plantację w 3 dni, przed wiatrem, który może porwać folię i czy będą mieli za co żyć. Każdą złotówkę inwestowali w gospodarstwo. Meble do domu czy urządzenia do szklarni? Ogrzewanie domu czy ogrzewanie szklarni? Zdrowa żywność czy nawozy? Zawsze wygrywały róże. Co kwartał Kasię i Tomka prześladował ten sam koszmar: rata kredytu. Najgorszej było przed świętami, najpierw spłacali zobowiązania, a jeśli coś zostało, kupowali prezenty.

Chcę zarabiać!

Kryzys na rynkach światowych w 2008 roku spowodował, że ceny kwiatów



spadły, a wraz z nimi dochody Kasi i Tomka.

– Tak źle jeszcze nie było – wspomina Tomek. – Rozpaczliwie potrzebowaliśmy dodatkowego źródła utrzymania. Otrząsnęliśmy się już z marzeń o dochodowej uprawie róż i rozwijającym się gospodarstwie.

W akcie desperacji Kasia wpisała w wyszukiwarkę internetową, że chce zarabiać duże pieniądze. Pojawiły się dwie strony – jedną z nich była strona Iwony i Radka Jakubczaków, współpracowników Akuny, promotorów zdrowia i ruchu wellness.

– Nasze pierwsze spotkanie odbyło się w lipcu 2008 roku – wspomina Katarzyna. – Radek wyjaśnił nam zalety stosowania suplementów i polecił Alveo. Chciałam, żebyśmy zaczęli się lepiej odżywiać, poprawili swoją odporność, wzmocnili się i oczyścili, ale pieniądze starczyło tylko na jedną butelkę. Zaczęły pić dzieci i Tomek, ja udawałam, że piję, bo bałam się, że dla nich zabraknie.

Na urlop do Toskanii

W październiku Katarzyna rozpoczęła współpracę z firmą.

– W podjęciu decyzji pomógł mi udział w spotkaniu informacyjnym, organizowanym przez Radka i Iwonę. Poznałam tam współpracowników Akuny – zaangażowanych, ambitnych i przedsiębiorczych ludzi sukcesu.

Już po 3 tygodniach Kasia osiągnęła pozycję Lidera. Pierwsze zarobione pieniądze dały jej olbrzymią satysfakcję. Nie musiała brać pieniędzy z róż: ani na benzynę, ani na Alveo.

– Zaczęłam stosować preparat bez obaw, że zabraknie dla domowników – mówi.

– Dzięki oczyszczającemu działaniu ziół mam łagodniejszą cerę i mocniejsze włosy. Każdy kolejny miesiąc był coraz lepszy. Pieniądze z międzymarży, a potem z prowizji reperowały ich budżet. Powoli nabierali przekonania, że cokolwiek się wydarzy, współpraca z Akuną pozwoli im się utrzymać. To sprawiło, że minął wieloletni strach.

– Gdy stres przestał być naszym cieniem, życie przybrało jasne barwy – mówi Kasia. – Nabraliśmy dystansu do pracy przy różach i dokonaliśmy wielkiego odkrycia, że nie musimy się tym zajmować! Że możemy sprzedać gospodarstwo, że są dochodowe zajęcia, które nie pochłaniają człowieka bez reszty. Że nie jesteśmy skazani na uprawę kwiatów. Że jak nie ogrzejemy szklarni, jak Tomek się wyśpi, odpocznie, to nic się nie stanie! Że możemy zmienić tryb życia na zdrowszy. Pamiętam, jak po raz pierwszy Tomek szykował się na spotkanie w sprawie Alveo. Założył do pracy koszulę, krawat i sweter, a nie, jak do tej pory, odzież ochronną i gumowce.

– Efekty zmiany trybu życia, dystansu do pracy, zdrowego odżywiania oraz oczyszczania i uzupełniania niedoborów mikro- i makroelementów zaskoczyły nas – przyznaje Kasia. – Jaś pozbył się zmian na skórze, Zuzia uporczywej wysypki, u Tomka zniknęły rany na dłoniach. Zauważył też, że każdy kolejny ból głowy jest krótszy i przebiega łagodniej. W końcu bóle głowy bezpowrotnie minęły. Nasza córka nabrała apetytu. Wcześniej jadła tylko chleb z masłem, był nawet moment, że i masło przestało jej smakować. W nowy rok wkroczyli spokojni, odprężeni, pełni nadziei i energii.

– Nie pożyczaliśmy na życie, na prezenty. Pieniądze z Akuny pomogły nam spełnić marzenia dzieci. My też zaczęliśmy marzyć. W nowych kalendarzach wpisaliśmy cele na 2009 rok. Jest tam życie bez strachu, bez stresu, zdrowie i dobra kondycja finansowa, osobowy samochód, remont domu. Jest odpoczynek i wyczekany urlop – na początek w Toskanii. Są tam nowe pasje, u Tomka – nauka języków obcych i gotowanie, u Kasi promowanie zdrowia i własny rozwój. I jest oczywiście życie usłane różami, ale takie, jakiego zawsze pragnęli.

■ Katarzyna Mazur

Fot. Adam Słowikowski

Cywilizacja przemysłowa

Nie wyobrażamy sobie życia bez codziennych udogodnień, jakie przyniósł rozwój różnych gałęzi przemysłu. Dania gotowe do spożycia 3 minuty po podgrzaniu, środki czystości bez trudu radzące sobie z każdym zabrudzeniem, nowoczesny sprzęt gospodarstwa domowego, telefony komórkowe, komputery... Cywilizacja przemysłowa jest „skazana” na rozwój. Czy wraz z poprawą stylu życia poprawia się także nasze zdrowie?



Toksyny są wszędzie – w kosmetykach, których codziennie używamy, odzieży, naszych domach i miejscach pracy. To cena, jaką płacimy za rozwój wszystkich gałęzi przemysłu.

Styl życia wpływa na zdrowie – co do tego nikt nie ma wątpliwości. Bez trudu potrafimy wymienić, co przede wszystkim odgrywa ogromne znaczenie: dieta, stres, aktywność fizyczna. I rzeczywiście – to prawda.

Jednak ze stylem życia wiąże się szereg innych zagadnień. Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku, jesteśmy poddawani promieniowaniu, narażeni na dym tytoniowy, pestycydy i mnóstwo innych niebezpieczeństw. Przede wszystkim jednak każdego dnia zjadamy lub wdychamy albo... sami „produkujemy” mnóstwo toksyn! Toksyny mogą pochodzić z miejsc, gdzie założono plomby dentystyczne, z naszej odzie-

ży, ze ścian mieszkań i nawet z sierści naszych ukochanych, czworonożnych pupili! Świat nie potrafi się uwolnić od toksyn – to cena, jaką płaci za rozwój cywilizacji przemysłowej. My jednak możemy skutecznie usunąć z organizmu te niebezpieczne i niejednokrotnie zabójcze substancje. Dlaczego zabójcze? Ponieważ kiedy w naszym organizmie jest ich zbyt wiele – zawodzą jego naturalne siły obronne. Choć toksyny są trudnym wrogiem, można je pokonać. To prostsze niż się nam wydaje.

Bluzka z pochodnych ropy naftowej?

Najgroźniejsze są te toksyny, które wpływają na upośledzenie funkcjonowania wszystkich komórek ustroju. Wśród nich prym wiodą: tlenek węgla, siarkowodór, cyjanki.

Oddychamy toksynami. Zarówno w mieście, gdzie jest rozwinięty przemysł, jak i w pracy oraz we własnym domu! Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska uznaje powietrze w pomieszczeniach za jeden z 5 czynników najbardziej groźnych dla zdrowia! Nie trzeba pracować w zakładach chemicznych, aby być narażonym na zabójcze toksyny. Śpiąc, oglądając telewizję czy czytając książkę, siedząc w ulubionym, wygodnym fotelu także bezwiednie wdychamy cząstki groźnych, chemicznych toksyn. Poziom zanieczyszczenia powietrza wewnątrz pomieszczeń może być nawet 50 razy wyższy niż powietrza na zewnątrz. Główną przyczyną są drobin kurzu, dym tytoniowy, produkty czyszczące, opary farb, gazy i opary powstające np. podczas gotowania czy ogrzewania. Substancje chemiczne skażyły całą naszą planetę. Około 200 substancji toksycznych wykrywa się już nawet we krwi pępowinowej noworodka! Nawet mleko matki jest zanieczyszczone. Najważniejszymi źródłami toksyn, przenikającymi z powietrza są: zakłady przemysłowe (głównie produkujące papier, gumę oraz zakłady metalurgiczne), asfalt, spaliny, wylwy ze ścieków, metale ciężkie, paliwo grzewcze oraz farby. Rozwój przemysłu przyniósł ogromną popularność tworzyw sztucznych: lateksu, nylonu, polistyrenu (styropianu), poliestru, polichloru winylu i innych. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że kontakt z plastikowymi pojemnikami na żywność, zastonami prysznicowymi czy nawet abażurami podgrzany przez żarówkę może być niebezpieczny dla zdrowia! Wszystkie te „udogodnienia” są bowiem źródłem toksyn. Ktoś

może powiedzieć: no tak, ale czy to znaczy, że trzeba pozbyć się tych „źródeł” z domu i zacząć żyć „przy świeczce” i bez telewizora? Oczywiście, że nie. Jednak świadomość, że tego typu przedmioty mogą emitować substancje chemiczne, daje nam szansę na zredukowanie zagrożenia niemal do zera. Taką szansą jest regularne oczyszczanie organizmu z toksyn. Wiedza na temat źródeł toksyn pozwala nam ich unikać. Zamiast kupić bluzkę z tkaniny syntetycznej (jest wyprodukowana z pochodnych ropy naftowej), można wybrać inną – z włókien naturalnych (nie zostają poddawane obróbce chemicznej).

Niezwykle groźne pierwiastki

W wyniku rozwoju przemysłu metale ciężkie stały się obecne wszędzie: w pożywieniu, powietrzu, wodzie. Źródłem zanieczyszczenia **kadmem** (niezwykle toksyczny pierwiastek!) są np. wysypiska śmieci. Związki kadmu używane są jako barwniki w produkcji pigmentów, farb i emalii. Kadm ma silne działanie rakotwórcze! Uszkadza nerki, płuca oraz wątrobę. Z wieloma źródłami kadmu każdy z nas styka się na co dzień. To np. dym tytoniowy, przetwory mięsne, ceramika, piece do spalania odpadów.

Czym grozi kontakt z...

- dwutlenkiem siarki: choroby układu oddechowego, serca oraz płuc
- dwutlenkiem węgla: nawet niskie jego stężenie powoduje kłopoty z sercem oraz płucami
- dwutlenkiem azotu: obniżenie odporności, infekcje układu oddechowego
- ozonem: choroby układu oddechowego oraz układu krążenia.

Innym niezwykle szkodliwym pierwiastkiem jest **ołów**. Jego związki służą do wyrobu farb antykorozyjnych i malarskich, tlenki ołowiu dodawane są do szkła. Wszystkie związki ołowiu są trujące! Źródłem zanieczyszczenia środowiska są huty ołowiu, odpady przemysłowe, a nawet owoce i warzywa pochodzące z gleby skażonej ołowiem (zawsze trzeba przed spożyciem dokładnie je umyć!). Także kurz w mieszkaniach zawiera ołów – dlatego należy jak najczęściej pozbywać się go z mebli za pomocą wilgotnej szmatki. Trująca jest także **rtęć** i jej związki. Długotrwałe narażenie na jej związki uszkadza układ nerwowy i w ogrom-

nym stopniu przyczynia się do chorób nowotworowych. Znaczne ilości rtęci wykorzystywane są do produkcji wyrobów ze złota i srebra. Jest obecna także w lampach rtęciowych oraz niektórych produktach spożywczych (np. rybach, głównie tuńczyku, halibucie i szczupaku). Rtęć bez trudu przechodzi przez barierę: krew-łożysko. To oznacza, że ciężarna kobieta jest w stanie zatrucić swoją nienarodzone dziecko! Może tak się stać np. wtedy, kiedy nosi amalgamatowe plomby – rtęć jest bowiem wykorzystywana w stomatologii. Niezwykle łatwo do organizmu drogą oddechową przedostaje się rakotwórczy **azbest**. Jest wykorzystywany w budownictwie, przemyśle, do produkcji ubrań ochronnych i rękawic. Choć w Polsce od 1997 r. występują znaczne ograniczenia w jego stosowaniu, to wciąż obecne są jego ogromne ilości np. na dachach budynków.

Pestycydy niszczą witaminy i minerały

Cywilizacja przemysłowa wpłynęła w ogromnym stopniu na rolnictwo. W dzisiejszym zabieganym świecie nie ma czasu na to, aby np. owoc spokojnie dojrzewał na krzaku i w promieniach słońca czekał na swoją kolej. Często owoce zrywane są w momencie, kiedy są jeszcze niedojrzałe. „Dochodzą” podczas transportu lub są poddawane sztucznym sposobom, np. podgrzewaniu. W wyniku tych procesów pozbawiane są części cennych witamin i minerałów. Z tego powodu dzisiejsze jabłko niewiele ma wspólnego z tym owocem, jaki jedli nasi pradziadkowie. Nie zdajemy sobie z tego sprawy i jesteśmy przekonani, że jedząc owoce i warzywa w 100% zapewniamy organizmowi niezbędne substancje odżywcze. Tymczasem tak się nie dzieje. Otrzymuje on ich zaledwie ilości śladowe.

Przy uprawie owoców i warzyw albo hodowli zwierząt używa się ogromnych ilości chemii. Pestycydy, hormony, środki odchwaszczające – wszystkie stosowane preparaty są źródłem toksyn. Kiedy już toksyny dostaną się do naszego organizmu, zaczynają go, krok po kroku, zatrzymywać! Przenikają razem z wodą do krwi. Przedostają się przez cieniutkie ścianki jelita grubego do jamy brzusznej, zatrzymując wątrobę, narządy płciowe i inne. Efektem działania m.in. toksyn są nowotwory, choroby układu krążenia, czy – według niektórych specjalistów – nawet stwardnienie rozsiane!



Z powodu stosowania w rolnictwie m.in. pestycydów współczesne owoce i warzywa zawierają dużo mniej cennych witamin niż kupowane 50 lat temu

Bez naszej pomocy (oczyszczanie organizmu, suplementy diety, zmiana stylu życia) przez całe lata mogą zalegać w jelitach tzw. złogi (np. kamienie kałowe, śluz, toksyny), których organizm sam nie potrafi wydaląć. Toksyczne jelito jest źródłem hodowli najróżniejszych pasożytów, którym pozwalamy bezkarnie żerować w naszym wnętrzu, zakażając tym samym płuca, nerki, mięśnie, skórę, oczy... I odwrotnie – kiedy jelita są czyste, my także jesteśmy zdrowi. Czyste jelito może być bowiem pierwszą linią obrony organizmu.

Unia Europejska wprowadza ostre zakazy stosowania niektórych pestycydów. Do roku 2018 ma obowiązywać całkowity zakaz oprysków z powietrza. Nie będzie można stosować (i przechowywać) pestycydów blisko zbiorników wodnych i ujęć wody pitnej. W ciągu 10 lat mają zniknąć całkowicie pestycydy wywołujące raka oraz zmiany hormonalne.

Dyrektywa Unii wywołała protesty rolników w całej Europie. W swoim proteście stwierdzili, że zakaz wykorzystania pestycydów drastycznie obniży produkcję i uprawę niektórych roślin do tego stopnia, że np. w Wielkiej Brytanii może zacząć brakować ziemniaków i marchewki. Bo bez pestycydów uprawa przestanie się rolnikom opłacać.

■ Beata Rayzacher

Fot. Katarzyna Piotrowska

Medycyna ekologiczna



Lek. med. Józef Krop, specjalista I stopnia z pediatrii, jest wielkim orędownikiem medycyny ekologicznej. Od ponad 25 lat skutecznie ją promuje w Kanadzie.

Schorzenia spowodowane zanieczyszczeniem powietrza, wody oraz gleby toksynami zbierają coraz większe żniwo. Lekarze medycyny ekologicznej, m.in. lek. med. Józef Krop, walczą z nimi, preferując leczenie zgodne z indywidualnymi potrzebami pacjenta. Nie skupiają się jedynie na objawach choroby, ale na całkowitym jej wyeliminowaniu i profilaktyce.

To stosunkowo nowa dyscyplina medycyna. Przedstawiciele medycyny ekologicznej szczególnie nacisk kładą na wpływ czynników środowiskowych na zdrowie człowieka. Ich zdaniem zarówno pokarmy (warzywa, owoce, mięso, gotowe dania), jak i powietrze, którym oddychamy, woda, którą codziennie używamy, preparaty chemiczne i kosmetyczne mają ogromny wpływ na to, czy zachorujemy, czy przeciwnie – długie lata będziemy cieszyć się świetnym zdrowiem. Lekarze ekolodzy nie mają wątpliwości, że każdy z nas może pomóc własnemu organizmowi stworzyć barierę ochronną przed alergią, zawałem czy nowotworem. Aby się tym zająć, najpierw musi poznać zagrożenia, a potem skutecznie i szybko działać.

– Medycyna ekologiczna pozwala nam prawidłowo zrozumieć każdy proces chorobowy w oparciu o genetyczny profil danego chorego i środowiskowe czynniki stresujące, działające w najbliższym otoczeniu pacjenta, miejscowe i globalne – podkreśla w swojej książce lek. med. Józef Krop.

Nie ma wątpliwości, że medycyna ekologiczna jest bardzo ściśle związana z nauką Hipokratesa. Lekarz ma pomagać naturze, współpracować z nią, a nie próbować zmieniać. Powinien wydobyć z pacjenta siły, które uruchamiają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Aby to zrobić, musi dokładnie poznać chorego.

– Lekarz ekolog patrzy na pacjenta i jego problemy zdrowotne z perspektywy środowiska. „Widzi” go na tle

Stresory – wróg nr 1

Istnieją cztery kategorie czynników środowiskowych, przyczyniających się do stresu, który jest jednym z głównych źródeł toksyn atakujących nasz organizm:

- stresory chemiczne – substancje organiczne (np. fenol, benzen, pochodne gazu ziemnego i ropy naftowej oraz węgla) i nieorganiczne (np. rtęć, ołów, azbest, chlor)
- stresory fizyczne – np. hałas, temperatura, pogoda, promieniowanie jonizujące
- stresory biologiczne – np. bakterie, wirusy i grzyby
- stresory psychologiczne – np. długotrwały stres, spowodowany utratą pracy, chorobą kogoś bliskiego, przemęczeniem itd.

Odwołanie do historii

Medycyna ekologiczna, podobnie jak medycyna Wschodu czy medycyna indyjska (ajurweda), zwraca uwagę na to, że każdy człowiek powinien być postrzegany indywidualnie, a co za tym idzie – wymaga indywidualnej, a nie grupowej terapii. W medycynie ekologicznej zwrócenie uwagi na chorego jak na jednostkę, a nie pacjenta jednego z wielu to naczelną zasadą. Wielkim orędownikiem i zwolennikiem medycyny ekologicznej jest lek. med. Józef Krop, autor popularnej książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”.

Niedoceniana hydroterapia

Zalety sauny są ogromne, ale w przypadku znacznego obciążenia organizmu toksynami warto hydroterapię przeprowadzać pod kontrolą lekarza. Czas trwania zależy nie tylko od schorzenia, ale także wieku, charakteru, tolerancji na wysoką temperaturę.

Sauna działa pozytywnie zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Pobudza m.in. do pracy układ krążenia i pielęgnuje skórę, rozluźnia mięśnie, a przede wszystkim oczyszcza organizm z toksyn – wydostają się z niego wraz z potem.

jego mieszkania, miejsca pracy, żywności i życiowych problemów. Wyjaśnia przyczyny choroby, a nie jedynie leczy jej objawy. Lekarz ekolog wyposaża pacjenta w wiedzę, dzięki której pacjent wie, jak zmienić swoje otoczenie, dietę i styl życia, aby skutecznie zapobiegać kolejnym chorobom – uważa lek. med. Józef Krop. Sądzi, że liczne schorzenia przewlekłe: cukrzyca, zapalenia stawów czy nawet stwardnienie rozsiane mogą być wywołane czynnikami środowiskowymi, szczególnie toksycznymi środkami chemicznymi.

Jak wygląda leczenie?

Leczenie w medycynie ekologicznej jedynie w minimalnym stopniu wykorzystuje środki farmakologiczne. Natomiast skutecznie eliminuje ich skutki uboczne. Jak więc wygląda leczenie w medycynie ekologicznej? Podstawą jest modyfikacja środowiska, zmiana diety oraz podawanie preparatów uzupełniających składniki odżywcze. Ważnym elementem leczenia są także m.in. detoksykacja organizmu, immunoterapia oraz tzw. terapia chelatynowa przy zatruciach metalami ciężkimi oraz np. w chorobach układu sercowo-naczyniowego. Medycyna ekologiczna zdecydowanie bliższa jest medycynie holistycznej niż konwencjonalnej. Medycyna holistyczna traktuje organizm jako nierozdzielny całość ciała, umysłu oraz ducha. Jej orędownicy uważają, że chora jedna „składowa” organizmu, np. żołądek, świadczy o tym, że z całym organizmem dzieje się coś złego. Bo zdrowie to nic innego, jak utrzymanie równowagi wszystkich organów, które są ze sobą połączone i od siebie zależne. Medycyna holistyczna zwraca uwagę nie tyle na chorobę, ile na przyczyny tkwiące w organizmie, które ją wywołały i które pozwoliły, aby się rozwinęła.

Człowiek – nosiciel toksyn

Za ojca medycyny ekologicznej uważa się Theroną G. Randolpha. Jako jeden z pierwszych naukowców zwrócił uwagę na to, że nawet niewielkie dawki toksyn mają ogromny wpływ na organizm ludzki. Medycyna ekologiczna wykorzystuje wszystko, co jest ściśle związane z wiedzą toksykologiczną. Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje toksyn. Pierwsze to tzw. homotoksyny egzogenne, czyli takie, które dostają się do organizmu z zewnątrz. Drugie – homotoksyny endogenne, pochodzą z wnętrza organizmu. Także sami jesteśmy nosicielami toksyn. Ich źródłem

Co to jest chelacja?

Nazwa „chelacja” wywodzi się z greckiego słowa „chele” – „szcypce kraba”. Jest to zabieg polegający na podawaniu pacjentowi doustnie lub przez kroplówkę substancji usuwających z organizmu metale ciężkie. Stosuje się go także w zwapnieniu naczyń krwionośnych, ponieważ w ten sposób usunięte zostają złogi wapnia.

może być każda nasza komórka, mogą pochodzić od drobnoustrojów lub pasyżyków, które żyją w naszym organizmie, mogą także tworzyć się jako niewydalone produkty przemiany materii. Z homotoksyn egzogennych najgroźniejsze są te, które powstają w wyniku spalania śmieci, odpady przemysłu metalowego, chemicznego, samochodowego, skórzanego. Źródłem toksyn są także pralnie chemiczne oraz ruch uliczny! Źródłem wiejskich zanieczyszczeń są np. nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (chwasobójcze i owadobójcze). Toksyny są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Według specjalistów najbardziej narażone na niebezpieczne związki są m.in. marchew, pietruszka, sałata, buraki oraz nasiona zbóż. Także powietrze, którym oddychamy w domach, może być zanieczyszczone toksynami. Jest to efekt nowoczesnych technologii, wykorzystywanych w budownictwie (chemiczne, syntetyczne produkty: farby, kleje itd.). Mieszkania „bogate” są także w toksyczny kurz, pleśń, wilgoć. Światowa Organizacja Zdrowia zdiagnozowała nawet coś takiego, co nazwano (w roku 1984) „Zespołem Chorego Budynku”.

Na pomoc witaminy i minerały

Aby organizm miał siłę walczyć z toksynami, musimy go zaopatrzyć w niezwykle skuteczną i cenną broń – niezbędne codzienne dawki witamin i minerałów. Zanim nastąpił rozwój cywilizacji i prze-

mysłu, sprzymierzeńcem była dieta bogata w witaminy i minerały. Dziś jednak spożywane produkty znacznie różnią się od tych sprzed lat. Obniżona została ich wartość odżywcza, a podwyższona toksyczność. Pewnym rozwiązaniem jest sięganie po żywność ekologiczną (ale tylko ze sprawdzonych źródeł i opatrzoną niezbędnymi certyfikatami oraz atestami, potwierdzającymi jej ekologiczne pochodzenie!) oraz wspomaganie organizmu suplementami diety. Uwaga! Na żywności ekologicznej produkowanej w Polsce musi być wyraźna nazwa jednostki certyfikującej lub numer upoważnienia nadanego jednostce przez Ministra Rolnictwa oraz napis: „PL – rolnictwo ekologiczne – system kontroli WE”. Lekarze ekolodzy zalecają swoim pacjentom m.in. zmianę stylu życia oraz detoksykację (przy pomocy hydroterapii lub zażywania preparatów witaminowych). Podkreślają, że każdy powinien przede wszystkim sam aktywnie zająć się sprawą własnego zdrowia. A jeśli już zaczniesz działać w tym kierunku, warto, abyś uświadomił także swoich najbliższych – bo choroba może i ich zaatakować niespodziewanie. Wiedząc jednak o tym, można ją wyprzedzić, uzbrajając organizm w naturalną siłę obronną, zawartą w cennych witaminach i minerałach. Warto się także wzmocnić, stosując kuracje oczyszczające. Jak oczyszczać organizm? Mamy do wyboru kilka sposobów eliminacji toksyn. Jedną z nich jest np. zmiana diety na owocowo-warzywną, którą dodatkowo warto wzbogacić ziołową kuracją oczyszczającą. Taka kuracja jest świetną metodą na usprawnienie czynności narządów wewnętrznych eliminujących toksyczne związki. Gotowe suplementy zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu.

■ Beata Rayzacher

Fot. Katarzyna Piotrowska



„Ratujmy się, elementarz medycyny ekologicznej”

Książka dr. Józefa Kropla stała się dla czytelników przewodnikiem po zaulkach 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 o wynikach leczenia choroby. Praktyczne wskazania dla osób z chemiczną nadwrażliwością, alergiami, astmą, zatruciem chemicznym i metalami ciężkimi – to przykłady tego, co swoim czytelnikom przekazuje autor. Książka napisana z myślą nie tylko o tych, którzy chorują, ale również o tych, którzy chcą zachować zdrowie.

Niebezpieczne promienie słoneczne

Rozmowa z lek. med. Iwoną Jakubczak, dermatologiem



Czy możemy powiedzieć kilka słów na temat chorób skóry pochodzenia bakteryjnego? Kiedy jesteśmy podatni na zarażenie? W jakich miejscach jest najwięcej zagrożeń? Jak należy ich unikać?

Odczyn powierzchni skóry pH odgrywa rolę w określaniu rodzaju zasiedlających ją mikroorganizmów. Skóra ma zwykle odczyn kwaśny, tworząc tak zwany kwaśny płaszcz, mający najczęściej wartość pH w granicach 5,4–5,9. Na ogół kwaśny odczyn skóry faworyzuje względnie mniej szkodliwe bakterie i może w ten sposób chronić ją w pewnym stopniu przed szczepami patogennymi. Wartość pH zmienia się w różnych okolicach skóry – pod pachami, pod piersiami i w pachwinach jest najwyższa, stąd miejsca te są najbardziej narażone na infekcje bakteryjne. Poza tym, kiedy dojdzie do uszkodzenia kwaśnego płaszcza skóry pod wpływem różnych czynników, jej pH zmienia się i skóra staje się również bardziej podatna na infekcje bakteryjne. Do czynników tych zaliczamy zbyt częste mycie zasadowymi mydłami, zbyt intensywne opalanie (solarium, słońce), niedostateczne nawilżenie skóry. Zachorowania na ropne choroby skóry zależą też od zetknięcia się z czynnikiem wywołującym (zakażone środowisko, uaktywnienie własnej flory bakteryjnej pod wpływem urazów) oraz od odporności osobniczej, która ma zasadnicze znaczenie.

Jakie bakterie najczęściej wywołują infekcje?

Bakterie, które najczęściej wywołują infekcje skóry, to paciorkowce i gronkowce. U dzieci często dochodzi do zachorowań na liszajec zakaźny. Choroba charakteryzuje się występowaniem małych pęcherzyków, które gwałtownie pękają i przekształcają się w strupy koloru miodu. Infekcja

jest dosyć zakaźna. Może być przeniesiona przez ręczniki i szlafroki. Bywa, że rozprzestrzenia się na skórę z nozdrzy. Kiedy odporność dziecka jest na odpowiednim poziomie, to choroba w ogóle się nie pojawi albo ma krótkotrwały przebieg. Inną chorobą bakteryjną skóry jest czyrak. Ich powstawaniu sprzyjają choroby przemiany materii, a zwłaszcza cukrzyca, choroby nerek, niedobory immunologiczne, a także ogólne wyniszczenie. Jest to głęboki guz zapalny z ropą w środku, o bardzo dużej bolesności. Umiejscowienie bywa rozmaite. Czyraki w okolicy wargi górnej, oczodołu czy skroni u osoby z niską odpornością mogą dawać groźne powikłania w wyniku przejścia zakażenia na opony mózgu.

Jakie objawy towarzyszą chorobom grzybiczym?

Najbardziej jest rozpowszechniona grzybica stóp, oceniana na 15–30% w całej populacji, przy czym w niektórych środowiskach (górnicy, sportowcy) sięga 70%. Wzrasta liczba zachorowań na drożdżycę i zakażenia pleśniowcami. Wiąże się to głównie z szeroko stosowanym leczeniem antybiotykami, kortykosteroidami, środkami immunosupresyjnymi oraz zakażeniami wirusem HIV. Czynniki usposabiającymi do zachorowań są także warunki miejscowe w skórze, z których najważniejsze znaczenie ma wilgotność i skład lipidów powierzchniowych.

Grzybica stóp – to zakażenie następuje poprzez skarpety, buty, wyściółki drewniane w łaźniach i basenach; często u osób uprawiających sport oraz u osób pracujących w wilgotnych i ciepłych pomieszczeniach, zwłaszcza noszących gumowe buty.

Grzybica paznokci – do zakażenia usposabia ucisk mechaniczny (np. ciasne obuwie).

Istnieje osobnicza skłonność do zachorowań, zwłaszcza u osób z zaburzeniem odporności, zaburzeniami hormonalnymi (zespół Cushinga, niedoczynność tarczycy). Zmiany grzybicze paznokci mają znaczenie epidemiologiczne jako źródło zakażenia dla otoczenia oraz stałe źródło samozakażenia skóry u chorych.

Zakażenia drożdżakowe – drożdżaki są florą saprofityczną błon śluzowych i skóry, a do zmian chorobowych dochodzi pod wpływem czynników usposabiających: – wewnątrzustrojowych, np. cukrzyca, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, ciąży, otyłości, awitaminozy, immunosupresji, leczenia sterydami, leczenia antybiotykami o szerokim spektrum działania, w stanie ogólnego wyniszczenia,

– wewnątrzustrojowych, np. mikrourazów i maceracji naskórka, co może być związane z moczeniem lub nadmierną potliwością.

Zakażenia drożdżakowe mogą mieć charakter zawodowy, np. u praczek, pomocywaczek, pracowników przemysłu cukierniczego i przetwórczo-owocowego. Najczęściej spotykamy się z drożdżycą błon śluzowych jamy ustnej, sromu i pochwy. Ma ona postać białawych plam, jakby nałożonych na błony śluzowe, przypominają ścięte mleko. Błony śluzowe wykazują wtedy ostry stan zapalny, czemu towarzyszy ból i pieczenie.

Inna postać to wyprzenia drożdżakowate. Są to zmiany dotyczące miejsc przylegania fałdów (pod piersiami, w pachwinach, pod pachami, w przestrzeniach międzypalcowych rąk).

Kiedy należy stosować maści sterydowe, a kiedy nie? Co grozi, jeśli nadużywamy takich leków?

Wskazań do stosowania maści sterydowych jest wiele, ale najważniejsze to choroby zapalne i łuszczycy. Najrozsądniejsze jest oszczędne stosowanie kortykosteroidów. Zwykle wystarcza aplikacja raz lub dwa razy dziennie, niektórzy pacjenci pozostają w dobrym stanie, stosując leki co drugi dzień. Istnieje terapia przerywana, w której maści sterydowe stosuje się przez tydzień, a maści obojętne przez kolejny tydzień. Należy z dużą ostrożnością stosować maści sterydowe na twarzy, w okolicach pach i pachwin oraz zewnętrznych narządów płciowych. W tych miejscach wchłanianie i skutki niepożądane po sterydach są największe.

Maści mogą dawać objawy niepożądane: **naskórek** – dochodzi do zaniku,

mieszki włosowe – trądzik steroidowy w okolicach, gdzie zwykle występuje trądzik, może pojawić się nadmierne owłosienie,

skóra – zanik skóry jest jednym z najlepiej udokumentowanych skutków; skóra zwykle odzyskuje swoją oryginalną konsystencję po odstawieniu leku; chociaż zwykle ścienienie jest nieznaczne, mogą wystąpić rozstępy,

naczynia – mogą wystąpić rumień i teleangiektazje (poszerzenia naczyń), zwłaszcza na twarzy,

inne – opóźniają gojenie się ran, mogą działać niekorzystnie na owrzodzenia podudzi.

Zmniejszają lokalne mechanizmy obronne, co powoduje, że zakażenia bakteriami, wirusami, drożdżakami i grzybami są częstsze.

Nawet krótka aplikacja w okolicę oczu może zwiększyć ciśnienie śródgałkowe.

Jakie są choroby skóry o podłożu psychosomatycznym?

Do chorób, które najczęściej powstają pod wpływem emocji, zaliczamy: łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, liszaj płaski, pokrzywkę, trądzik zwykły i różowaty, bielactwo, łysienie plackowate, łojotokowe zapalenie skóry i wiele innych.

Niestety coraz częściej obserwuję te choroby u swoich pacjentów, na dodatek u coraz młodszych. Łysienie plackowate i bielactwo to choroby, które pojawiają się po kilku miesiącach od sytuacji stresowej, łuszczycy, pokrzywki i liszaj płaski to choroby, które występują krótko po trudnej sytuacji.

Alveo, które ma działanie tonizujące, może łagodzić oddziaływanie sytuacji stresowych.

Kiedy zaczęliśmy pić Alveo całą naszą rodziną, mój mąż cierpiał na łysienie plackowate. Ja, jako dermatolog, nie mogłam mu pomóc. Po kilku miesiącach picia Alveo nastąpił odrost włosów, chociaż żadne z ziół ani ich kombinacja nie działają konkretnie na tę chorobę. Alveo przede wszystkim oczyściło jego organizm z toksyn, dokarmiło w makro- i mikroelementy, witaminy, pozytywnie wpłynęło na odporność oraz stonizowało.

Co to znaczy „ozdrowieńcze pogorszenie” i kiedy występuje?

To okres wzmożonego odtruwania naszego organizmu z toksyn. U jednych może pojawić się podczas picia pierwszej butelki Alveo, a u innych po kilku miesiącach stosowania preparatu. To, kiedy ten proces ma miejsce, jest bardzo indywidualne, gdyż każdy organizm jest inny. Kiedy zaczynamy pić Alveo, kondycja zdrowotna

każdego z nas jest inna, stąd moment wystąpienia i czas trwania tego kryzysu, czyli ozdrowieńczego pogorszenia jest różny.

Jakie są jego objawy?

Przed wszystkim mogą pojawić się bóle głowy, bóle brzucha, kaszel, nadmierna ilość wydzieliny z nosa i gardła, wykwity na skórze. Stanów tych nie leczy się. Osoby, które mają poważniejsze problemy ze zdrowiem, na początku picia Alveo czują się zwykle dużo gorzej niż ci, którzy nie chorują. Kryzys trwa zwykle kilka dni, u niektórych może się przedłużać. Nie należy jednak zaprzestawać picia Alveo. Jeżeli ktoś czuje się wyjątkowo źle, może zmniejszyć przyjmowanie preparatu np. do połowy miarki. Należy pamiętać jednak, że wówczas czas eliminacji toksyn wydłuży się. Przechodząc przez okres kryzysu ozdrowieńczego, należy spożywać większą ilość wody, aby pomóc organizmowi w eliminacji toksyn. Kiedy zdarzy się, że pocujemy się wyjątkowo źle, można przerwać picie Alveo na kilka dni i zacząć ponownie jego przyjmowanie od zmniejszonej dawki. Niekiedy trudno określić, czy objawy gorszego samopoczucia to ozdrowieńcze pogorszenie, czy może jest tego inna przyczyna. Jeśli np. pojawiają się wykwity na skórze na początku picia Alveo, trzeba zastanowić się również nad użyciem nowych preparatów do pielęgnacji skóry (mydło, krem, dezodorant). Kiedy występują bóle brzucha, należy przeanalizować dietę, być może zjedliśmy coś, co przyczyniło się do tych objawów itd.

Jako dermatolog bardzo często spotykam się z pacjentami, u których muszą poprzez dociekliwe pytania zdiagnozować, co jest przyczyną ich zmian na skórze. Każdy z nas zna swój organizm najlepiej, dlatego starajmy się wstrzelać w jego reakcje, sami zadawajmy sobie pytania, aby znaleźć przyczynę pewnych objawów.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Fot. Katarzyna Piotrowska (str. 16),
Maciej Wieczorek (str. 17)

Suplementy diety – co warto o nich wiedzieć

Organizm człowieka potrzebuje określonej ilości witamin i minerałów, aby móc właściwie funkcjonować i uruchamiać swoje naturalne mechanizmy obronne. Ponieważ nie jesteśmy w stanie dostarczać tych odżywczych substancji z pożywieniem, warto sięgnąć po suplementy diety.



Zdrowie jest w zasięgu ręki każdego z nas! Dzięki suplementom diety, które wykorzystują drogocenną moc natury, wzmacniamy nasze wrodzone siły samoistnie walczące z chorobami.

Suplementy diety są w Polsce coraz popularniejsze. Według badań TNS OBOP (2007 r.) ponad połowa Polaków powyżej 15 roku życia zażywa multiwitaminę. Częściej sięgają po nie kobiety i osoby młode (połowa nie ukończyła 40 roku życia). Większość ankietowanych osób podkreślała, że idealny preparat to taki, który wpływa na zdrowie oraz na samopoczucie. Nadal jednak jesteśmy jednym z krajów, w którym nie sięga się tak często po suplementy diety, jak w innych państwach Europy. Najczęściej suplementy zażywają Niemcy, Francuzi oraz Czesi.

Połączone właściwości ziół

Są uzupełnieniem diety. Mają postać tabletek, kapsułek, proszku lub płynu. Choć można je czasami kupić w aptece, to nie są lekami! Są odpowiedzią na zapotrzebowanie organizmu na minerały, witaminy i inne ważne substancje odżywcze. Nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć substancji odżywczych, więc trzeba ich mu dostarczyć z pożywieniem. Jednak w dobie rozwoju cywilizacji przemysłowej (skażenia gleby, wody oraz powietrza toksynami) jest to niezwykle trudne. Skuteczny suplement diety to taki, który wykorzystuje synergiczne działanie ziół. Każde zioło ma swoje określone właściwości. Jeśli się je właściwie dobierze, łącząc właściwości, równocześnie zaczynają wspierać swoje działanie. Zioła pomagają produkować enzymy trawienne, niezbędne w procesie wchłania-

niania pożywienia. Wykazują działanie przeciwzapalne, pomagają usuwać toksyny oraz mają ogromny wpływ na wzmocnienie systemu immunologicznego. Nie ma wątpliwości, że profilaktyka i prozdrowotny styl życia są skuteczną receptą na zachowanie zdrowia przez długie lata.

Do kwestii suplementacji należy jednak podchodzić rozsądnie. Nie warto ryzykować zdrowiem!

Na rynku obecnych jest wiele firm, oferujących suplementy, ale nie wszystkie zajmują się ich produkcją w sposób uczciwy i zgodny z normami. Dlatego przy wyborze ostrożnie należy sugerować się niską ceną produktu. Trafiają się preparaty, które są sprowadzane z zagranicy bez stosownych zezwoleń, a wykorzystywane w nich zioła są niewiadomego pochodzenia. Także proces technologiczny często pozostawia wiele do życzenia. W efekcie może się okazać, że padniemy ofiarą nieuczciwych producentów, którym nie zależy na naszym zdrowiu, ale pieniądzu. Uwaga – zawsze należy zwrócić uwagę na kompozycję ziół! Niektóre bowiem wzajemnie się wykluczają. Dlatego należy stosować suplementy, które mają niezbędne atesty, czyli pozwolenie na to, aby być dopuszczonymi do handlu.

Oczyszczanie – to także ich zadanie

Suplementy diety pomagają oczyścić organizm z toksyn – przyczyny większości chorób. Jeśli w naszych nerkach, wątrobie, płucach czy skórze są duże ilości toksyn, nie mogą one prawidłowo funkcjonować. Toksyny przedostają się do organizmu przez płuca, układ trawienny lub zostają wyprodukowane przez... nasze komórki. Toksyny akumulują się, ponieważ żyjemy w stresie, który jest ich wielkim sojusznikiem. Mogą także pochodzić od przyjmowanych leków.

Nie każdy z nas może pozwolić sobie na to, aby zmienić tryb życia – przestać żywić się w restauracjach, pracować „pod ciągłym ciśnieniem”, przeprowadzić się z zanieczyszczonego metalami ciężkimi miasta na wieś.

Dlatego rozwiązaniem są suplementy diety, które m.in. poprawiają florę bakteryjną jelit i pracę systemu filtracyjnego. Nasz organizm już na poziomie jelit jest w stanie wyeliminować wiele toksyn, dzięki czemu szkodliwe substancje nie przedostają się dalej. Więcej: kiedy jelito jest czyste, dużo łatwiej jest oczyścić wątrobę.

Preparaty witaminowe są skuteczną receptą na zaspokojenie potrzeb organizmu (zawierają zazwyczaj 100% zalecanej dawki dziennej).

Są sytuacje, kiedy sięganie po gotowe preparaty jest wręcz niezbędne. Tak się dzieje np. wtedy, kiedy źle się odżywiamy – korzystamy głównie z fast foodów, rzadko jemy surowe warzywa i owoce, jednocześnie pijąc dużo kawy i paląc papierosy. Warto zaopatrzyć się w „gotowe witaminy”, jeśli mamy stresującą pracę, a stres odreagowujemy np. na siłowni; każdy wysiłek fizyczny lub intensywny ruch wymagają dodatkowego zastrzyku witamin. Powodem deficytu witamin jest także stosowanie diet niskokalorycznych.

Więcej niż zdrowy, dorosły człowiek potrzebują konkretnych witamin dzieci i młodzież w okresie dorastania (witamina D), kobiety w ciąży i matki karmiące (A, C, B₁, B₆, K), palacze i kobiety stosujące pigułki antykoncepcyjne oraz osoby starsze (A, B₁, C). Według naukowców palacze potrzebują aż 40% więcej witaminy C niż osoby niepalące. Zwiększonej dawki niektórych witamin wymaga zażywanie antybiotyków (C i B₂), leków przeciwbólowych (C) i środków uspokajających (B₂) oraz moczopędnych.

W trosce o dzieci

Jeszcze 100 lat temu suplementy diety nie były tak potrzebne, jak dziś z prostego powodu – wystarczyło, że na sto-

łach w domach często gościły warzywa i owoce, aby organizm na bieżąco uzupełniał braki witamin i minerałów. Dziś produkty spożywcze są skażone, trzeba je myć. Coraz częściej do przygotowywania potraw używamy mrożonych warzyw – w procesie technologicznym tracą one aż do 50% składników odżywczych. Odmoczną rolę suplementy diety odgrywają w codziennej diecie dzieci i młodzieży. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wynika, że u prawie połowy dzieci w wieku szkolnym występują niedobory witaminy C, B₁₂ oraz substancji mineralnych. Dzienna dawka Ca u dziecka do 8 roku życia wynosi 800–1000 mg, do 17 roku życia aż 1200–1500 mg. Jeśli w organizmie dziecka nie ma wystarczającej ilości wapnia, jego kości stają się słabe, źle rośnie, ma krzywicę i inne wady postawy. Jeśli dodatkowo dieta dziecka uboga jest w witaminę D, magnez oraz białka, kłopoty są jeszcze większe! Prowadzą do problemów z użęzieniem, zaburzeń mineralizacji kości oraz pracy mięśni.

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (w latach 2000–2001) istnieją poważne niedobory wapnia oraz witaminy D w diecie dzieci we wszystkich grupach wiekowych! Ogromna liczba dzieci chętnie sięga po tzw. śmieciowe jedzenie typu fast food, gazowane napoje, słodczyce. To także źródła toksyn. Oczyszczanie z nich organizmu dziecka powinno być szczególną troską rodziców. W dodatku

niespożytkowane „puste” kalorie z czasem mogą

Objawy niedoboru:

- witaminy A – świąd i suchość skóry, wypadanie włosów, pogorszenie ostrości widzenia, szczególnie po zmroku, częste infekcje, gorsze gojenie ran, zahamowanie wzrostu, brak apetytu, drażliwość,
- witaminy C – ospałość, krwawienie z dziąseł, bóle mięśniowe, apatia, osłabienie kości i chrząstek,
- witaminy D – stany zapalne skóry, wypadanie zębów, zmniejszenie odporności na przeziębienia,
- witaminy E – sucha skóra, zmarszczki, nadpobudliwość, pogorszenie ostrości widzenia, przebarwienia na skórze, zaburzenia płodności, słaba odporność,
- witaminy K – skłonność do wybroczyn, u kobiet obfite miesiączki, długotrwałe gojenie się ran,
- witamin z grupy B – wypryski, zajady (generalnie kiepski stan skóry), przemęczenie, osłabienie, zaburzenia sercowo-naczyniowe, skłonność do infekcji.

prowadzić do zaburzeń w pracy wielu narządów – trzustki, wątroby i serca! Sztuczne barwniki i konserwanty w ulubionych laskociach dzieci powodują u nich np. wzrost agresji i nadpobudliwość. Z badań brytyjskich naukowców opublikowanych w medycznym piśmie „The Lancet” wynika, że sztuczne dodatki i różnego rodzaju „ulepszacze” wywołują u dzieci zaburzenia podobne do tych, które towarzyszą chorym na ADHD. U niektórych dodatkowo konserwanty mogą wywołać alergię, astmę, mogą też być przyczyną raka!

■ Beata Rayzacher

Fot. R. M. Kosiński (str. 18),
Katarzyna Piotrowska (str. 19)

Organizm człowieka nie potrafi sam wytwarzać niezbędnych do życia witamin. Powinien regularnie dostawać je z zewnątrz: w codziennym pożywieniu oraz uzupełniających suplementach diety.

Wiosną świat jest piękniejszy

Dobra pozycja finansowa, stała praca, wsparcie przyjaciół i zdrowie. 55-letni Piotr Dryll z Piaseczna stracił to 20 lat temu wskutek nieszczęśliwego wypadku. Dzięki reanimacji wrócił do żywych, ale życia w nim nie było. Po niedotlenieniu mózgu pojawiła się padaczka, zaniki świadomości, utrata pamięci świeżej i depresja.

Po wypadku był pod opieką lekarzy, brał leki, starał się normalnie funkcjonować, wrócił do pracy. Na pozór wszystko było w porządku. Zaczęło się od krótkich zaników świadomości i luk w pamięci – zapominał, co robił przed chwilą, po co tu przyszedł, o czym mówił. To było kłopotliwe w kontaktach służbowych – do tej pory miał nad wszystkim kontrolę, był dobrze zorganizowany, skuteczny, teraz przestał panować nad swoim umysłem i ciałem.

– Pierwszy atak padaczki przyszedł nagle, gdy prowadziłem samochód – wspomina. – Prawie spowodowałem kraksę. Gdy badania wykryły stan padaczkowy, wstawiłem samochód na stałe do garażu, żeby nikogo nie narażać.

Stan Piotra był coraz gorszy. Problemy psychiczne nasilały się, ataki padaczki i zaniki świadomości zdarzały się częściej.

– W końcu były tak uciążliwe, że zwniłem się z pracy, żeby mój pracodawca nie zwolnił mnie wcześniej – mówi Piotr.

– Pojawił się więc nowy problem – nie pracowałem, nie zarabiałem – czułem

się społecznie beużyteczny.

Potem poszło lawinowo: pogorszenie nastroju, utrata energii, drażliwość i wpadanie w gniew. Do tego poczucie niskiej wartości, beznadziei życiowej, izolowanie się od otoczenia, zaburzenia snu, czyli książkowe objawy depresji. Gdy pojawiły się problemy z węzłami chłonnoymi, podejrzewał najgorsze, ale nie chciał się leczyć.

Byle do wiosny

Objawy depresji nasilały się jesienią – słońca i krótkie dni przygnębiały go. Wiosną w słońcu, problemy malały. Świat wydał się dużo piękniejszy, gdy Piotr poznał Anię, swoją przyszłą żonę. Ich związek nie budził aprobaty rodziny ze względu na różnicę wieku (26 lat), ale pokochali się i postanowili być razem.

– Ania była (i jest) kobietą sukcesu – przyznaje Piotr. – Dla niej nie ma problemu nie do rozwiązania, góry nie do zdobycia. Nic jej nie przerażało. To, że według lekarzy „nie rokowałem do wyleczenia i wymagałem stałej opieki”, ani to, że mój stan wykluczał wykonywanie jakiegokolwiek pracy. Nie zraziła się tym, że mój majątek zmieścił się w bagażniku cinquecento i przez pierwsze dwa lata mieszkaliśmy w altance na działce ogrodniczej. Całe szczęście, że sołtys przywiózł nam słomę przed zimą i pomógł ogacić budkę, to nie zamarzliliśmy z zimna.

Od tej pory z chorobą zmagali się razem. Ania pracowała na 3 etatach i co pół godziny dzwoniła do męża, żeby sprawdzić, czy wszystko w porządku – wyznaje.

– Gdy nie odbierał, rzucałam wszystko i jechałam do niego. Najczęściej spał, ale zdarzało się, że tracił świadomość i odzyskiwał ją po godzinie, w miejscu oddalonym od domu o 30 km.

Ania nie miała czasu na chwile słabości, zapomniała o urlopie, o odpoczynku, o sobie.



– Moim szczęściem były chwile, gdy Piotr czuł się lepiej i byliśmy naprawdę razem – wspomina. – Szczególnie wiosną i latem depresja traciła na sile. Dlatego zawsze czekaliśmy „do wiosny”. Wiosną 2001 zaczęli budowę domu – do altanki, w której mieszkali, dobudowali budynek, tak, że altana stała się przedsiernikiem. Większość prac wykonali własnoręcznie.

– Pamiętam, jak wylaliśmy fundamenty i zerwał się deszcz – wspomina Ania. – Staliśmy nad nimi z parasolami i czekaliśmy, aż się wypogodzi.

W tym samym roku dowiedzieli się, że zostaną rodzicami.

– Narodziny synka bardzo dobrze wpłynęły na Piotra – mówi Ania. – To była dla niego „terapia”. Czuję, że jest potrzebny, gdy pomagał zajmować się dzieckiem. Poza tym zawsze uśmiechnięty Michaś działał jak balsam na duszę męża.

Skutki uboczne

W 2004 roku stworzyli własną działalność. Anię – „matkę z dzieckiem” mężczyźla niepewna sytuacja w pracy i chciała być w pobliżu Piotra.

– Kupiliśmy sklep odzieżowy – opowiada. – Na zapleczu było pomieszczenie na galerię sztuki dla Piotra. Z wykształcenia jest plastykiem, więc ten pomysł był bliski jego sercu. Malował i przebywał wśród ludzi. A ja cieszyłam się, że jest tuż obok.

– Niepokoiłam się, że jego stan się nie poprawia – mówi dalej. – Był zrezygowany, senny, zmęczony i podenerwowany. Przeanalizowałam ulotki jego leków i przeraziłam się. Silnie uzależniająca, a lista skutków ubocznych dłuższa niż opis działania. Terapia męża prowadziła donikąd, więc podjęłam ryzyko i stopniowo niektóre leki zamieniałam na witaminy. Wiem, że lekarz by to potępił, ale byłam zdesperowana. Uważałam, że stan Piotra wynika nie tyle z choroby, ile ze skutków ubocznych psychotropowych tabletek.

Pokonać chorobę

W grudniu 2005 roku Radek Jakubczak polecił im Alveo.

– Wcześniej nie spożywaaliśmy suplementów – mówi Piotr – i początkowo byliśmy niechętni ziołom. Radek zostawił nam czasopisma Akuny. Wywiady z lekarzami, reportaże i informacje o zdrowym trybie życia przekonały nas.

– Szczególnie zainteresowało nas oczyszczające i tonizujące działanie preparatu – dodaje Ania. – Piotrowi bardzo to było potrzebne. – Nasz syn od dawna borykał się z rozchwianą odpornością



organizmu – wylicza dalej – przynosił z przedszkola wszystkie możliwe infekcje i choroby. Lekarz przepisywał mu antybiotyk średnio co 3 tygodnie, czego efektem były kolejne infekcje.

Zdrowienie Piotra przebiegło szybciej, gdy podjął współpracę z Akuną.

– To siła synergii. Już od dawna doskwierało mi, że nie dokładałam się do domowego budżetu, czułam się ciężarem dla rodziny. Teraz nie mogłam zmarnować swojej szansy. Pierwsze zarobione pieniądze dodały mi zapału. Za namową Radka i jego żony Iwony czytałam książki na temat rozwoju osobistego, motywacji, relacji międzyludzkich i zdrowia. Nabrałam przekonania, że współpraca z Akuną i promowanie zdrowego stylu życia to zajęcie dla mnie.

Jednak prawdziwe sukcesy pojawiły się dopiero, gdy Ania zdecydowała się mi pomóc. Sklep był dobrze zorganizowany, a niedochodowa galeria dawno zamknięta.

Piotr wysypiał się w nocy, więc zrezygnował z drzemek w ciągu dnia. Czas między zanikami świadomości i atakami padaczki wydłużał się, a dolegliwości traciły na sile. Węzły chłonne przestały boleć. Czuję przypływ energii i chęć do pracy.

– Cieszyłam się, że Michaś ma prawidłową odporność, a ja oczyściłam się. Piotr zdrowiał, a depresja pozostawała złym wspomnieniem. Zauważyłam też perspektywy, które daje system marketingowy Akuny. Uznałam, że gdy podwoimy wysiłki, sukcesy przyjdą dwa razy szybciej. Dla mnie to najlepszy system pracy, jaki może istnieć, jestem nim

zafascynowana. Wszystko zależy od nas samych, wyniki są wprost proporcjonalne do zaangażowania.

Wspólny sukces

Po roku wspólnej, wytężonej pracy Ania i Piotr są na pozycjach Dyrektorów Sieci Regionalnej. Mają dużą, prężną strukturę, wielu współpracowników, wielu ludziom pomogli odzyskać zdrowie i zapewnić dobrą pozycję finansową. Sami są najlepszym przykładem na to, że upór w działaniu i wzajemne wsparcie mogą zdziałać cuda.

– W końcu jest normalnie – podsumowuje Piotr. – Jestem zdrowy, po konsultacji z lekarzem nie biorę już żadnych leków. Razem z Anią prowadzimy dom, zajmujemy się Michałkiem i zasilamy domowy budżet. Wiemy, że nie ma przypadków i jeśli chcemy przejść na kolejny etap, musimy zamknąć poprzedni. Jesienią 2008 roku skorzystaliśmy już po raz drugi z „programu auto”. Tym razem to samochód terenowy, więc możemy przedzierać się przez las, gdzie budujemy dom naszych marzeń. Teraz nadrabiamy stracony czas. Wiemy, że dzięki Akunie, Radkowi i Iwonie czeka nas świetlana przyszłość – że w naszym życiu zawsze już będzie wiosna.

■ Katarzyna Mazur

Fot. Adam Słowikowski

Czysty umysł

Na wiosnę w ogrodach przeprowadza się tzw. „wiosenne porządki”. Informatycy w swoich komputerach regularnie wykonują defragmentację dysku. W każdym większym sklepie na całym świecie od czasu do czasu następuje poważny remanent. A jak to jest z ludzkim organizmem? Czy my także czasem nie powinniśmy przeprowadzić małego remanentu, defragmentacji dysku czy „wiosennych porządków”? Na te pytania odpowiada Magdalena Wdowiak, trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego, prowadząca firmę Mind Your Mind i autorskie szkolenia, m.in. „Pomóż Pamięci Pamiętać!”

Nasz umysł jest jak ogród

Ogród o wielkim potencjale, który może rozkwitnąć w każdej chwili, kiedy zasiliimy go energią, powyrywamy chwasty i zasiejemy dobre ziarno. Po co to jednak robić? I czy warto?

Od tego, jak pracuje ludzki umysł, zależy nie tylko wydajność naszej nauki, jak to się w pierwszej chwili może kojarzyć. Praca umysłowa to także praca naszej pamięci, nasza twórczość i kreatywność, zdolność do koncentracji, łatwiejszy i głębszy sen, sztuka radzenia sobie ze stresem i ciągłym napięciem nerwowym. To także nasza wrażliwość i empatia, pokład powstawania wszystkich ludzkich emocji i uczuć, miejsce, gdzie rodzi się harmonia, niektórzy mówią nawet: gdzie spotyka się dusza i ciało.

Nikt nie wie, gdzie tak naprawdę mieszka ludzki umysł i czy szukać należy go tylko w mózgu, czy też we wszystkich komórkach nerwowych ludzkiego organizmu. Jedno wiadomo na pewno: praca ludzkiego umysłu jest ściśle związana z kondycją fizyczną ciała człowieka. Jeśli ciało niedomaga – umysł powoli sztywnieje. Kiedy ciało jest zanieczyszczone i obciążone toksynami – wpływa to bezpośrednio na kondycję psychiki człowieka. Dlatego tak ważnym jest, by pamiętać o oczyszczaniu ciała z wszelkich toksyn, nie tylko, by poprawić naszą kondycję fizyczną, ale i psychiczną! To one są takimi chwastami dla naszego umysłu.

Toksyny! W szerokim tego słowa pojęciu.

Wiosenne porządki

Tak wiele mówi się o detoksykacji całego organizmu. Mało gdzie natomiast można znaleźć informacje o tym, że nasz mózg również potrzebuje oczyszczania. W naszym mózgu

także odkładają się toksyny. Niektóre z nich to tzw. neurotoksyny, o wysokim powinowactwie do komórek nerwowych, jak np. toksyny różnych gatunków bakterii z rodzaju *Borrelia*. Inne to krążące we krwi, ogólnoustrojowe metabolity i związki chemiczne, wchłaniane z pożywienia bądź z zanieczyszczonej wody czy powietrza, z którymi żywy organizm nie zawsze sobie radzi. Docierające z krwią, osiadają w neuronach, obciążając ośrodki zarówno centralnego, obwodowego, jak i wegetatywnego układu nerwowego, tym samym spowalniając pracę całego mózgu.

Często w przypadkowy sposób trafiają tam, skąd nie mamy żadnej szansy się ich pozbyć.

– Wielu toksyn z naszego mózgu nie możemy usunąć, stosując jedynie samą dietę czy ogólną kurację oczyszczającą – mówi Elżbieta Januszewska z Instytutu Medycyny Holistycznej VEGA MEDICA w Warszawie. – Z reguły zatoksyczenie mózgu wymaga terapii kierowanej i kontrolowanej.

Alfabet detoksykacji

Podstawą Medycyny Detoksykacyjnej jest założenie, że przyczyną wszystkich schorzeń cywilizacyjnych są toksyny. „Jeżeli pozbedziemy się toksyn, a tkanki nie są uszkodzone bezpowrotnie, organizm uleczy się sam. Idea ta jest bardzo prosta, ale jej zasięg jest ogromny” – czytamy na oficjalnej stronie internetowej metody dr. Josefa Jonase’a. A uniwersalność tej metody polega na tym, że znajduje ona sposoby na kierowaną i w pełni kontrolowaną detoksykację mózgu niezależnie od rodzaju toksyn i przyczyny ich powstawania. Metodą tą można wyleczyć

Podczas snu nasz mózg się oczyszcza



osoby zatrute toksynami pochodzącymi nie tylko z pożywienia, z powietrza czy z wody, ale także metabolity pasożytów wewnętrznych.

Udowodniono naukowo, że toksyny wydzielane przez pasożyty do organizmu człowieka wpływają na pracę naszego mózgu. A jeśli są nieusuwane od lat, gromadzą się w komórkach nerwowych i zakłócają ich prawidłowe działanie.

Drożdżaki z rodzaju *Candida*, które na stałe bytują w naszym jelicie cienkim, na co dzień pomagają nam metabolizować związki ołowiu i w ten sposób usuwać go z naszego organizmu. Niestety, w swojej patologicznej formie zaczynają one metabolizować cukry proste w alkohol, który docierając do mózgu, przyczynia się do powstania uzależnienia naszego organizmu od słodczy.

W swojej pracy trenerskiej niejednokrotnie spotkałam się w szkole z przypadkami tzw. nadpobudliwych dzieci, które cierpiały na nieleczoną od lat robaczycę. To powodowało nerwowość, kłopoty z koncentracją, agresję, czasem nawet moczzenie nocne, co w konsekwencji pociągało za sobą kaskadę problemów psychicznych i społecznych u tych dzieci. Trzytygodniowa terapia odrobaczająca działała cuda! A to głównie za sprawą oczyszczenia całego organizmu, w tym również i mózgu.

Znam także przykłady osób dorosłych, wśród przyjaciół powszechnie uznawanych za łakomczuchów, które po terapii kierowanej przeciwko kandydozie, potrafiły bez problemów skończyć ze starym „nałogiem”. Oczyszczenie mózgu z toksyn pozwala na nowo odczekać pełną piersią. I zacząć myśleć inaczej!

Jesteś tym, o czym myślisz

Toksyny zatrzymujące umysł człowieka to także te, powstające w wyniku naszego negatywnego myślenia. Odkąd dr Masaru Emoto jako pierwszy pokazał światu, że myśl człowieka może się materializować, a jego zdjęcia kryształów wody obiegły całą kulę ziemską – nikt z grona poważnych naukowców nie odważy się podważyć teorii: myśli w ludzkiej głowie materializują się w postaci związków chemicznych. Tak jak pozytywne myślenie sprawia powstawanie konkretnych związków biochemicznych w naszym mózgu, tak i negatywne myślenie podobnie. Gdy myślimy źle o sobie czy o czymkolwiek

innym, w naszych półkulach mózgowych pojawiają się tysiące cząsteczek chemicznych, które natychmiast wchodzi w reakcje z obecnymi wcześniej w neuronach innymi cząsteczkami, co w konsekwencji pociąga za sobą lawinę reakcji całej naszej psychiki i samonakręcającą się spiralę coraz gorszego samopoczucia. Na przestrzeni lat ten proces się napędza i stąd jego tendencja do wzmacniania wraz z upływem czasu. Następuje nieświadome zawężenie postrzegania i myślenia, a w głowie powstaje coraz więcej szkodliwych toksyn.

Zatrzymanie tej lawiny wymaga od nas świadomej pracy i wysiłku umysłu, które biegną w kierunku twórczego produkowania myśli pozytywnych. I często nie jest to proste, choć na szczęście zawsze możliwe. Ważne, by z myślenia pozytywnego zrobić nawyk! Dlaczego nie wzbudzać w sobie na co dzień radości, nadziei, wiary i optymizmu?

Co wysyłasz – wróci do ciebie

To reguła bezwzględnie panująca na Ziemi. Wystarczy uśmiechnąć się do kogoś na ulicy, by się o tym całkowicie przekonać.

A jak sobie pomóc i przerwać złe samopoczucie, w dodatku obciążone świadomością, że im dłużej trwa, tym więcej szkodliwych substancji tworzy się w naszym organizmie?

Wymaga to bycia z samym sobą szczerym i uzmysłowienia sobie własnych emocji, przeżyć czy skłonności. Kiedy zdajemy sobie sprawę ze swych cech charakteru, emocji i zachowań, jesteśmy już w połowie drogi do osiągnięcia stanu psychicznej równowagi. Możemy wtedy świadomie wprowadzać zmiany i pracować nad rozwojem osobowości. A także skorzystać z pomocy Terapii Kwiatowej.

Przez brytyjskiego lekarza Edwarda Bacha zanieczyszczenia organizmu wynikające z negatywnego wpływu stresu czy emocji na nasz mózg traktowane są równie poważnie, jak zatrucia związane z obecnością w naszym organizmie metali ciężkich! Obciążenia w emocjach często blokują pewne obszary w mózgu, co z kolei obciąża cały organizm i obniża sprawność naszej pracy umysłowej. Dopiero harmonia w emocjach sprawia, że na polu fizycznym również obserwowana jest poprawa. W Terapii Kwiatowej dokładne rozpoznanie swojego samopoczucia jest kluczem do wybrania właściwej esencji lub do stworzenia odpowiedniej



Nasz mózg przypomina skomplikowany komputer, musimy zadbać, żeby od czasu do czasu mógł się zregenerować

mieszanki ekstraktów roślinnych w celu przywracania równowagi emocjonalnej i lepszego radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

Dobroczynny sen

Wiele jeszcze innych metod medycyny naturalnej zasługuje na uwagę w kontekście detoksykacji, włączając akupunkturę, akupresurę czy całą gamę różnych masażów ciała. Jednak – choć wszystkie one są pomocne i dają widoczne rezultaty – żadna z nich nie zastąpi terapii najstarszej na świecie: głębokiego snu nocnego. Jak twierdzą amerykańscy naukowcy z Brown University, jego główną rolę jest oczyszczanie hipokampa (część anatomiczna mózgu), pełniącego funkcję podręcznego notatnika pamięci, by nie był zbyt przepełniony zbędnymi informacjami. Prawdopodobnie właśnie podczas snu następuje ostateczne uwolnienie mózgu z niepotrzebnych zapisów i traumatycznych przeżyć. Można by uznać, że choć sam sen może jeszcze nie jest wszystkim, to wszystkie terapie bez prawidłowego snu – są niczym! Czyżby więc mogło być tak, że podczas nocy nasz mądry mózg sam uruchamia „defragmentację dysku”? Że nie czeka na sygnał z naszej strony, tylko sam steruje procesem detoksykacyjnego odciążania i uwalniania?

A jeśli tak jest naprawdę, to czy nie warto świadomie mu pomóc i czasem dokonać „wiosennych porządków”?

■ Magdalena Wdowiak

Fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz

Człowiek pełen życia

Rozmowa z dr. n. med. Witoldem Furgalem, specjalistą medycyny sportowej, rehabilitacji i organizacji ochrony zdrowia, sekretarzem Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej



Jaki wpływ na oczyszczanie organizmu z toksyn ma aktywność fizyczna?

Należy najpierw odpowiedzieć na pytanie, co to są toksyny oraz co to jest aktywność fizyczna. Toksyny to groźne trucizny, które znajdują się w naszym najbliższym otoczeniu – w wodzie, glebie, żywności. Szkodliwe substancje chemiczne wnikają do naszego organizmu przez skórę, płuca, układ pokarmowy, są one niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia. Toksyny wpływają na zaburzenie homeostazy, czyli równowagi naszego organizmu, która jest elementem prawidłowej odnowy tkanek, a więc zdrowia i długowieczności. Długoletnie oddziaływanie toksyn może doprowadzić do znacznego osłabienia organizmu, obniżenia odporności, chronicznego zmęczenia oraz rozwoju chorób. Z badań przeprowadzonych przez OBOP w 2006 roku wynika, że 40% Polaków nie zdaje sobie sprawy z obecności toksyn w organizmie, a ponad połowa nie dostrzega zagrożenia toksynami w miejscu pracy i nauki. Światowa społeczność dostrzega ten problem i podjęła próby przeciwdziałania mu w skali międzynarodowej. W 2001 roku 122 państwa uchwaliły tzw. Konwencję Sztokholmską, poświęconą problemowi trwałych zanieczyszczeń, które mają groźny wpływ na ludzkie życie i zdrowie.

To, czy trucizny oddziałują lokalnie, czy na cały organizm, zależy od ich dawki i możliwości przenikania do tkanek. Wpływ toksyn na organizm zależy też od możliwości swoistego odtruwania, czyli od sprawności wątroby, płuc i nerek, dzięki którym możliwe jest ich ostateczne wydalenie. Najbardziej niebezpieczne są trucizny, które wpływają na upośledzenie podstawowych funkcji komórek ustroju. Aktywność fizyczna to dowolna forma

ruchu ciała lub jego części, spowodowana przez mięśnie szkieletowe, przy której wydatek energetyczny przekracza wartość energii spoczynkowej.

Aktywność fizyczna nie jest więc synonimem sportu?

Profesor Ken Fox z uniwersytetu w Bristol (Anglia) dowodzi, że wiele osób stosujących umiarkowaną aktywność fizyczną, zwłaszcza w średnim i starszym wieku, zmniejsza o połowę ryzyko przedwczesnej śmierci i wystąpienia poważnej choroby.

Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele:

- zmniejszenie ryzyka otyłości
- zmniejszenie ryzyka chorób serca
- zmniejszenie ryzyka cukrzycy
- zmniejszenie ryzyka chorób nowotworowych
- zdrowe mięśnie i kości.

Podczas wysiłku fizycznego w organizmie dokonuje się szereg zmian, zwiększa się zapotrzebowanie mięśni na tlen, materiały energetyczne oraz zwiększa się wydzielanie produktów przemiany materii, metabolitów – toksyn. Szczególnie korzystne zmiany dokonują się w obrębie układu krwionośnego, oddechowego i kostnego. U osób aktywnych fizycznie zachodzą zmiany strukturalne w obrębie naczyń tętniczych, polegające na zwiększeniu ich wewnętrznej średnicy oraz zmiany czynnościowe, polegające na czynnościowo zwiększającej się średnicy naczyń krwionośnych w zależności od zapotrzebowania organizmu na tlen i produkty energetyczne.

Aktywność fizyczna wpływa na poprawę samopoczucia psychicznego, ułatwia radzenie sobie ze stresem i poprawia niektóre sprawności umysłowe: szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótkotrwałą.

Co się dzieje z naszym organizmem, jeśli brakuje nam ruchu?

Wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Zmniejsza się ilość masy kostnej. Wydatek energetyczny ulega zmniejszeniu, powodując mniejsze spalanie kalorii, a tym samym zwiększenie tłuszczowej masy ciała i zmniejszenie tkanki mięśniowej. Pogarsza się zaopatrzenie tkanek w tlen, wzrasta zakwaszenie organizmu, występują zaburzenia gospodarki cieplnej w organizmie, zaburzony jest transport metabolitów z tkanek.

Czy sport może być źródłem toksyn? Co to jest kwasica metaboliczna?

Podczas wykonywania wysiłku, po przekroczeniu pewnej intensywności, poja-

wia się coraz więcej kwasu mlekowego we krwi. Jeszcze więcej tego kwasu wytwarza się w mięśniach podczas wysiłków beztlenowych o bardzo dużej intensywności, tzw. supramaksymalnych. Następuje wówczas zaburzenie tzw. równowagi kwasowo-zasadowej. Nawet niewielkie odchylenia od normy powodują drastyczne i fatalne konsekwencje dla organizmu. Manifestują się one zmianą tzw. wskaźnika pH. Powstający podczas przemian metabolicznych dwutlenek węgla musi zostać usunięty z organizmu. Nasze nawyki żywieniowe i styl życia powodują również stałe ciągłe zakwaszenie. Nadwyżka kwasów nie może zostać zneutralizowana i magazynowana jest w tkankach miękkich oraz stawach, szczególnie paluchów, łokci i kolan powodując stan zapalny i ból. Taki stan określa się mianem kwasicy metabolicznej.

Kiedy sport może stanowić dla nas zagrożenie?

Sport sam w sobie posiada cztery podstawowe funkcje: zdrowotną, wychowawczą, integralnie społeczną i widowiskowo-ekonomiczną. Jeśli objętość tych funkcji jest realizowana całościowo, to sport nie może stanowić zagrożenia dla człowieka. Jednak i sport amatorski, i sport zawodowy oprócz zysków zdrowotnych niosą za sobą ryzyko utraty zdrowia. Lista zagrożeń jest długa. Zbyt intensywny, niekontrolowany lekarsko trening powoduje trwałe zmiany w układzie krążenia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, kontuzje odnoszone na bieżąco jako efekt źle skonstruowanego i nieopowiedzonego rozgrzewką treningu. Szereg zjawisk psychicznych występujących w trakcie uprawiania sportu związanych jest z długotrwałym stresem sportowym, np. syndrom wypalenia, poczucie zagrożenia życia w sportach ekstremalnych. Ogromnym problemem stało się stosowanie dopingu, czyli niedozwolonego, nieetycznego wspomaganie wydolności fizycznej.

Co jest lepsze – intensywny trening, np. przez 2 tygodnie czy systematyczne ćwiczenia 2 razy w miesiącu?

Niestety, żadna z tych „metod”. Ćwiczenia fizyczne powinny odbywać się dostatecznie często, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu, najlepiej jednak codziennie. Powinny one trwać co najmniej 30 minut w ciągu dnia. Powinny być prowadzone indywidualnie, adekwatnie do wydolności ćwiczącego, z ciągłą kontrolą pracy serca, czyli tętna na obwodzie. Aby wysiłek fizyczny przyniósł wymierny efekt, nie powodując żadnych defektów fizycznych i psychicznych, należy dążyć do uzyskania tętna właściwego dla wieku ćwiczącego. Każdy wysiłek musi być poprzedzony rozgrzewką, przynajmniej piętnastominutową, składającą się z części ogólnej i specjalistycznej. Wysiłek należy rozpoczynać od niewielkich obciążeń, rozszerzając zakres wykonywanych ćwiczeń i dystans. Pamiętać należy o odpowiednim stroju. Bezwzględnie należy stosować suplementację w trakcie i po wysiłku oraz bezwzględnie stosować odnowę biologiczną jako element restytucji (regeneracji) powysiłkowej.

Jak przygotować się do aktywności fizycznej po długiej przerwie?

Zanim jednak zdecydujemy się po przerwie na aktywność ruchową, musimy mieć świadomość, jaka jest nasza aktualna forma psychofizyczna. Należy więc zasięgnąć rady specjalistów medycyny sportowej, instruktorów terapii zajęciowej, trenerów lub specjalistów fizjoterapii, aby określić przy pomocy prostych prób wysiłkowych kondycję naszego ciała. Najlepszym sposobem jest swobodny, wolny bieg powyżej 30 minut lub jazda na rowerze przy określonej częstotliwości serca. Trening powinien więc być zaplanowany i indywidualnie dostosowany do aktualnych możliwości po długim bezruchu fizycznym.

Jakie korzyści będzie miała osoba, która zaczyna po przerwie z powrotem dbać o aktywność fizyczną?

Naukowcy zajmujący się sportem, a zwłaszcza medycyną i psychologią sportową stwierdzili na podstawie swoich obserwacji, że regularnie uprawiane zajęcia sportowo-relaksujące mogą się przyczynić do:

- utrzymania lub poprawy sprawności serca i układu krążenia
- zintensyfikowania procesów przemiany materii, w tym przemiany tłuszczów
- stabilizacji aparatu ruchu i utrzymania prawidłowej postawy
- korzystnej zmiany samopoczucia dzięki zwiększeniu możliwości koncentracji i relaksu oraz wzrostu poczucia bezpieczeństwa.

Wynikiem jest poprawa nastroju i kondycji fizycznej. Stajemy się bardziej wytrzymali, silni, uzyskujemy większą gibkość i zdolność do relaksu. Po przez trening sportowy przywracamy zręczność i zgrabność naszego ciała. Trenujemy więc naszą formę. Odpowiedni trening ma wielokierunkowe korzystne działanie na ukształtowanie dobrej formy – „elektrownie” komórek mięśniowych (mitochondria) ulegają pomnożeniu i mogą dostarczyć więcej energii. Komórki mięśni mogą w większym stopniu wykorzystywać tkankę tłuszczową jako źródło energii. W krótkim czasie odczuwalnie wzrasta siła mięśni. Poprawia się muskulatura mięśni szkieletowych, rozbudowuje się tkanka mięśniowa. Stajemy się więc zdrowsi. Bernard Christoph Faust w wydanym w 1974 roku „Katechizmie zdrowia” napisał: „Człowiek zdrowy czuje się mocny, pełen życia i siły. Smakuje mu jedzenie i picie, znosi wiatr i niepogodę, praca nie jest dla niego ciężarem i jest mu po prostu dobrze”.

■ Rozmawiała
Katarzyna Piotrowska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Szczerście to być zdrowym

Rozmowa z Markiem Wawrzeńczykiem, Vice Prezydentem Akuna Polska

Jak wyglądało Twoje życie, zanim spotkałeś się z Akuną?

W Akunie jestem od 8 marca 2003 roku. Jak żyłem wcześniej? Jako młody człowiek uprawiałem sport, lekkoatletykę, chodziłem na siłownię, a później, gdy zacząłem pracować, moje życie się zmieniło, wiadomo, pogoń za pieniędzmi, brak ruchu, nieregularne jedzenie. Efekt był błyskawiczny – zacząłem tyć, waga z 88 skoczyła do 106 kg. Miałem 43 lata, a wyglądałem i czułem się na dużo więcej.

Co to znaczy?

Problemy zaczynały się, gdy trzeba było przebiec, iść szybkim krokiem czy dłużej pracować. Fatalna kondycja, a właściwie jej brak. Człowiekowi wydaje się, że jest w stanie z tym dać sobie radę, zawalczyć, pokonać swoją nadwagę i całą niemoc, którą ona za sobą niesie. Ale najważniejsze jest, by dotarła do nas świadomość, że mamy nadwagę, że nadwaga jest czymś złym, że nasze kości nie są nastawione na dźwiganie tak dużego ciężaru. Przyszedł moment, że musiałem sobie powiedzieć – stop. Wtedy świadomie zacząłem tracić wagę.

To było już w czasie współpracy z Akuną?

Tę decyzję podjąłem już wcześniej, natomiast praca w Akunie pomogła mi tylko w tej decyzji się utwierdzić.

Zanim uświadomiłeś sobie, że źle się czujesz z powodu tuszy, czy dłużej odsuwałeś od siebie myśl, żeby schudnąć?

Przyrost wagi nie nastąpił z miesiąca na miesiąc, człowiek ma pewien okres do oswojenia się ze swoją wagą. Kiedy żona mówiła: „Marek, chyba trochę przytyłeś”, jakoś to do mnie nie docierało. Ale przychodzi moment, że ktoś nam to powie i nagle – dociera. Po dłuższej nieobecności pojechałem w rodzinne strony i moja młodsza siostra, dla której byłem wzorem, autorytetem i która darzy mnie dużym zaufaniem, rzekła: „Braciszku, chyba za dużo przytyłeś”. To był moment przełomowy.

Wtedy wzięłeś się za ratowanie siebie?

Ludzie, którzy pracują na swój własny rachunek, a więc nie są związani z instytu-

cjami, gdzie od czasu do czasu wymagane są badania kontrolne, nie dbają o własne zdrowie, nie robią badań. Tak było ze mną. Ale w końcu postanowiłem wziąć się za siebie i poszedłem do lekarza.

Towarzyszył temu strach?

Na pewno. Bo jeśli tak długo nie kontroluje się swego organizmu, można spodziewać się różnych rzeczy. Wyniki nie były najgorsze, ale też nie najlepsze. Przede wszystkim podwyższony cholesterol i podwyższony poziom cukru. Postanowiłem znaleźć jakiś sposób, by schudnąć.

Zanim spotkałeś się z Akuną, podejmowałeś jakieś próby diety?

Tych diet była cała masa. Diety trudne, mozolne, ważenie jedzenia, liczenie porcji.

Rezultaty?

Nawet udało mi się zrzucić trochę wagi, zwłaszcza podczas wakacji, bo miałem więcej ruchu. Ale potem znów tyłem.

I co dalej? Entuzjizm siadł?

Oczywiście. Tyle sposobów i nic się nie udaje! Bo też nie chodzi o dietę, ale o sposób życia.

W jakim sensie?

Ważna jest świadomość zmian, które mają nastąpić. Świadomość, jakie popełniłyśmy błędy. Gdybym chciał przeanalizować swoje dotychczasowe życie, to wygląda to strasznie.

Najpierw pływałem na statkach rybackich. Wiadomo, że tam trudno o świeżą żywność. Głównie mrożonki, zero świeżych warzyw i owoców. Później, gdy przestałem pływać, uświadomiłem sobie, że Szkoła Morska to za mało, postanowiłem zmienić zawód. Pracowałem i studiowałem, ukończyłem Wyższą Szkołę Handlową i Politechnikę. Nie było łatwo, rodzina, praca, studia. Jadałem rzadko i byle jak. Coraz bardziej docierała do mnie świadomość, że coś muszę zmienić, że dłużej tak nie można. Teraz wiem, że taki tryb życia jest katastrofą. Błędem było też to, że piłem zbyt mało wody, a jeśli już piłem, to w trakcie posiłku, co jest fatalne, bo rozrzedzamy kwasy żołądkowe. Pokarm nie może być dobrze strawiony. Widzę też z perspektywy czasu, że zamiast pracować nad kondycją, ścigałem się tylko z czasem i goniłem za pieniędzmi, walczyłem o przetrwanie.

Do tego pewnie kawa i papierosy?

Osiem kaw dziennie plus paczka papierosów. Często wieczorem, na rozluźnie-

nie wypijałem drinka. Pracowałem 12 godzin dziennie.

Życie żony wyglądało podobnie?

Dużo pracowała w telewizji. Wczesne wstawanie, nerwy, stres, poczucie zagrożenia. Wracła późno. Do tego poczucie winy, bo miała mało czasu dla dzieci. Nie byliśmy szczęśliwi i szukaliśmy swojego miejsca. Gdy przeprowadziliśmy się z Koszalina do Warszawy, było ciężko. Chcieliśmy żyć na wysokim poziomie, kształcić dzieci, to powodowało, że oboje pracowaliśmy ponad siły. Praktycznie nie widywalimy się. Kiedyś taka postawa to było coś normalnego. Większość ludzi tak robiła. Czas transformacji polityczno-gospodarczej dawał nowe szanse, nowe możliwości. Zdrowie nie było ważne.

Jak żyjesz teraz?

Nasze życie zmieniło się niewiarygodnie. Przede wszystkim w momencie, gdy zaczęła się nasza przygoda z Akuną, do której też, nieco później, dołączyła żona. Wtedy zrozumiałem, że – aby nastąpiły jakieś zmiany – musimy poznać przyczyny tego, że tyjemy, że źle się czujemy. Pierwszą książką, którą przeczytałem, była książka Tombaka o oczyszczaniu organizmu. Potem byli kolejni autorzy. Po roku współpracy poznałem Ulę Korzakowską, która zajmowała się pomaganiem ludziom, doradzając im, jak powinni się odżywiać. Ona sama wcześniej miała problemy ze sobą; po tragicznej śmierci męża bardzo przytyła, przy niewysokim wzroście ważyła ponad 100 kg. W Chinach zafascynowała ją tamtejsza medycyna. A że mieszkała tam wiele lat, postanowiła ją zgłębić. Gdy wróciła do Polski, miała około 60 lat. Wyglądała fantastycznie; cera, włosy, super figura. To był szok! Poprzez Akunę zaczęliśmy współpracować. Nauczyła mnie, jak o siebie dbać. Najpierw od wewnętrznej. I zaczęło się – czyszczenie jelit, wątroby, nerek, układu krwionośnego za pomocą odpowiedniej diety zaproponowanej przez Ulę.

Wspomniałeś o papierosach.

Jako młody chłopak, gdy uprawiałem sport, nie paliłem i byłem wrogiem palenia. Około trzydziestki zacząłem palić, zwykła głupota, moda, szpan. Wypalałem paczkę dziennie, choć miałem świadomość, że to jest złe. Wiedziałem, że muszę rzucić palenie, ale nie było ku temu okazji. Miałem świadomość, że źle robię, starałem się nie palić, zwłaszcza przy klientach, gdy pracowałem już w Akunie, bo było to nieetyczne. Po jakimś szkoleniu jeden z Vice Prezydentów powiedział mi: „Marek, jesteś ▶

Marek Wawrzeńczyk poleca książki:

- Michał Tombak, Droga do zdrowia
- Michał Tombak, Czy można żyć 150 lat?
- Gienadij Małachow, Oczyszczenie organizmu
- Iwan Nieumywakın, Woda utleniona na straży zdrowia

w Akunie osobą znaną, jesteś promotorem zdrowia i palisz. Czy ty nie widzisz w tym konfliktu?” To było jak kubek zimnej wody. Następnego dnia już nie paliłem. To było 4 lata temu. Dziś czuję się świetnie.

Co dziś powiedziałbyś palaczom?

Paliłem ponad 10 lat. Wiele osób mówi, że lubi palić, że to im nie szkodzi, że mają silny organizm, który zwalczy nikotynę. To nieprawda. Palaczom mogę powiedzieć, że przyjdzie taki czas, kiedy palenie papierosów uznane będzie za dziwactwo. Najważniejsze jest dojrzeć do decyzji, że chcę rzucić nałóg. Tylko ja sam mogę to sprawić. Możemy pomóc sobie, myśląc – gdy sięgamy po papierosa – o smutnych, negatywnych rzeczach, wręcz kojarzyć tę czynność z cierpieniem, z brzydkim zapachem, z marnowaniem pieniędzy. Można sobie afirmować stan, gdy już się przestanie palić, gdy środowisko powie: „O! Marek to ma silną wolę. Jest naprawdę dobry”. W chwili obecnej nie wyobrażam sobie, że jestem u kogoś, mówię o filozofii naszej firmy i palę. To zaprzeczenie idei Akuny, całej filozofii, jaką reprezentuje nasza firma.

Tak więc najpierw rzucaamy palenie, potem walczymy z nadwagą. Co dalej?

Jeszcze oczyszczenie organizmu. I ruch. Bez ruchu, gimnastyki, sportu nasze zabiegi nie przyniosą rezultatów. I trzeba ćwiczyć stopniowo, sukcesywnie zwią-

zać wysiłek. Razem z żoną zaczęliśmy biegać, grać w tenisa, ja chodzę na siłownię, a żona na fitness. Początki były trudne, organizm osłabiony, zmęczenie. Momenty zwątpienia. Człowiek czeka, aż waga pokaże zmiany. A organizm przekorny, jakby się bronił, nawet grama nie chce schudnąć. Tu potrzebna jest cierpliwość, nie można oczekiwać rezultatów natychmiast. Dziś ważę 88 kg. Inaczej się czuję. Nie mam problemów, by zawiązać buty. A sprawiało mi to nie lada trudność. Na siłowni mogę rywalizować z młodymi ludźmi pomimo dużej różnicy wieku (za rok będę miał 50 lat). Zalecam jednak rozważne trenowanie. Gdy poszedłem na siłownię pierwszy raz, potem tak mnie bolały mięśnie, że nie chciałem tam wrócić. Wiem, że popełniłem błędy. Zalecam, aby oswoić się z siłownią, aby ćwiczyć pod okiem instruktora. Żeby nie zrobić sobie krzywdy. Teraz chodzę trzy, cztery razy w tygodniu. Moje ćwiczenia są zaawansowane. A ciało jest sprężyste.

Wyglądasz i czujesz się lepiej niż 10 lat temu?

Nawet jak 15 lat temu.

Ile trzeba czasu, by zacząć tak się czuć i tak wyglądać?

Akunowicze pewnie pamiętają moje zdjęcia z Karaibów, miałem wtedy jeszcze sporą nadwagę. Pamiętają też może moje zdjęcie z okładki „Network Marketing” – ważyłem ponad 100 kg. Ta moja utrata



wagi dzieje się na przełomie 4–5 lat. Ważne jest, by nie oczekiwać zmian w radykalny sposób, bo to nie przyniesie efektów. Ważne, że zmiany muszą być sukcesywne. Jeśli będziemy w tym konsekwentni i damy szansę organizmowi, efektu jojo nie będzie. Żyjemy w takich czasach, że chcielibyśmy szybko, dużo, natychmiast... Tak się nie da. Trzeba być cierpliwym i wytrwałym. Potęgę swoich struktur w Akunie buduję 6 lat. Taki sam proces dotyczy naszego organizmu. Najważniejsze, byśmy wiedzieli, co chcemy osiągnąć. Jaki jest nasz cel? Co jesteśmy w stanie zrobić w tym kierunku i jaką cenę zapłacić?

Wiele osób pyta, jaką masz dietę, że tak dobrze wyglądasz?

To raczej wiedza na temat, jak funkcjonuje organizm. Moja dieta, sposób odżywiania wygląda tak, że jem trzy razy dziennie o regularnych porach. Pierwszy posiłek kończę o ósmej, następny przed czternastą, ostatni około dziewiętnastej. Pięć godzin przerwy między posiłkami. Śniadanie zaczynam jogurtem naturalnym i do tego owoce. Obiad – białe mięso plus warzywa albo czerwone z warzywami. Na kolację – jajka lub ser plus warzywa. Ważne jest to, aby nie mieszać ze sobą białek i aby białka nie powtarzały się w ciągu dnia. Nie piję w czasie jedzenia. Każdy posiłek zaczynam białkiem. Wiele osób kojarzy białko tylko z mięsem, a to nieprawda. Ziarna słonecznika, pestki dyni, orzechy, fasola, soja, sery, twarogi, jajka to też białko. Moja piramida żywieniowa to na pierwszym miejscu warzywa i owoce, sałaty doprawione zdrowym olejem, następnie nabiał, ryby, drób, mięso, jaja, w następnej kolejności produkty pełnoziarniste, ciemny ryż, na końcu są słodczyce, których praktycznie nie jadam, może jedynie gorzką czekoladę z dużą zawartością magnezu.

Masz w Akunie dużą strukturę, ciągły kontakt z ludźmi. Pod wpływem tego kontaktu uruchamia się proces zmian?

W moich strukturach mam około 5 tys. menedżerów. Wiele osób zdecydowało się na zmiany, ale mimo wszystko uważam, że to za mało. Na szczęście świadomość ludzi rośnie. Ja ciągle będę robił swoje, będę namawiał do zdrowego stylu życia, będę wyjaśniał, że nadwaga to nie tylko obciążenie dla naszych kości, że nadwaga to początek wielu chorób, które określa się jako syndrom metaboliczny, do którego należą: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby serca, problemy krążeniowe i wiele innych chorób.

Marku, jak rozumiem, pijesz Alveo ?

Oczywiście, że piję, ale nie tylko Alveo. Od kiedy pojawiły się Onyx Plus i Mastervit oraz Pinky, piję ja i moja cała rodzina, żona, dzieci, wnuczek, rodzice, rodzeństwo i ich dzieci. To naprawdę niesamowite, jak poprawiła się kondycja zdrowotna naszej rodziny. Rodzice mają po 77 lat, nie biorą tabletek, są inni od swoich rówieśników, którzy prześcigają się w licytowaniu swoimi chorobami i braniu tabletek.

Jak zmieniła się Wasza kondycja psychiczna, jaki jest stan Waszej duszy?

Te zmiany to nie tylko kwestia naszego ciała. Bo ono jest sprawne. Za tym idzie też, a może przede wszystkim sprawność psychiczna. W zdrowym ciele zdrowy duch. Akuna dała nam stabilizację finansową i spełnienie pragnień. Niedawno kupiliśmy stary dom z 1935 roku. Odnawiamy go w zgodzie z dawnym stylem. Minimum trzy razy do roku wyjeżdżamy na wakacje. W tym roku planujemy cztery większe wyjazdy. Od czasu, gdy pracujemy w Akunie, poznaliśmy mnóstwo ludzi. Akunia skupia osoby, które kochają innych, które są otwarte, które chcą pomagać innym i cieszą się sukcesami innych. Mamy tu świetnych przyjaciół. Akunia to jedna wspaniała rodzina ludzi, którzy pomagają sobie nawzajem.



Aktywność fizyczna jest częścią rozkładu dnia Marka Wawrzeńczyka

Dbanie o siebie, sport, dieta, relaks, to wszystko brzmi bardzo zachęcająco, ale wiele osób powie, że nie ma na to czasu.

To wszystko prawda, ale zapewniam, że warto. Najpierw trzeba podjąć decyzję, później konsekwentnie ją realizować. Jeśli brakuje ci czasu, wstań



Zdjęcie z archiwum – luty 2004

godzinę wcześniej, nie oglądaj do późnej nocy filmów. Zaczynaj od spacerów, od gimnastyki, od robienia pompek. W zdrowym ciele zdrowy i młody duch, to absolutna prawda. Jak zaczniesz dbać o siebie, zdrowo się odżywiać, uprawiać sport, to zaczniesz mieć więcej siły. Jak będziesz miał więcej siły i będziesz zdrowo wyglądać, to będziesz bardziej wydajny i wiarygodny. To, o czym mówię, to moje doświadczenia. Jeśli mogłem tego dokonać, TY też możesz to zrobić.

Żyjesz teraz tak, jak zawsze chciałeś żyć?

To wszystko jest wręcz bajkowe. Wspaniała rodzina, wykształcone dzieci. Córka skończyła studia doktoranckie, syn studiował w Australii, a teraz kontynuuje studia w języku angielskim w Polsce. Mam wielu oddanych przyjaciół, życie bez stresu. Pracę, którą lubię. Mieszkam w uroczym miejscu. Nigdzie się nie śpieszę. Nie czuję niepewności jutra. Kryzys? W Akunie nie ma kryzysu. Przeciwnie. Jest coraz więcej promotorów zdrowia. Hasło „Zdrowie i sukces” brzmiało kiedyś jak slogan, dziś wiem, że było prorocze, że osiągnęliśmy cel. Nie ma większego szczęścia, jak być zdrowym i mieć pieniądze, być człowiekiem sukcesu.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Fot. Marcin Samborski (str. 26, 28, 29 dół),
Katarzyna Piotrowska (str. 29 góra)

Nadszedł czas podsumowań

Your Akuna Day, czyli coroczne święto Akuny, organizowane jest z trzech powodów. Po pierwsze, żeby podsumować dokonania ubiegłego roku i wręczyć nagrody osobom, którym udało się osiągnąć sukces. Po drugie – odprężyć się po miesiącach ciężkiej pracy. Po trzecie – zachęcić innych do realizacji własnych celów, własnej wizji biznesu. Podczas gali ci, którym udało się spełnić marzenia zawodowe, dzielili się swoimi wrażeniami, dawali rady i obietnice wsparcia. Był to więc czas nie tylko podsumowań, ale przede wszystkim inspiracji i przygotowań do kolejnych wyzwań. Tegoroczna gala odbyła się 7 lutego w warszawskiej Sali Kongresowej.



Nominacje były jednym z głównych punktów programu imprezy

W tym roku na Your Akuna Day przyjechało prawie 3 tys. osób. Samochody z logo Akuny dosłownie zdominowały parkingi wokół Pałacu Kultury. Panie w eleganckich kreacjach i panowie w świetnie skrojonych garniturach zasiedli w biało-bordowych miękkich fotelach, poddając się niezwykłej atmosferze tego dnia. I tego miejsca.

Tradycyjnie już powitał wszystkich Krzysztof Ibisz, który stwierdził, iż jego przygotowaniom do imprezy towarzyszyła wizja, która zawsze jest inspiracją do tworzenia czegoś nowego. Tak jak w przypadku dwóch panów – dr. Sohraba Khoshbina i dr. Jaromira Bertlika, których wizja, wiedza i doświadczenie zaowocowały stworzeniem preparatów: Alveo, Onyx Plus, Mastervit oraz Pinky, które pomagają skutecznie zadbać o nasze zdrowie. Obaj lekarze zostali przywitani gromkimi brawami. Tym bardziej, że na sali było wiele osób, które dzięki zmianie sposobu życia, właściwej diecie, suplementacji i zmianie sposobu myślenia na temat zdrowego stylu życia, odzyskały sprawność, zdrowie i radość.

Podobne powitanie publiczność zgłotowała innym znakomitym gościom polskim i zagranicznym. Szczególnie serdecznie powitani zostali współtwórcy i założyciele firmy Akuna: Rene Lelek z Czech i Michael Forst z Kanady oraz Prezesi Akuna Polska: Tomasz Kwolek

Piotr Bałtroczyk, który wraz z Krzysztofem Ibiszem zabawiał tego dnia publiczność, żartował, że jest zapraszany na różnego rodzaju imprezy głównie po to, żeby ludzie zobaczyli kogoś, kto ma gorzej

i Bogusław Dudzik. Mieliśmy również zaszczyt gościć Andrzeja Bizona – Executive Director Akuna International z Czech, Marcela Popelara – Dyrektor Akuna Ukraina, Annę Mazurkiewicz – Dyrektor Akuna Niemcy i Tomasa Smolika – Dyrektor Akuna Słowacja i Anglia.

Wizja i pasja

Prześlaniem tegorocznej imprezy było hasło: „Trzeba mieć wizję i konsekwentnie ją realizować”. To stuprocentowa gwarancja sukcesu. Ci, którzy go odnieśli, otrzymali nominacje na wyższe stanowiska, kwiaty i gustowne upominki. Nie zabrakło słów podziękowań i łez wzruszenia. Z ust wielu osób przemawiających tego dnia usłyszeliśmy, że swój sukces zawdzięczają wielu ludziom i że czują się życiowo spełnieni, bo pracują w firmie, dzięki której każdy człowiek może realizować swoje marzenia – prywatne i biznesowe.

Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska, jeden z tych, którym udało się osiągnąć sukces, opowiadał o swoich doświadczeniach w network marketingu i o początkach firmy Akuna. Swoimi doświadczeniami i planami na przyszłość dzielili się członkowie Akuna VIP Club. Listę członków AVC na 2009 rok ogłosił Wiceprezes Akuna Polska Bogusław Dudzik. Opowiedział też o misji Klubu, którego celem jest przede wszystkim wypracowanie nowych rozwiązań, najlepszych dla rozwoju firmy. W imieniu nowych członków Akuna VIP Club podziękował Jan Brykczyński. W swoim wystąpieniu, który publiczność nagrodziła owacjami na stojąco, nawoływał zebranych do tego, żeby zaczęli żyć od teraz własną wizją sukcesu. Wtedy nikt ich nie zatrzyma.

A będzie to w tym roku prostsze, chociażby ze względu na narzędzia, czyli nowe programy oraz bonusy, które firma Akuna przygotowała dla swoich współ-

pracowników i które mają być zachętą do lepszej pracy. O tych narzędziach mówił podczas gali Marcin Maciąg – Country Manager w firmie Akuna Polska.

Będzie tylko lepiej

Krzysztof Ibisz prowadził galę dynamicznie i z wdziękiem. Dzięki temu i dzięki charyzmie wykładowców czas mijał w błyskawicznym tempie. Być może również dlatego, że zgromadzeni w Kongresowej usłyszeli tylko dobre wiadomości. Ludzie zestresowani katastroficznymi wizjami krachu gospodarczego, zacerpniętymi z mediów mogli wziąć wreszcie głęboki oddech. Tym bardziej, że jak przekonywał wszystkich jeden z wykładowców, Edward Ludbrook, recepcja jest świetnym okresem do rozwoju network marketingu i przez najbliższe 30 lat nie powinniśmy martwić się o finanse, a sukces w branży jest murowany. Edward Ludbrook za swoje wystąpienie,

Impreza w liczbach

- 1 tyle szabl husarskich wręczono podczas gali
- 2 tyle razy zmieniano scenografię (najpierw była fioletowo-niebieska, potem żółto-pomarańczowa) i ubiór prowadzącego galę, Krzysztofa Ibisza od tyłu lat obchodzone jest święto Your Akuna Day
- 3 to liczba wykładów podczas tegorocznej gali
- 22 tylu gości polskich i zagranicznych zaproszono na tegoroczną galę
- 25 tyle osób liczy Akuna VIP Club 2009
- 30 tyle lat ma trwać boom w branży network marketing
- 110 tyle osób otrzymało nominacje (99 osób RND, 7 osób NND, 3 osoby IND i 1 VP)
- 3000 prawie tyle osób uczestniczyło w gali



Maciej Maciejewski, redaktor naczelny „Network Magazynu” wręczył szablę Edwardowi Ludbrookowi

a przede wszystkim wkład w promowanie kompetentnego marketingu sieciowego w Polsce otrzymał od Redaktora Naczelnego „Network Magazynu” Macieja Maciejewskiego polską szablę husarską. W przerwach wykładów występował Piotr Bałtroczyk, bawiąc publiczność swoimi dowcipami, a na koniec zaśpiewała, świetna jak zwykle, Maryla Rodowicz, rozgrzewając atmosferę tego lutowego dnia do czerwoności. Po koncercie podpisywała swoją najnowszą płytę, zaprosiła też kilka osób do wspólnego śpiewania i zabawy na scenie. Nie zabrakło też stawy duchowej. Chętni mogli kupić najnowszą książkę Edwarda Ludbrooka z własnoręcznym, „ciepłym” autografem autora.

Będzie za ciasno

Gala była świętem rodzinnym, bo jak podkreślają Prezesi firmy Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik, wszyscy pracownicy, niezależnie od zajmowanego stanowiska, stażu pracy i osiągniętych sukcesów tworzą wielką, wielotysięczną rodzinę. Z roku na rok rodzina się powiększa i nie wiadomo, czy Kongresowa nie okaże się zbyt mała na zorganizowanie tu kolejnych gal.

To był niezapomniany dzień, który będzie nie tylko źródłem wspaniałych wspomnień, ale również źródłem motywacji i inspiracji do dalszego działania. Bo jak powiedział w swoim przemówieniu Andrzej Bizoń – Executive Director Akuna International: „Żyjemy tylko raz, ale jeżeli żyjemy prawidłowo, to i raz wystarczy”. Wszystkim Państwu życzymy, abyście świadomie kreowali swoje życie i abyśmy mogli wspólnie świętować nasze kolejne sukcesy! Do zobaczenia już za rok.

■ Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski



Dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin są honorowymi gośćmi każdej gali Akuny. Zazwyczaj też siadają obok siebie.

Przygotujmy się na boom



Edward Ludbrook jest bardzo dynamicznym wykładowcą, dzięki czemu jego przemówienia nie są nudne

Jesteście pierwszymi ludźmi w Polsce, którzy to usłyszą. Musicie skorzystać z koncepcji, którą nazywam receptą na stuprocentowy sukces. Chodzi o to, aby nie wysyłać do pracy ludzi, zanim nie posiadą odpowiednich umiejętności i nie będą w pełni kompetentni. Ponieważ każdy może osiągnąć umiejętności niezbędne do pracy w Akunie, to każdy może odnieść sukces. I jeżeli nowi współpracownicy, zamiast skupiać się na pieniądzu, będą się szkolić, to wzrośnie ich pewność siebie, motywacja i będą mieć lepsze rezultaty – przekonuje Edward Ludbrook, jeden z najlepszych na świecie strategów network marketingu, autor międzynarodowych bestsellerów, światowej rangi znawca, coacher i motywator rynku MLM.

Bardzo się cieszę, że mogę być tutaj, w tym szczególnie ważnym dniu dla firmy Akuna. Mam nadzieję, że powiem Wam coś, co da Wam większą pewność siebie i że dzięki temu lepiej zrozumiecie przyszłość. Chodzi mi o to, żebyście spojrzeli na biznes Akuna z większym optymizmem niż do tej pory. Mam dość nietypową pracę; podróżuję po całym świecie, przemawiam w bardzo wielu krajach. Moim zadaniem jest odkrywanie takich ludzi, jak Wy i odpowiednia ich edukacja. Nie wiem, czy znacie mnie Państwo, dlatego na początku powiem kilka słów o sobie. Pochodzę z Nowej Zelandii, która może się Wam kojarzyć choćby z filmem „Władca pierścieni”. Jednak reputację swoją zbudowałem gdzie indziej. Przez wiele lat mieszkałem w Londynie. Network marketingiem zajmuję się od 20 lat. Zaczęło się tak jak i w Waszym przypadku od kontaktu z firmą marketingową. Poszedłem na to moje pierwsze spotkanie, które miało miejsce niedaleko parlamentu w Londynie i ktoś powiedział mi o tym biznesie i szan-

się, jaką daje. Zakochałem się w tym od razu. Moja dziewczyna uważała natomiast, że jest to jakiś przekręt. Już z nią nie chodzę! Jestem dystrybutorem, ale jakieś 17 lat temu moje życie się zmieniło. Wziąłem wówczas na siebie obowiązek kształcenia ludzi zajmujących się tą branżą. Zaczęło się od tego, że miałem kształcić pracowników rządowych. Wówczas w Wielkiej Brytanii sformułowano „network marketing” działało na ludzi jak płachta na byka. A ponieważ wywodzę się z branży związanej ze strategią, przeprowadziłem pierwszą analizę network marketingu i za pomocą wyników tego badania wyedukowałem rząd brytyjski, dziennikarzy i inne osoby, które zajmują się regulacją prawną tej branży. Kiedy kształciłem ludzi w oparciu o tę wizję, zauważyłem, że dałem im przede wszystkim pewność siebie, bo ona jest właśnie kluczem do sukcesu w tym biznesie.

Brak przekonania

Uważam, że mamy przed sobą dwa wyzwania – rozwój naszego biznesu

i rozwój pewności siebie. Kiedy rozmawiałem tutaj z ludźmi z branży, zauważyłem, że macie motywację, ale tak naprawdę niewiele z tego wynika. Wiecie dlaczego? Brakuje Wam pewności siebie. Problemem nie jest motywacja ani to, w jaki sposób prowadzicie swój biznes, z całą pewnością nie są to produkty, gdyż one są fantastyczne. Problemem jest tylko brak pewności siebie. Pamiętajcie, że kiedy rozmawiacie z różnymi osobami, to nie ważne jest tak naprawdę to, co macie im do przekazania, lecz to, jaką pewność siebie widzą w Waszych oczach. Przypuśćmy, że rozmawiacie z kimś znajomym i macie w ręku butelkę Alveo. Właściwie to już nic nie powinniście mówić. Moglibyście wydawać z siebie jakieś nieokreślone dźwięki albo sobie podśpiewywać. A Wasz rozmówca powinien na Was spojrzeć i powiedzieć: „Fajny jest ten produkt, prawda?” A Wy nadal sobie coś tam pomrukujecie pod nosem. Wasz znajomy powinien sam dalej zagaić: „Co, myślisz, że powinienem spróbować tego produktu?” Wy dalej nic, a rozmówca powinien kontynuować monolog: „I co, ufasz temu produktowi?” Wiecie, co? Ten znajomy powinien sam chcieć spróbować tego produktu. Nie dlatego, że go zachęcaliście, bo przecież tego nie zrobiliście, ale dlatego, że w Waszych oczach widać było przekonanie. Ja wiem, że Wy ufacie swoim

produktom i odnosicie świetne sukcesy. Ale nie każdy ma taką wystarczającą pewność siebie i zaufanie w odniesieniu do samego network marketingu. Dlaczego niektórzy nie ufają network marketingowi? Dlatego, że go nie rozumieją. Tylko wówczas, gdy go dobrze pojmemy, możemy z ludźmi rozmawiać o samym biznesie. Powtarzam, że tak naprawdę, to co mówimy czasem nie wystarcza. Ważne jest również, ile przekonania, ile pewności siebie jest w Waszych oczach. Chyba nikogo nie zaskoczę, mówiąc, że wielu Polaków jest negatywnie nastawionych do wszystkiego wokół. To błąd. Bo jeżeli w ich oczach nie będzie przekonania, to ich rozmówca pomyśli sobie: „No tak, muszę się lepiej przyjrzeć temu produktowi firmy Akuna”. Moim zadaniem dzisiaj jest wyjaśnienie Wam, jak wygląda network marketing i jego przyszłość. Robię to na całym świecie, głównie w Europie. Jeszcze nigdy nikt mi nie powiedział, że się mylę. Więc ja jestem pewny siebie. Jestem też przekonany, że mogę Wam pomóc w nabraniu takiej właśnie pewności. I myślę, że potrzebujecie do tego porządnego kopniaka.

Zacząć od kształcenia

To jest dość nowa analiza. W oparciu o nią ludzie w całej Europie zaczynają działać na dużo większą skalę niż w ostatnich 10 latach. Zaczynamy przechodzić nowy boom w tej bran-

ży i jeżeli zrozumiecie, co powiem, będziecie mieli ten ogień wewnętrzny, potrzebny do tego, żeby wstać z fotela i przejść do czynów.

Jak rozwinąć pewność siebie? Przede wszystkim musicie zdać sobie sprawę, że podjęliście mądrą decyzję, wchodząc w tę branżę. Kolejnym krokiem jest zrozumienie tego, dlaczego może Wam się udać. Ten problem dotyczy całego świata. Mamy do czynienia z nowymi osobami, które zaczynają działać w firmie Akuna, ale nie rozumieją, w jaki sposób mogą odnieść sukces. Jeżeli nie uwierzą, że się im uda odnieść sukces, to nigdy nie zdobędą tej pewności siebie, która jest niezbędna, żeby przejść do czynów.

Po trzecie: musimy mieć odpowiednie kompetencje i umiejętności. Bez tego nie uda się osiągnąć odpowiednich wyników. To jeden z głównych problemów tej branży. Rekrutujemy ludzi i natychmiast wysyłamy ich do pracy. Ci ludzie koncentrują się na wyniku, a powinni raczej zacząć od uczenia się i kształcenia. Ten problem dotyczy zwłaszcza Europy, kontynentu, gdzie pokutuje wciąż negatywne podejście do tego typu sprzedaży. Żeby budować wiarę i pewność siebie, musimy się właśnie skoncentrować na tych trzech obszarach. Na początku pomówmy o pierwszym z nich, czyli o mądrej decyzji. Sukces opiera się na pięciu czynnikach: trzeba trafić do odpowiedniej branży, w odpo- ▶

Podczas wykładu Edward Ludbrook chodził po scenie i starał się nawiązać kontakt z publicznością. Trzeba przyznać, że ze znakomitym efektem.



wiednim czasie, do odpowiedniej firmy, na odpowiednie systemy i podjąć odpowiednie działania. Jeżeli jednak w odpowiednim czasie traficie do odpowiedniej branży, na odpowiednie systemy i nie podejmiecie działań – do niczego nie dojdziecie. Nie będę mówił o firmie, bo myślę, że macie Państwo wiarę w Akunę. Mogę za to pomówić o marketingu sieciowym w tej cieszącej się dobrą reputacją firmie. Nie chcę koncentrować się na systemach, ale przyglądając się temu, ile ludzi przyszło na Your Akuna Day, jestem pewien, że system dobrze działa. Państwo wierzyście, że trafiliście do odpowiedniej firmy, tak?

Trendy, które napędzają rozwój

Musicie sobie odpowiedzieć na pytanie, czy jesteście w odpowiedniej branży w odpowiednim czasie. Jeżeli chodzi o branżę – trzeba pamiętać, że wszystko wiąże się z odpowiednim rozwojem i wzrostem. Wyróżniamy cztery główne trendy, czyli te zjawiska, które napędzają rozwój poszczególnych branż. Największy, ogólnoswiatowy trend związany jest ze stylem życia. Ludzie dążą do osiągnięcia określonego stylu życia. Druga tendencja dotyczy zarabiania pieniędzy. I tutaj zmierzamy w kierunku samozatrudnienia. Trzecią sprawą jest sposób sprzedaży naszych produktów, czyli

sklep, który wychodzi do klienta albo klient, który idzie do sklepu. Tendencja teraz jest taka, że to sprzedawcy zwracają się do klienta z ofertą. Jeżeli przyjrzymy się naszej działalności, to dojdziemy do wniosku, że wyprzedziliśmy już trend związany ze stylem życia, działamy w formie samozatrudnienia i prowadzimy sprzedaż bezpośrednią. Ale jest jeszcze jedna tendencja i to związana z podejmowaniem przez klienta decyzji zakupu produktów. Ja to nazywam doznaniem klienta. W dzisiejszym społeczeństwie sytuacja wygląda tak, że konsument musi zrozumieć i polubić produkt. To dlatego, że mamy tak ogromny ich wybór na rynku. Mamy więc do czynienia z czterema większymi tendencjami: styl życia, sposób zarabiania pieniędzy, sposób sprzedaży i doznań klientów. W przypadku naszej branży musimy mieć świadomość, że te cztery najważniejsze trendy społeczne napędzają jej rozwój. I to nie tylko w najbliższych dwóch, trzech latach, ale dwudziestu czy nawet trzydziestu. Dlatego musicie Państwo wierzyć, że przed tą branżą jest świetlana przyszłość.

Różne podejścia ludzi

Musimy też rozważyć jeszcze jedną kwestię – trzeba się zastanowić nad typem ludzi, którzy będą się chcieli przyłączyć



Wizja sukcesu według Edwarda Ludbrooka była tak kusząca, że wiele osób postanowiło kupić jego książkę, żeby dokładnie jeszcze raz wszystko przeanalizować

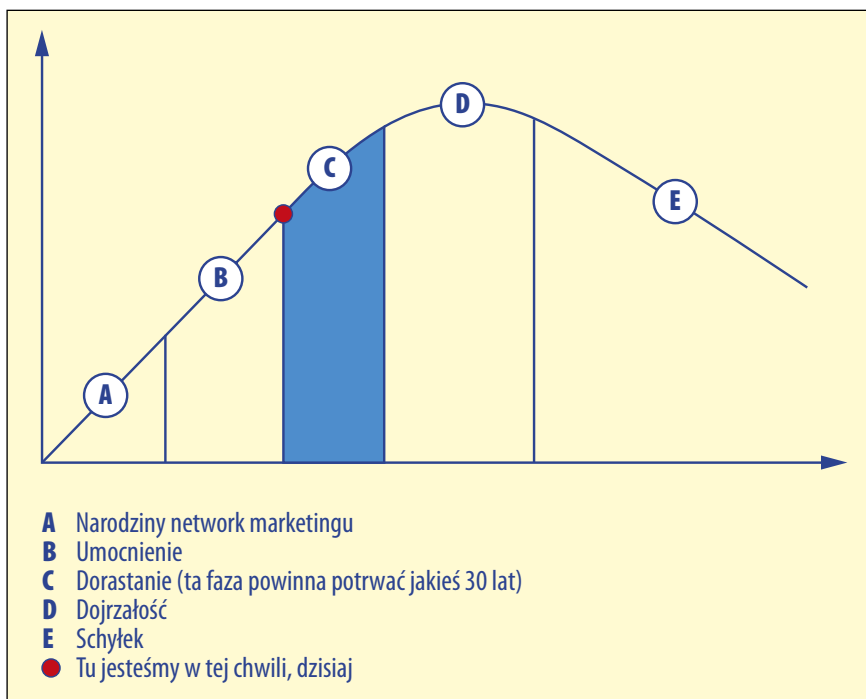
do naszej branży. To jest potrzebne, żeby wiedzieć, czy oferujemy im coś, co jest zgodne z ich oczekiwaniami. Jeżeli tak naprawdę jest, to oznacza, że mamy przed sobą przyszłość. To ważne, żeby zrozumieć, jak i dlaczego nasza branża będzie się rozwijać.

Pierwszy rodzaj ludzi to osoby, które będą się koncentrowały na niewielkich kwotach i będą myślały, jak je zarobić. Tacy ludzie poszukują różnych możliwości zarobku, nie chcą podejmować zbyt wielkiego ryzyka i rozumieją po prostu, że mają sprzedawać produkty. I my im dajemy takie możliwości. To pewno największa grupa ludzi.

Druga grupa to osoby poszukujące możliwości prowadzenia biznesu. I tu mamy do czynienia z dwoma rodzajami ludzi. Po pierwsze są przedsiębiorcy, którym zależy na zarobieniu wielkich pieniędzy. Problem z nimi polega na tym, że nie chcą robić tego, co się im mówi. A nam zależy, żeby słuchali, gdyż działamy w ramach określonego systemu. I to właśnie ten system daje nam siłę napędową. Dlatego szukajmy bardziej typu ludzi, których ja nazywam przedsiębiorcami wewnętrznymi. To właśnie ten drugi, najważniejszy dla nas rodzaj ludzi. Przedsiębiorca wewnętrzny jest osobą inteligentną, ale może niezbyt entuzjastycznie podejmować duże ryzyko. Takie osoby są bardziej przerażone ewentualną porażką niż podekscytowane możliwością osiągnięcia sukcesu. To zjawisko występuje głównie tu, na starym kontynencie. Europejczycy są o wiele mniej przedsiębiorczy od Amerykanów. Dlaczego? Jeśli w Europie poniesie się porażkę, to można łatwo zostać wyszydzonym przez rodzinę i tzw. przyjaciół. Zawsze mnie to martwi. Doradzałem bardzo wielu, bardzo dużym firmom z branży network marketingu. I chyba jestem jedyną taką międzynarodową osobą na świecie, która to robi. Mentalnie jestem Europejczykiem i wiem, że Europejczycy boją się porażki. Co to oznacza? Że jak widzą firmę Akuna, to widzą szansę, widzą produkty, ale ciągle gdzieś tam pamiętają o strachu, że im się nie uda. Dlatego zawsze pamiętajcie, że być może rozmawiacie z taką właśnie osobą. Musicie przekonać taką osobę, że jeżeli przyłączy się do Was, to odniesie sukces. A dlaczego? Dlatego, że Wy pomożecie jej zdobyć odpowiednie umiejętności. To bardzo ważne.

Zbliża się tsunami

Zobaczmy, jak działa rynek dla tego typu biznesu w Polsce. Wiele osób w tym



kraju szuka możliwości zwiększenia swoich dochodów i dla nich Akuna ma coś do zaoferowania. Firma ma również ofertę dla przedsiębiorców i dla przedsiębiorców wewnętrznych. Ta pierwsza i ostatnia grupa to największe rzesze osób, które szukają nowych okazji. A Akuna może im taką szansę zaoferować. I z tego właśnie względu firma będzie się dalej rozwijała. Kolejna ważna rzecz – zbliża się recesja. Jeżeli nie dotknie ona Polski jeszcze zbyt mocno, to na pewno jeszcze się pogorszy. To jest jak tsunami. Epicentrum jest w Nowym Yorku i w Londynie. Gdybyście teraz pojechali do Londynu, byłibyście zdziwieni tym, jak mocno Anglia została dotknięta kryzysem gospodarczym. Potem kryzys uderzy w inne wielkie kraje, a następnie w duże międzynarodowe korporacje. Te zwolnią więcej osób niż łącznie w ciągu ostatnich czterdziestu lat. Potem fale tsunami uderzą w takie kraje, jak Polska. Jest to straszne i bardzo złe dla gospodarki. Kiedy przyjechałem 12 lat temu do Polski, było tu zupełnie inaczej niż teraz. Nawiasem mówiąc, dobrze, że już nie ma tych autobusów, które wtedy jeździły po Waszych drogach. Trzeba było zatykać nos, żeby nie udusić się spalinami. Musicie być dumni z tego, jak szybko rozwija się Wasz kraj. Ale nadciąga ogromny kryzys. Mnóstwo ludzi straci pracę. Będą się przejmowali kwestiami finansowymi. Dla Was, dla firmy Akuna sytuacja taka jest po prostu super. Dlaczego? Bo będziecie mogli zaproponować im pracę. W latach

dziewięćdziesiątych, kiedy był kryzys, też działałem w tym biznesie i doradzałem wielu firmom. I właśnie wtedy nadszedł pierwszy boom dla tej branży. Od pięciu lat czekam na tę recesję. Wreszcie jest!

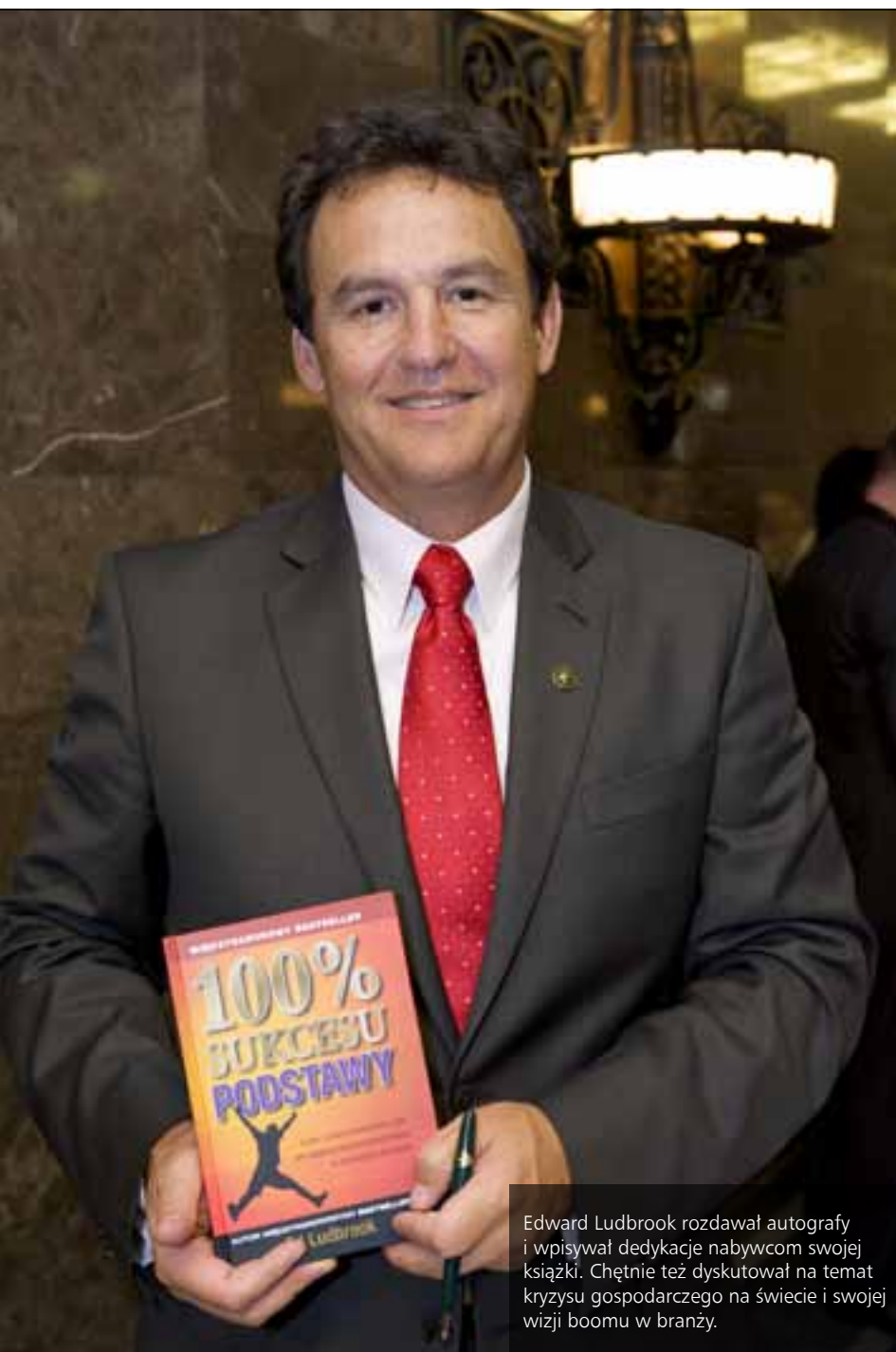
Ta branża ma przyszłość

Wszyscy pewnie się zastanawiają, jaki wpływ będzie miała recesja na ich biznesy. Ale cóż, na to wszystko potrzeba jeszcze czasu.

Podczas recesji w latach dziewięćdziesiątych, która to nie dotknęła Waszego kraju tak bardzo, ponieważ wtedy się rozwijaliście, w krajach Europy Zachodniej wszyscy w naszej branży się cieszyli. Minęło trochę czasu i ta recesja wypchnęła naszą branżę do góry. I faktycznie mieliśmy wówczas do czynienia z boorem i dzięki niemu wiele osób w naszej branży odniosło sukces. Dlatego jestem bardzo podekscytowany i cieszę się na to, co będzie się działo w najbliższych trzech latach. To dla nas będzie fantastyczne. Aczkolwiek w pierwszym roku będziecie musieli wykonać najcięższą pracę. To wtedy musicie rozmawiać z ludźmi, przedstawić im możliwości, które się pojawiają. I w Waszych oczach musi być widoczna wiara w siebie i w to, że ta branża będzie się rozwijała. Dlatego, że mamy te główne trendy i oferujemy ludziom to, czego szukają.

Obraz wart 1000 słów

Przedstawię teraz tzw. cykl życia dla branży i dla produktów (wykres). Produkty i branże rozwijają się w trak-



Edward Ludbrook rozdawał autografy i wpisywał dedykacje nabywcom swojej książki. Chętnie też dyskutował na temat kryzysu gospodarczego na świecie i swojej wizji boomu w branży.

cie takiego cyklu życia. Pierwszy etap, to etap narodzin. Pewne osoby mają pomysł na biznes. Czasami ten pomysł wykuwa się dość długo. Jeżeli chodzi np. o franczyzę, to jej narodziny trwały ponad 100 lat. Internet rodził się 20 lat. Ważna jest też koncepcja. Pomysł zostaje przetestowany i wówczas angażuje się przedsiębiorców, aby zrealizowali kolejny etap. Ten etap to umacnianie czy rozwój, rozkwit tego biznesu. Wtedy branża czy konkretny biznes rozwija się na całym świecie i staje się znany. I wówczas pałeczkę przejmują ci tzw. wewnątrzni przedsiębiorcy, przychodzi

czas na fachowców. I to jest ten wielki boom i na tym etapie robi się największe pieniądze. Potem następuje etap dojrzałości, a następnie schyłku. To wszystko najlepiej przedstawić na wykresie i każdy musi się tego wykresu nauczyć. W ten bowiem sposób najlepiej wyjaśnić na czym polega network marketing. Trzeba pamiętać, że obraz jest wart 1000 słów. Tego wykresu uczę od 17 lat. Wyjaśniam, rysuję. Ale wciąż mam wrażenie, że ludzie mnie nie słuchają. W 1949 powstała firma, która przez 30 lat była pionierem w network marketingu. Mieliśmy do czynienia z umacnianiem tej branży na całym świecie. 30 lat później my jesteśmy branżą wartą 100 mld dolarów i działamy w ponad 100 krajach na całym świecie. Teraz nadszedł czas na zmiany. Ja jako analityk rozumiem to tak, że jeszcze nie doprowadziliśmy tego biznesu do perfekcji. Dlaczego? Dlatego, że zbyt mały odsetek osób przystępujących do Akuny odnosi sukces. I dlatego wiele osób z zewnątrz nie jest przekonanych co do network marketingu.

Co trzeba zrobić?

Odpowiedź jest śmiesznie prosta. I już właściwie jej udzieliłem. Co od 60 lat zrobiliśmy jako branża? Pamiętamy, że sam etap narodzin trwał 30 lat. Kolejne 30 lat to faza umacniania branży. Przez 60 lat robiliśmy to samo. Mówiliśmy ludziom: „Witaj szczęściarzu. Dostałeś fantastyczną szansę. Możesz odnieść tu taki sukces, na jaki tylko masz ochotę”.

A zaraz potem zachęcaliśmy: „No, to do roboty!”

Jaki jest problem? Ano taki, że taka osoba nie ma odpowiednich umiejętności. Ale może się tego nauczyć. Czyli co teraz należy zrobić? Odpowiem. Jesteście pierwszymi ludźmi w Polsce, którzy tu usłyszą. Trzeba skorzystać z koncepcji, którą ja nazywam receptą na stu procentowy sukces. W momencie, gdy ktoś przychodzi do firmy, to zamiast koncentrować się na pieniądzu, należy skupić się na wykształceniu w tej osobie odpowiednich umiejętności, aż do chwili, kiedy będzie w pełni kompetentna. Ponieważ każdy może osiągnąć umiejętności niezbędne do pracy w firmie Akuna, to każdy może odnieść sukces. A jeżeli tak, to oznacza, że możemy rozmawiać o tym ze wszystkimi. Będziemy w stanie wtedy powiedzieć tak: „Chciałbym, abyś przystąpił do Akuny, bo jestem przekonany, że odniesiesz sukces”.

To jedyny sposób, który umożliwi realizację takiego zamierzenia. To zaoferowanie ludziom, którzy przychodzą do pracy szkolenia i wykształcenia niezbędnych umiejętności. Zamiast się zamartwiać, że ludzie będą się uczyć, a nie pracować, musimy zdać sobie sprawę, że aby wykształcić w sobie umiejętności, trzeba je ćwiczyć i powtarzać. I jeżeli nowi pracownicy posiadają te umiejętności zamiast starać się sprzedawać i generować wynik, to wtedy ich motywacja nie spadnie. Wzrośnie ich pewność siebie, motywacja i będą pracować lepiej.

To podejście do marketingu sieciowego w zasadzie w tej chwili rewolucjonizuje branżę i według mnie jest bardzo logiczne i spójne. I zupełnie naturalne, że kiedy przychodzi się do nowej pracy, to człowiek uczy się i przyswaja nowe umiejętności. I my też jesteśmy w stanie tak postępować, ponieważ ta branża ma już ugruntowaną pozycję. W ten sposób wzrośnie odsetek tych, którzy odniosą sukces w tej pracy, a ze względu na recesję branża będzie się rozwijała.

I dlatego jestem przekonany, że wchodzimy w fazę najbardziej dynamicznego wzrostu w historii network marketingu. Ta faza powinna potrwać jakieś 30 lat. Dlatego jestem tak podekscytowany i pracuję teraz o wiele intensywniej niż jakieś 15 lat temu. Bo na tym etapie tak właśnie należy postępować. I wy też powinniście teraz z entuzjazmem przystąpić do pracy. I to od jutra! Wiem, że wiele osób z branży nie ma tej wiary i pewności. Pamiętajcie, że sukces bierze się z głowy, a dopiero później trafia do serca. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy rozumieli te koncepcje, bo musimy być w stanie wyjaśniać je innym.

Amerykańskie nastawienie

Z czego wynikają problemy związane z recesją na świecie? Głównie z tego, że ludzie mają negatywne nastawienie. A jak zauważyłem – Polacy i bez tego są pesymistami. Kiedy w latach 1992–93 pracowałem w Londynie, wiele amerykańskich dużych sieciowych firm marketingowych wchodziło właśnie na rynek brytyjski i zamierzało budować sieć w Europie. Promowali swoją działalność, dużo mówili o możliwościach i szansach, jakie stwarzają, ale mimo wszystko reakcja na ich ofertę nie była zgodna z ich oczekiwaniami. Zwrócili się wówczas do mnie, żebym spróbował określić, dlaczego tak się dzieje. Wówczas przyjrzałem się im bliżej. Ich produkty były w porządku,

sposób organizowania działalności był dobry, a że akurat była recesja, na rynku było sporo osób chętnych do podjęcia pracy i zarabiania pieniędzy. Co więc było nie tak? Przekonałem się do jednej ważnej koncepcji, która nazywa się językiem transformacyjnym. Sprowadza się to do tego, że mamy pewien stan umysłu. To zjawisko jest opisywane przez psychologów. Mamy albo pozytywne, albo negatywne nastawienie. Jeżeli ktoś jest nastawiony negatywnie, a ja oferuję mu coś, może być to nawet bardzo atrakcyjny produkt, zapewniający lepsze zdrowie i lepsze życie albo możliwość zarobienia pieniędzy, to on i tak nie będzie słuchał tego, co mam do powiedzenia. A jak stwierdzić, czy ktoś jest w nastawieniu pozytywnym czy negatywnym? To wszystko odbija się w słowach i języku, jakim się posługuje nasz rozmówca.

Fantastyczny sposób

Przeglądałem się tym Amerykanom w Europie. Oni posługiwali się takimi pozytywnymi słowami, koncepcjami w swoich wypowiedziach, a londyńczycy byli mimo to negatywnie do nich nastawieni. Bo ogólnie tacy byli. Było to doskonale widoczne chociażby na przykładzie powitania. Wyobraźmy sobie, że na ulicy spotyka się dwóch Anglików. Na pytanie jak się masz – jeden z nich odpowiadał, że nieźle. To od razu sugerowało jego niezbyt przychylnie nastawienie. Jego rozmówca odpowiadał, że on czuje się dobrze, co też sugerowało niezbyt optymistyczne nastawienie. Kiedy zacząłem posługiwać się językiem transformacyjnym i na zapytanie, jak się masz, odpowiadałem, że czuję się fantastycznie, super albo niewiarygodnie, to Anglik patrzył na mnie podejrzliwie i zastanawiał się, jaka używka wprowadziła mnie w taki błogi stan. Ale kiedy się uśmiechnąłem, to mimo wszystko wahadełko przesunęło się ze strony negatywnej na pozytywną. Pamiętam taką sytuację: piękny, letni dzień w Londynie (nawiasem mówiąc, Londyn jest tym miastem, w którym ze względu na klimat, brak słońca, wszechobecną szarość trudno się czuć cudownie). Przyjechałem akurat do mojego klubu sportowego i usłyszałem, jak jedna recepcjonistka powiedziała do drugiej: „O Boże, znowu przyjechał Pan Fantastyczny”. Ale mówiły to z uśmiechem. Wiedziałem zatem, że są w stanie pozytywnego myślenia i nastawienia do świata. Radzę więc Państwu na pytanie o to, jak się dzisiaj czujemy, odpowiadać właśnie, że fan-

tastycznie. Można w sobie wypracować taką postawę. To bardzo pomaga w relacjach z innymi ludźmi. A nasz mózg również przedstawia się na inny sposób, co daje nam cudowne odczucia i zmienia nasz sposób postrzegania świata. A jeżeli nasz rozmówca zapyta: „Dlaczego ci tak cudownie?” Możemy z uśmiechem odpowiedzieć: „A Ty nie jesteś współpracownikiem Akuny? Chyba nie pijesz Alveo?”

Trzeba sprawić, że rozmówca się uśmiechnie

Pewien linoskoczek kazał rozpiąć linę długości 300 metrów między parkingiem a jedną z wysp. I powiadomił gazety, że chce przejść po tej linie. Wiał wiatr, lina się ruszała. Nikt nie wierzył, że uda mu się to przedsięwzięcie. Przeszedł. Potem zaproponował, że przejdzie do połowy liny z krzesłem, usiądzie tam i wróci. Znowu nikt mu nie wierzył. A on to zrobił. Robił kolejne, coraz bardziej karkołomne sztuczki, ale za każdy razem nikt nie wierzył, że mu się uda, a on jednak robił to bez większego problemu. Co z tego wynika? Że możemy Wam pokazać, jak odnieść sukces, powiedzieć o tym, że będzie wielki boom i przekonywać, że teraz jest na to dobra pora. Ale jak nie podejmiecie działań, nie będziecie nic robili w tym kierunku, nie będziecie mieli pewności siebie, to nic z tego nie będzie. Kiedy myślę o tym, co będzie się działo w najbliższych latach, jakie szanse stają przed Wami, przed Waszą firmą, jestem naprawdę podekscytowany. Bardziej niż kiedykolwiek. A to dlatego, że mamy teraz unikatowy moment w czasie. Musicie tę sytuację wykorzystać. Jeżeli teraz podejmiecie działania, to będziecie zbierali tego owoce przez kolejne dziesięciolecia. Czy to nie jest fantastyczne?

■ Wysłuchała Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski

Żyjemy raz, ale to wystarczy



Andrzej Bizoń Executive Director Akuna International zaproponował, abyśmy przez najbliższe dwa, trzy lata, zrobili to, czego nie chcą zrobić inni, a będziemy zbierali owoce tego, czego inni nie będą w stanie doświadczyć przez całe swoje życie.

W 2009 roku wdrażamy w życie nowy program dla aktywnych menedżerów. Pojawi się też nowy bonus, być może rewolucyjny. Na tym jednak nie poprzestaniemy. Przygotowujemy programy, które być może będą tylko okresowo wdrażane w formie promocji. Pozwoli nam to prężnie reagować na sytuacje na rynku i może stać się naszą siłą napędową – mówi Andrzej Bizoń, Executive Director Akuna International.

Your Akuna Day to szczególne święto dla ludzi związanych z tą firmą. Spotykają się tutaj ze swoimi bliskimi, znajomymi, ze swoimi partnerami po to, żeby podsumować swoje działania i podziękować sobie nawzajem. Wiele osób otrzymuje nominacje. Pozwólcie, iż w imieniu Akuna International pogratuluję Wam tych osiągnięć i podziękuję Wam za realizację naszej wspólnej wizji. Miniony rok był okresem przygotowań do zmian, czyli do startu nowych koncepcji, projektów, programów i nowych form informacyjnych. Te programy i projekty wdrażane są na bieżąco i już ujrzały światło dzienne. Przypomnijmy sobie tylko film „Wellness”, interaktywną prezentację „VideoBanner”, wprowadzenie nowych produktów na rynku Akuny czy też nowe kanały informacyjne, a przede wszystkim programy, o których podczas Your Akuna Day mówiono wielokrotnie.

Kilka danych statystycznych

Pod koniec 2008 roku Akuna liczyła 270 tys. dystrybutorów. W samym 2008 roku dołączyło 42 612 nowych osób, z tego 7 447 zrobiło pierwszy krok w kierunku pierwszej pozycji menedżerskiej, czyli pozycji Lidera. W tym samym czasie 31 osób znalazło się na najwyższej, według kariery planu marketingowego, pozycji Vice Presidenta. Dla niektórych te dane nie mają wielkiej wartości. Inni widzą w nich przyszłość, wizję i motywację. Są też tacy, którzy myślą o karierze, ponieważ uważają, że wykładnikiem sukcesu są finanse, dzięki którym mogą nie tylko realizować swoje marzenia, ale również pomagać innym. Jeżeli słyszymy teraz z mediów o kryzysie, to zastanówmy się nad jednym: czym jest Akuna? Akuna jest motorem napędowym. Firmą rodzinną, z którą wiele osób będzie związanych do końca życia. Cieszymy się z tego. Przed nami rysują się świetne perspektywy. Pamiętajmy jednak, że nikt nie będzie nas ocenił za to, co zostało wykonane, lecz za to, co zamierzamy jeszcze zrobić w przyszłości. Naszym krokiem do przodu będzie nieustanne podwyższanie jakości oferowanych usług w myśl hasła: „Podwyższanie jakości to nigdy niekończący się proces”. Chciałbym, aby to zdanie stało się hasłem przewodnim tego roku.

Główne fundamenty

Na całym świecie mamy dzisiaj miliony zadowolonych klientów, którzy korzystają z naszych produktów. Dzięki nim wiele osób rozwiązało swoje problemy

i to nie tylko zdrowotne, ale i życiowe. To jest właśnie wykładnik naszego sukcesu. Tworząc z tego równanie Akuny, możemy po jednej stronie postawić zdrowie i życie a po drugiej – produkt, karierę oraz ludzi. Bo to są główne fundamenty naszej firmy. Pierwszym z fundamentów jest produkt. Jest on wyjątkowy – łatwy w użyciu, bezpieczny i dobry jakościowo. To dzięki badaniom naukowym, różnego rodzaju procesom produkcyjnym oraz mechanizmom kontrolnym zyskaliśmy certyfikaty jakości i to jest bardzo ważne dla nas i dla wszystkich osób, używających naszych produktów.

Kolejnym fundamentem jest kariera. Tutaj chodzi przede wszystkim o sprawiedliwy podział finansów. A droga do tych finansów jest różna i każdy wybiera taką, jaka mu najbardziej odpowiada. Pieniądże kryją się w różnicy marży, premii active, premii generacyjnej czy menedżerskiej. Dla menedżerów, dla których pozycja Vice Presidenta to dopiero początek kariery, Akuna przygotowała program, który jest ponad planem marketingowym i chce się podzielić kwotą uzyskaną ze sprzedaży każdej butelki, na całym świecie. Program dotyczy osób na pozycji Senior Vice President i President.

Druga strona równania

W 2009 roku wdrażamy w życie nowy program dla aktywnych menedżerów, program Benefit. Pojawi się też nowy bonus, być może rewolucyjny. I na tym nie poprzestaniemy. Przygotowujemy programy, które być może będą tylko

okresowo wdrażane w formie promocji. Pozwoli nam to prężnie reagować na sytuacje na rynku i może stać się naszą siłą napędową.

Kolejnym fundamentem są ludzie. To wyjątkowy element wspomnianego przeze mnie równania. Ponieważ ludzie to krew, która napędza ten organizm i daje mu życie. Słowo Akuna to: Aktywność, Kreatywność, Uniwersalność, Niezależność i wielka Ambicja. To styl życia, wspólna filozofia, stosunki międzyludzkie. Nie ma nic lepszego niż spotykać się z przyjaciółmi, partnerami, rozmawiać, wspólnie odpoczywać, uprawiać różne dziedziny sportu, uczestniczyć w spotkaniach rodzinnych, ale również udzielać sobie wzajemnej pomocy. Tak nas właśnie postrzegają w świecie. To wartość, którą powinniśmy bardzo szanować. Dziś ludzie na całym świecie stawiają przed sobą różne cele i wyzwania. Często jednak na samych postanowieniach się kończy. Proponuję, abyśmy przez najbliższe dwa, trzy lata zrobili to, czego nie chcą zrobić inni, a będziemy zbierali owoce tego, czego inni nie będą w stanie doświadczyć przez całe swoje życie. To dlatego, że pozostaną przy marzeniach, nie robiąc nic, żeby je zrealizować. Tu pozwolę sobie przytoczyć pewien cytat: „Żyjemy tylko raz, ale jeżeli żyjemy prawidłowo, to i raz wystarczy”.

Dla ludzi, którzy tak myślą, stworzona jest firma Akuna.

■ Wysłuchała Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski



Już niedługo może się okazać, że Sala Kongresowa nie pomieści wszystkich członków ogromnej rodziny Akuna, którzy tłumnie przyjeżdżają na to coroczne święto, aby razem dzielić się sukcesami i snuć wizje na przyszłość

Żeby korzystać, trzeba zapracować

Jeden z ekspertów w zakresie zarządzania twierdził, że najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest jej tworzenie. Tak, jak sobie ją wyobrażamy. Żeby to było jednak możliwe, należy wprowadzić nowe narzędzia. Tymi narzędziami są m.in. programy motywacyjne. Właśnie o nich podczas Gali mówił Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna.



Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna podsumował dokonania firmy i mówił o jej dalszym rozwoju

W 2007 roku Akuna Polska wygenerowała ze sprzedaży swoich produktów obrót na poziomie 85 mln złotych. Rok 2008 kończymy obrotem na poziomie ok. 91 mln. W żadnym razie nie ma tutaj więc mowy o jakimkolwiek spowolnieniu, co w odniesieniu do informacji z rynków ekonomicznych, które dostajemy, robi niezłe wrażenie. W bieżącym roku zaplanowaliśmy w naszym budżecie obrót na poziomie ponad 100 mln złotych. Toteż nie bez kozery posłużę się powiedzeniem jednego z ekspertów w zakresie zarządzania: „Najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest jej tworzenie”. I taki plan mamy właśnie w Akunie. Chodzi o to, że przyszłość chcemy tworzyć tak, jak sobie ją wyobrażamy. I żeby było to możliwe, żebyśmy mogli skorzystać z szansy i z okazji, która tak naprawdę jest przed nami, musimy wprowadzać i wykorzystywać nowe narzędzia. Pierwsze z nich to spotkania w ramach Akuna Active Life, poprzez które chcemy wesprzeć Państwa w zakresie promocji naszych produktów i w zakresie promocji wartości, o których jako firma mówimy, czyli zdrowego stylu życia.

Akuna Active Life

To spotkania otwarte, na które możecie zapraszać wszystkie te osoby, które jeszcze nie są dystrybutorami w naszej firmie, ale które są zainteresowane zdrowym stylem życia. Podczas zjazdów niezależni eksperci będą poruszali problemy z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia. W 2009 roku przewidzieliśmy cztery takie spotkania w różnych częściach Polski. Wszystkie składają się jednak na jeden kompleksowy cykl. Każde ze spotkań będzie poświęcone odrębnej tematyce. Pierwsze, zaplanowane na 12 marca poświęcone będzie oczyszczaniu organizmu. W czerwcu odbędzie się spotkanie poświęcone odżywianiu. We wrześniu będzie to samoleczenie i regeneracja. W listopadzie odbędzie się spotkanie poświęcone harmonii wewnętrznej.

To jednak nie wszystko. Specjalnie pod tematykę spotkań podporządkujemy wydania kwartalnika „Zdrowie i Sukces”. W ten sposób chcemy osiągnąć jeszcze lepszy efekt. Będzie to polegało na tym, że przed spotkaniem marcowym w wydaniu „Zdrowie i Sukces”, które zostanie wtedy opublikowane, tematem przewodnim będzie właśnie oczyszczanie organizmu. Dzięki temu wszystkie osoby, które będą na spotkaniu, będą mogły swoją wiedzę w tym zakresie jeszcze poszerzyć o informacje zawarte w naszym magazynie.

I nagrania audio

Kolejnym elementem będą nagrania audio z tych spotkań. Wypowiedzi ekspertów obecnych na Akuna Active Life będą nagrywane i udostępniane. Więcej informacji na temat spotkań znajdziecie Państwo na ostatniej stronie dodatku tematycznego „Jak urodzić zdrowe dziecko?”, który jest dołączony do najnowszego magazynu „Zdrowie i Sukces – Wydanie Specjalne” oraz na stronie www.akuna.net.pl. Tam też będą umieszczone nazwiska ekspertów zaproszonych na nasze spotkania. A więc Akuna Active Life to narzędzie, które ma Państwa wesprzeć w promowaniu naszych produktów i promowaniu zdrowia.

Program do motywacji

Kolejnym narzędziem jest nowy program Akuna Benefit. Program został opracowany specjalnie z myślą o aktywnych menedżerach i ma spełniać dwa zadania: z jednej strony ma pomóc w motywacji pracowników poprzez narzędzia, które w tym programie są zawarte, z drugiej zaś ma motywować również Was samych. Program jest niejako uzupełnieniem, a jednocześnie integralną częścią planu marketingowego. Chodzi o to, żeby te narzędzia zawarte w programie pomagały Państwu w osiąganiu kolejnych pozycji biznesowych z tego planu. Cały program podzielony został na trzy

moduły: w zależności od tego, jaką pozycję w planie marketingowym każdy z Was zajmuje i w zależności od tego, jak duża jest Wasza organizacja. Te moduły to: Akuna Start, Akuna Builder i Akuna Prestige.

Moduł Akuna Start

Przeznaczony jest dla nowo nominowanych Liderów. Na tym etapie ich współpracy z Akuną chcemy im zaproponować pakiet zniżek, który nazwaliśmy książeczką czekową Akuna Start. Są to zniżki i rabaty, które mogą wykorzystywać przy swoich zamówieniach, a dotyczące np. transportu, kosztów nabywanych materiałów reklamowych czy chociażby przewodników. Założenie jest takie, aby już na tym pierwszym etapie biznesowej współpracy każdy menedżer otrzymał mocne, istotne wsparcie, które zachęci go do rozbudowania swojej organizacji i własnego rozwoju w ramach Akuny.

Moduł Builder

Przeznaczony jest dla menedżerów na pozycji Lider, Lider Dywizji oraz Dyrektor Sieci Regionalnej. W zależności od tego, jak duża jest Wasza organizacja, macie możliwość osiągnięcia jednego z trzech wyszczególnionych tutaj poziomów: jest to poziom Junior Builder, Senior Builder oraz Power Builder. W zależności od poziomu ma się prawo do określonych przywilejów. Są to zniżki i rabaty, ale również zmodyfikowany i bardzo atrakcyjny Program Auto oraz spotkania w ramach tzw. Akuna Power Team.

Akuna Power Team

To spotkania przeznaczone dla najaktywniejszych menedżerów w module Builder, czyli dla Power Builderów, ale również dla Senior Builderów i mają one służyć trzem celom, a przede wszystkim integracji. Spotkanie, które ma to zapewnić, jest przewidziane w ramach Akuna Adventure Day.

Akuna Adventure Day

Jest to spotkanie, na którym właśnie menedżerowie mogą spotykać się ze swoimi współpracownikami i postawić ich w często ekstremalnych, bardzo niecodziennych sytuacjach. Ma to za zadanie polepszenie się więzi między nimi, co na pewno przełoży się na późniejszą współpracę biznesową. Inauguracyjne spotkanie Akuna Adventure Day odbędzie się już w kwietniu tego roku. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej.

Drugi rodzaj spotkań, które przewidziliśmy w ramach Akuna Power Team to cykl spotkań warsztatowych, szkoleniowych o charakterze menedżerskim tzw. Akademia Przywództwa Akuny.

Akademia Przywództwa Akuny

Te spotkania zostały opracowane przez wysokiej klasy ekspertów i ich głównym zadaniem jest rozwój umiejętności menedżerskich, tak, aby jeszcze lepiej zarządzać ludźmi i jeszcze sprawniej budować swoje organizacje. To będzie cykl spotkań. Szczegóły niedługo ukażą się na stronie internetowej. Pierwsze z nich planowane jest na 30–31 maja tego roku.

I ostatni rodzaj spotkań, które będą miały miejsce w ramach Akuna Power Team, to wyjazdy zagraniczne.

Wyjazdy zagraniczne

Po ciężkim roku ciężkiej pracy każdemu menedżerowi należy się wypoczynek. Na przełomie lutego i marca przyszłego roku ci, którzy spełnią określone warunki, będą mieli możliwość uczestnictwa w takim właśnie zagranicznym, egzotycznym wyjeździe.

Moduł Prestige

Moduł Prestige kierowany jest już do osób na najwyższych pozycjach naszego planu marketingowego, czyli Dyrektorów Sieci Krajowej, Dyrektorów Sieci Międzynarodowej oraz Vice Prezydentów. Tutaj w zależności od warunków, jakie się spełnia (te warunki można znaleźć m.in. w broszurze, która była rozdawana przy wejściu na Galę), będzie przysługiwało prawo do różnego rodzaju przywilejów. Przede wszystkim będzie to możliwość kreowania narzędzi i przyszłości firmy. W związku z tym mamy zaproszenie na spotkanie Akuna VIP Club na poziomie krajowym oraz zaproszenie na spotkania Akuna Advisory Board na poziomie międzynarodowym. Osoby na tych pozycjach będą też mogły brać udział w bardzo ekskluzywnych już wyjazdach zagranicznych. Będą to Akuna VIP Trip i Akuna Prestige Trip. Szanowni Państwo – dzisiaj rozpoczynamy kolejny etap w rozwoju naszej firmy. Nowe narzędzia i nowe wyzwania. Cieszę się, że mam przyjemność i zaszczyt podejmować te wyzwania wspólnie z Państwem. Głęboko wierzę, że klucz do sukcesu jest w naszych rękach.

■ Wysłuchała Ewa Bukowska

Fot. Marcin Samborski



Tradycyjny „żółwik” przed wykładem



Światła nadawały całemu wnętrzu niepowtarzalny charakter. Scenografia zmieniła się dwa razy.

Oni osiągnęli sukces

W Akunie nie są najważniejsze pieniądze, ale to, kim człowiek się staje, jakie zachodzą w nim przemiany. Te przemiany to kolejne szczeble kariery. Co roku właśnie podczas gali Your Akuna Day zostają uhonorowani najlepsi menedżerowie i ich współpracownicy. Są przemówienia, kwiaty i upominki oraz życzenia zdobywania kolejnych sukcesów.

Teraz też nadszedł czas na najważniejszą część gali Your Akuna Day – nagrodzenie pracy nominowanych menedżerów i ich współpracowników.

W tym roku nominację na Dyrektora Sieci Regionalnej odebrało 99 osób. Wszyscy zostali wyczytani i zaproszeni przez prowadzącego galę Krzysztofa Ibisza na scenę po odbiór upominków i zrobienie sobie pamiątkowego zdjęcia. Mogliśmy ich podziwiać i wspólnie cieszyć się z ich sukcesu. To ci, którym się udało osiągnąć wymarzoną pozycję. Pamiętajmy jednak, że nie byłoby to możliwe, gdyby nie ich współpracownicy. To sukces nie tylko jednostki, ale całego zespołu. Dla upamiętnienia tej chwili wszyscy nominowani otrzymali od Akuna Polska skórzane wizytowniki, które, jak podkreślił Krzysztof Ibisz, z pewnością będą wizytówkami ich dalszych osiągnięć. Tego im życzyli również Prezesi firmy Akuna: Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik.

Były gromkie brawa i łzy wzruszenia. My życzymy im kolejnych, równie wspaniałych sukcesów w kolejnych latach!

■ Ewa Bukowska



To pierwszy krok do kariery

Apanaviciene Olga, Bałachowska Urszula, Beszterda Sylwia, Biskupski Bartosz, Biskupski Mariusz, Bołoz Iwona, Borek Ryszard, Borth Barbara, Buchczyk Andrzej, Cieślak Ryszard, Czop Małgorzata, Dąbek Elżbieta, Demiańczuk Janusz, Dryll Anna, Dziubińska Ewa, Gaal Daniel, Gajewska Bożena, Gawron Bożena, Gerke-Ręczmin Helena, Gromski Andrzej, Grunt Alina, Grzybowski Mariusz, Hojdysz Stanisław, Iszczenko-Bąk Anna, Jankowiak Krzysztof, Jaworski Marek, Jurga Maria, Kalbarczyk Andrzej, Kalmuk Ewa, Kisiel Wojciech, Kobus Konrad, Kopała Edyta, Koszołko Mirosław, Kot Grzegorz, Krawczyk Krzysztof, Kremnicka Anna, Kryński Jan, Kucmin Marzena, Kuczowski Tadeusz, Kuczyńska-Nitschke Renata, Kudelska Longina, Kujawa Andrzej, Kuna Beata, Kurpisz Krystyna, Lehner Irena, Lewicz Alina, Malinowska Janina, Marciniak Marzena, Michalczyk Irena, Mizerska-Fiedosiejew Joanna, Mizerski Jerzy, Mucha Urszula, Naimovic Zoonarda, Olek Bożena, Opaliński Andrzej, Piaskowska Joanna, Piechel Irena, Piechocka Grażyna, Pietrzak Zenobia, Piskorz Barbara, Piskorz Michał, Połomski Andrzej, Raboszuk Kazimierz, Romaniuk Adrian, Sabat Leszek, Sienczewska Grażyna, Sikora Karolina, Sirek Jacek, Siudmak Jerzy, Skawińska Krystyna, Skawiński Leszek, Skop Karolina, Sochacka Kazimiera, Strzelec Zbigniew, Szewczyk Grzegorz, Szostak Katarzyna, Szubert Izabela, Ścibik-Binek Renata, Ślusarska Bożena, Świeży Władysław, Trzeciak Dorota, Tyka Janusz, Unifantowicz Czesław, Wajnor Waldemar, Wajszczak Maria, Wajszczak Piotr, Walkiewicz Maria, Węglarz Jan, Wierdak Stanisław, Więcek Marzena, Wilczek Stanisław, Wiśniewska Janina, Wiśniewska Katarzyna, Wiśniewski Arkadiusz, Woźniak Halina, Wycisło Anna, Wysocka Elżbieta, Zarówna Wacława, Zielińska Kazimiera Wiesława



Grupa szczęśliwych, nowo mianowanych Dyrektorów Sieci Regionalnej

Co roku najbardziej wyczekiwaną częścią Gali są nominacje. Najlepsi menedżerowie i ich współpracownicy zostają wyczytani i w asyście braw i błysku fleszy wkraczą na scenę. To bardzo wzruszający moment, nie tylko dla samych uhonorowanych, ale także dla ich bliskich oraz wszystkich tych, którzy przyczynili się do tego sukcesu.

Oto przyszedł moment na uhonorowanie najlepszych menedżerów 2008 roku. To ci, którzy potrafili zrealizować swoje marzenia o niezależności finansowej, uwierzyli w swoją wizję i potrafili ją zrealizować z pasją. Usłyszeliśmy od nich, że swój sukces zawdzięczają wielu osobom i że czują się życiowo i zawodowo spełnieni. Siedmiu nowo mianowanych Dyrektorów Sieci Krajowej – Dariusz Broniszewski, Maria Donat, Daniel Kuczkowski, Monika Strzelec, Lidia Szostak, Marzena Wadelska i Barbara Wierbiłowicz – otrzymało z rąk Zarządu firmy nawigację GPS, a trzech Dyrektorów Sieci Międzynarodowej – Robert Cieślik, Wioletta Grzybowska i Radosław Jakubczak – wysokiej klasy laptopy. Jeden z menedżerów, Teodor Małek, został Vice Prezydentem. To pozycja wymarzona przez wielu menedżerów, poważny zawodowy awans. Za ciężką pracę i wytrwałość w dążeniu do celu nowy Vice Prezydent będzie mógł teraz wraz z osobą towarzyszącą odpocząć i nabrać sił w Farmie SPA. To prezent firmy Akuna wraz z życzeniami kolejnych równie spektakularnych sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym. Wszyscy nominowani otrzymali kwiaty i okolicznościowe dyplomy. Błysnęły flesze aparatów, ludzie klaskali. My też bijemy brawo! Trzymamy za Was kciuki!

■ Ewa Bukowska

Fot. Marcin Samborski

Oni byli najlepsi



Dyrektorzy Sieci Krajowej: Dariusz Broniszewski, Maria Donat, Daniel Kuczkowski, Monika Strzelec, Lidia Szostak, Marzena Wadelska, Barbara Wierbiłowicz w towarzystwie Tomasza Kwołka, Bogusława Dudzika i Krzysztofa Ibisza



Dyrektorzy Sieci Międzynarodowej: Robert Cieślik, Wioletta Grzybowska, Radosław Jakubczak z Tomaszem Kwołkiem, Bogusławem Dudzikiem, Michael Forstem, Rene Lelkiem i Krzysztofem Ibiszem



Nowy Vice Prezydent Teodor Małek w otoczeniu Tomasza Kwołka, Bogusława Dudzika, Michaela Forsta, Rene Lelki i Krzysztofa Ibisza

Nowi w klubie

Akuna VIP Club to miejsce, w którym spotykają się z czołowi menedżerowie firmy i omawiają istotne sprawy dotyczące firmy. – Wypracowujemy najlepsze rozwiązania po to, by budować sukces Akuny na kolejne lata – zdradza Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska.

Pamiętam tę chwilę, kiedy wraz z Tomkiem Kwołkiem podjęliśmy decyzję o rozwoju Akuny w Polsce. Było to dla mnie coś niesamowitego. Nasz wspólny cel, wizja zbudowania w Polsce dużej, stabilnej i wiarygodnej firmy MLM. Było ciężko, przeżyaliśmy trudne chwile. Często musieliśmy podejmować trudne decyzje, których konsekwencje nie zawsze byliśmy w stanie przewidzieć i wtedy siadaliśmy w domu któregoś z nas i dyskutowaliśmy godzinami, tak by w danej sytuacji wybrać najlepsze rozwiązanie. Minęło 10 lat i patrząc teraz na tę salę, na Wasze twarze, jestem dumny i szczęśliwy. A to dlatego, że po pierwsze udało nam się z Tomkiem zarazić Was naszą wizją, wizją Akuny, a po drugie, że z Tomkiem nie jesteśmy już sami, bo Akuna przez te wszystkie lata stała się naszą wspólną firmą, naszym wspólnym dobrem. Gdy podejmujemy trudne decyzje, potrzebne nam są głosy naszych partnerów, po to, by określić również kierunki na przyszłość. Dlatego powołaliśmy Akuna VIP Club.



Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska, opowiedział o celach powołania Akuna VIP Club



Krzysztof Ibisz pytał Janusza Gabryńiewskiego o to, czym jest dla niego i co sądzi o Akuna VIP Club



Dla wszystkich członków klubu przygotowano na scenie wygodne sofę i fotele

Wszyscy uśmiechnięci, rozluźnieni i dumni ze swojej pozycji w Akunie



Krzysztof Ibis i Józef Palejczyk



Fot. Marcin Samborski

Lista członków Akuna VIP Club na rok 2009:

1. Paweł Borecki. Zamierza tworzyć i rozwijać zespół ludzi sukcesu. Pracować z ludźmi relacji, dobrych relacji. Uważa, że trwały sukces i podążanie w wyznaczonym kierunku jest gwarantowane przez system, w który wierzy. W system tworzony przez ludzi Akuny. Dwa najważniejsze dla niego słowa to kompetencja i dobre relacje.

2. Jan Brykczyński. Poprzez działalność na dwóch rynkach zagranicznych chce tam stworzyć przynajmniej dwie power dywizje. Dzięki temu podwoi liczbę swoich menedżerów na pozycji NND i wwyż. Chce zacieśnić przyjaźń z synem, ukończyć i urządzić dom na Suwalszczyźnie.

3. Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska. W 2009 roku pragnie rozwijać swoją klinikę stomatologiczną, ukończyć budowę oraz całkowicie urządzić dom na Suwalszczyźnie.

4. Roman Dudziński. W 2009 roku chce zbudować międzynarodową organizację, liczącą tysiące ludzi, osiągnąć niezależność finansową, co pozwoli mu zwiedzić kilka uroczych zakątków świata. Bo kocha podróże.

5. Janusz Gabryniowski. Wspólnie z członkami Akuna VIP Club ma zamiar opracować i wdrożyć model szkoleń menedżerskich, wciąż uświadamiać innym, jak ważne jest dbanie o zdrowie. W najbliższym czasie chce zbudować cztery power dywizje. Kontynuować naukę języka angielskiego.

6. Leokadia Gabryniowska. Zamierza rozwinąć miesięczną konsumpcję produktów firmy Akuna tak, aby ogarniała 1 procent Polaków. Poświęci się pracy nad budową ekologicznego domu. Wolny czas chce spędzać przy swoim ukochanym oczku wodnym. Jej marzeniem są egzotyczne wyjazdy.

7. Mirosław Góra. Będzie realizować swoje marzenia, które pozwolą mu być szczęśliwym. Jak twierdzi, to Akuna jest drogą do spełnienia marzeń i samorealizacji. Największym szczęściem dla niego jest szczęście jego najbliższych.

8. Teresa Holtra. W roku 2009 chce osiągnąć pozycję Vice Presidenta. Dodatkowo stworzyć centrum Profilaktyki Zdrowotnej. Dla liderów Akuny chce założyć Akademię Pracy Nad Sobą. Chce również kontynuować naukę języka angielskiego.

9. Mirosław Horodecki. Ma zamiar pomagać innym realizować ich cele, dzięki czemu osiągnie pełną stabilizację. Będzie wspomagał członków swojej rodziny podczas osiągnięcia pozycji Vice Presidenta. Stawia na bardzo intensywny rozwój osobisty.

10. Elżbieta Jędrzejczyk. W 2009 część swoich partnerów biznesowych chce doprowadzić do członkostwa w Akuna VIP Club. Kilku współpracowników będzie wspomagała podczas osiągnięcia pozycji Vice Presidenta. Chce budować strukturę ludzi zdrowych i niezależnych finansowo na całym świecie.

11. Ewa Juszczyk. Jej założeniem jest budowanie osobistego szczęścia. Sukces i wolność. Chce osiągnąć pozycję Vice Presidenta. Systematyczną pracą utrzymać członkostwo w Akuna VIP Club. Jej celem jest pomoc współpracownikom w drodze do sukcesu. Marzy o podróżach zagranicznych z rodziną i przyjaciółmi.

12. Danuta Kacperowska. Jej celem jest doprowadzenie dwóch menedżerów do członkostwa w Akuna VIP Club. Wyzwaniem – rozbudowa rynków zagranicznych. Zawsze stawia sobie bardzo ambitne cele i osiąga je. Ważnym zadaniem jest praca nad zdrowiem i kondycją fizyczną.

13. Grzegorz Kamiński. Jak sam twierdzi, obecna pozycja to dopiero początek kariery w Akunie. Chce potroić obrót swojej struktury. W najbliższych planach ma zmianę samochodu i przeprowadzkę do wymarzonego domu. Z utęsknieniem czeka na narodziny swojego drugiego potomka.

14. Andrzej Konopczyński. Jak twierdzi, praca w Akuna VIP Club to zaszczyt, synonim dobrze działającej firmy. W planach ma dalszy przeżyty rozwój swojej struktury, szczególnie na rynkach europejskich. Efektem ma być potrojenie obrotów swojej struktury.

15. Julian Kowalski. Przyznaje, że jego życie zawodowe i prywatne zostało zdominowane przez Akunę. Ale chce, żeby tak pozostało. Nadal chce uczestniczyć w kreowaniu wizerunku i przyszłości firmy, dzięki której odnalazł najważniejsze wartości. Poprzez Akunę chce kontynuować swoją wizję, czyli pomagać ludziom w osiągnięciu wolności oraz wydobywać tkwiący w nich potencjał. Sam również chce korzystać z wolności, którą dała mu Akuna.

16. Anna Łosik. Jej zdaniem luksusem w dzisiejszych czasach jest zdrowie, wolność i niezależność finansowa. Marzenia o takim właśnie luksusie w chwili obecnej spełnia w Akunie. Twierdzi, że praca w systemie MLM daje ogromne możliwości, a swoje marzenia może spełniać, pomagając przyjaciółom w spełnianiu ich marzeń.

17. Teodor Małek. Stawia przed sobą zadanie, którym jest krzewienie zdrowego stylu życia. Wspólnie z Akuną, na wszystkich kontynentach. Do 20 grudnia 2014 roku chce doprowadzić do pozycji Vice Presidenta 20 menedżerów ze swojej struktury. W najbliższej przyszłości razem z przyjaciółmi chce założyć fundację wspierającą wybitnie utalentowaną młodzież.

18. Alicja Olma. W najbliższej przyszłości chce utrzymać pozycję członka Akuna VIP Club. Nie mniej ważnym celem jest dla niej osiągnięcie najwyższej pozycji zakładanej przez plan marketingowy firmy. Zamierza tak zorganizować pracę swojej struktury, aby każdy z jej współpracowników miał zapewniony najwyższy poziom satysfakcji ze wspólnej pracy.

19. Józef Palejczyk. W najbliższym czasie chce rozbudować swoją organizację tak, by wykreować w niej kolejnych dwóch Vice Presidentów. W sferze prywatnej jego najważniejszym celem jest korzystanie z radości życia, jaką dają mu wnuczka. Planuje liczne podróże w odległe zakątki Polski i świata.

20. Grzegorz Rutkowski. Jego celem jest kierowanie swoim rozwojem zawodowym w sposób, który umożliwi mu osiągnięcie pełnej niezależności finansowej. Bez tej niezależności nie wyobraża sobie starannego zadbania o dobry start w dorosłe życie swoich dwóch synów Olka i Michała.

21 i 22. Halina Mielczarek-Szynczewska i Jan Szynczewski. Zamierzają kierować swoimi działaniami tak, aby służyły one rozwojowi innych osób. Twierdzą, że najistotniejszy jest nawyk szczęśliwego życia. Do celu dążą głównie poprzez realizację własnych odważnych zamierzeń. W najbliższych planach mają ukończenie budowy wymarzonego domu.

23. Danuta Wawrzeńczyk. Jej zawodowym celem w najbliższej przyszłości jest potrojenie obrotów swojej struktury. Prywatnie chce skupić się na rozwijaniu swoich zainteresowań i pasji. Marzy o podróżach w najdalsze zakątki świata. Cały czas pragnie dbać o zdrowie swoje i swoich najbliższych. Realnym celem na 2009 rok jest wprowadzenie się do nowego domu.

24. Marek Wawrzeńczyk. Do końca 2009 roku ma zamiar potroić obroty swojej struktury. Swoje cele widzi i definiuje bardzo wyraźnie. To pięć power dywizji oraz 100 tys. punktów w obrębie struktury niemieckiej. Jego credo życiowe, którym się dzieli to: w zdrowym ciele, młody duch.

25. Marek Wierbiłowicz. Jak sam twierdzi, budowanie swojej organizacji i biznesu rodzinnego w Akunie to dla niego przyjemność. W rok 2009 wchodzi z równie dużym jak dotychczas zaangażowaniem i determinacją. Na celu ma rozwój struktury na arenie międzynarodowej. W planach ma też liczne wyjazdy krajowe i zagraniczne.

Nie trzeba znać wszystkich kroków



Jan Brykczyński, Vice President Akuna Polska, w imieniu Akuna VIP Club: Każdy z Was ma swój powód, dla którego tutaj przyjechał. A kiedy wrócimy już do domu, być może wypowiemy takie standardowe zdanie: „No cóż, minął jeszcze jeden, kolejny dzień naszego życia”. Ale to byłoby zbyt proste, zbyt banalne. Zastanówmy się raczej, czy można zrobić coś takiego, abyśmy dziś wieczorem byli w stanie powiedzieć sobie: „Nie jesteśmy o jeden dzień starsi. Jesteśmy o jeden dzień młodszy”. Ja wiem, że to możliwe. Powiem Wam, jak to zrobić.

Jan Brykczyński, członek Akuna VIP Club 2009 twierdzi, że jeżeli chcemy osiągać w życiu rzeczy wielkie, to bez pasji, bez tego ognia płonącego w sercu nigdy nam się to nie uda

Czy jest coś, oprócz naszych wspaniałych preparatów, oprócz Alveo, Onyx Plus, Mastervit i Pinky, co może nas odmłodzić? Ja myślę, że tak. Tym czymś jest pasja. Jeden dzień przeżyty z pasją powoduje, że jesteśmy o ten jeden dzień młodszy. Jeden miesiąc przeżyty z pasją powoduje, że jesteśmy młodszy o miesiąc. Wiek nie zależy od kalendarza, od metryki. Wiek zależy tylko od tego, czy chce nam się chcieć. Znam 30-letnich starszków, którzy już marzą o emeryturze i 70-letnich pełnych wigoru młodzieńców, którzy właśnie przymierzają się do podboju świata. Brat mojej babci, profesor Stefan Swieżawski miał 90 lat i ciągle jeszcze prowadził seminaria dla studentów. Wszyscy mówili, że profesor jest jak wino – im starszy, tym lepszy. Dlatego nigdy nie zgadzałem się z tytułem sławnego opowiadania Ernesta Hemingwaya „Stary człowiek i morze”, bo jeśli nadal może, to znaczy, że nie jest stary!

Trzeba mieć ogień w sercu

Można by wymieniać nazwiska wielu ludzi, których życie przepełniała pasja. Ale chciałbym przywołać ten przykład, który, jak sądzę, jest bliski sercu każdego z nas – Jan Paweł II. Czy to był człowiek żyjący z pasją? Pamiętacie ten ból, to zniecierpliwienie, kiedy jeszcze ostatni raz chciał pozdrowić z okna swojej biblioteki tłum zgromadzony na placu św. Piotra, ale ciało odmówiło mu już postuszeństwa? Zawsze najbardziej podziwiałem w nim zaangażowanie we wszystko, co robił. Fascynowała mnie jego pasja, dzięki której był w stanie inspirować miliony ludzi. Wystarczy przypomnieć sobie to dojmujące uczucie straty, kiedy go zabrakło i te spontanicznie składane przez ludzi obietnice zmiany swojego życia. Ludzie porwani jego przykładem chcieli być, choć na chwilę, lepsi.

Drodzy Państwo, jeżeli chcecie osiągać w życiu rzeczy wielkie, to bez pasji, bez tego ognia płonącego w sercu nigdy Wam się to nie uda. Pytanie jest tylko takie, czy chcecie je osiągać? Bo jeżeli powiecie mi, że nie, to ja to doskonale zrozumieć. Nigdzie nie jest powiedziane, że każdy musi dążyć do osiągnięcia rzeczy wielkich, czyli mających istotny wpływ na życie wielu ludzi. Być może chcecie żyć dobrym, miłym i przyjemnym życiem. I chwała wam za to. Każdy ma prawo do swojego wyboru. To właśnie jest wspaniałe w Akunie. W naszej firmie jest miejsce dla każdego, bez względu na to, jakiego kalibru cele stawia przed sobą. Są wśród nas ludzie,

którzy przede wszystkim interesują się zdrowiem – swoim, swojej rodziny, znajomych czy przyjaciół. Są też tacy, którzy chcą podnieść swój status majątkowy, mieć lepsze życie. Są wreszcie ci, którzy marzą o niezależności finansowej, ale są i tacy, którzy chcą żyć i żyją wizją. Chciałbym was wszystkich przekonać, że absolutnie wszyscy, którzy tu teraz siedzą, mają potencjał, by żyć wizją. Jeśli tylko tego zechcą...

Tu i teraz

Zawsze chciałem być pasjonatem. Będąc nastolatkiem, obserwowałem moich kolegów, którzy zajmowali się, z dzisiejszego punktu widzenia trochę dziwnymi rzeczami: krótkofalarstwem, modelarstwem i prosiłem ich, żeby swoimi zainteresowaniami zarazili także mnie. I wiecie, że im się udawało? Tak na tydzień. Czasami na miesiąc. Modelarstwem tylko na tydzień, bo strasznie tego kleju nie lubiłem. Ale za każdym razem w pewnym momencie przychodziła mi do głowy taka myśl: „Po co ty się wygłupiasz, po co udajesz? Przecież to nie jest twoja bajka”. I zostawiałem to, a po pewnym czasie zajmowałem się czymś innym.

Mam dla Was ważną informację: cudzą wizją nie można się zarazić. Można się zarazić wieloma rzeczami, niektórymi nawet w bardzo przyjemny sposób. Jednak wizja niestety do nich nie należy. Swoją wizję trzeba odkryć w sobie. Ale mam dla Was też drugą informację, tym razem bardzo optymistyczną: każdy w sobie ma pasję! Moglibyście zapytać, skąd wiem, co każdy z Was ma w sobie? Jest taka tajemnicza siła, takie uczucie, które jeżeli nas ogarnia, to potrafi nami zawładnąć w całości. Jesteśmy na nim całkowicie skoncentrowani. Ono potrafi nas zupełnie odmienić. To uczucie to miłość!

Czy pamiętacie, jak to jest, kiedy się naprawdę kocha? Wszystko możemy zrobić, nie ma rzeczy niemożliwych. Możemy pokonać każdą przeszkodę. A ten ktoś, kogo kochamy, staje się dla nas najważniejszy na świecie, ważniejszy nawet niż my sami.

Nie mówię tylko o miłości pomiędzy partnerami; od 3 lat mam syna i odkryłem pokłady zupełnie nieznanymi mi do tej pory uczuć. A obserwując relacje pomiędzy moimi rodzicami a Antkiem, przekonałem się, jak wspaniała i pełna prawdziwych poświęceń może być miłość dziadków do wnuka. Nieważne, kogo kochamy, to miłość jest ważna, a każdy z nas potrafi kochać.

I wystarczy tę siłę, to uczucie przenieść do naszego codziennego życia, a zapłonie ono od pasji.

Bo pasja jest dzieckiem miłości! Pasja naszej aktywności w Akunie jest wyrazem naszej miłości do naszych najbliższych i ludzi, na których nam zależy, bo przecież dajemy im to, co najważniejsze: zdrowie i sukces.

Zastanówmy się, dlaczego pasja jest tak ważna w życiu. Otóż pasja ma taką niesamowitą zdolność, że potrafi przenosić nas tu i teraz.

A jak to wygląda w naszym codziennym życiu?

„Musisz się nauczyć tego wszystkiego, bo to ci będzie potrzebne w przyszłości. Musisz chodzić do szkoły, bo dzięki temu dostaniesz się na studia, a jeśli będziesz starał się na studiach, to zdołasz lepszą pracę.” To słyszeliśmy od naszych rodziców i to samo powtarzamy naszym dzieciom.

Nasze postępowanie można porównać do sportowca, który skacze w dal, ale który całe życie koncentruje się nie na skoku, ale wyłącznie na rozbiegu. Żyjemy tak, jakby nasze życie było nie spektaklem, ale próbą generalną. Nie wiadomo, przed czym...

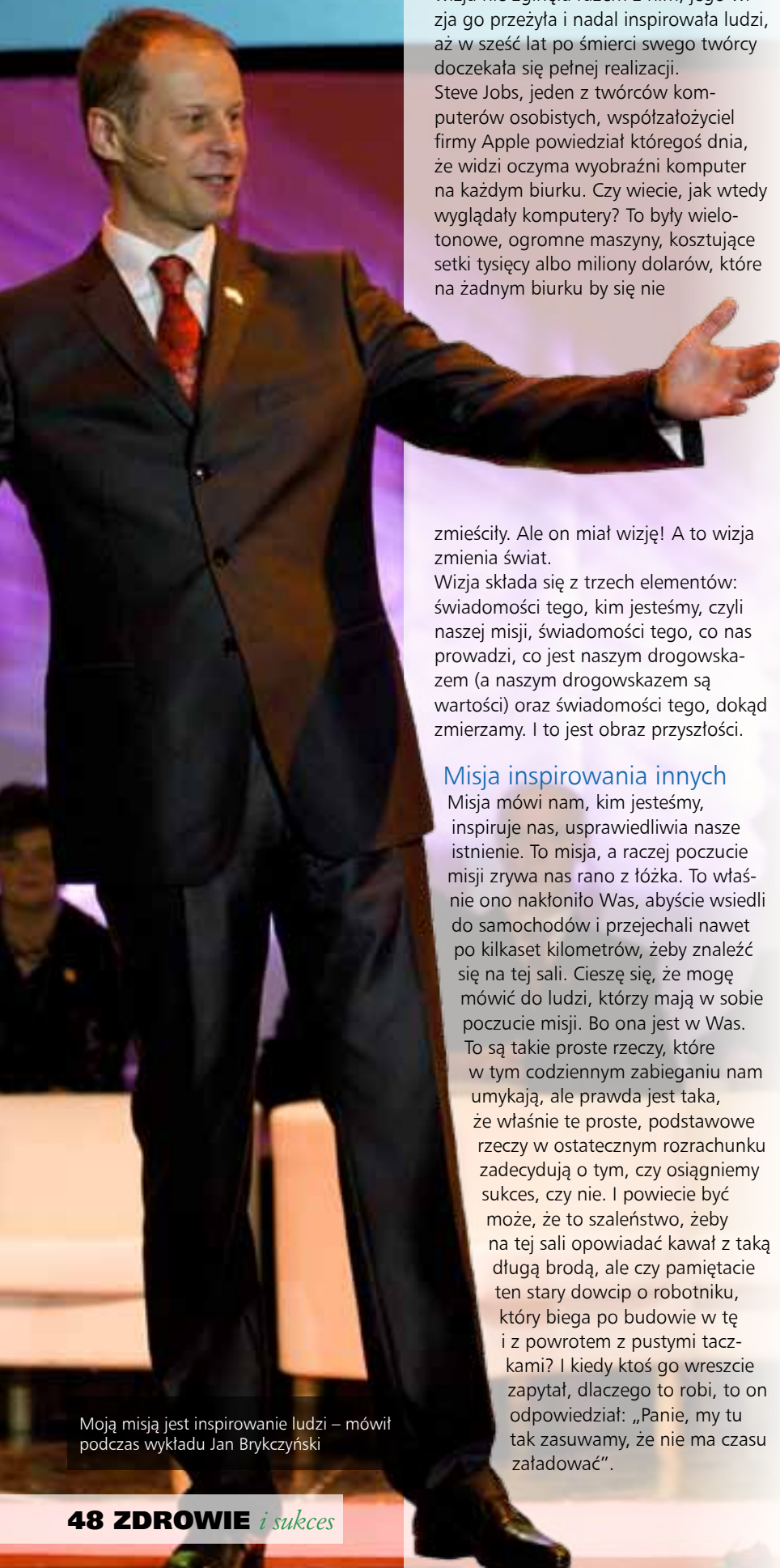
Jeżeli chcemy to zmienić, to musimy sami zacząć cieszyć się tym, co robimy teraz, a nie tylko z tego, jakie to ewentualnie przyniesie nam w przyszłości rezultaty.

Mój ulubiony cytat na ten temat jest następujący: „Ludzie na ogół uważają, że czegoś im brakuje i dlatego poszukują szczęścia w przyszłości, podczas kiedy jedynym kluczem do trwałego szczęścia jest zrozumienie doskonałości chwili – tej chwili”.

Jeden mały, duży krok

Jeśli naprawdę chcemy żyć z pasją, potrzebujemy wizji. Czy wiecie, jak wielka jest siła wizji?

20 lipca 1969 roku Neil Armstrong zrobił jeden mały krok, a potem powiedział takie sławne zdanie: „To był jeden mały krok człowieka i ogromny krok w rozwoju ludzkości”. Tego dnia pierwszy raz w historii ludzkości ludzka stopa dotknęła powierzchni Księżyca. Czy wiecie, dlaczego to się stało? Dlatego, że w 1961 prezydent wizjoner – John F. Kennedy stworzył taką wizję i powiedział, że do końca dekady lat sześćdziesiątych Amerykanie wyślą na Księżycu. Mimo że wtedy to była pełna mrzonka, bo nie było żadnych technologicznych możliwości, aby taką szaloną wizję zrealizować, to on ją



stworzył. I kiedy 22 listopada 1963 roku zginął zamordowany w Dallas, to jego wizja nie zginęła razem z nim, jego wizja go przeżyła i nadal inspirowała ludzi, aż w sześć lat po śmierci swego twórcy doczekała się pełnej realizacji.

Steve Jobs, jeden z twórców komputerów osobistych, współzałożyciel firmy Apple powiedział któregoś dnia, że widzi oczyma wyobraźni komputer na każdym biurku. Czy wiecie, jak wtedy wyglądały komputery? To były wielotonowe, ogromne maszyny, kosztujące setki tysięcy albo miliony dolarów, które na żadnym biurku by się nie

zmieściły. Ale on miał wizję! A to wizja zmienia świat.

Wizja składa się z trzech elementów: świadomości tego, kim jesteśmy, czyli naszej misji, świadomości tego, co nas prowadzi, co jest naszym drogowskazem (a naszym drogowskazem są wartości) oraz świadomości tego, dokąd zmierzamy. I to jest obraz przyszłości.

Misja inspirowania innych

Misja mówi nam, kim jesteśmy, inspiruje nas, usprawiedliwia nasze istnienie. To misja, a raczej poczucie misji zrywa nas rano z łóżka. To właśnie ono nakłoniło Was, abyście wsiedli do samochodów i przejechali nawet po kilkaset kilometrów, żeby znaleźć się na tej sali. Cieszę się, że mogę mówić do ludzi, którzy mają w sobie poczucie misji. Bo ona jest w Was. To są takie proste rzeczy, które w tym codziennym zabieganiu nam umykają, ale prawda jest taka, że właśnie te proste, podstawowe rzeczy w ostatecznym rozrachunku zadecydują o tym, czy osiągniemy sukces, czy nie. I powiecie być może, że to szaleństwo, żeby na tej sali opowiadać kawał z taką długą brodą, ale czy pamiętacie ten stary dowcip o robotniku, który biega po budowie w tę i z powrotem z pustymi taczkami? I kiedy ktoś go wreszcie zapytał, dlaczego to robi, to on odpowiedział: „Panie, my tu tak zasuwamy, że nie ma czasu załadować”.

Ale czy wiecie, że życie bez misji to jest właśnie bieganie z pustymi taczkami? Wiele lat żyłem bez własnej misji. Nie powiem, żeby to były lata stracone. Gromadziłem doświadczenia, wiedzę, ale tak naprawdę wykorzystywałem tylko odrobinę mojego potencjału. Dziś wiem, co jest moją misją. Moją misją jest inspirowanie ludzi. Dlatego tak cudownie czuję się w Akunie. Bo naszym zadaniem jest inspirowanie ludzi, pomaganie im, a nie robienie czegoś za nich. Pomaganie im w wydobywaniu na światło dzienne tego wszystkiego, co jest w nich najwspanialsze. I warto to robić. Jestem absolutnie przekonany, że to nie nasze wady, lecz to właśnie nasze wspaniałe cechy są wyrazem prawdy o nas. I dlatego zawsze warto koncentrować się na tym, co jest w ludziach najlepsze. Bo w każdym z nas jest diament, nawet, gdy jest on pokryty grubą warstwą kurzu. Nie widać go wówczas, ale on tam jest i czeka na to, abyśmy go wreszcie odkryli!

Warto zajrzeć do wnętrza

Warto pójść na długi spacer w góry, nad jezioro, do lasu, gdzie tylko lubicie i po raz pierwszy od długiego czasu, a może w ogóle po raz pierwszy w życiu, naprawdę szczerze i długo ze sobą porozmawiać. Bo wiercie mi Państwo, że to, co najcenniejsze, jest w Was. To nie Wasze domy ani Wasze samochody będą szczęśliwe, one Was nawet nie uszczęśliwią. To, to coś, co jest w nas, jest kluczem do poczucia sensu życia i trwałego szczęścia. Ci, którzy na tym świecie szukają trwałego szczęścia w czymkolwiek poza umysłem i jego rozwojem, po prostu tracą czas! I dlatego właśnie tak wspaniale czuję się w rodzinie Akuny. Akuna to nie tylko genialne preparaty, to nie tylko wspaniałe plan marketingowy, to nie tylko atmosfera i prawdziwi przyjaciele, ale przede wszystkim rozwój. I tu, na tej scenie, z miejsca, z którego do Was mówię, widać to szczególnie dobitnie. Drugą częścią składową wizji są wartości. Pozwólcie mi Państwo, że zapytam Was o coś otwarcie. Kto z Was pragnie całkowitej niezależności finansowej? Prawie wszyscy! A kto chciałby dojść do niej, handlując narkotykami? Nikt! Dlaczego?

Test lustra

Dlaczego nie chcecie zarobić fortuny, handlując narkotykami? Tylko z jednego powodu: bo to jest sprzeczne z Waszymi

Moją misją jest inspirowanie ludzi – mówił podczas wykładu Jan Brykczyński

wartościami. To wartości mówią nam, która droga do sukcesu jest do przyjęcia, a która do przyjęcia nigdy nie będzie. I co więcej, na ogół te wartości znajdując wyraz w naszym życiu. W przeciwnym razie mamy poważny problem. I nie o to chodzi, że nie osiągniemy celu, tylko że osiągnięcie celu nic nam nie da. Słyszeliście o ludziach, którzy dorabiali się ogromnych majątków, a następnie byli alkoholikami, narkomanami albo popełniali samobójstwo? Wiecie, dlaczego? Dlatego, że po drodze podeptali swoje wartości, poszli po trupach. Rozdźwięk pomiędzy ich wartościami, a drogą, którą szli i czynami, które popełnili, był tak ogromny, że nie dał im żyć. A przynajmniej nie dał im żyć na trzeźwo. Proszę Państwa, najlepszą metodą codziennego sprawdzania, czy postępujemy według naszych wartości, jest tzw. test lustra: czy możemy popatrzeć sobie spokojnie w twarz, kiedy się golimy albo malujemy. Przyznam, że jeśli chodzi o malowanie się, to mam stosunkowo nieduże doświadczenie, ale wiem doskonale, że golenie się z zamkniętymi oczami jest bardzo niewygodne. Dlatego warto postępować tak, aby móc codziennie rano spojrzeć sobie prosto w twarz w lustrze. Więc znowu spacer. Już drugi – warto kupić wygodne buty. I głęboko pomyśleć nad tym, co jest wartością dla nas, a nie czymś, co nam przez lata wmawiano. Jesteśmy ludźmi, jesteśmy indywidualnościami, a nie stadem owiec. Mamy prawo sami decydować, co jest dla nas wartością, a co nią nie jest.

Trzeci element wizji

To obraz przyszłości. Mój przyjaciel, Paweł Borecki, zawsze mówi: zaczynam z wizją końca. Pawle, nie mogłem od tego nie zacząć. Obraz przyszłości powinien być jasny i klarowny, a nie mglisty i rozmazany. Dlatego na swój obraz przyszłości warto wybierać tylko te rzeczy, w których realizację naprawdę wierzyce. Jeżeli ktoś Wam powie, że marzy o wielkim jachcie, na pokładzie którego mógłby lądować helikopter i warto marzyć tylko o tym, a dla Was to jest dalsze od najdalszej galaktyki, to go wyślijcie do diabła. Bo to nie jest nasz cel. To jeszcze nie jest dla mnie. I dlatego wolę przymknąć oczy i wyobrazić sobie dom na planie prostokąta o wymiarach 10,5 na 22 metry, z ciosanych kamieni i świerkowych bali, w którym znam rozplanowanie każdego pokoju i wiem, z którego okna będę patrzył na jezioro. Bo to jest MÓJ cel. I taki cel, w którego osiągnięcie wierzyce, warto sobie wyznaczyć. Niech będzie inspiracją i będzie ważny nie tylko dla Was, ale także dla Waszej rodziny, Waszych najbliższych. Przecież domu nie buduję się tylko dla siebie. Ktoś mógłby powiedzieć: wszystko rozumiem, ale nie znam wszystkich kroków, które będą musiał wykonać po drodze do mojego marzenia. Niech Was to nie zatrzymuje, nie musicie tego wiedzieć. Wystarczy, że intuicyjnie czujecie, że to jest możliwe. Kiedy 8 marca 2003 roku razem z moim przyjacielem Markiem Wawrzeńczykiem, dzięki pomocy naszego wspaniałego

sponsora, pana Janusza Gabryńskie-go, podpisywaliśmy umowę o współpracy z firmą Akuna, to nie znałem wszystkich kroków, które zaprowadzą mnie tu, na tę scenę. A muszę Państwu wyznaczyć, że to, iż stoję dzisiaj przed Państwem, tutaj, w tym miejscu, na tej sali w obecności moich kochanych Rodziców i mam zaszczyt do Was mówić, to spełnienie mojego ogromnego marzenia. Ktoś mógłby zapytać – kilka minut temu mówiłeś o pasji, która jest tu i teraz, a wizja jest przecież gdzieś w przyszłości? Odpowiedź jest prosta – już dziś zacznijcie żyć swoją wizją, nie odkładajcie tego na jutro. Jeżeli jesteście w stanie zacząć żyć swoją wizją, to zrealizujecie ją. Bo wszystko zależy tylko od nas samych, od tego, co jest w nas, więc dbajmy o nasz umysł tak, jak dbamy o wspaniałą ogród, gdzie nie pozwalamy rosnąć chwastom, lecz gdzie nieustannie zasiewamy i pielęgnujemy piękne wrażenia. A wtedy w naszym umyśle zamieszka wizja i wiara. I nic nas nie powstrzyma!!!

■ Wystąpiła Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski

Wykład Jana Brykczyńskiego, członka Akuna VIP Club 2009 został przyjęty owacją na stojąco



Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska przeżył z firmą jedną czwartą swojego życia

Od jutra zaczniemy działać

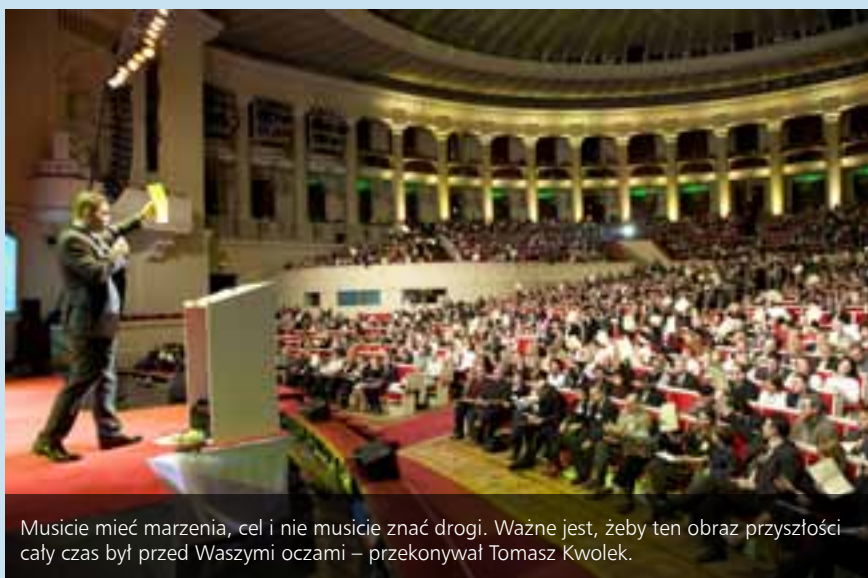
Jak realizować swoje marzenia? Zdaniem Tomasza Kwolka, Prezesa Akuna Polska, wystarczy mieć wizję i konsekwentnie ją realizować. Dzięki temu można uzyskać niezależność finansową, zdrowie, szacunek bliskich i współpracowników, a także być czynnym zawodowo tak długo, jak będzie się miało na to ochotę.

Na temat wizji padło dzisiaj bardzo wiele słów. Od moich przedmówców usłyszeliśmy, jak siła wizji znajduje swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości. Wizja – to słowo, które dzisiaj bardzo często słyszeliśmy z ust różnych ludzi. Ja postanowiłem, że skorzystam z pomocy Internetu i przytoczę jedną z definicji, którą tam znalazłem: wizja to widzenie i wyobrażenia pożądanego obrazu przyszłości. Wierzcie mi – wizja to nie jest nic skomplikowanego. Każdy z Was jest w stanie stworzyć własną

w bardzo prosty sposób. Po prostu musicie mieć marzenia, cel i nie musicie znać drogi. Ważne jest, żeby ten obraz przyszłości cały czas był przed Waszymi oczami. Opowiem Wam, jak było ze mną. W moim przypadku na początku też była wizja. Z Wiceprezesem Bogusławem Dudzikiem znamy się od lat szkolnych, skończyliśmy tę samą podstawówkę, potem liceum, potem ten sam kierunek studiów, ale tym razem połączyła nas znajomość z różnymi ludźmi: Zdenką Forst, Rene Lelkiem, Michaellem, synem Zdenki. To oni w 1999 roku przedstawili nam wizję firmy Akuna.

Na całe życie

Nie przespałem wtedy nocy. Nad ranem podjąłem decyzję. Pamiętam jak dziś te dwa pokoje w Katowicach i dzień na ulicy 11 listopada. Pamiętam siedzenie po nocach, tłumaczenie materiałów, załatwianie wszystkich formalności, związanych z dopuszczeniem do obrotu, odbieraniem pierwszego transportu, trudną walkę z urzędem celnym, setki spotkań z potencjalnymi dystrybutorami i w końcu wystawienie pierwszej faktury. Wierzcie mi, nie była to lekka praca, ale cały czas przyświecała mi wizja. Ten obraz, który miałem przed sobą, pomagał mi bardzo w pracy. Moje wyobrażenie było wtedy bardzo proste. Kierować solidną, uczciwą



Musicie mieć marzenia, cel i nie musicie znać drogi. Ważne jest, żeby ten obraz przyszłości cały czas był przed Waszymi oczami – przekonywał Tomasz Kwolek.

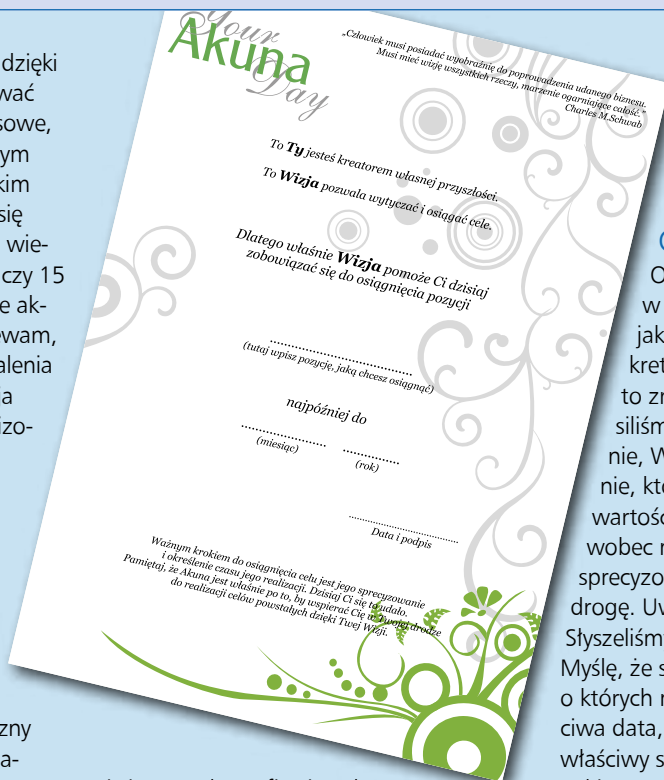
firmą, otwartą na wszystkich ludzi, dzięki której każdy człowiek może realizować swoje marzenia – prywatne i biznesowe, uzyskać lepsze zdrowie, pomóc innym osiągnąć te cele, ale przede wszystkim pracować w firmie, z którą można się związać na całe życie. Od początku wiedziałem, że to nie jest coś na 5, 10 czy 15 lat, ale że poświęcę temu całe swoje aktywne życie zawodowe. A podejrzewam, że skoro nie dotyczą nas żadne ustalenia dotyczące wieku emerytalnego, to ja i wiele osób z tej sali będziemy realizowali tę wizję do późnej starości.

Pierwsze śluby i chrzciny

Po pewnym czasie ta wizja zaczęła się realizować. Widziałem zadowolone twarze konsumentów, a dystrybutorzy otrzymywali pierwsze premie. Wyjechały pierwsze samochody w Programie Auto, doszedł do skutku pierwszy egzotyczny wyjazd, zostało wydane pierwsze czasopismo. Po jakimś czasie zobaczyliśmy pierwszą panią na stanowisku Vice Prezidenta, zaczęły zawiązywać się pierwsze małżeństwa i rodzić pierwsze dzieci Akuny. Przekazaliśmy swój pierwszy milion na budowę polskiego sztucznego serca. Ta wizja, która narodziła się przy mojej pierwszej styczności z Akuną, pomału stała się rzeczywistością. Wtedy człowiek czuje radość, dumę, nadzieję, że ta wizja zostanie kiedyś do końca zrealizowana. Te wszystkie uczucia mam w sobie również teraz, po tym, co powiedzieli moi przedmówcy na tej sali. Usłyszeliśmy wiele rzeczy, które zmuszają do refleksji nad sobą, nad własnym życiem, przyszłością.

Czekamy na nowe pomysły

Na zewnątrz widziałem setki samochodów z logo Akuny, widziałem Wasze zadowolone twarze i jestem dumny również z Was, że potraficie realizować Wasze własne wizje. Jesteście wytrwali i konsekwentni, bo kiedyś tak jak ja postanowiliście, że zwiążecie swoje życie zawodowe z Akuną. Uważam, że podjęliście bardzo dobrą decyzję. Wizja Akuny nie jest przesądzona raz na zawsze. Poprosiliśmy prezesów Akuny International, żeby cały czas dostarczali nam nowych pomysłów, nowe cele, żeby pokazali nam drogę, dzięki której będziemy mogli zrealizować swoje najszybsze marzenia. Na scenie Sali Kongresowej podziwialiśmy dzisiaj wiele wspaniałych osób. Niektóre awansowały bardzo wysoko. Mogłyby się wydawać, że tacy ludzie, jak członkowie Akuna VIP Club osiągnęli



już wszystko w firmie. Ale zapewniam Was, że te osoby są tak samo głodne kolejnych osiągnięć i wyzwań, jak Wy, a może nawet bardziej.

To już 10 lat

Czasami wizję realizujemy w bardzo krótkim czasie. Jak już powiedziałem na początku, każdy może stworzyć swoją wizję. Może to być wizja na następne 20, 30 lat, ale możemy mieć swoje małe wizje, które będziemy realizować w bardzo krótkim okresie.

Jeszcze nie tak dawno powstała wizja zorganizowania dużego spotkania osób związanych z naszą firmą, spotkania, na którym każdy mógłby świętować swój dzień z Akuną. Najlepiej w Warszawie. Niespełna rok potem spotkaliśmy się w Sali Kongresowej na Your Akuna Day. Było to w styczniu 2007 roku. Te spotkania stały się tradycją. Za rok, dwa ta sala będzie dla nas zbyt mała. Swoją przygodę z Akuną rozpocząłem, mając 30 lat. W tym roku kończę 40. Jestem z Akuną jedną czwartą mojego życia. I jak już to powiedziałem, zostanę z nią na zawsze, ponieważ w mojej wizji ciągle widzę Was – widzę, jak realizujecie kolejne cele, marzenia. Jak stajecie się liderami, przywódcami, ale przede

wszystkim stajecie się sternikami swojego życia. Ludźmi, którzy podejmują samodzielne, właściwe decyzje i decydują o swoim losie.

Cele sprecyzowane

Otrzymaliście od nas certyfikaty, w których wpisałyście pozycję, jaką chcielibyście osiągnąć i konkretny termin, kiedy chcielibyście to zrealizować. O to Was tu poprosiliśmy. To było Wasze postanowienie, Wasze wewnętrzne zobowiązanie, które będzie miało o tyle większą wartość, że podjęliście je tu i teraz wobec nas wszystkich. Każdy z nas sprecyzował swoje cele. Znamy również drogę. Uważam, że Akuna jest tą drogą. Słyszeliśmy dzisiaj też wiele o sukcesie. Myślę, że spełniamy wszystkie przesłanki, o których mówił Edward Ludbrook. Właściwa data, właściwy czas, właściwa firma, właściwy system. Reszta zależy od Was. Od jutra zaczniemy działać. Obiecuję Wam jedno – że rezultaty przekroczą nasze wspólne oczekiwania. Nie mówię tu tylko o sprawach materialnych, ale także o tym, co dzieje się w środku każdego z nas, kiedy napotykamy spojrzenia ludzi, którym pomogliśmy zmienić życie albo odnaleźć zdrowie. To są właśnie te spojrzenia, które powodują, że w kąciach naszych oczu zaczynają pojawiać się łzy. Życzę Wam i sobie, żebyśmy doznawali takich uczuć jak najczęściej.

■ Wysłuchała Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski



Na koniec Tomasz Kwolek poprosił wszystkich o sprecyzowanie swoich celów na przyszłość i życzył sukcesów w pracy

Totalna Marylomania

Koncert Maryli Rodowicz to była „kropka nad i” święta Your Akuna Day. Ludzie po prostu oszaleli. Tańczyli pod sceną i między rzędami foteli, gdzie kto mógł. Paru szczęściarzom udało się zadebiutować obok piosenkarki. Maryla zaprosiła bowiem kilka osób na scenę.

Maryli Rodowicz przedstawiać nikomu nie trzeba. Wykonawczyni wielu przebojów muzyki pop, rock i folk rock, która trwale zapisała się w historii polskiej muzyki rozrywkowej. Na estradzie nieprzerwanie od lat sześćdziesiątych. Znana, uwielbiana przez fanów we wszystkich przedziałach wiekowych, bardzo ceniona artystka. To niezwykła osobowość o charakterystycznym głosie, która przykuwa zawsze uwagę swoim wyglądem. Jest prawdziwą showmenką.

Każdy koncert Maryli to wielkie widowisko, które łączy całą publiczność. Dlaczego? Bo Maryla należy do tych osób, którym wystarczą dwie sekundy, aby swoją osobowością, ciepłem i niezwykłym klimatem zapełnić taką przestrzeń, jak Sala Kongresowa.

Tak było i tym razem. Roztańczona, dynamiczna Maryla, w kwiecistej, falbaniastej spódnicy niczym „Pani Wiosna” porwała publiczność już od pierwszych taktów. Tym bardziej, że od razu zaproponowała, iż zaśpiewa wszystko, o co ją tylko publiczność poprosi. No i zaczęło się. Była „Małgośka”, „Kolorowe jarmarki”, „Ale to już było”, „Niech żyje bal” i inne. Kiedy wykonywała „Wsiąść do pociągu byle jakiego”, ludzie wstali z miejsc, złapali się za ręce i zaczęli tańczyć po sali, gdzie kto mógł. Niektórzy pod sceną, inni między rzędami – a znalazło się też kilku szczęściarzy, którzy tańczyli na scenie, zaproszeni osobiście przez piosenkarkę.

Były też momenty nawiązujące do charakteru imprezy. Najpierw, kiedy Maryla zażartowała, że nie pije jeszcze Alveo, ale że gdyby jednak się zdecydowała, poprosi Krzysztofa Ibisza o pomoc w sfinalizowaniu sprawy. Potem, kiedy zaśpiewała specjalnie na tę okazję przerobioną wersję jednego ze swoich przebojów. A brzmiało to mniej więcej tak: Bo jest Akuna – co tam jakieś Rio, damy takiego czadu, że w piekle się nie śniło!

Ten koncert połączył wszystkich w wielką, rozśpiewaną i roztańczoną rodzinę. Bo każdy znalazł tu coś dla siebie, a wiele osób знаło słowa wykonywanych piosenek.

Błyskały aparaty, robiono pamiątkowe zdjęcia. I to przez długi czas, bo Maryla porwana ciepłym przyjęciem publiczności chętnie pozowała i pozwalała się fotografować. Po koncercie można było kupić płyty z autografem piosenkarki.

■ Iwona Ciesielska



Szczęśliwcy zadebiutowali na scenie u boku gwiazdy



Maryla Rodowicz urzekła wszystkich swoją osobowością

0 sukcesie przy jazzie

Kwiaty i gratulacje



Elegancki bankiet w gustownej scenerii



Leokadia Gabryniowska, która jako pierwsza kobieta w Polsce osiągnęła pozycję Vice Presidenta, otrzymała od Marka Dudzika, prokurenta Akuna Polska, urodzinowy bukiet.



Najważniejsi dżentelmeni Akuny w kularach rozmawiali o biznesie, ale też chętnie pozowali do zdjęć



Bankiet w Hotelu Polonia Palace to nie tylko spotkanie partnerów biznesowych, ale przede wszystkim przyjaciół, którzy wspólnie świętują sukces

Your Akuna Day zakończył uroczysty bankiet w Hotelu Polonia Palace. Słuchano jazzu i rozmawiano o biznesie.

W imprezie uczestniczyli członkowie Akuna VIP Club i zaproszeni goście. Tu atmosfera była raczej dostojna, elegancka i wyciszona. W kularach rozmawiano o biznesie, jedzono i słuchano standardów jazzowych, wykonywanych przez świetną jak zwykle Katarzynę Klich. Bankiet był okazją do spotkania się w jednym miejscu wszystkich ludzi sukcesu związanych z firmą Akuna, a więc m.in. twórców preparatów Alveo, Onyx Plus, Mastervit oraz Pinky – dr. Sohraba Khoshbina i dr. Jaromira Bertlika, współtwórców i założycieli firmy: Rene Lelka i Michaela Forsta. Uczestniczyli w nim również Prezesi Akuna Polska: Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik, Andrzej Bizoń – Executive Director Akuna International z Czech, Marcel Popelar – Dyrektor Akuna Ukraina, Anna Mazurkiewicz – Dyrektor Akuna Niemcy, Tomasz Smolik – Dyrektor Akuna Anglia i inni.

Rene Lelek, w imieniu Zdenki Forst, współzałożycielki firmy Akuna, która nie mogła być niestety na tegorocznej imprezie, przekazał wszystkim serdecznie pozdrowienia.

Były też kwiaty i gratulacje od Prezesów firmy. Tomasz Kwolek podziękował wszystkim za przybycie, a Marek Dudzik wręczył bukiet pięknych kwiatów Leokadii Gabryniowskiej, która niebawem obchodzić będzie swoje urodziny, a jest pierwszą kobietą w Polsce, która osiągnęła pozycję Vice Presidenta. Wszyscy zaśpiewali jej gromko 100 lat!

My też dołączamy się do tych życzeń, gratulujemy sukcesu i życzymy kolejnych, równie wspaniałych osiągnięć.

■ Iwona Ciesielska



Fot. Marcin Samborski

Kasia Klich jest klasą samą w sobie. Jej muzyka nadała niepowtarzalny charakter uroczystej kolacji w Hotelu Polonia Palace

Wiosenne porządki w organizmie

Lubię wiosnę, po prostu ją lubię i jest to, tak naprawdę, jedyna pora roku, na którą czekam. Pochyliam się nad każdym młodym źdźbłem trawy, każdym pęczniącym na krzewach pączkiem, a na ciemierniki, przebiśniegi, przyłaszczki i krokusy mogę gapić się godzinami. Ziemia jeszcze zmarznięta, pod drzewami leżą łaty burego śniegu, a one, takie pozornie delikatne, podnoszą główki, ciesząc się promieniami wiosennego słońca i wywołują uśmiech na twarzach mijających je ludzi. Po prostu wiosna, nowy początek, powracające życie, które za chwilę wybuchnie bujną zielenią i spowszednieje. Wiosna i nas dopinguje do „odnawiania” siebie.



Niby dłuższy dzień, więcej słońca, a nam i tak nie bardzo chce się wychodzić z domu, z pracy wracamy coraz bardziej zmęczeni, siadamy przed telewizorem i nawet w niedzielę trudno wyciągnąć nas na spacer, a na młodych, tryskających energią ludzi patrzymy z zazdrością. No cóż, lata lecą, a my nie młodniejemy i naszym organizmom też coraz trudniej powrócić do formy po zimowym spadku aktywności fizycznej, a przecież nie musi tak być. O metodach odtruwania organizmu po zimie pisałam na tych łamach już kilka razy (zainteresowanych odsyłam do archiwalnych wydań „Zdrowia i Sukcesu” lub na stronę internetową www.aptekanatury.com), a teraz chciałabym opowiedzieć o tym, jak wspomóc nasze organizmy, aby odzyskały witalność, a nam wróciła radość życia i o sposobach na bezbolesne stracenie tych niemiłych widzianych kilku dodatkowych centymetrów w biodrach, które pozostały nam po zimowym lenistwie i świąteczno-noworocznych pysznościach, którym nie sposób było się oprzeć.

Sok brzozowy

Wszyscy znamy ozdobę naszych pól i lasów – brzozę brodawkowatą (*Betula verrucosa*). To piękne drzewo należy do rodziny brzozowatych (*Betulaceae*) i jest bardzo popularne w całej umiarkowanej strefie północnej półkuli. W marcu, gdy promienie słońca zaczynają intensywnie ogrzewać pnie drzew i ruszają soki, można zacząć zbierać sok brzozowy. W tym celu w pniu co najmniej 20-letniego drzewa należy wywiercić dość głęboki otwór o średnicy około 5 mm, następnie włożyć w ten otwór rurkę, przez którą sok będzie ściekał do podstawionego szklanego naczynia. Nie należy z jednego drzewa pozyskiwać więcej niż 4 litry soku (taka ilość nie wyrządzi szkody roślinie) i oczywiście po zebraniu soku nie wolno pozostawić drzewa z otwartą raną. W czasie, gdy drzewo daje nam sok, trzeba przygotować korek z okorowanej brzozowej gałązki o średnicy wywierco-

nego otworu i trochę dłuższej od jego głębokości. Po zebraniu soku należy wyjąć rurkę i w otwór wbić przygotowaną gałązkę. Po dokładnym zaczopowaniu otworu gałązkę przycinamy równo z pniem, a rany zabezpieczamy maścią ogrodniczą. Jeżeli nie mamy możliwości zebrania soku samodzielnie, możemy kupić go w sklepach zielarskich pod nazwą „oskomy”. Zawsze na wiosnę warto wypić od 4 do 8 litrów soku. Pomoże to naszemu organizmowi odzyskać siły witalne, uzupełnić niedobory soli mineralnych, witamin i mikroelementów, poprawi przemianę materii, zapobiegnie tworzeniu się kamieni moczowych, a także usunie z naszego organizmu szkodliwe produkty przemiany materii. Świeży sok należy przechowywać w lodówce nie dłużej niż 6 dni i pić 3 razy dziennie między posiłkami po ½ szklanki.

Sok z liści

Brzoza to nie tylko oskoma, o której dawne zielarki mówiły, że jest eliksirem zdrowia i młodości. Pozyskujemy z niej i inne bardzo cenne surowce zielarskie. Należą do nich pączki, liście, kora oraz działający na organizm odtruwająco, wyjątkowo dla nas cenny sok ze świeżych liści. Pobudza on przesączanie w kłębuszkach nerkowych, usuwa z organizmu szkodliwe jony sodu i chloru, wzmacnia wydzielenie żółci oraz nieznacznie potu, a niektóre z jego czynnych składników wiążą szkodliwe produkty przemiany materii, które następnie już jako rozpuszczalne w wodzie są wydalane z moczem, a więc organizm zostaje sprawnie odtruty. Należy go przyjmować po 40 kropli w ¼ szklanki wody trzy razy dziennie przez 14 dni. Poza oczyszczeniem i witalizacją organizmu pozbędziemy się, oczywiście, jeżeli nam dokuczają, dolegliwości reumatycznych. Kuracja świeżymi sokami brzozowymi odtruje i wzmocni nasz organizm, usprawniając jednocześnie przemianę materii i dzięki temu zaczniemy lepiej się czuć, ładniej wyglądać i tracić na wadze.

O brzozie i nierozzerwalnie związanym z nią włóknośzku i porku brzozowym będę jeszcze pisała w związku z nowotworami, ale teraz, zgodnie z tematem, zajmę się pozimowym obwodem bioder.

Zioła na nadwagę

- 30 g kory kruszyny
- 30 g kwiatów rumianku
- 20 g liści lub ziela mięty pieprzowej
- 20 g korzeni kozłka lekarskiego
- 15 g liści melisy
- 15 g ziela dziurawca

Napar najwygodniej przygotować w termosie. Należy wsypać do niego dwie czubate łyżki dokładnie wymieszanych ziół i zalać trzema szklankami wrzącej wody. Termos dokładnie zakręcić i odstawić na półtorej godziny. Po upływie tego czasu zioła odcedzić na sitku i dokładnie odcisnąć. Otrzymany napar wlać ponownie do termosu. Pić ciepłe trzy razy dziennie między posiłkami. Zioła wyregulują czynność przewodu pokarmowego, przyspieszą przemianę materii, wpłyną na zwiększenie ilości wydalanego moczu, zlikwidują zaparcia, zapobiegą przyrostowi wagi ciała, a wraz z odpowiednią dietą doprowadzą do naturalnego jej spadku.

Na odtrucie

Kolejna mieszanka działa jako środek moczopędny, odtruwający, czyli przyspieszający przemianę materii i spalanie tkanki tłuszczowej. Może być również stosowana w dolegliwościach skórnych, marskości wątroby, goścu, niewydolności nerek oraz jako środek przeciwkrwotoczny i przeciwzapalny.

- 60 g liści brzozy
- 60 g liści orzecha włoskiego
- 60 g ziela rdestu ptasiego
- 50 g strąków fasoli
- 30 g owoców jałowca
- 30 g korzeni łopianu
- 30 g ziela nostryka

Owoc jałowca rozdrobnić w moździerzu i wszystkie zioła dokładnie wymieszać. Trzy łyżki mieszanki zalać trzema szklankami ciepłej wody i odstawić pod przykryciem na 30–40 minut. Następnie wolno ogrzewać, doprowadzając do wrzenia, odstawić i pozostawić przykryte jeszcze przez 15 minut. Przecedzić, odcisnąć zioła wyrzucić, a płyn wlać do termosu. Pić ciepłe trzy razy dziennie po jednej szklance między posiłkami.

Zioła przeciwko zaparciom

Jeszcze jedną, skuteczną mieszanką ziołową, wspomagającą nas w walce z nadwagą, a jednocześnie zwalczającą

zaparcia, przewlekły niezbyt jelit i odtruwającą nasz organizm jest mieszanka składająca się z:

- 60 g kwiatów tarniny
- 60 g kwiatów stokrotki
- 50 g korzenia mniszka
- 50 g morskoczynu
- 40 g naowocni fasoli
- 40 g kwiatów rumianku
- 30 g ziela skrzypu
- 30 g ziela piołunu

Dwie łyżki wymieszanych ziół należy zalać w termosie 2 i ½ szklanki wrzącej wody. Następnie dokładnie zakręcić i odstawić na półtorej godziny. Po tym czasie zioła odcedzić, odcisnąć, napar wlać ponownie do termosu. Pić porcjami po każdym posiłku.

Często wiele pracy i wyrzeczeń związanych ze stosowaniem nawet najskuteczniejszych diet idzie na marne, ponieważ stosując dietę, zapominamy o bardzo ważnej rzeczy. Aby stracić na wadze, dieta musi być na tyle rygorystyczna, żeby zmusić organizm do sięgnięcia po zapasy zgromadzone w tkance tłuszczowej, a w niej zmagazynowane są również toksyny powstające w trakcie procesu przemiany materii, z którymi przeciążona pracą wątroba nie jest w stanie poradzić sobie na bieżąco, więc odkłada to, tak jak my, gdy brakuje nam sił i czasu, zapychamy schowki i piwnice rzeczami, które powinny wylądować na śmietniku, odkładając generalne porządki na później.

Kiedy organizm zaczyna, zmuszony dietą, sięgać po zgromadzone zapasy i rozpoczyna spalanie tkanki tłuszczowej, do krwi dostają się zmagazynowane w niej toksyny. Wówczas zaczynamy czuć się źle, boli nas głowa, jesteśmy osłabieni i zupełnie bez życia, a poranne wstawanie do pracy staje się horrorem. Efektem jest, jakże często, rezygnacja z diety, a wówczas waga zaczyna lecieć w górę znacznie szybciej niż spadała. Zioła pomogą nie tylko przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej, ale uwolnią organizm od toksyn i zapobiegą nieprzyjemnym sensacjom związanym z odchudzaniem. A kiedy odzyskacie już Państwo witalność i wymarzoną sylwetkę, warto postarać się, aby nie zaprzepaścić wysiłku, który został w to włożony. Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku, żywność mamy taką, jaką mamy i niewiele możemy na to poradzić, więc wspomagajmy nasze organizmy na co dzień, uzupełniając powstające niedobory witamin i mikroelementów i wspierajmy naszą wątrobę w jej codziennej ciężkiej

pracy. Sposobów jest wiele i będę jeszcze o nich pisała, ale nie zawsze starcza nam czasu w naszym zabieganym życiu, żeby znaleźć go, choć trochę, dla siebie. Tych zabieganych zachęcam do sięgnięcia po Alveo. Działanie zawartych w nim wyciągów ziołowych pozwoli ocalić i utrwalić osiągnięte rezultaty. Życzę powodzenia, dużo energii i wymarzonej sylwetki, która bez problemu pozwoli nam założyć ulubione, a aktualnie trochę przyciasne ciuszki.

■ Grażyna Utratna

Fot. Katarzyna Piotrowska (str. 54), R. M. Kosiński (str. 55)

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

Odchudzanie – nowa równowaga w organizmie

O procesie odchudzania, dietach redukcyjnych napisano już bardzo wiele. Przeprowadzono także bardzo dużo badań, doświadczeń i eksperymentów. Dlaczego więc temat odchudzania jest najbardziej poczytnym tematem prasy kobiecej? Czemu tyle się mówi o nowych dietach, metodach obniżania swojej masy ciała? O zdrowych metodach odchudzania mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Na nadwagę bądź otyłość cierpi ponad połowa Polaków. Większość z nich próbowała jakichś metod, aby poczuć się we własnym ciele lepiej, szczuplej i zdrowiej. Z badań wynika jednak, że zdecydowanie nie są to skuteczne i zdrowe sposoby, a ludzie szybko wracają do wyjściowej masy ciała lub cierpią na efekt jo-jo. Jakie więc popełniane są najczęściej błędy przy dietach odchudzających?

Co jest ważne w odchudzaniu?

Zacznijmy może od tego, jak odchudzanie powinno być prowadzone, aby był to proces zdrowy i trwały. Każdy z nas ma swoją własną przemianę materii, codzienną aktywność, każdy z nas uprawia (bądź niestety nie uprawia) jakieś sporty z różną intensywnością. Wszystko to jest punktem wyjścia to ustalenia energetyczności diety odchudzającej. Różnica pomiędzy ponadpodstawową przemianą materii a energetycznością diety powinna mieścić się w granicach od 500 do 800 kcal. Jest to zależne od tego, czy dana osoba odchudzała się wiele razy bezskutecznie, jakie metody zastosowała, czy brała leki wspomagające redukcję masy ciała, w jakim jest wieku itd. Dzięki deficytowi energii w codziennym jadłospisie organizm sięga do rezerw, czyli najczęściej do tkanki tłuszczowej, co jest oczywiście pożądanym efektem. Warto tu dodać, że jeśli odchudzaniu nie towarzyszy aktywność fizyczna, będziemy także tracił tkankę mięśniową, co niestety nie jest korzystne.

Skuteczne odchudzanie to nie tylko dokładne określenie energetyczności diety – to także wskazanie odpowiednich produktów

spożywczych, pożądaných w diecie oraz wykluczenie innych. W prawidłowej diecie redukcyjnej powinny być uwzględnione właściwie wszystkie grupy produktów. Należy także zadbać o to, aby osoba na diecie nauczyła się samodzielnie komponować swój jadłospis. Jest szczególnie istotne, aby po zakończonym odchudzaniu w dalszym ciągu prowadzić racjonalną dietę, bez powrotu do starych, złych nawyków. Z diety odchudzającej warto wyjść powoli, czyli stopniowo zwiększać energetyczność swojego jadłospisu.

Powszechne błędy

• Zbyt niska energetyczność diety odchudzającej

Najczęstszym błędem, który pojawia się podczas procesu odchudzania, jest błędne określenie energetyczności jadłospisu. Bardzo często zdarza się, że pacjent stosuje dietę, która ma zbyt duży deficyt energetyczny. Skutkiem tego jest zbyt szybki spadek masy ciała, co początkowo może cieszyć, ale w ostateczności pojawia się efekt jo-jo, który

Zdrowe odchudzanie:

- jedz 5 posiłków dziennie
- uwzględnij w nich wszystkie grupy produktów
- stosuj duże urozmaicenie
- gotuj tak, aby ci smakowało
- jedz zawsze śniadania maksymalnie 1,5 godziny po przebudzeniu
- jedz kolację na 2–3 godziny przed pójściem spać
- ogranicz słodczyce do minimum
- wypijaj około 2 litrów wody mineralnej lub zielonej/czerwonej herbaty dziennie
- uprawiaj sporty o umiarkowanej aktywności
- nie rezygnuj całkowicie z tłuszczów roślinnych – wybieraj wartościowe oleje, orzechy, pestki
- nie przesadzaj z owocami

niweczy cały wcześniejszy trud i nie jest bez znaczenia dla zdrowia. Drugim niebezpieczeństwem tego rozwiązania jest szybkie porzucenie diety ze względu na uporczywe uczucie głodu. Takie wielokrotne porzucanie diet wiąże się często z uczuciem frustracji i niezadowolonia z siebie, co oczywiście ma negatywne konsekwencje w psychice.

• **Diety na dwa tygodnie**

Diety, które trwają krótko, z reguły są bardzo niskoenergetyczne, a dodatkowo brakuje w nich wielu niezbędnych składników odżywczych. Przykładem takiej diety będzie tu – niestety dość powszechna – dieta Kopenhaska. W tym systemie odchudzania brakuje właściwie większości minerałów i wielu witamin. Dodatkowo jest ona bardzo restrykcyjna, przez co głód jest bardzo dokuczliwy. Efekt jo-jo jest praktycznie pewny – jest to tylko kwestia czasu.

• **Głodówka**

Głodówka źle prowadzona może zagrażać nawet życiu, dlatego zawsze trzeba ją odbywać pod okiem doświadczonego lekarza. Jeśli ktoś chciałby odchodzić się za pomocą głodówki, to warto wiedzieć, że podczas takiego procesu traci się dużą ilość tkanki mięśniowej, przemiana materii ulega znacznemu obniżeniu, mogą pojawić się zawroty głowy, omdlenia. Nie wolno zaczynać głodówki z marszu. Koniecznie trzeba najpierw zastosować dietę ubogoenergetyczną, a następnie dopiero można myśleć o głodówce. Również wyjście z niejedzenia powinno odbywać się stopniowo poprzez ostrożne wprowadzanie małych ilości produktów stałych.

• **Monodiety**

Jadłospisy diety odchudzającej oparte wyłącznie na jednym produkcie lub na grupie produktów to dziś bardzo powszechna metoda walki o szczupłą sylwetkę. Najpopularniejsze są diety grejfrutowe lub cytrusowe. Osoba odchudzająca się, jedząc wyłącznie owoce, traci na wadze, ale znowu pojawia się tu problem niedostatecznej ilości białka, tłuszczu i niektórych składników mineralnych (np. wapnia, żelaza). Stosując tego typu metodę, można uzyskać efekt, ale również dość krótkotrwały.

• **Diety białkowo-tłuszczowe**

Popularne diety doktora Kwaśniewskiego czy Atkinsa to systemy żywienia dla miłośników mięsa i tłuszczów zwierzęcych. Jednak nie jest to dieta korzystna dla układu krążenia, nerek czy wątroby. Dostarczając olbrzymich ilości białka i cholesterolu, obciążamy organizm, co może powodować różnego typu

kłopoty zdrowotne oraz mocne zakwaszenie organizmu i związane z tym uczucie zmęczenia, osłabienia. W jadłospisach tych diet dodatkowo brakuje węglowodanów, które są niezbędne do prawidłowego procesu trawienia tłuszczu. Efektem tego jest ketoza organizmu. Jeśli dodatkowo w codziennym jadłospisie brakuje pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców, to problemy z przewodem pokarmowym pojawią się prędzej czy później.

• **Wspomagacze odchudzania**

Wspomagacze odchudzania w postaci różnych tabletek, które mają na celu przyspieszyć przemianę materii, blokować wchłanianie niektórych składników odżywczych, również nie są dobrym rozwiązaniem. Niestety – jak do tej pory – nie wynaleziono sposobu, aby łykać magiczną tabletkę i chudnąć bez stosowania diety ubogoenergetycznej i zwiększenia aktywności fizycznej. Przyjmując tego typu suplementy, znów nie uczymy się wyrabiać prawidłowych nawyków żywieniowych, nie uczymy się także komponować prawidłowego jadłospisu. Dlatego też po odstawieniu farmakologii masa ciała wraca do wyjściowej wartości. Również bardzo popularne herbatki ziołowe odchudzające nie powodują zdrowego chudnięcia. Napary takie przyspieszają pracę jelit, powodując biegunki i minimalizując czas wchłaniania składników odżywczych do organizmu. Stosując na dłuższą metę niektóre herbatki odchudzające, możemy doprowadzić do odwodnienia i upośledzenia ruchów robaczkowych jelit, czego rezultatem będzie przewlekłe zaparcie.

Co jest więc najważniejsze?

Tak naprawdę istotne jest to, aby swoje odchudzanie przeprowadzić w sposób ostrożny, aby waga nie spadała gwałtownie. Ważne jest też to, aby nie było innych, niemiłych symptomów stosowania wybranej diety, np. bólów głowy czy zaparcie. Jeśli takowe się pojawiają, należy zmodyfikować dietę. Wszystkie powyższej przedstawione metody na odchudzanie nie uwzględniają najistotniejszej sprawy, czyli tego, aby wybrany system żywienia był już na stałe. Nie wystarczy stosować (nawet najlepiej dobranej) diety odchudzającej wyłącznie przez określony

czas. Należy zmienić swoje nawyki żywieniowe na stałe i po zakończonym odchudzaniu tylko zwiększyć ilości niektórych produktów. Organizm osiąga wtedy pewną harmonię pomiędzy tym, czego potrzebuje, a tym, co wydatkuje na swoje procesy, jest odpowiednio odżywiony i oczyszczony (dzięki dużej zawartości błonnika w codziennym jadłospisie).

Jeśli więc myślisz – drogi Czytelniku – o tym, aby zastosować dietę odchudzającą, to wybierz taką metodę, która byłaby korzyścią zdrowotną dla Twojego organizmu, a nie próbą wytrzymałości. Spróbuj wprowadzać zmiany metodą małych kroczków – nie wszystko na raz, bo szybko zrezygnujesz i będziesz sfrustrowany. Postaw na jakość i trwałość zmian swojego codziennego jadłospisu, a będziesz mógł się cieszyć zgrabną sylwetką i zdrowym ciałem przez długie lata.

■ Ewa Ceborska

Fot. Katarzyna Piotrowska



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 przelącane 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, 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: Joanna Baranowska;

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek;

Okładka: Marcin Samborski / Fpress;

Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,

Zofia Rymaszewska, Ernest Sobieraj;

Współpracownicy: Iwona Ciesielska, Beata Rayzacheł, Hanna

Żurawska, Ewa Bukowska;

Tłumaczenie języka angielskiego: Hanna Żurawska;

Korekta: Nina Nowakowska;

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

Głuszak, Anna Glinka, R. M. Kosiński, Adam Słowikowski, Maciej Wieczorek;

Rysunki: Fotosystem, Marcin Rokosz;

Nakład 15 tys. egzemplarzy



Już w marcu rozpoczynamy cykl spotkań pt. **Akuna Active Life**. Będziemy rozmawiać o zdrowym stylu życia, procesach, które wspierają powrót do zdrowia. Dowiemy się, jak pracuje nasz organizm i co możemy zrobić, aby wspomóc jego prawidłowe funkcjonowanie. Ciekawe wykłady lekarzy, porady na temat zdrowego stylu życia oraz wpływu aktywności fizycznej na nasze życie.

W tym roku zajmiemy się czterema ważnymi aspektami pracy naszego organizmu:

1. Oczyszczanie organizmu
2. Odżywianie i przyswajanie
3. Regeneracja i samoleczenie organizmu
4. Harmonia w organizmie

Wiosna to doskonały moment, aby zadbać o zdrowie, oczyścić organizm, pozbyć się zbędnych kilogramów i zacząć bardziej aktywnie żyć.

Już **12 marca** pierwsze spotkanie z cyklu Akuna Active Life na temat

Oczyszczania organizmu:

- Co to są toksyny? Skąd się biorą?
- Dlaczego musimy oczyszczać nasz organizm?
- Czy organizm, który nie ma nadmiernej ilości toksyn, lepiej radzi sobie z chorobami?
- Jak sport i aktywność fizyczna wpływają na wydalanie toksyn?
- Gdzie magazynują się toksyny?
Jaka jest zależność pomiędzy zatoksyczeniem naszego organizmu a nadwagą?

Na te i inne pytania odpowiedzą lekarze i specjaliści **w Warszawie**

– Centrum Konferencyjne KOARA EXPO (ul. Poligonowa 30 – ok. 9 km od Pałacu Kultury)

Kolejne spotkania:

10 czerwca – temat **Odżywianie i przyswajanie**

Gdynia, Hotel Faltom (ul. Grunwaldzka 7; Gdynia/Rumia; ok. 8 km od centrum Gdyni)

10 września – temat **Regeneracja i samoleczenie organizmu**

Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie (ul. Głogowska 14; Pawilon 14B, sala ABC)

12 listopada – temat **Harmonia w organizmie**

Katowice, Wydział Prawa i Administracji (ul. Bankowa 11b; aula 5; wejście z piętra I i II)

Spotkania pod hasłem Akuna Active Life będą nie tylko źródłem fachowej wiedzy, ale przede wszystkim źródłem inspiracji i motywacji do działania!

Wszystkie wykłady będą się odbywały w godzinach 17.30 – 20.00

Serdecznie zapraszamy!!!