



Akuna®

# ZDROWIE *i sukces*

## Skazani na sukces

Relacja ze spotkania  
Akuna Leadership Academy



## Ponownie osiągnąć harmonię

mówi lek. med.  
Wojciech Urbaczka, pediatra

## Ekologia i jakość z Kanady

Akuna jako kanadyjska firma



# W numerze

- 3** Słowo wstępne
- 4** Aby zdrowie służyło jak najdłużej  
relacja ze spotkania z cyklu Akuna Active Life
- 8** Mycie od wewnątrz  
wykład lek. med. Iwony Jakubczak, dermatologa
- 12** Chory z braku równowagi  
wykład lek. med. Elżbiety Deńca-Radke, pediatry
- 16** Ponownie osiągnąć harmonię  
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra
- 20** Droga do godności  
reportaż o Tomaszu Szwedziku
- 22** Wschód czy Zachód – kto ma rację?  
raport na temat historii zdrowia
- 24** Żyjesz tak, jak i co jesz  
wiadomości na temat żywności modyfikowanej genetycznie
- 26** Uśmiech na wagę złota  
reportaż o Teresie Kozieł
- 28** Gdzie szukać energii?  
raport na temat samoregeneracji
- 30** Herbatki i warzywa  
porady dietetyczki Ewy Ceborskiej
- 32** Naturalne metody regeneracji organizmu  
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 34** Wypoczywaj, zanim się zmęczysz  
o relaksie dla mózgu mówi Magdalena Wdowiak,  
trenerka nowoczesnych technik uczenia (się)
- 36** Uwierz, a będziesz zdrowy!  
medycyna ekologiczna
- 40** Sposób na toksyny  
nowości w Akunie
- 42** Ekologia i jakość z Kanady  
Akuna jako kanadyjska firma
- 44** Czas ważnych decyzji  
Akuna VIP Club
- 46** Skazani na sukces  
ALeA – nowatorski projekt Akuny
- 48** Trzeba mówić jednym głosem  
Akuna Leadership Academy – Sesja Biała
- 50** Ścieżka stuprocentowego sukcesu  
rozmowa z Marcinem Maciągiem, Country Managerem Akuna Polska
- 52** Wiedzą, jak działać  
Akuna Leadership Academy Summer Edition
- 56** Integracja i rozwój  
Akuna w PNSA
- 58** Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje



## Akuna Inside

Drodzy Akunowicze!  
Strategicznym celem  
naszej firmy jest  
stworzenie Wam jako  
menedżerom wszelkich  
niezbędnych warunków

do osiągnięcia 100% Sukcesu,  
o którym pisze Edward Ludbrook.  
Temu służą spotkania ALeA, spotkania  
Akuna Active Life czy też wszystkie  
programy motywacyjne, które na pewno  
już znacie.  
Mam ogromną przyjemność zaprosić  
Was do korzystania już od 1 września  
z kolejnego, niezwykle nowatorskiego  
i unikatowego narzędzia w branży MLM,  
jakim jest portal Akuna Inside. Portal  
dostępny jest pod adresem  
[www.partnerakuna.pl](http://www.partnerakuna.pl).  
Zastanawiacie się, czym jest Akuna Inside?  
Już odpowiadam. To przede wszystkim  
źródło wiedzy – znajdziecie tu wykłady  
czołowych menedżerów naszej firmy,  
prezentacje produktowe, wszystkie  
aktualne informacje firmowe i dużo,  
dużo więcej.

Akuna Inside to również  
Wasz wirtualny coach (trener).  
To w tym miejscu możecie  
określać Wasze cele, a także





**48** Trzeba mówić jednym głosem – Akuna Leadership Academy – Sesja Biała

monitorować skuteczność Waszych menedżerskich działań. W Akuna Inside możecie śledzić rozwój Waszej struktury i otrzymywać spersonalizowane informacje o promocjach i możliwościach, jakie Was konkretnie dotyczą.

W ramach Akuna Inside oferujemy Wam również zintegrowany kalendarz. Oprócz tego, że będziecie mogli planować w nim swój indywidualny czas pracy, na bieżąco będą w nim zapisywane wszystkie spotkania firmowe, jak również spotkania Waszych struktur!

Akuna Inside to także niezwykła platforma komunikacyjna. Dzięki zawartym w niej narzędziom możecie komunikować się z Waszym VIP-em, sponsorem czy też Waszymi bezpośrednimi menedżerami. Poza tym, mając na uwadze zasadę, że jesteśmy dla Was, stworzyliśmy w Akuna Inside specjalne miejsce, w którym możecie dzielić się z nami Waszymi pomysłami z obszaru naszej współpracy. Zapewniam, że najciekawsze pomysły będą realizowane. Już teraz zapraszam do korzystania z Akuna Inside – narzędzia XXI wieku każdego menedżera Akuny!

Marcin Maciąg,  
Country Manager  
Akuna Polska



Szanowni Państwo

*Numer, który właśnie prezentujemy Państwu, wychodzi w bardzo szczególnym czasie. Wracamy wypoczęci po urlopach, po wakacjach, gotowi do nowych zadań, wyzwań, czasem też do ciężkiej pracy, ale za to jakże pełni energii. W Akunie wiele nowego się dzieje, dużo dobrego. Przejawem tego jest kilka ważnych inicjatyw. Ta, której poświęcamy najwięcej uwagi, to Akuna Leadership Academy, czyli Akademia Przywództwa Akuny. Coś absolutnie wyjątkowego, coś, czego jeszcze nigdzie nie było. W naszej Akademii udało się nam zgromadzić osoby, które w firmie mają największe doświadczenie, wiedzę, przywódcze cechy, tym samym menedżerowie i Zarząd firmy połączyli siły, dając z siebie to, co najlepsze. Nasza Akademia prezentuje program, który daje możliwość dostępu do wiedzy, do najlepszych doświadczeń, do uznanych autorytetów każdemu, kto chce potraktować Akunę jako przestrzeń do swojego rozwoju zawodowego. Niezależnie od tego, w jakiej ktoś jest strukturze, w jakim momencie swojego rozwoju, tutaj ma dostęp do wiedzy potrzebnej na etapie, na którym się znajduje.*

*W tym numerze także obszernie relacje z Sesji Białej Akademii Przywództwa Akuny oraz ze specjalnej edycji letniej Akademii. Zainteresowanie Sesją Białą przeszło nasze oczekiwania. Mnóstwo osób chce kontynuować edukację w tym systemie, dlatego na życzenie zorganizowaliśmy sesję letnią, jako ciąg dalszy dla zainteresowanych poszerzeniem wiedzy w tej dziedzinie.*

*Przed nami warsztaty Akademii Przywództwa Akuny. Gorąco wszystkich zachęcam, by brać udział w tych spotkaniach, bo jest to wyjątkowa możliwość nie tylko, by otrzymać niezbędną wiedzę, ale też by skorzystać z doświadczeń najlepszych, co pozwoli określić własny dalszy plan działania. Trzeba pamiętać, że Akuna to bieg na długi dystans, do którego, by w formie dotrzeć do mety, niezbędne są odpowiednie narzędzia i umiejętności. Nasz priorytet to pomoc w budowaniu poczucia wartości, a tym samym wzmacnianiu relacji z ludźmi – tylko wtedy można liczyć na realne zabezpieczenie przyszłości.*

*W tym numerze także relacja z kolejnego spotkania Akuna Active Life, które odbyło się w Gdyni. Było to spotkanie z lekarzami, którzy dyskutowali na temat profilaktyki zdrowotnej. Kolejne spotkanie odbędzie się we wrześniu w Poznaniu i dotyczyć będzie samoregeneracji organizmu. Dla osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę, obszernie prezentujemy w tym wydaniu temat równowagi w organizmie.*

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska



Okładka fot. Katarzyna Piotrowska, Fotolia

# Aby zdrowie służyło jak najdłużej

Zdrowie to tak naprawdę nasza wiedza, umiejętność stosowania się do zasad prawidłowego odżywiania, właściwego stylu życia oraz eliminowanie rzeczy, które negatywnie wpływają na stan organizmu, przede wszystkim stresu. Co robić, żeby to zdrowie służyło nam jak najdłużej, można było dowiedzieć się w Gdyni podczas spotkania w ramach cyklu Akuna Active Life. Osoby, które w nim uczestniczyły, twierdzą, że chociaż temat spotkania był im znany od dawna, zaskoczyło je wiele informacji, o których dotąd nie miały pojęcia. Wiele osób zapowiedziało, że będzie uczestniczyło w następnych tego typu imprezach, gdyż są one kontynuacją poprzednich.

Kolejne, drugie już spotkanie z cyklu Akuna Active Life poświęcone było odżywianiu i wchłanianiu. Cieszyło się dużym zainteresowaniem. Goście zgromadzeni w gdyńskim hotelu „Faltom” mogli posłuchać dwóch wykładów

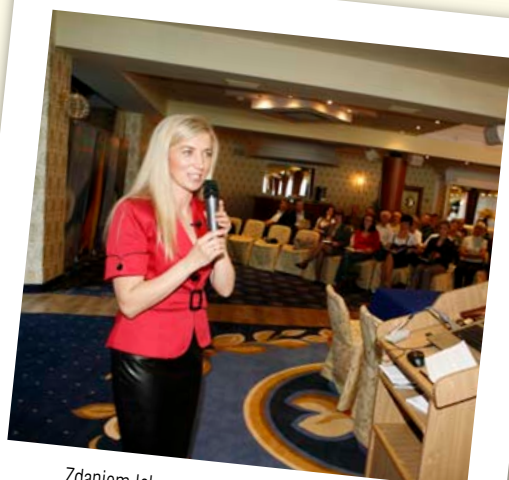
- i dzięki zdobytej wiedzy odpowiedzieć sobie na pytania:
- jakie substancje są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka?
  - skąd one pochodzą?
  - dlaczego należy uzupełniać ich zawartość w ludzkim organizmie?
  - jakie zagrożenia niesie za sobą niedobór tych substancji?
  - jak temu zapobiegać?
  - jaki wpływ ma prawidłowe odżywianie na rozwój dziecka?

Wszystkie informacje były przekazane podczas dwóch wykładów. Pierwszy dotyczył roli substancji odżywczych w naszym organizmie. Wygłosiła go lek. med. Iwona Jakubczak, specjalista dermatolog, na co dzień pracująca w klinice w Radomiu. Jej zdaniem

problemy skórne są wynikiem kłopotów z narządami wewnętrznymi. Doktor Jakubczak udziela również porad w infolinii „Akuna – dowiedz się więcej”. Nieraz wypowiadała się na łamach naszych czasopism. Drugi wykład wygłosiła lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra z Poradni Dziecięcej w Gdyni, która od lat wdraża naturalne metody leczenia. Jest również autorką licznych wypowiedzi, opublikowanych na łamach czasopism Akuny. Na wykład pani doktor przyszło kilka kobiet w ciąży, które osobiście chciały usłyszeć, jak odżywiać się i na co zwracać uwagę w tym ważnym dla nich i przyszłego potomstwa okresie oraz jak zadbać o swoje dziecko na każdym etapie jego rozwoju.

## Czego dotyczy cykl?

Akuna Active Life to system szkoleń prowadzonych z myślą o propagowaniu i wdrażaniu w życie zasad nurtu wellness. Szkolenia mają za zadanie uświadomić ludziom, jak funkcjonuje ich organizm, czego potrzebuje, a co może mu zaszkodzić. Każde spotkanie jest blokiem tematycznym, który składa się z dwóch wykładów – konkretnych zagadnień, dotyczących wybranych funkcji organizmu. Zdaniem organizatorów z Akuny, wdrażanie w życie zasad wellness powinno rozpoczynać się od prób odnalezienia harmonii własnego organizmu, a do tego niezbędna jest właśnie wiedza na jego temat. Oprócz wykładów jednym z punktów imprezy jest zapoznanie się uczestników z prezentacją multimedialną, poświęconą celom firmy Akuna. Dzięki niej goście mogą dowiedzieć się, dlaczego Akuna propaguje zdrowy styl życia i na czym polega współpraca w systemie MLM. Tak było i tym razem. Po wykładach dotyczących odżywiania i wchłaniania nastąpiła prezentacja firmy Akuna i wszystkich jej produktów. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Dlaczego? Dla ludzi, którzy przyjechali do Gdyni z całej Polski największym atutem było to, że wiedzę otrzymali z najbardziej wiarygodnych źródeł, czyli od lekarzy. Poza tym goście



Zdaniem lek. med. Iwony Jakubczak problemy skórne są wynikiem kłopotów z narządami wewnętrznymi



Na cykl wykładów przyjechali goście z całej Polski

z uznaniem wypowiadali się o zawartości merytorycznej wykładów. Wielu podkreślało, że chociaż na temat odżywiania i wchłaniania, zdawało by się, wiedzieli niemal wszystko, to tu, ku własnemu zaskoczeniu, dowiedzieli się wielu rzeczy, o których dotąd nie mieli pojęcia. Zamierzają teraz te informacje wykorzystać nie tylko w pracy, ale i w życiu prywatnym.

### Zdaniem uczestników

Te właśnie zalety spotkania podkreślali wszyscy jego uczestnicy, z którymi rozmawialiśmy, pytając o wrażenia z imprezy.

– Warto było przyjechać tutaj, mimo ogromnych korków na drogach – stwierdziła Hanna Podlaska z Gdyni. – Temat był mi znajomy, ponieważ

od pięciu lat w tym się poruszam, jednak uważam, że warto wysłuchać, co mają na ten temat do powiedzenia lekarze, bo zawsze jest to poszerzenie zdobytej wcześniej wiedzy. Dzięki temu możemy potem przekazać innym ludziom, jak ważne jest to, co jemy i co pijemy. Poza tym na takim spotkaniu zawsze można się dowiedzieć czegoś nowego. Ja dzisiaj dowiedziałam się m.in. interesujących rzeczy na temat medycyny komórkowej. Byłam na poprzednim spotkaniu w Warszawie, teraz mam zamiar pojechać na kolejne do Poznania, tym bardziej, że mam tam grupę, z którą zamierzam się spotkać. Przyjedzie też moja grupa z Wrocławia. Uważam, że spotkania są bardzo potrzebne i że powinno w nich uczestniczyć

jak najwięcej nowych osób.

Jerzy Stępniewski z Kołobrzegu stwierdził, iż pracując z Akuną, zdał sobie sprawę, jak ważną rzeczą jest profilaktyka, czyli dbałość o swoje zdrowie.

– Każde takie spotkanie, jak to w Gdyni, wnosi coś nowego do mojej wiedzy. Zdrowie to tak naprawdę nasza wiedza, nasza umiejętność w zakresie prawidłowego odżywiania się, właściwego stylu życia i eliminowania rzeczy, które negatywnie wpływają na stan naszego organizmu, takich jak stres czy niewłaściwe odżywianie. Wiedzę, którą uzyskałam dzięki temu spotkaniu, wykorzystam dla siebie, a także przekazać ją dalej, gdyż taka jest właśnie misją Akuny – uświadamianie społeczeństwu wagi,

jaką powinno się przykładac do swojego zdrowia i uświadamianie wszelkich zagrożeń.

Jego zdaniem na wiele rzeczy możemy mieć wpływ i chodzi o to, aby tę „dobrą nowinę” nieść do ludzi, zwłaszcza w dzisiejszym świecie, kiedy to wiele osób, żyjąc w wielkim pośpiechu, zapomina o najważniejszych dla nich sprawach. On sam ucześnieca na niemal wszystkie spotkania czy warsztaty organizowane przez firmę, gdyż jak podkreśla, jest to kopalnia wiedzy. Podobnego zdania byli Ewa i Jerzy Szymczak z Kołobrzegu.

– Uważam, że jeśli ktoś chce mówić o zdrowym stylu życia i wellness, to sam musi najpierw wiele się nauczyć i zacząć wdrażać to w swoim życiu. Ja przyjechałam tu głównie dla siebie, żeby ugruntować swoją wiedzę, żeby lepiej umieć ją przekazać i nauczyć się samej być konsekwentną w działaniu – mówi Ewa Szymczak. – Jak każdy człowiek mam swoje słabości, a dzięki takim spotkaniom łatwiej mi je przezwyciężać.

Jak podkreśliła, dzięki zdobytej wiedzy, zwłaszcza zaczerpniętej od lekarzy, osoby współpracujące z Akuną są potem bardziej wiarygodne w rozmowie ze swoimi partnerami czy klientami.

Jej mąż stwierdził za to, że na każdym spotkaniu Akuny przekonuje się, iż jest jeszcze wiele rzeczy, o których nie wie. Tak było m.in. na ostatnim spotkaniu w Warszawie.

– Pamiętam, że do Warszawy jechałem bardzo długo, byłem zmęczony. Prosto z samochodu wszedłem na to spotkanie Akuny i szczerze mówiąc, bałem się, że będę miał kłopot z koncentracją po tylu godzinach jazdy.

Uczestnicy spotkania chwalili wartość merytoryczną wykładów. Wiele osób robiło notatki, żeby w domu móc jeszcze raz wszystko dokładnie przeanalizować.



Lek. med. Elżbieta Deńca-Radke mówiła o wpływie prawidłowego odżywiania na rozwój dziecka

Spotkanie było jednak tak ciekawe, że zapomniałem o całym trudzie podróży – relacjonuje. Zdradził nam również, iż podczas któregoś ze spotkań Akuny spotkał się ze stwierdzeniem, że organizm należy traktować jak świątynię. Wziął to sobie bardzo do serca.

– Na tych spotkaniach dowiaduję się, dlaczego tak jest i co dzięki takiemu traktowaniu własnego organizmu można zyskać.

Dlaczego przyjechał do Gdyni?

– W Warszawie wysłuchałem wykładu na temat oczyszczania organizmu. To spotkanie dotyczące odżywiania jest logiczną konsekwencją poprzedniego wykładu, gdyż najpierw organizm należy oczyścić, a potem odpowiednio dożywić. I dlatego musiałem tu przyjechać. Oczywiście mam zamiar pojechać z żoną do Poznania i do Katowic, gdyż będzie to kontynuacja całego bloku tematycznego i musimy tam być.

Co spotkanie wniosło do jego życia?

– Muszę powiedzieć, że dzięki tym spotkaniom coraz częściej potrafię odmówić sobie zjedzenia pewnych niezdrowych potraw. Wcześniej nie zastanawiałem się nad tym, tylko kupowałem, jadłem i już. Teraz mówię sobie STOP – śmieje się pan Jerzy. – Poza tym usłyszanymi ciekawostkami i nowinkami chętnie dzielę się nie tylko ze swoimi klientami czy partnerami, ale także przyjaciółmi. Wprawdzie nie zawsze jestem dobrze zrozumiany, ale przynajmniej się staram – dodaje.

### Do pracy, ale i dla siebie

Bogumiła Kapica pracuje w Centrum Zabaw Twórczych „Edward” w Gdańsku Oliwie. Przyjechała do Gdyni, żeby zdobyć argumenty ku temu, aby propo-

nować Alveo. Poza tym chciała dowiedzieć się, jak się odżywiać w tym ważnym okresie, kiedy nosi

się w łonie dziecko, gdyż sama jest w siódmym miesiącu ciąży.

– Jestem współzałożycielem firmy, która oferuje różne usługi dla rodzin z dziećmi, a przede wszystkim dla dzieci w wieku od piątego miesiąca do ósmego roku życia i dlatego zainteresował mnie wykład pediatry, gdyż mogę podnieść swoje kompetencje i przekazać coś z tego, co tu usłyszałam, rodzicom – powiedziała nam pani Bogumiła. – Chciałam się również dowiedzieć, jak produkty Akuny i sama Akuna mogą wpływać na rozwój człowieka. Poza tym, gdzie mogę znaleźć minerały i witaminy potrzebne dla mnie samej. Ten drugi wykład dla mnie o tyle ciekawy, że miałam przekrój przez różne etapy rozwoju dziecka i w mojej pracy w Centrum taka wiedza bardzo mi się przyda. Dzięki niej wiem, na co zwrócić uwagę, co jest szczególnie ważne. Teraz, kiedy będę chciała proponować Pinky czy Alveo u siebie w firmie, będę zorientowana, jakie jest zapotrzebowanie takiego młodego organizmu na suplementy. Mam teraz więcej argumentów, żeby oferować produkty firmy Akuna. Jestem zwolennikiem medycyny chińskiej, holistycznej, którą promuję w swojej ekologicznej kawiarni w Centrum „Edward”.

Danuta Gromyko z Elbląga uczestniczy we wszystkich spotkaniach Akuny. Dokładnie notuje wszelkie informacje, które potem analizuje z córką.

– Związałam się z Akuną w 2005 roku i jak dotąd nie opuściłam żadnego tego rodzaju spotkania. Jestem zauroczona tym sposobem bycia, życia, współpracy. Przedtem wydawało mi się, że jestem zdrowa, wszystko robię dobrze, wiem, jak się odżywiać, jak dbać o własny organizm, a okazało się, że bardzo się myliłam. Popęniałam mnóstwo błędów, dzięki spotkaniom takim, jak to odkrywam wciąż coś nowego, na co powinienam zwrócić uwagę – mówi. – Nie wyobrażam sobie, żebym mogła opuścić jakiegokolwiek spotkania, jeżdżę po całej Polsce. Do Gdyni przyjechałam również z częścią swojej grupy. Chcieliśmy się więcej dowiedzieć na temat zdrowia i samej współpracy z firmą. Niby wszystko wiemy, ale wiadomości prosto od fachowców są nieocenione, taka wiedza jest ogromnie wiarygodna. Jak podkreśla – im więcej wie, tym bardziej chce się dowiadywać nowych rzeczy. Podczas spotkania w Gdyni dowiedziała się m.in., że magnez się źle wchłania, jeżeli w organizmie jest zbyt dużo wapnia.

– Wiele rzeczy sobie zapisywałam, mam mnóstwo notatek. Spojrzę na nie i dokładnie sobie je przeanalizuję dopiero w domu. Pewno znajdę przy okazji jeszcze mnóstwo cennych, ciekawych, a przede wszystkim zupełnie nowych dla mnie informacji. Muszę powiedzieć, że wszelkie informacje z Akuny czytam dokładnie i skrupulatnie. Ciekawe rzeczy sobie podkreślam,



Na wykład lek. med. Elżbiety Deńca-Radke przyszło wiele kobiet w ciąży oraz matek małych dzieci



Temat odżywiania i wchłaniania niby wszystkim znany, a jednak wiele osób przyznało, że dowiedziało się wielu rzeczy, o których dotąd nie miało pojęcia

by wiedzieć, co ważne i zawsze móc do tego wrócić – mówi.

Pani Danuta stara się te informacje wprowadzić do swojego życia, choć nie zawsze jej to wychodzi. Nie potrafi np. wolno jeść, choć wie, że jest to dobre dla jej organizmu. Ale bardzo się stara zmienić swoje złe przyzwyczajenia.

– Moją wiedzę dzielę się z córką, która ukończyła Akademię Medyczną. Mamy więc bardzo podobne zainteresowania – opowiada.

– Muszę przyznać, że to odbywało się stopniowo. Kiedy córka była

na drugim roku studiów, to ja właśnie zaczęłam współpracować z Akuną. Córka wówczas była bardzo przeciwna temu, mówiła, że wymyślam jakieś dziwne rzeczy, a proszę sobie wyobrazić, że teraz sama jest zwolennikiem wellness i współpracuje z firmą. Przekonała się do tego m.in. czytając gazety Akuny, zwłaszcza „Organizm”, w którym znalazła wiele informacji, pomocnych przy pisaniu różnego rodzaju prac naukowych.

Mówi, że niektórych z tych informacji jej córka na próżno szukała w czasopiśmie i opracowaniach specjalistycznych, z których korzystają studenci medycyny.

### Słowo od organizatorów

– Te spotkania są pod patronatem Akuny. Mają za zadanie propagowanie zdrowego stylu życia, zachęcanie do wprowadzenia w życie zasad wellness i dbania o swój organizm. Chcemy, aby te informacje mogły być przekazywane dalej. Na nasze spotkania zapraszamy lekarzy, gdyż oni są najbardziej wiarygodni, mają największą wiedzę. Są to rzetelne informacje, które nawiązują również do właściwości produktów Akuny – tłumaczy Joanna Stodkowska, koordynator do spraw marketingu w firmie Akuna. – To było drugie spotkanie z cyklu Akuna Active Life, zainteresowanie jest spore. Na razie badamy, co najbardziej ludzi

interesuje, co jest im najbardziej potrzebne, czyli pod jakim kątem należałoby te spotkania prowadzić. Takie bloki tematyczne, związane z różnymi funkcjami organizmu są dobrym narzędziem w dalszej pracy naszych współpracowników.

Jak twierdzi, założeniem spotkania nie jest to, aby uczestniczyli w nich tylko współpracownicy Akuny, ale żeby byli zapraszani i przychodzili na nie również ludzie, którzy z Akuną nie mają nic wspólnego. A wszystko po to, żeby jak najwięcej osób zobaczyło, jak ważne są aspekty poruszane podczas tego rodzaju imprez.

– W tym roku planujemy jeszcze dwa spotkania w ramach cyklu i zobaczymy, jaki będzie efekt, czyli przyjęcie przez odbiorców – mówi pani Joanna. – Relacja z pierwszego spotkania jest dostępna na płytach audio. To spotkanie zostanie również uwiecznione na płycie. Będzie ją można kupić, tak jak pozostałe nasze produkty, m.in. w siedzibie firmy.

Kolejne wykłady z cyklu Akuna Active Life odbędą się 10 września w Poznaniu i poświęcone zostaną regeneracji organizmu, a 12 listopada zapraszamy do Katowic na spotkanie pt. „Harmonia w organizmie”.

■ Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska



Joanna Stodkowska – koordynator ds. marketingu w firmie Akuna powiedziała kilka słów w imieniu organizatorów

# Mycie od wewnątrz



Jakość życia zależy od jakości pożywienia, które dostarczamy organizmowi, potrzebnej ilości energii oraz potrzebnych składników odżywczych, jako podstawowego budulca dla wszystkich komórek w organizmie. Niestety, w dzisiejszych czasach trudno jest o wysoką jakość pożywienia, a i możliwości wchłaniania substancji odżywczych przez nasz organizm są obecnie również ograniczone. Mam na myśli zanieczyszczenie środowiska i przetworzoną żywność.

Jeśli chodzi o powietrze, najwięcej toksyn (nie tylko metali, takich jak glin, kadm i ołów) wytwarza przemysł. Najgroźniejsze są te, które powstają w wyniku spalania śmieci, odpady przemysłu metalowego, chemicznego, samochodowego i skórzanego.

Organizm ludzki posiada zarówno cudowną, naturalną zdolność zapobiegania chorobom, jak i zdolność samoregeneracji. Te możliwości są jednak ograniczone. Chcąc uzyskać optymalny stan zdrowia, musimy mieć ku temu odpowiednie środki oraz zasób wiadomości dotyczących tego, jak leczyć samego siebie. Pamiętajmy też, że to od nas zależy, czy będziemy chorzy czy zdrowi, biedni czy bogaci, przygnębieni i sfrustrowani czy szczęśliwi. Poprzez prawidłowe odżywianie, wysiłek fizyczny, świadomą kontrolę nad emocjami osiągniemy równowagę w naszym organizmie – mówi lek. med. Iwona Jakubczak, specjalista dermatolog.

Nawet wieś ma swoich trucielei. Źródłem większych zanieczyszczeń są na przykład nawozy sztuczne i środki ochrony roślin. Zawarte w nich pestycydy trudno się rozkładają i długo pozostają w środowisku. Unoszone przez prądy powietrzne opadają tysiące kilometrów od miejsca emisji, a szkodzą nawet w minimalnych stężeniach. Toksyny te są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Najbardziej narażone na niebezpieczne związki są: marchew,

pietruska, sałata, buraki oraz nasiona zbóż. Toksyny są w farbach do malowania ścian, rozpuszczalnikach czy różnego rodzaju lakierach, w folii aluminiowej, którą owijamy żywność, w kosmetykach i w wielu innych przedmiotach codziennego użytku. Toksyny produkujemy również my sami w toku wielu przemian metabolicznych.

## Wpływ toksyn na zdrowie

Te wszechobecne toksyny atakują nasz organizm. Gromadzą się w komórkach i przestrzeniach międzykomórkowych. Zanieczyszczają nasz organizm i – co bardzo ważne – upośledzają wchłanianie substancji odżywczych. I choć byśmy odżywiali się wyjątkowo dobrze, to i tak nie dostarczymy tych substancji w należytej ilości. Wchłanianie substancji odżywczych zachodzi przy udziale kosmków jelitowych. Kiedy one źle pracują, wtedy cierpimy na niedobór tych substancji. Musimy uwzględnić też fakt, że to, co jemy, jest bardzo zubożone w witaminy, makro- i mikroelementy. Spowodowane jest to między innymi tym, że gleba, na której uprawiane są rośliny, pozbawiona jest w znacznym stopniu tych związków. Co możemy zrobić? Musimy zredukować wpływ tych wszystkich złych zjawisk na nasz organizm, przede wszystkim poprzez jego regularne oczyszczanie.

Każdy z nas myje się, usuwając w ten sposób zanieczyszczenia ze skóry. Należy myć się również od wewnątrz. Takim „mydłem dla organizmu” jest Alveo. Preparat ten w pierwszym rzędzie oczyszcza układy i główne organy. Najistotniejsze jest jednak to, że Alveo oczyszcza najmniejsze przestrzenie międzykomórkowe, dzięki czemu wchłanianie substancji odżywczych przez nasz organizm jest bardzo wysoka. To z kolei powoduje, że dużo lepiej funkcjonujemy, lepiej radzimy sobie z chorobami. Jeśli nasz organizm jest odpowiednio nakarmiony, to toksyny nie są w stanie w nim przeżyć i zacząć nam szkodzić. Muszą mieć ku temu stworzone odpowiednie warunki. Jeśli nam brakuje witamin i minerałów, to nie mamy siły, wciąż czujemy się zmęczeni, brakuje nam energii, cierpimy na bezsenność,





Dużym źródłem zanieczyszczeń są fabryki i zakłady przemysłowe

mamy bóle głowy, nasze paznokcie są łamliwe i kruche, włosy wypadają, nasza skóra jest sucha, pozbawiona blasku, a jej kolor ziemisty. Serce nierówno bije, mamy problemy z koncentracją, wciąż jesteśmy podenerwowani.

Żeby tak się nie stało, trzeba się racjonalnie odżywiać. Co to jest racjonalne odżywianie? To dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, czyli: białek, węglowodanów, tłuszczów, błonnika, witamin i składników mineralnych, oczywiście w odpowiednich proporcjach.

Bardzo rzadko zdarza się, że zapadamy na jakieś poważne schorzenia z powodu niedoboru tylko jednego minerału. Jednocześnie rzadko zdarza się, że cierpimy na brak tylko jednego składnika. Połowa populacji doświadcza niedoboru wielu substancji odżywczych naraz, w tym witamin i minerałów. Są to substancje potrzebne nam w niewielkich ilościach. Są niezbędne, ponieważ biorą udział we wszystkich procesach, zachodzących w organizmie.

## Minerały

Zapotrzebowanie na te substancje zależy od wieku (im młodszy organizm, tym więcej ich potrzebuje), aktywności fizycznej, pory roku, masy ciała, poziomu stresu w życiu i sposobu radzenia sobie z nim.

### ■ Cynk

Jest składnikiem około 300 enzymów trawienych. Bierze udział w funkcjonowaniu układu rozrodczego, zwłaszcza u mężczyzn. Odrzuca organizm, neutralizując szkodliwe działanie metali ciężkich (kadm, ołów). Poprawia przemianę materii. Przyspiesza gojenie ran. Poprawia atrakcyjność życia, dbając o zmysł

smaku, zapachu i wzroku. Poprzez regulowanie gospodarki hormonalnej i produkcji toju odgrywa ważną rolę w leczeniu trądziku. Jest jednym z trzech, obok żelaza i miedzi, najważniejszych minerałów, jeśli chodzi o kondycję włosów. Ostatnie badania naukowe wykazały jego ważną rolę w leczeniu schizofrenii. Najłatwiej przyswajalny cynk zawierają ostrygi. Jest on też w warzywach, pełnoziarnistym pieczywie, jajkach, serach i wątróbce.

### ■ Potas

Jest niezbędny, aby zachować zdrowie. Odpowiada za prawidłową gospodarkę wodną. Pobudza nasze serce do skurczów podczas wysiłku i reguluje jego pracę. Ostatnie badania potwierdziły zależność między zawartością potasu w organizmie a ciśnieniem krwi. Udowodniono, że minerał ten ma wpływ na obniżenie ciśnienia i w zwiększonych dawkach pomaga w leczeniu nadciśnienia. Ci, którzy dbają o właściwy poziom potasu, zabezpieczają się też przed udarami mózgu. Jego źródłem są: melon, banan, awokado, pomidory, drób, wołowina, ziemniaki, ale te pieczone albo gotowane na parze.

### ■ Magnez

Magnez odpowiada za sprawne działanie układu nerwowego. Dzięki niemu dużo łatwiej radzimy sobie ze stresem i trudnościami dnia codziennego pokonujemy bez zbytniego zmęczenia. Minerał ten wzmacnia koncentrację i pomaga jaśniej myśleć, powoduje, że szybciej zasypiamy i budzimy się bardziej wyspani.

Magnez odpowiada za prawidłowe skurczenie mięśni. Działa na mięśnie odprężająco, usuwając bóle i likwidując zmęczenie, jesteśmy wtedy rozluźnieni. Kiedy go zabraknie lub równowaga między nim a wapniem jest zachwiana, to dochodzi do bolesnych skurczów, jesteśmy spięci.

Aby magnez mógł spełniać w naszym organizmie właściwą rolę, powinien być zachowany odpowiedni jego stosunek do wapnia. Najlepszym źródłem magnezu są: gruboziarniste kasze, orzechy, banany, awokado, kakao, czekolada, warzywa strączkowe i zielone.

### ■ Wapń

W naszym organizmie znajduje się od 1 do 2 kg tego pierwiastka. Nasze ciało nie może bez niego funkcjonować. Najwięcej jest go w kościach i zębach. Przyjmowany we właściwych dawkach zabezpiecza nas przed chorobami serca, kontroluje ciśnienie krwi. Chroni nas również przed osteoporozą, cukrzycą typu II, otyłością i niektórymi nowotworami, np. jelita grubego. Ważny jest dla prawidłowego wchłaniania witaminy B<sub>12</sub> oraz ma pozytywny wpływ na gospodarkę hormonalną. Nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć tego minerału, więc musimy go dostarczać z pożywieniem.

Źródłem wapnia są warzywa: fasola, groch, soja, buraki i brokuły. Sporo wapnia zawierają: ryby, orzechy i migdały, a także chude produkty mleczne.

### ■ Selen

Najważniejszą funkcję, jaką spełnia w organizmie, to funkcja antyutleniająca. Chroni on czerwone krwinki i błony komórkowe przed





niszczącym wpływem wolnych rodników. Dzięki temu nasz organizm starzeje się dużo wolniej, a to przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych, chorób serca i układu krążenia. Selen wzmacnia układ immunologiczny i wykazuje działanie przeciwwirusowe. Chroni komórki mózgu. Badania amerykańskich naukowców wykazały, że osoby, u których stwierdzono niedobór tego pierwiastka, są mniej odważne,

częściej odczuwają zmęczenie, mają gorszy nastrój. Ilość selenu w pożywieniu zależy od jego zawartości w glebie, na której wyrosły rośliny lub pasły się zwierzęta. Źródła selenu to głównie: pszenica, ryż, owies, pestki dyni, drób i owoce morza.

### ■ **Sód**

Jest to pierwiastek, który bardzo łatwo przedawkować, a kiedy mamy go w nadmiarze, skutkuje wieloma ciężkimi chorobami. Odpowiada wraz z innymi substancjami za równowagę elektrolitów w organizmie, a od tego zależy sprawne jego działanie. Sód, aby mógł pełnić dobrze swoją rolę, musi występować w równowadze z chlorem i potasem. Zwiększone przyjmowanie sodu, a często się to zdarza, skutkuje powrotem wody do ustroju, a to powoduje podniesienie ciśnienia, obrzęki i wzrost masy ciała. Przeciętny Polak przyjmuje 2 do 4 razy więcej sodu niż powinien. To uszkadza nerki, wątrobę, podwyższa poziom cholesterolu, wywołuje uczucie zmęczenia, cukrzycę i udar mózgu.

Najwięcej sodu jest w półproduktach i gotowych produktach spożywczych.

### Czym są witaminy?

Witaminy to fascynujące związki, które cechuje moc przywracania zdrowia. W niezwykle sposób wbudowują się w przemianę materii, ożywiają ją. Gdy nie ma wystarczającej ilości tych życiodajnych substancji, przemiana materii

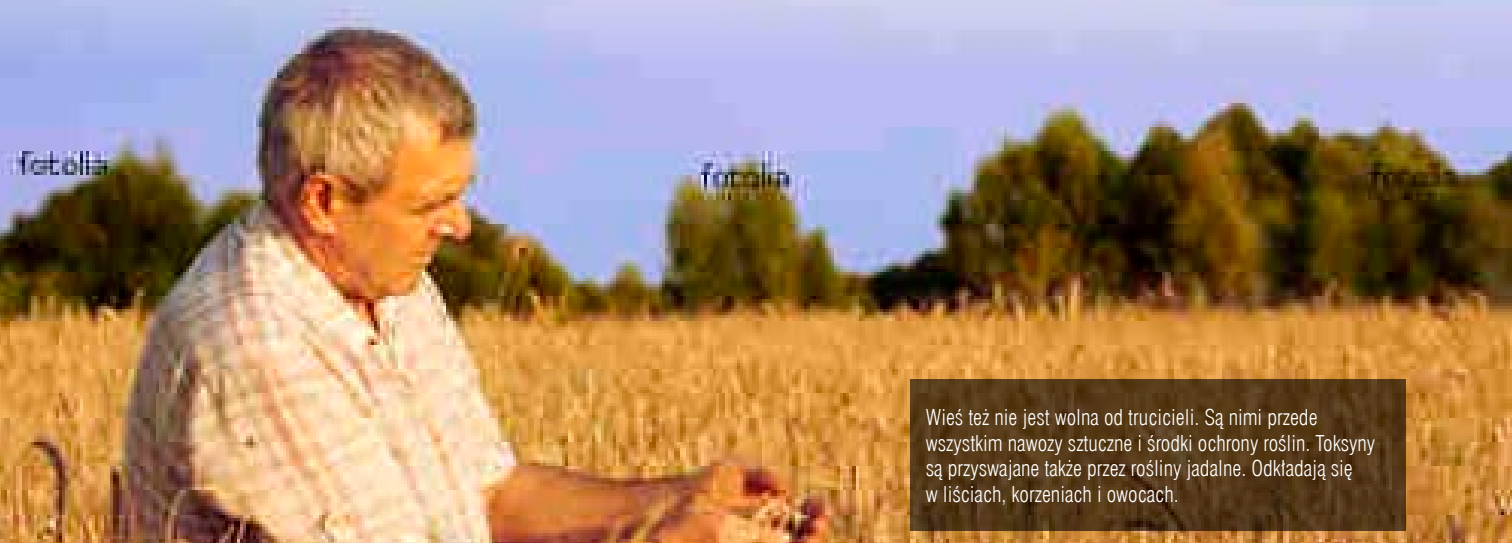
zamiera, ludzie szybciej się starzeją i podpadają na zdrowiu.

Jeżeli wyobrazimy sobie organizm jako silnik spalinowy samochodu, witaminy zaś jako iskry świec zapłonowych, zdamy sobie sprawę, jak zdumiewająco małe ilości tych pochodzących z żywności substancji decydują o sprawnym funkcjonowaniu organizmu. Nie mogą być one wytwarzane przez człowieka, dlatego muszą być dostarczane z pożywieniem. Niestety, zawartość witamin w żywności zmniejsza się podczas przygotowywania posiłków. Tylko zawartość witaminy D i H, czyli biotyny pozostaje niezmienna w wyniku przechowywania, obróbki i gotowania. Witaminy B<sub>2</sub>, E i K są wrażliwe na działanie światła. Z tego powodu żywność zawierająca je powinna być przechowywana w ciemnym miejscu. Witaminy A i E są antyoksydantami, więc ich zawartość zmniejsza się, gdy są narażone na kontakt z tlenem zawartym w powietrzu. Straty witamin zwiększają się wraz z wydłużeniem okresu przechowywania. Mrożenie żywności ma mały wpływ na zawartość witamin. Jednakże blanszowanie przed mrożeniem może zredukować ich ilość. Witaminy, zwłaszcza B i C, giną podczas gotowania, bez względu na to, czy gotujemy na kuchence, czy też w mikrofalówce. Używając małych ilości wody, np. gotując na parze i skracając czas gotowania, możemy ograniczyć straty witamin. Witaminy można podzielić na rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach. Omówię najpierw te, które rozpuszczają się w wodzie.

### ■ **Witamina B<sub>1</sub>**

Uczestniczy w przemianie węglowodanów na energię. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego, stąd nazywana jest witaminą dobrego nastroju.

O jej prawidłowy poziom powinny dbać przede wszystkim osoby, które są na diecie. Dotyczy to również osób żyjących w stresie i tych po zabiegach chirurgicznych.



Wies też nie jest wolna od trucielei. Są nimi przede wszystkim nawozy sztuczne i środki ochrony roślin. Toksyny są przyswajane także przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach i owocach.



Trudno uciec od skażenia środowiska. Toksyny znajdują się w glebie, powietrzu i wodzie.

Najlepsze jej źródła to mięso wieprzowe, wątróbka i orzechy.

#### ■ **Witamina B<sub>2</sub>**

Jest konieczna do wyzwolania energii oraz dla zdrowej skóry, śluzówek i systemu nerwowego. Wraz z witaminą A wzmacnia wzrok. Kiedy brakuje jej w organizmie, dochodzi do zaczerwienienia i pęknięcia w kącikach ust i oczu. Istnieje duże prawdopodobieństwo niedoboru tej witaminy przy długich ograniczeniach dietetycznych, np. w cukrzycy i w chorobie wrzodowej.

Jej głównym źródłem są mleko i jego przetwory, a także zielone warzywa i drożdże.

#### ■ **Witamina B<sub>9</sub>**

Współuczestniczy w tworzeniu czerwonych krwinek i reguluje funkcjonowanie układu nerwowego. Swoją popularność zyskała przede wszystkim poprzez pozytywny wpływ na układ krążenia oraz działanie przeciwko niektórym chorobom nowotworowym. Większe jej ilości są potrzebne kobietom w ciąży. Niedobór tej witaminy może być spowodowany nie tylko zbyt niskim spożyciem, ale i zmniejszoną wchłanianością. Szczególnie podatne są osoby, które spożywają duże ilości alkoholu i stodycy. Znajduje się w zielonych warzywach, wątróbce, mleku.

#### ■ **Witamina B<sub>12</sub>**

Ma pozytywny wpływ na działanie układu nerwowego (chodzi głównie o koncentrację), uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi. Jej niedobór prowadzi do anemii i uszkodzenia układu nerwowego, a w konsekwencji do paraliżu.

Znajdziemy ją prawie wyłącznie w mięsie, a wegetarianie mogą ją uzupełniać, jedząc przetwory mleczne i jaja.

#### ■ **Witamina C**

Pełni ona wiele funkcji. Podwyższa odporność, więc zapobiega infekcjom. Działa jako przeciwutleniacz, a uczestnicząc w procesie tworzenia kolagenu, jest niezbędna w budowie kości, zębów i chrząstek, wspiera wchłanianie żelaza. Niektórzy z nas mają zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C. To oczywiście palacze papierosów, to osoby, które narażone są na kontakt z metalami ciężkimi i te przyjmujące np. aspirynę.

Pierwszymi oznakami jej niedoboru jest krwawienie z dziąseł i pęknięcie włosowatych naczynek krwionośnych, co powoduje wybroczyny. Kolejno może dojść do zwyrodnienia mięśni i bólu, hysterii i depresji, a także anemii i częstych infekcji.

Największe jej ilości znajdziemy w owocach cytrusowych, brokułach, kapuście i truskawkach.

#### ■ **Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach**

Należą do nich: A, D, E, K. Występują tylko w składnikach żywności zawierających tłuszcz. Ponieważ nie rozpuszczają się w wodzie – są trawione tylko w żółci.

#### ■ **Witamina A**

Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. Korzystnie wpływa na wzrost i odtwarzanie kości i zębów. Ma właściwości przeciwnowotworowe. Organizm człowieka może maksymalnie zgromadzić roczny zapas witaminy A. Oznacza to, że objawy niedoboru nie są widoczne natychmiast po zaprzestaniu spożycia tej witaminy. Niemniej, kiedy pojawiają się po długim

## Iwona Jakubczak

lekarz medycyny, specjalista II stopnia z dermatologii. Pracuje w Prywatnej Klinice „Medicon” w Radomiu. Zwolenniczka medycyny holistycznej. Uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń narządów wewnętrznych. W Akunie od sierpnia 2004, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

Mąż Radosław, dzieci Karolina 12 lat, Zosia 9 lat.

Jej hobby to książki, przyroda, pielęgnacja ogrodu, kocha rośliny, zwierzęta i podróże.

okresie jej nieprzyjmowania, mogą być bardzo poważne. Pierwszy sygnał to problemy z widzeniem po zmierzchu. W dalszej kolejności może dojść do ślepoty. Zdarza się również, że zostaje zahamowany wzrost kości, a próchnica zębów szybciej postępuje. Najbogatszym jej źródłem są warzywa i owoce, głównie marchew i szpinak, a także mleko i jego przetwory.

#### ■ **Witamina D**

W odróżnieniu od innych witamin ta jest wytwarzana pod wpływem światła słonecznego. Ma ona wpływ na mineralizację kości. Niedobór witaminy D powoduje te same skutki, co niedobór wapnia. Kości nie ulegają normalnemu zwapnieniu. Mogą stać się tak słabe, że uginają się pod ciężarem ciała. Jej źródła to jaja, wątróbka i ryby.

#### ■ **Witamina E**

Podobnie jak witamina C jest przeciwutleniaczem. Jest niezbędna w procesie reprodukcji, dostarcza składniki odżywcze do komórek, łagodzi proces marskości wątroby. Kiedy brakuje witaminy E, w organizmie może dojść do uszkodzenia układu nerwowego i mięśniowego, a w konsekwencji do osłabienia i trudności w poruszaniu się. Z jej niedoborem wiąże się bezpłodność i zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Bardzo bogate w tę witaminę są oleje roślinne.

To od nas zależy, czy będziemy chorzy czy zdrowi, biedni czy bogaci, przygnębieni i sfrustrowani czy szczęśliwi. Poprzez prawidłowe odżywianie, wysiłek fizyczny, świadomą kontrolę nad emocjami, odpowiednią suplementację (np. Alveo!) osiągniemy równowagę w naszym organizmie. Co nam to da? Pewność siebie, poczucie własnej wartości, a na dłuższą metę staniemy się ludźmi szczęśliwymi, spełnionymi, osiągniętymi sukcesy w wybranej przez siebie dziedzinie.

■ Opracowała Anna Lewandowska

# Chory z braku równowagi

Człowiek nie choruje dlatego, że się zaraża, ale zaraża się dlatego, że jest chory. Braki w odżywianiu, a więc braki niektórych składników w organizmie prowadzą do wielu schorzeń. Jeżeli organizm funkcjonuje bardzo dobrze, ma wszystkie potrzebne składniki, to żadne problemy zdrowotne nie będą się go imać. Chodzi oczywiście o infekcje, nie wypadki czy jakieś szczególnie złośliwe choroby zakaźne. Jeżeli przeszkadzamy organizmowi w przechorowaniu ostrej infekcji, w czasie której pozbywa się on toksyn, to przyczyniamy się do powstawania chorób przewlekłych – mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra.

Kiedy człowiek choruje? Kiedy brakuje mu równowagi. I to w różnych sferach. Aby człowiek był zdrowy, musi prawidłowo funkcjonować jego układ nerwowy. Chodzi o to, że musi mieć czas na wypoczynek, nie może mieć za dużo stresu, nie może być przepracowany. Po wtóre – jego przewód pokarmowy musi prawidłowo funkcjonować. Jeżeli tak nie jest – to nawet dobrej jakości żywność nie zawsze dobrze się wchłonie, gdyż nie ma ku temu warunków. Trzecim ważnym elementem zdrowia jest stan układu kostnego, a przede wszystkim kręgosłupa. Kręgosłup to fundament utrzymujący nasze ciało, ale nie tylko. Każdy odcinek kręgosłupa odpowiada za jakiś narząd, wzdłuż kręgosłupa przebiegają linie energetyczne i wszelkie dysharmonie, które tam panują, również zaburzają nasze zdrowie. Czwartym elementem jest status społeczny człowieka i rodziny. Jeżeli nie ma harmonii w rodzinie, to nie ma również harmonii w człowieku. Gdy człowiek boryka się z wieloma problemami i nie może dać sobie z nimi rady, w konsekwencji też brakuje mu zdrowia.

## Medycyna komórkowa

Jaka rodzina – takie społeczeństwo. Jaka komórka – taki cały organizm. Aby człowiek dobrze



funkcjonował, musi prawidłowo funkcjonować każda pojedyncza komórka jego organizmu. Jeżeli ta komórka będzie zanieczyszczona toksynami, czy to pochodzenia zewnętrznego, czy wewnętrznego i jeżeli organizm nie będzie umiał sobie poradzić z usunięciem nadmiaru tych zanieczyszczeń, a poza tym będzie brakowało mu niezbędnych elementów (minerałów, witamin, mikroelementów czy aminokwasów), to komórka będzie chora. Jeżeli chora będzie komórka – to chore będą organy, narządy i wreszcie cały człowiek. Ważne jest nie tylko odpowiednie pożywienie, ale i odpowiednio zbilansowane. Akuna daje nam tę możliwość; jeżeli z jakichś powodów pożywienie nie zawsze jest takie, jakie być powinno, to dzięki suplementacji możemy te niedobory uzupełnić. Niedobór witamin, minerałów, mikroelementów i aminokwasów to proces niezauważalny, długotrwały, skryty i podstępny.

Bardzo ważnymi źródłami bioenergii są: światło (bez niego nie jesteśmy w stanie żyć), powietrze i zawarty w nim tlen, pokarm i zawarte w nim węglowodany, tłuszcze, białko i woda. Niedobór tych składników jest natychmiast manifestowany przez organizm, dzięki czemu możemy od razu zareagować. Niestety, jak już wspomniałam – brak witamin, minerałów, aminokwasów jest bardzo zdradliwy, bo tego nie czujemy, podczas gdy w organizmie dzieją się różne niedobre procesy, prowadzące do nagłego, niespodziewanego wybuchu choroby. Jako że jestem lekarzem pediatrą, skupię się w moim wykładzie głównie na problemach żywieniowych, dotyczących dzieci w różnym okresie ich życia, aby pokazać, ile pracy musi młody organizm wykonać i ile trudu pokonać, zanim stanie się dorosłym człowiekiem.

## Ciąża

Bardzo ważny jest stan zdrowia kobiety przed zacięciem w ciążę. Dobrze jest wtedy pomyśleć o detoksykacji, odpowiednim odżywieniu przyszłej mamy.

Stan zdrowia dziecka zależy od stanu zdrowia mamy i taty. To oni tworzą korzystne warunki zdrowotne dla siebie i swojego dziecka poprzez

pelen miłości związek, harmonijne odżywianie, oparte na prostych, nieprzetworzonych przemysłowo naturalnych produktach, wewnętrzny spokój, odpowiednią aktywność fizyczną. Dbałość przyszłych rodziców o własne zdrowie daje szansę ich dziecku, że będzie miało silną konstytucję i przyjdzie na świat we właściwym czasie.

Najważniejsze są pierwsze trzy miesiące ciąży, gdy już bije serce, zaczynają się formować główne narządy (układ nerwowy, ręce, palce, nogi, włosy, zawiązki przyszłych zębów), a rosnący płód wymaga dodatkowych składników odżywczych.

Ten rozwijający się organizm dziecka można porównać do budynku w trakcie budowy. Wiele różnych materiałów jest niezbędnych, aby go wznosić i utrzymywać w dobrym stanie. Organizm to także „maszyna” w ciągłym ruchu. Aby dobrze działać, potrzebuje paliwa do wytwarzania energii i innych niezbędnych substancji, tak jak samochód potrzebuje benzyny i oleju.

## Składniki pokarmowe

Początek drogi ku zdrowemu, pełnowartościowemu żywieniu to nie tylko właściwy dobór produktów żywnościowych, ale i wiedza o potrzebach ludzkiego organizmu. Składniki pokarmowe to: białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik, sole mineralne i witaminy, woda. Białko jest podstawowym budulcem organizmu ludzkiego. Mięśnie, serce, mózg, nerki – zbudowane są oprócz wody, głównie z białka. Kości – to białko wypełnione solami mineralnymi. Dziecko potrzebuje białka do ciągłego zwiększania każdej części swojego ciała, a także do odbudowy części „zużytych”.

Węglowodany proste i złożone to skrobia, która zaspokaja większość potrzeb energetycznych dziecka. Węglowodany proste (które są w takich produktach, jak cukier czy miód) bardzo szybko się spalają. Węglowodany złożone (w warzywach, owocach, produktach zbożowych) spalają się o wiele wolniej. Oba rodzaje mogą być magazynowane w wątrobie w postaci glikogenu i zużywane później w razie potrzeby. Tłuszcze to bogate źródło energii dla organizmu. Tłuszcze nasycone znajdują się w mięsie i nabiale. Tłuszcze nienasycone i wielonienasycone – w pokarmach roślinnych.

Każdy rodzaj organizmu ma swoje własne proporcje tłuszczów, węglowodanów i białka. W przypadku człowieka właściwe proporcje to: pięć części węglowodanów, trzy części tłuszczów i dwie białka. Pokarm matki musi mieć dobrze zbilansowane te właśnie składniki.

Kolejnym składnikiem bardzo potrzebnym w żywieniu jest błonnik. Błonnik to włókna w warzywach (warzywa strączkowe, owoce, produkty zbożowe – otręby), których jelita nie trawią i nie przyswajają, a konieczne są

do regulowania ruchu robaczkowego jelit przez pobudzenie ich do pracy. Brak błonnika po dłuższym czasie może powodować zaparcia. Jednak sam błonnik nie wystarczy do tego, żeby dobrze się wypróżnić – potrzebna jest jeszcze odpowiednia ilość płynów, a szczególnie wody. Sole mineralne są niezbędne do budowy i funkcjonowania różnych części organizmu, np. wapń i fosfor decydują o twardości kości i zębów. Obecność jodu decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy. Za rozprowadzanie tlenu po całym organizmie odpowiedzialne są żelazo i miedź.

Witaminy – to substancje, które są potrzebne organizmowi w niewielkich ilościach dla właściwego funkcjonowania. Tak jak maszyna potrzebuje kilku kropli oleju, czy silnik benzynowy nie może obejść się bez małej iskry elektrycznej, tak organizm nie może obejść się bez witamin.

## Rozwój dziecka

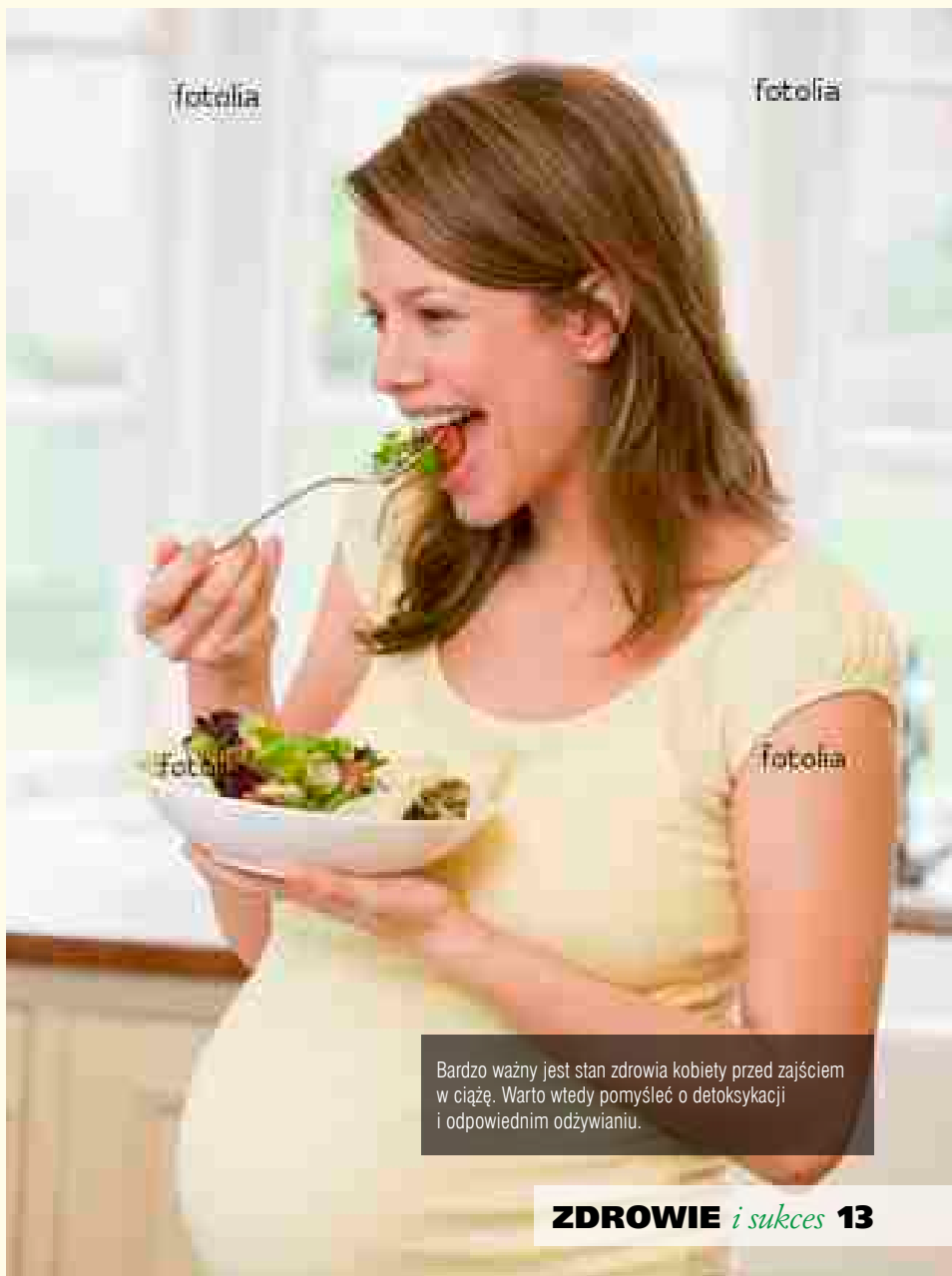
W rozwoju dziecka możemy wyodrębnić kilka etapów.

Okres noworodkowy trwa od urodzenia do pierwszego miesiąca życia. Zdrowy, donoszony noworodek waży średnio 3500 g i ma 50 cm długości. Ten pierwszy, krótki okres życia dziecka jest pod względem wzrastania tak jakby „zastopowany”, gdyż organizm pracuje przede wszystkim nad tym, żeby się przystosować do nowego środowiska. W pierwszych dniach życia spada ciężar ciała, najczęściej do 10% wagi urodzeniowej.

Kolejny okres w życiu dziecka, a więc wiek niemowlęcy trwa od ukończenia 1 miesiąca życia do roku.

Jest to czas ogromnych zmian w rozwoju fizycznym, motorycznym i psychicznym dziecka. Przebieg rozwoju niemowlęcia dotyczy wielu sfer. W czwartym i piątym miesiącu życia dziecko podwaja swój ciężar urodzeniowy.

W jedenastym, dwunastym miesiącu – potraja go. W tym okresie dziecko zaczyna ząbkować. Kształtuje się jego postawa i motoryka. Dziecko zaczyna siadać, podnosić się, chodzić. Kształtuje się też jego mowa. Aby niemowlę prawidłowo rozwijało się, należy mu zapewnić właściwy dla



Bardzo ważny jest stan zdrowia kobiety przed zajściem w ciążę. Warto wtedy pomyśleć o detoksykacji i odpowiednim odżywianiu.



Ważne jest też to, czym odżywia się młoda mama. Musi ona bowiem nie tylko zaspokoić własny głód, ale także dbać o pokarm dla swojego maleństwa.

jego potrzeb tryb życia. Chodzi o właściwą proporcję między snem a czuwaniem, karmienie oraz bardzo czuły kontakt z rodzicami, a szczególnie z matką. Ważne jest unikanie kontaktu z urządzeniami elektronicznymi, hałasem.

### Żywienie noworodka i niemowlaka

Najwłaściwszym, najmniej obciążającym jeszcze nie w pełni ukształtowany układ pokarmowy dziecka w tym okresie życia, jest pokarm matki. Zawiera on wszystkie składniki odżywcze, jakie są dziecku potrzebne. W mleku kobiecym wyodrębniono wiele składników, których jak dotąd nie udało się wprowadzić do składu mieszanek do żywienia niemowląt, takich jak: przeciwciała odpornościowe, czynniki bakteriostatyczne, hormony, enzymy, czynniki wzrostu i inne substancje biologicznie aktywne. Karmienie piersią pozwala też na najbardziej naturalne utrzymanie więzi psychicznej między matką a dzieckiem.

Aby mieć zdrowe dziecko, matka powinna postarać się, aby karmić je piersią. To z kolei wymaga szczególnej dbałości o dietę, w miarę potrzeby – suplementacji, często kontynuowanej z okresu ciąży. Dla dziecka najbardziej korzystne jest, aby było karmione naturalnym pokarmem matki do szóstego miesiąca życia.

Pamiętajmy, że okres płodowy i niemowlęcy to fundament rozwoju człowieka. Odpowiednie żywienie w tym czasie pomaga w: programowaniu metabolizmu ustroju, przyswajaniu zdrowych nawyków żywieniowych, utrzymaniu homeostazy, odporności, energii na właściwym poziomie, co w przyszłości zaowocuje obniżeniem ryzyka zachorowania

na schorzenia cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca, nadpobudliwość, nadciśnienie, itp.).

Nie można nie wspomnieć tu o śnie – bardzo istotnym elemencie życia, zdrowia, prawidłowego rozwoju i funkcjonowania dziecka. Sen to czas wyciszenia, regeneracji, trawienia, aktywacji mechanizmów samozachowawczych, wydzielania się większej ilości hormonów wzrostu i hormonów płciowych, czas na gromadzenie energii.

### Małe dziecko

To dziecko między pierwszym a trzecim rokiem życia. Jest to okres doskonalenia funkcji życiowych osiągniętych w pierwszym roku życia, ogromnego pędu dziecka do samodzielności. Ta samodzielność przejawia się w wielu aspektach. Chodzi o: chodzenie i bieganie, porozumiewanie się z otoczeniem i współżycie z nim. A także samodzielne jedzenie i picie, funkcje prawidłowego gryzienia i żucia (dziecko ma pełne uzębienie mleczne), świadome oddawanie kału i moczu, samodzielne rozbieranie i ubieranie się. Małe dziecko powinno jeść 4–5 posiłków dziennie. Te posiłki powinny być regularne, to znaczy w stałych porach dnia i bardzo urozmaicone, co oznacza dobranie odpowiednich proporcji w diecie – chodzi zarówno o produkty zbożowe (kasze, płatki pełnoziarniste, rzadziej chleb), jak również warzywa, owoce i inne.

### Wiek przedszkolny

Dziecko w wieku przedszkolnym to okres między trzecim a siódmym rokiem życia. Co się wówczas dzieje? Wzrasta kontrola dziecka nad własnym ciałem. Dziecko zaczyna szybko rosnąć (między 6–7 rokiem następuje pierwszy skok wzrostowy). Ma coraz bardziej zręczne ruchy, zaczyna rozwijać swoją wyobraźnię, kształtować swoją osobowość głównie poprzez zabawę, wciąż udoskonala słownictwo. W tym wieku dziecko ma większą potrzebę kontaktów z rówieśnikami. Następuje rozwój uczuć



Dobrze odżywiony i wychowany w pełnej miłości rodzinie maluch jest wesoły i skory do zabawy

moralnych, etyki, pewnych nawyków. Pod koniec szóstego lub siódmego roku życia dziecko powinno być dojrzałe zarówno pod względem rozwoju umysłowego, jak i społecznego do podjęcia obowiązku szkolnego. Żywnienie w tym okresie upodabnia się do systemu żywienia dzieci starszych i ludzi dorosłych.

## Młodszy wiek szkolny

Młodszy wiek szkolny to okres między siódmym a trzynastym rokiem życia. Następuje wtedy nowy etap w życiu dziecka, kiedy to zabawę zastępuje nauka. W tym okresie kształtuje się jego umiejętność współżycia w grupie, czyli dojrzałość społeczna. Dziecko uczy się funkcjonować w swoim środowisku, kształtuje się jego poczucie obowiązku. Rozwijają się uczucia intelektualne, moralne, etyczne. Następuje wyraźne zróżnicowanie płciowe. Żywnienie dziecka w tym okresie to temat bardzo ważny, ale i trudny. Rozpoczyna się bowiem okres wyjątkowej w stosunku do jego sił pracy. Dziecko znajduje się w okresie szczególnie szybkiego wzrostu i rozwoju. W tym czasie żywnienie ma nie tylko wpływ na zdrowie i rozwój fizyczny dziecka, ale i na jego równowagę psychiczną i wyniki nauczania. Dlatego warto wzbogacić dietę dziecka witaminami i minerałami, ale nie syntetycznymi! Najbardziej odpowiednie będą łatwo przyswajalne, naturalne, płynne preparaty pochodzenia roślinnego (Alveo, Pinky i Onyx Plus).

## Wiek dorastania

To okres, w jakim znajduje się dziecko między 13 a 18 rokiem życia. To trudny, często bardzo burzliwy czas dojrzewania fizycznego, seksualnego, umysłowego, społecznego, emocjonalnego i kulturowego, co nie zawsze przebiega harmonijnie.

W tym okresie występuje drugi gwałtowny przyrost wysokości ciała (skok pokwitaniowy). Występują też znaczące zmiany w zakresie budowy i funkcji organizmu.

Żywnienie dziecka w tym czasie również nie jest prostą sprawą. Dieta jest taka, jak u ludzi dorosłych. Niestety, nastolatek często poddaje się presji otoczenia lub modzie w zakresie stosowania różnego rodzaju diet, co może prowadzić do takich chorób, jak anoreksja, bulimia czy ortoreksja. Trzeba bardzo zwracać na to uwagę, żeby móc odpowiednio szybko zareagować.

## Dobre nawyki żywieniowe

Wspólne jądanie wartościowych posiłków zaszczepia w dzieciach zdrowe nawyki i zapobiega niezdrowym skłonnościom, jest też okazją dla rodziny do bycia razem. W zasadzie powinno się jadać pięć posiłków dziennie: pożywne śniadanie, skromny obiad, lekka kolacja i małe przekąski w środku przedpołudnia i popołudnia.

Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie.

Powinno się jeść z uczuciem przyjemności, bez

pośpiechu, starannie przeżuwać każdy kęs. Do posiłku zasiadamy tylko wtedy, kiedy jesteśmy głodni. Bardzo ważna jest też ilość płynów, którą powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi. Norma to 1,5–2 litry dziennie, w tym najwięcej wody. Woda jest niezbędna dla wszystkich funkcji ciała, odblokowuje uwięzioną w komórkach energię. Należy pamiętać także o regularnym wypróżnianiu.

## Najbardziej szkodliwe tendencje

Czego przede wszystkim należy unikać? Przede wszystkim zbyt częstego spożywania jedzenia „martwego”, pozbawionego energii, takiego jak produkty rafinowane, pasteryzowane, sterylizowane, UHT, mrożonki, dania z mikrofalówki, substytuty w proszku, w pigułkach, z dodatkami chemicznymi (barwniki, stabilizatory, polepszacze smaku), gdyż jest to ogromne obciążenie dla nerek i wątroby.

Pożywienie nie powinno zawierać zbyt wielu węglowodanów prostych, tak jak: cukier, słodczyce, produkty z białej mąki, gdyż są one pożywką dla grzybów i pasożytów, jak również wychładzają, zakwaszają, demineralizują organizm. Obniżają też odporność, powodują problemy z pamięcią i koncentracją i są przyczyną otyłości, cukrzycy i miażdżycy. Wyroby z białej mąki niszczą kosmki jelitowe (stąd później zaburzone wchłanianie jelitowe, celiakia). Warto wiedzieć, że silne zachcianki na słodczyce są wołaniem o pomoc niedożywno-ego organizmu.

Bardzo szkodliwy jest nadmiar tłuszczów – szczególnie nasyconych (w produktach wysokobiałkowych jak mięso, wędliny, nabiał), niskiej wartości rafinowanych olejów roślinnych i margaryny oraz nadmiar białka zwierzęcego. Zbyt duża ilość mleka krowiego w przetworzonych produktach mlecznych może u niektórych osób powodować wytwarzanie nadmiaru śluzu w organizmie, co jest przyczyną nawracających infekcji, katarów, przeziębień, alergii, chorób płuc, reumatyzmu, dny i biegunek. Sprzyja też powstawaniu cyst i guzów.

Wspólne posiłki są bardzo ważne. Zaszczepiają u dzieci prawidłowe nawyki, są też okazją do rozmów, czy po prostu bycia razem.



## Elżbieta Deńca-Radke

pediatra, absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, od ponad 30 lat pracuje w Państwowej Służbie Zdrowia, od 1975 r. w Poradni Dziecięcej w Gdyni. Swoich pacjentów przyjmuje również w Poradni Homeopatycznej, gdyż od lat jest zwolenniczką naturalnych metod leczenia. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami homotoksykologii, a następnie 3-stopniowym kursem homeopatii klinicznej i kursem (A–F) Homeopatii Klasycznej w Poznaniu. Dalej pogłębia wiedzę w zakresie homeopatii i innych naturalnych metod leczenia, a przede wszystkim zapobiegania chorobom. Jest autorką licznych wypowiedzi opublikowanych na łamach czasopism Akuna. Mama trojga dzieci i babcia pięciorga wnucząt. Hobby: geografia, podróże, języki obce (ukończone Studium Wiedzy o Skandynawii).

Kazeina (w mleku, serze, śmietanie) – to białko trudno przyswajalne przez człowieka. Żle strawione zalega w jelicie grubym. Powstają wówczas trujące substancje, osłabiające żołądek, trzustkę i pęcherzyk żółciowy. Nadmiar soli rafinowanej (czysty NaCl ze związkami zapobiegającym zbrzydlaniu się, który usuwa jony żelaza) wypłukuje wapń z kości, zatrzymuje wodę, zniekształca smak. Pamiętajmy, iż nie należy jeść owoców tuż po posiłku, a także nie powinno się spożywać słodczych, ciastek, lodów, pić zimnych napojów zaraz po zjedzeniu tłustych, smażonych lub pieczonych potraw (powoduje to alergię!). Nie przeciążajmy żołądka przed snem i ograniczmy spożywanie fast foodów, frytek, chipsów i zupek w proszku do minimum. Jeżeli będziemy o tym pamiętali – dożyjemy w zdrowiu i dobrej kondycji sędziwego wieku.

■ Opracowała Ewa Bukowska



# Ponownie osiągnąć harmonię

W poprzednich artykułach mówiliśmy o przygotowaniu do oczyszczania organizmu, procesach detoksykacji oraz o odpowiedniej, optymalnej suplementacji. Wydawałoby się, że jeśli „przebrnęliśmy” przez wszystkie te etapy i dostarczamy (z naszą dietą oraz przez suplementację) wszystkich niezbędnych witamin, minerałów, makro- i mikroelementów oraz antyoksydantów, to nic już nam złego nie może grozić. Niestety takie postępowanie nie gwarantuje nam zachowania homeostazy i równowagi ustrojowej do końca naszego życia, bowiem nasz ustrój ciągle się starzeje i stale narażony jest na działanie destrukcyjnych czynników zewnętrznych (zakażenia wirusowe, bakteryjne, grzybicze, toksyny środowiskowe, urazy, zranienia, złamania) oraz czynników wewnętrznych (rozrosty nowotworowe, toksyny) – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka.

W tym numerze czasopisma „Zdrowie i Sukces” parę słów na temat regeneracji komórkowej w tkankach naszego organizmu w sytuacjach, które spowodowały zaburzenie homeostazy ustrojowej. Omówimy procesy samoregeneracyjne, których zadaniem jest ochrona naszego ustroju i doprowadzenie do ponownej harmonii. Regeneracja kojarzy nam się ze zrobieniem z rzeczy starej, szwankującej lub nienadającej się do użytku, nowej, zdolnej do spełniania swojej funkcji. Mówimy o regeneracji akumulatora, silnika, opony lub wkładu atramentowego do drukarki. Wprawdzie nie są to nowe przedmioty, ale po regeneracji działają jeszcze przez jakiś czas, zastępując zużyty przedmiot.

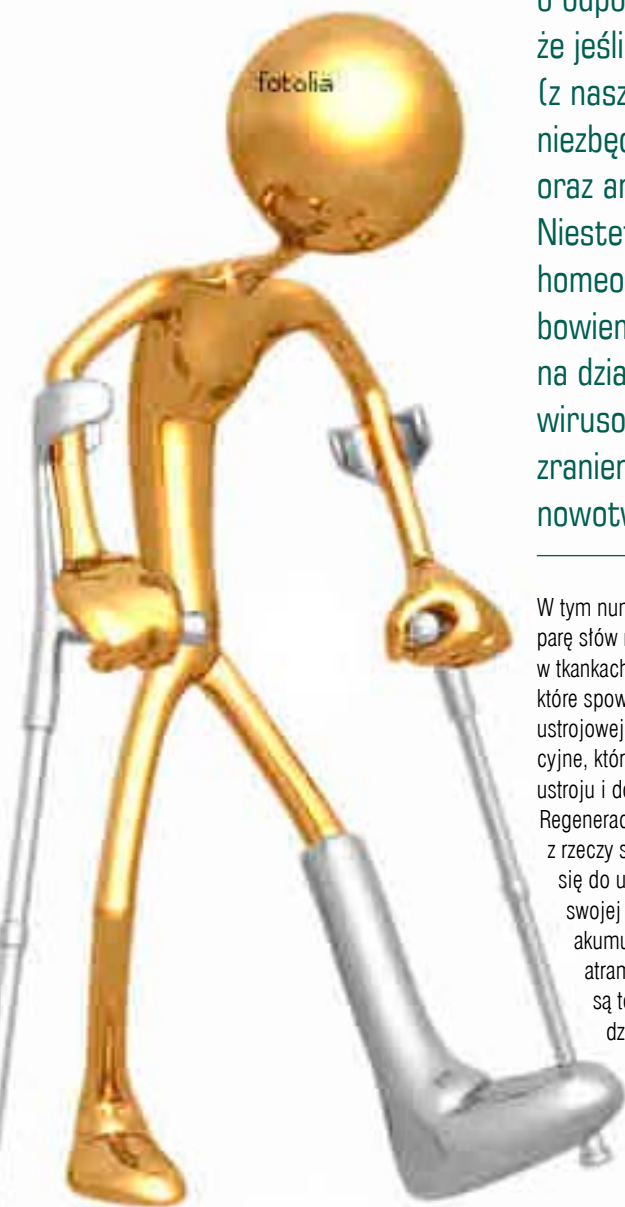
W świecie roślin i zwierząt samoregeneracja to odtwarzanie utraconych, uszkodzonych części ciała, narządów, tkanek lub komórek. Biorąc pod uwagę fakt,

że każda komórka naszego organizmu magazynuje w sobie jednakowy materiał genetyczny, teoretycznie może dać początek każdej części ciała. Gdyby tak było w praktyce, nie przejmowałibyśmy się odciętym palcem, uszkodzoną trzustką, nerką, sercem czy mózgiem.

Niestety tak nie jest, bowiem taka regeneracja jest możliwa tylko u prostych organizmów o nieskomplikowanej budowie. U gąbek np. może dojść do odtworzenia całego ich organizmu z kilku zaledwie komórek. W świecie zwierząt stawonogi mają zdolność do samoregeneracji swoich odnóży, a u kregowców spotykamy się z regeneracją ogona u jaszczurki.

## Zaburzenia homeostazy

Organizm człowieka nie ma niestety takich możliwości, ale radzi sobie świetnie z zaburzeniami homeostazy ustrojowej, mając zdolność do samonaprawy (samoregeneracji) komórkowej:





- 1) tkanki nabłonkowej,
- 2) tkanki kostnej,
- 3) wątroby,
- 4) układu nerwowego.

## Tkanka nabłonkowa

Tkanka nabłonkowa pełni funkcję: ochraniającą, odżywczą, wydzielniczą, wydalniczą, odbierania bodźców, ale także ma ogromne zdolności regeneracyjne. Jej komórki okrywają powierzchnię naszego ciała i wyścielają jego jamy. Tkanka ta tworzy zewnętrzną warstwę skóry, wyściółkę dróg trawiennych, dróg oddechowych, naczyń włosowatych, a także układu rozrodczego i kanalików nerkowych. Dzięki stałemu odbudowywaniu się i regeneracji ochrania nasz organizm przed szkodliwym środowiskiem zewnętrznym.

Prześledźmy samoregenerację komórek naskórka skóry, by docenić olbrzymią rolę, jaką spełnia ona w organizmie. Podstawowe komórki nabłonka skóry (keratynocyty) przekształcają się i różnicują, by wytworzyć ochronną warstwę rogową naskórka. W końcowym etapie wypełniają się keratyną (białkową masą rogową o dużej wytrzymałości mechanicznej na rozrywanie i odporności na wiele substancji chemicznych). Naczelnym zadaniem dolnej warstwy naskórka skóry jest wytwarzanie i regeneracja zewnętrznej osłony rogowej skóry. Warstwa ta wytwarza młode keratynocyty, które ulegając podziałom, przemieszczają się na powierzchnię skóry. Podczas tego przemieszczania dojrzewają i różnicują się, by w końcu zamienić się w blaszkę rogową. Ciągłe trwający proces regeneracji chroni nasz organizm przed szkodliwymi substancjami zewnętrznymi.

## Proces regeneracji

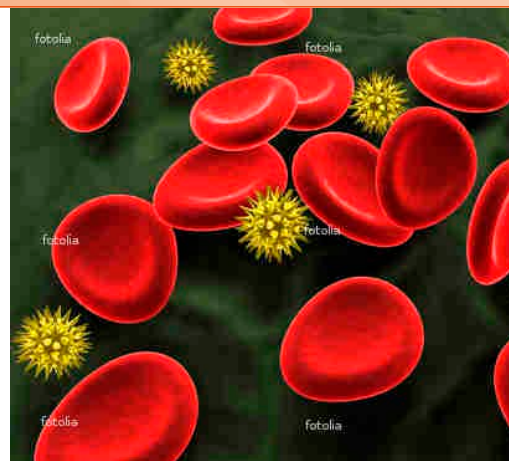
Muszą być jednak spełnione pewne warunki, by procesy te zachodziły prawidłowo. Do codziennego odnawiania się warstwy rogowej naskórka niezbędne są aminokwasy zawierające siarkę (tzw. aminokwasy siarkowe – cystyna i metionina). Większość aminokwasów siarkowych nasz organizm musi pozyskać z pokarmów. Niewielkie ich ilości znajdują się w mięsie i jego przetworach, rybach, jajach. Znaczne natomiast ilości cystyny znajdują się w produktach zbożowych, roślinach strączkowych, zarodkach pszenicznych, soi, otrębach pszenicznych oraz płatkach owsianych. Poza tymi aminokwasami w procesie wytwarzania keratyny potrzebne są biopierwiastki: cynk, miedź, żelazo, jod oraz witaminy A, C, E. Niezmiernie ważne są także witaminy z grupy B. Witaminy B<sub>1</sub> i B<sub>6</sub> ułatwiają wchłanianie budulcowych aminokwasów, natomiast witamina B<sub>5</sub> (d-pantenol) zapewnia prawidłowy metabolizm komórek skóry. Witamina B<sub>5</sub> (kwas pantotenowy) występuje w naturze najczęściej w postaci związanej z innymi substancjami, jako koenzym A (można go znaleźć w mleku,

wątrobie, żółtkach jaj, drożdżach oraz preparatach pszczelich).

Wynika więc z tego jednoznacznie, że bez prawidłowej suplementacji procesy samoregeneracji nie będą działać optymalnie.

## Prawidłowa suplementacja

Jeśli prześledzimy proces gojenia rany lub skaleczenia, okaże się, że tutaj także dochodzi do procesów samoregeneracji. W pierwszym okresie rana lub skaleczenie wypełnia się skrzepem krwi. Skrzep krwi, który powstaje, to „biologiczny opatrunek”, chroniący nasz organizm przed nadmiernym odwodnieniem rany, a także chroni przed wtargnięciem do niej drobnoustrojów. Może się zdarzyć, że nad skrzepem pojawi się strup, który stanowi dodatkową barierę ochronną. Po tym procesie pod barierę ochronną „wędrują” do rany komórki żerne (makrofagi), których zadaniem jest oczyszczenie tego miejsca z obumarłych komórek. W przypadku niewielkich, powierzchniowych, niezainfekowanych ran i drobnych skaleczeń brzegi rany same skleją się w fazie tego oczyszczania. Dzięki procesom naprawczym dochodzi do całkowitej regeneracji skóry z odtworzeniem ciągłości skóry. Kiedy rana jest głęboka i rozległa, a organizm źle radzi sobie z procesami naprawczymi, nie można już



odbudować wszystkich warstw skóry i powstaje brzydka blizna.

## Tkanka kostna

W tkance kostnej (podczas gojenia złamanej kości) dochodzi również do procesów samonaprawczych, bowiem gojenie złamania polega na regeneracji, a nie na klasycznym zróżnicowaniu kości. Jego efektem jest przywrócenie ciągłości kości przez wypełnienie ubytku przez tkankę kostną, a nie bliznę łącznotkankową (jak w przypadku gojenia ran tkanek miękkich). Wynikiem regeneracji jest przywrócenie anatomicznej ciągłości kości oraz fizjologicznej czynności kończyny. Oczywiście bardzo pomagają w procesach regeneracyjnych (jeśli jest możliwa) pełna, anatomiczna repozycja (przesunięcie na właściwe miejsce) odcinków kostnych, jak najmniejsze uszkodzenie okolicznych tkanek miękkich oraz oczywiście odpowiednie unieruchomienie. Także w tym przypadku we wspomaganie procesów regeneracyjnych ważna jest odpowiednia dieta, dostarczająca dużej ilości białka (przyspiesza zdrowienie zwłaszcza u osób wyniszczonych i starszych), odpowiednia podaż soli mineralnych (wapnia, fosforanów), witamina A, C i D (czyli odpowiednio dobrana suplementacja). Bez spełnienia tych warunków procesy regeneracyjne będą przebiegały mizernie.

## Wątroba

Wątroba jest najważniejszym organem naszego organizmu. Od stanu komórek wątrobowych (hepatocytów) zależy właściwe spełnienie jej dwóch głównych ról. Po pierwsze – przekształcanie składników odżywczych w substancje lepiej przyswajalne przez nasz organizm. Po drugie – odtrucie organizmu z toksyn pochodzenia zewnętrznego lub wewnętrznego (toksyny metaboliczne). Od pracy komórek wątrobowych zależy właściwa produkcja żółci, heparyny (reguluje właściwą krzepliwość krwi) oraz niektórych białek odpornościowych.

Ponadto wątroba jest olbrzymim magazynem glikogenu, który jest „zapasowym, energicznym paliwem” naszego ustroju.

W narządzie tym gromadzone są także ►

duże ilości witaminy A, D, B<sub>12</sub> i znaczne ilości żelaza. Tylko od jakości pracy komórek wątrobowych zależy, czy narząd ten podola tym funkcjom i utrzyma homeostazę.

Życie w XXI wieku powoduje, że obciążenie pracą hepatocytów jest ogromne i szybko doprowadziłoby do katastrofy i ustania tych funkcji, gdyby nie ich regeneracja. Dzięki zdolności wątroby do regeneracji następuje przywrócenie funkcji narządu upośledzonego podczas uszkodzeń (toksyny, niedokrwienie, zapalenie czy zabieg operacyjny). Wątroba ma tak duże zdolności regeneracyjne, że można usunąć jeden z jej płatów (jako materiał

do przeszczepu bądź z przyczyn leczniczych), a usunięty płat ulega regeneracji.

Jest to niestety możliwe tylko do pewnego momentu; kiedy jednak uszkodzenia hepatocytów są bardzo duże lub kiedy czynniki hepatotoksyczne działają przez długi okres, dochodzi do nieodwracalnego zniszczenia struktury tego narządu i ustają ostatecznie jego funkcje. Tylko od nas samych zależy, czy regenerujące się komórki wątrobowe będą miały wsparcie ze strony naszego organizmu.

Wszystko zależy od odpowiedniej diety oraz optymalnej suplementacji, złożonej z produktów pomagających hepatocytom w ich ważnej pracy. Jeżeli nie zmienimy swoich nawyków żywieniowych i zamiast pomagać komórkom wątrobowym, będziemy obciążać je dodatkową pracą, prędzej czy później doprowadzimy do ich śmierci i nie damy im szansy na regenerację. W ten sposób świadomie doprowadzimy siebie do samozagłady. Jak więc pomóc komórkom wątrobowym w ich pracy i regeneracji?

Ograniczmy spożycie tłuszczów nasyconych. Strawienie takiego tłuszczu wymaga wzmożonego wydzielania przez wątrobę żółci. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (głównie omega-3) zawarte w oleju lnianym, rzepakowym, oliwie z oliwek nie tylko nie obciążają komórek wątrobowych w ich pracy, ale nawet im pomagają.

Unikajmy alkoholu. Nawet niewielkie dawki, ale systematycznie przyjmowane są dla komórek wątrobowych toksyczne.

Jedzmy częściej (4 do 5 posiłków) w małych porcjach. Oszczędzimy wtedy wątrobę przed forsowną pracą i rozłożymy tę pracę w czasie. Nie stosujmy drakońskich głodówek, gdyż zubożylibyśmy przez to zawarte w niej magazyny glikogenu.

Walczy z nadwagą. Może ona doprowadzić do dysfunkcji tego narządu (stłuszczenie wątroby).

Jedzmy jak najwięcej warzyw, szczególnie tych, które zawierają duże ilości witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP (brokuły, kalafior, kapusta, kukurydza, soja). Doskonale pomagają w pracy wątroby.

Stosujmy wspomagające suplementy. Najbardziej cenionymi preparatami ziołowymi, ochraniającymi komórki wątrobowe są nasiona ostropestu plamistego i ziela karczochów. Ostropest zawiera duże ilości silymaryny, która chroni komórki wątrobowe i zwiększa ich zdolności regeneracyjne. Poza tym działa przeciwzapalnie, żółciotwórczo i odtruwająco. W karczochu znajduje się duża ilość cynareiny, która znacznie przyspiesza odtruwanie, działa żółciotwórczo oraz szybko regeneruje miąższ wątroby.

Wśród suplementów powinny także się znaleźć preparaty z ornityną (przyspiesza odtruwanie oraz regeneruje hepatocyty) i z fosfolipidami (ułatwiają odbudowę uszkodzonych błon komórkowych hepatocytów).

## Układ nerwowy

Zdolności regeneracji mają komórki obwodowego układu nerwowego. Od dawna wiadomo, że obwodowe włókna nerwowe mają zdolności regeneracyjne, dlatego też po uszkodzeniach nerwów, dzięki ich regeneracji, możliwe jest odzyskanie sprawności porażonych mięśni czy odzyskanie czucia. Po przerwaniu ciągłości nerwu bardzo dobre efekty dają także zabiegi neurochirurgiczne. Sprawą oczywistą jest to, że rzadko dochodzi do pełnego powrotu funkcji (zależy to od uszkodzenia, rehabilitacji, ale także od stanu równowagi naszego organizmu). Jeżeli nasz organizm będzie w harmonii dzięki optymalnej podaży substancji budujących (dieta i suplementacja), wyniki samoregeneracji będą zadziwiające. Niestety komórki nerwowe centralnego układu nerwowego nie są w stanie się zregenerować. Uszkodzone z różnych przyczyn komórki naszego mózgu nie mogą zostać wymienione na nowe. Jednak choć komórki te nie mogą się zregenerować, nie znaczy to, że nasz mózg nie ma zdolności naprawczych. Ma i to zadziwiające.

Mocna psychika może pobudzić procesy samonaprawy naszego organizmu. Wzmocnijmy ją przez właściwą dietę, ruch i relaks.



Odpowiednia dieta zachowa w zdrowiu naszą wątrobę, która odpowiada za procesy samoregeneracji naszego organizmu

Naprawa polega nie na regeneracji uszkodzonych komórek, ale na wytworzeniu nowych połączeń między ocalałymi komórkami. To one bowiem mogą przejąć funkcje tych uszkodzonych. W „Służbie Zdrowia” kilka lat temu w artykule „Cuda, cuda ogłaszają...” dr Bożena Janicka opisała przypadek 30-letniej pacjentki, której w jednym z niemieckich szpitali z powodu wypadku usunięto prawie  $\frac{3}{4}$  mózgu. Kiedy po 2 miesiącach przywieziono ją do Polski, była jak roślina – nie chodziła, nie mówiła, nie sygnalizowała potrzeb fizjologicznych. Rodzina nie chciała pogodzić się z tym, co się stało. Kobieta ta, po pewnym czasie, wróciła z kliniki do domu, a w chwili obecnej... sama odprowadza swoje dzieci do szkoły. Lekarze robiąc kontrolną tomografię komputerową, zastanawiają się do tej pory, które części jej mózgu mogły przejąć funkcję tych usuniętych! Regeneracja w omawianych obszarach naszego organizmu funkcjonuje znakomicie tylko wtedy, gdy nasz organizm jest w równowadze nie tylko somatycznej, ale także psychicznej. O procesach regeneracji oraz naprawy organizmu wiemy bardzo dużo (przemiany fizjologiczne, biofizyczne i biochemiczne), ale okazuje się, że to ciągle za mało. Organizm ludzki nigdy nie będzie dogłębnie poznany i mogą zaistnieć sytuacje, w których procesy naprawcze będą się toczyć poza naszą kontrolą i to, co uczynią, okrzyknijemy niewytłu-

maczalnym cudem. W chwili obecnej musimy być przygotowani zarówno fizycznie, jak i psychicznie do walki z sytuacjami patologicznymi w naszym ustroju.

### Czy cuda w medycynie się zdarzają?

- Dlaczego ktoś budzi się po długo trwającej śpiączce mózgowej, wstaje i o własnych siłach udaje się do domu?
- Dlaczego niektórzy ludzie z chorobami nowotworowymi („spisani przez lekarzy na straty”) zdrowieją?
- Dlaczego niektórzy pacjenci, mimo iż wszystko wskazywało na to, że nie uda się ich wyleczyć, odzyskiwali zdrowie?

Możemy oczywiście rozpatrywać „cud” jako interwencję Siły Wyższej, ale nie ulega wątpliwości, że mechanizmy samonaprawcze zostały pobudzone wzajemnymi powiązaniem między ciałem (C), umysłem (U) i duszą (D). Czyli CUD!

Istnieje w naszym organizmie sprzężenie zwrotne między ciałem a umysłem, a nasza samonaprawa pobudzana jest przez wiarę drzemającą w pokładach psychicznych. Wszyscy znamy powiedzenie – „wiera czyni cuda”, czy „wiera przenosi góry”, ale mało kto zastanawia się nad tym, jak wiara pomaga w procesach samonaprawczych organizmu. Wiara w wyzdrowienie to także

panaceum na choroby, kłopoty i stresy dnia codziennego. Znam pewną przypowieść o sile wiary w procesach zdrowienia.

„Kiedyś choroby, kłopoty i problemy zapakowały do drzwi ludzkiego organizmu. Ponieważ była w nim olbrzymia wiara we własną siłę i witalność, to oczywiście ta wiara otworzyła na oścież drzwi, prosząc choroby i kłopoty do środka. Co się okazało? Kiedy otworzyła, za drzwiami nikogo nie było!”

Mocna psychika zdecydowanie może pobudzić procesy samonaprawy naszego organizmu. Słaba psychika może jednak je kompletnie zablokować.

Prof. Tadeusz Kasperczyk (kierownik Zakładu Odnowy Biologicznej AWF w Krakowie) stwierdził podczas jednego ze swoich wykładów, że psychiczny mechanizm blokady regeneracji jest identyczny jak przy „zawieszeniu się” komputera. Może nastąpić, ale można go odblokować! Do końca nie wiadomo, czy niezwykła samonaprawa i uzdrowienie nastąpiło za sprawą Siły Wyższej czy też skomplikowanego organizmu chorego.

Problem jak dotąd jest ciągle nierozstrzygnięty.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

# Droga do go



Tomasz Szwedzik uwierzył w to, że może normalnie żyć i pracować. Ma wielkie plany i cel w życiu. Teraz już wie, że da sobie radę.

W szóstym miesiącu życia u Tomka wykryto wrodzoną wadę serca, którą zdefiniowano jako przetrwały przewód tętniczy Botalla. Był leczony m.in. w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Czekał tam na operację. Niestety, okazało się, że wiązałyby się ona ze zbyt dużym ryzykiem u dziecka, więc rodzice zabrali Tomasa ze szpitala do domu. Postanowili, że mimo poważnych problemów zdrowotnych będzie prowadził normalne życie jak wszyscy jego rówieśnicy. Niestety, nie zawsze było to możliwe. Mógł uczęszczać do szkoły, ale był zwolniony z lekcji wf. Nie wolno mu było podejmować żadnego wysiłku. Osłabiony organizm często łapał różnego rodzaju infekcje.

– Dzieciństwo kojarzy mi się głównie z zastrzykami, różnego rodzaju antybiotykami, ograniczeniami, które nieraz trudno było mi zaakceptować – wspomina Tomek. – Potem musiałem szybko dorosnąć i stawić czoło innym problemom. Na wylew, spowodowany pęknięciem tętniaka aorty umarł mój tata i zostałem jedynym mężczyzną w domu.

Musiał być silny, żeby pomóc mamie i siostrze.

## Śmiertelne dziedzictwo

W 2005 roku stan zdrowia Tomka nagle się pogorszył. Zaczął odczuwać bóle w klatce piersiowej, czuł się zmęczony i rozbity. Pogorszyły się wszystkie wyniki badań. – Wiedziałem, że dzieje się coś złego, ale początkowo próbowałem szukać przyczyny na własną rękę. Potem pojechałem do Zabrze, do Centrum Chorób Serca – opowiada. Tam został zakwalifikowany do operacji. Niestety, podczas zabiegu wykryto u niego tętniaka aorty, czyli przypadłość, która doprowadziła do zgonu ojca Tomka. Jemu też groził wylew.

– Lekarze wielokrotnie konsultowali się w mojej sprawie, ale widać było, że nie umieli sobie z tym poradzić. I to w zabrzańskiej klinice, skupiającej najlepszych kardiochirurgów w Polsce – mówi Tomek. – Lekarka prowadząca zaprosiła mnie do swojego gabinetu i ze łzami w oczach oznajmiła, że kardiochirurdzy zrobili wszystko,

# dności

co było można. Reszta jest w rękach Boga. Polska medycyna była w moim wypadku bezradna. Tomek dostał całkowity zakaz pracy. Przeszedł na rentę. Odtąd 530 złotych miało wystarczyć mu na całe utrzymanie, kupno leków i realizację młodościowych marzeń. Kazano mu spokojnie siedzieć w domu i czekać. Nie bardzo wiedział, na co.

Odtąd co trzy miesiące jeździł do Zabrze na badania kontrolne. Cały czas szukano lekarza, który podjąłby się operacji aorty, gdyż życie z tętniakiem, który ciągle się powiększał, było jak siedzenie na bombie z opóźnionym zapłonem. Przy każdym skoku ciśnienia aorta mogła pęknąć, powodując natychmiastowy zgon. Czy bał się śmierci?

– Pewnie, że tak. Ale chyba bardziej bałem się świadomości, że przyjdzie mi z tym wszystkim egzystować. Byłem młody, chciałem żyć inaczej, założyć rodzinę, mieć jakieś perspektywy, plany, cele – opowiada. – Zamiast siedzieć z założonymi rękami, postanowiłem więc o to walczyć. To zawsze było lepsze niż bierne czekanie na śmierć.

## Światelko w tunelu

Tomek jeździł po szpitalach, pytał i prosił. Sprawa była pilna, gdyż tętniak osiągnął już średnicę 6 cm i w każdej chwili mógł pęknąć. Któregoś dnia pojawiło się światelko w tunelu. Okazało się, że na świecie jest dwóch lekarzy, którzy przeprowadzali tego rodzaju operacje. Jeden we Włoszech, drugi – w dalszej Japonii. Ten pierwszy miał przyjechać na międzynarodowe sympozjum kardiologów do Zabrze, aby m.in. przeprowadzić pokazowe, skomplikowane operacje w Śląskim Centrum Chorób Serca. Tomek został zakwalifikowany na badania, a potem na zabieg. O jego terminie dowiedział się na kilka godzin przed podaniem narkozy. Zdążył jedynie zadzwonić do swojej dziewczyny Oli, która wsiała do auta, żeby być blisko niego. Po drodze zabrała do Zabrze siostrę Tomka – Aleksandrę. Obydwie czekały zdenerwowane na korytarzu kliniki. Operację przeprowadził lekarz z Włoch wraz z polskimi kardiologami. Trwała ponad dziewięć godzin.

Decydująca była następna doba, gdyż istniało ryzyko niedokrwienia kończyn dolnych, co groziło częściowym niedowładem nóg. Na szczęście wszystko przebiegło pomyślnie. Tomkowi usunięto tętniaka i wstawiono w to miejsce protezę aorty. Rozcięto mu przy

okazji cały bok – od pachwiny do topatki na plecach. W sumie na ciele miał 89 szwów. Rana szybko się wygoiła, tak że po trzech tygodniach mógł wyjść do domu. Niestety, miał zapalenie żołądka i przewodu pokarmowego. Istniały też podejrzenia, że przy okazji którejś operacji wszczepiono mu wirusa wątroby typu C. W ciągu 1,5 miesiąca po operacji Tomek schudł 25 kg.

28-letni Tomasz Szwedzik z Radomska w województwie łódzkim od dziecka cierpiał na wrodzoną wadę serca. Potem okazało się, że ma tętniaka aorty. Był bliski śmierci. Zły stan zdrowia nie pozwolił chłopakowi na pracę zawodową, musiał zadowolnić się niewielką rentą. Przeszedł dwie operacje. Alveo nie tylko pomogło mu utrzymać odzyskane zdrowie, ale także dało zajęcie, dodatkowy dochód i ogromną satysfakcję. Odzyskał też wiarę w wyzdrowienie i ma cel w życiu. Ostatnio reaktywował klub piłkarski, planuje założyć rodzinę.

– Udało mi się z tego wszystkiego wyjść głównie dzięki wsparciu mojej rodziny i znajomych, którzy dodawali mi otuchy, pielęgnowali mnie i często odwiedzali – mówi Tomek. – Bardzo chciałem żyć. I to żyć normalnie. Z trudem – ale udało mi się to osiągnąć. Bardzo pomogło mi w tym Alveo.

## Zioła

Jego przygoda z Alveo rozpoczęła się w 2006 roku, po pierwszej operacji. Zioła polecił mu jeden ze znajomych, któremu Alveo pomogło znormalizować poziom cukru we krwi i który pił

zioła już od trzech lat. Tomek miał wówczas, oprócz wady serca, problemy z nadciśnieniem i ogólnie złą kondycję psychiczną. Jak mówi, dzięki przygodzie z Alveo zaczął dochodzić do siebie. Kontynuując terapię lekami, zauważył, że zaczyna mu się regulować ciśnienie krwi. Przeszedł też być ośpalny, odepiał po lekach. Po prostu wstając rano, serwował sobie zioła. Po to, żeby się rozruszać. Szybko okazało się, że dzięki temu mógł w ciągu dnia znacznie ograniczyć liczbę przyjmowanych tabletek na nadciśnienie. Dzięki aktywnemu trybowi życia, jaki zaczął w związku z tym prowadzić, znacznie poprawiła się elastyczność jego żył. Prawdopodobnie dzięki temu właśnie udało mu się ustrzec przed wylewem, który byłby skutkiem pęknięcia tętniaka. – Alveo miałem zawsze przy sobie w szpitalu – mówi Tomek. – Kilku pacjentów widząc wpływ Alveo na moją psychikę i znając historię choroby, zaczęło także pić zioła. Byłem najlepszą, żywą reklamą tego produktu. Nawet niektórzy lekarze przekonali się do tego specyfiku, widząc, jak poprawia mi nastrój.

## Zdrowie, zajęcie i pieniądze

– Przede wszystkim Alveo pomogło mi przywrócić chęć do życia – wylicza Tomek. – Wróciła mi energia, humor. Zaczęłem lepiej sypiać, zwłaszcza po operacji, kiedy to byłem obojętny, poszwywany. Mimo znacznego spadku wagi dostarczałem organizmowi wówczas odpowiednich składników odżywczych i witamin, więc mój organizm dzięki temu był silniejszy i szybko się zregenerował.

Pił wtedy do 6 dawek Alveo dziennie. Jego wyniszczony i wyjąłowiony chorobami i lekami organizm znacznie się wzmocnił. Chłopak przestał ciągle się przeziębiać i łapać wszelkie infekcje. W maju 2009 roku Tomek założył własną działalność. Jest partnerem Akuny. Ma teraz powód, żeby wyjść z domu, ma swoje zajęcia, znajomych, ludzi, którym jest potrzebny. Ma cel w życiu. Ma wreszcie siły i szansę go zrealizować. Poza tym ma siłę na to, żeby kontynuować swoje hobby. Jego pasją zawsze była piłka nożna. Niestety, nigdy nie mógł grać, mógł jedynie oglądać, jak to robią jego rówieśnicy. Chodził też na mecze sportowe.

– Wspólnie z kolegami postanowiliśmy niedawno reaktywować klub sportowy RKS Radomska, który zanim popadł w dług i upadł, grał swojego czasu w ekstraklasie – mówi z dumą. – Zostałem wybrany wiceprezesem tego klubu. Zdradza też inne plany.

– Mam dziewczynę i zaczynam pomału myśleć o tym, że trzeba by założyć rodzinę – zdradza. Dzięki Alveo uwierzył, że to możliwe. Że może normalnie żyć i pracować. Na pewno mu się uda.

■ Anna Lewandowska

fot. Adam Słowikowski

# Wschód czy Zachód – kto ma rację?

Już setki lat temu medycy ze Wschodu powtarzali swoim pacjentom: „Leczcie się naturalnie”. W ziołach i terapiach naturalnych widzieli skuteczne wsparcie wrodzonych umiejętności samoregeneracji organizmu. Co ciekawe, także medycyna zachodnia u zarania swoich dziejów wcale nie negowała odwoływania się do natury.

Od wieków największym problemem człowieka był ból. Pomagano sobie najróżniejszymi sposobami, aby go pokonać. Świat podzielił się w tłumaczeniu istoty bólu. Przedstawiciele świata wschodniego nie mieli wątpliwości – ból w pewnym sensie był ich sojusznikiem w utrzymaniu zdrowia. Bo informował, że organizm zaczyna mieć kłopoty. Jednak w porę dostrzeżone i zdiagnozowane, z niewielką tylko pomocą człowieka, jest w zasadzie sam pokonać. Wszystkimi możliwymi sposobami ból próbowali leczyć przedstawiciele medycyny zachodniej. Najpierw w tym celu wykorzystywali moc natury i zioła, później – wraz z rozwojem medycyny konwencjonalnej – farmakologię.

Ten drugi sposób obecnie dominuje w naszym kraju. Ból jest jednym z największych problemów Polaków. Uporczywy, powtarzający się, przewlekły...

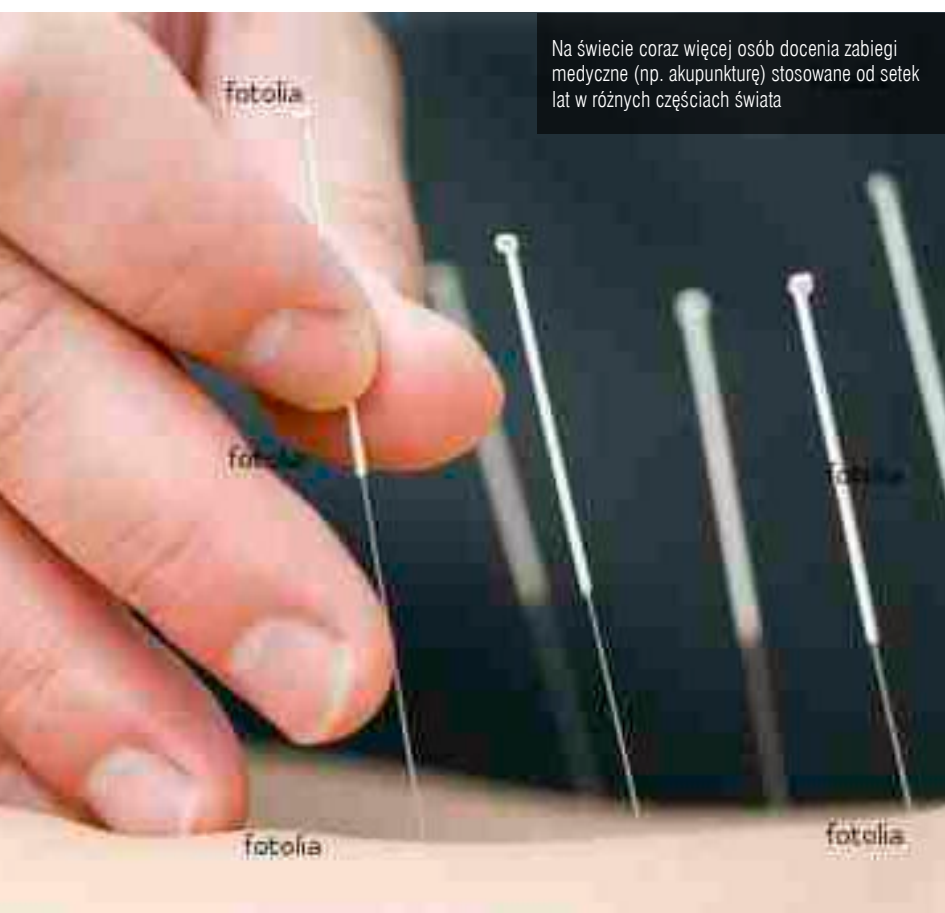
Większość z nas tyka mnóstwo tabletek przeciwbólowych, ciesząc się, że ból ustępuje. Nawet jeśli jest to tylko na chwilę. Zwykle szybko trzeba sięgnąć po kolejny lek.

Aż 82% Polaków uważa, że można uzależnić się od przyjmowania leków przeciwbólowych (badanie TNS OBOP 2008 r.), a 65% nie ma wątpliwości co do tego, że już jesteśmy od nich uzależnieni. 26% badanych obawia się działań niepożądanych, związanych z nadużywaniem tych leków, natomiast 20% respondentów nie jest całkowicie przekonanych, co do ich skuteczności.

Pewne jest jedno – na całym świecie leki przeciwbólowe są w ścisłej czołówce kupowanych preparatów farmakologicznych. Ich wybór jest ogromny.

A jak było kiedyś? W czasach, kiedy leki przeciwbólowe w zasadzie nie były znane? Czy nasi przodkowie, jeśli naturalne sposoby zawodziły, żyli z ciągłym bólem głowy, pleców,

Na świecie coraz więcej osób docenia zabiegi medyczne (np. akupunkturę) stosowane od setek lat w różnych częściach świata



kręgosłupa, nóg? Przyzwyczaili się do niego, czy w jakiś inny sposób skutecznie sobie radzili?

## Fabryka zdrowia

Słowo „ból” pochodzi od łacińskiego „*poena*”, co oznacza karę. Ból informuje, że w organizmie zachodzą niepokojące zmiany.

Chińczycy od wieków przywiązywali wagę do bólu. Był dla nich ostrzeżeniem i sygnałem. Tak zresztą jest do dziś. Dlatego, wypominając swoim zachodnim kolegom, że zbyt często bagatelizują ból, żartują: „Wy zaczynacie leczyć

precyzyjnym mechanizmem w tej fabryce jest immunosystem, czyli układ odpornościowy. Ma on tylko jeden cel – utrzymać nas przez całe lata w jak najlepszym zdrowiu i formie. Żle funkcjonujący system odpornościowy jest sprawcą tego, że np. boli nas głowa, ręka czy nawet w szybkim tempie się starzejemy! Medycyna wschodnia skupia się na zdrowiu, zachodnia – na nauce o chorobach. Najbardziej znaczącą różnicą między medycyną zachodnią i wschodnią jest właśnie ich stosunek do układu odpornościowego człowieka. W medycynie wschodniej podstawą koncepcji regeneracji jest zapobieganie chorobie, czyli wzmocnienie układu odpornościowego, który chroni nas przed chorobami. Zachodnie podejście do problemu zdrowia charakteryzuje się np. „zamianą”, czego przykładem jest choćby... sztuczne serce.

## Na czyją korzyść lub nie gra czas?

Zachodnia medycyna, w związku z rozwojem np. chirurgii czy wynalazkami w postaci specjalistycznego sprzętu medycznego, świetnie sobie zawsze radziła (i wciąż radzi) z przypadkami, gdzie trzeba pomagać błyskawicznie – tu i teraz. Operacja na otwartym sercu, przeszczep, składowanie różnego typu złamań... Zwykle potrzeba kilku, kilkunastu godzin, aby nasza życiowa sytuacja, związana z chorobą zmieniła się diametralnie. Na lepsze. Kartezjusz powiedział: „Cała nauka jest sprawdzalną wiedzą”. Za tym stwierdzeniem jeszcze dalej poszli lekarze zajmujący się anatomią człowieka. Według nich ciało składa się z autonomicznych części: serca, płuc dostarczających powietrze, krwi... Rozum został oddzielony od ciała, przyczyna choroby od jej przebiegu, części ciała od siebie. Medycyna zachodnia diagnozuje organy, a nie człowieka. Bardzo ważne dla późniejszych opinii, wydawanych przez lekarzy zachodnich były odkrycia Ludwika Pasteura. Dzięki jego bakteryjnej teorii powstawania choroby wyjaśnili zjawisko epidemii i znaleźli metody jej zwalczania. Złożone procesy, zachodzące w ludzkim organizmie zeszyły całkowicie na plan drugi. Wraz z rozwojem medycyny konwencjonalnej pacjenci coraz rzadziej i nie tak już chętnie wierzyli w zdolność organizmu do samoregeneracji. Tym samym wina i odpowiedzialność za zdrowie chorego została niemal w stu procentach zrzucana na lekarzy. Medycyna zachodnia ma wciąż problem ze skutecznym leczeniem chorób przewlekłych.

## Profilaktyka jako styl życia

Kuracja za pomocą naturalnych leków medycyny wschodniej jest długa w przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej. Bo i zadań jest przed nią znacznie więcej. Przede wszystkim terapia (zwykle oparta na ziołolecznictwie) musi naprawić zaburzenia

## Pierwsze wzmianki

W 1971 r. James Reston, korespondent „New York Timesa” w Chinach, poddał się w tym kraju operacji usunięcia wyrostka robaczkowego. By złagodzić bóle pooperacyjne, stosowano akupunkturę. Stan chorego błyskawicznie się poprawił! Dokładnie swoją historię Reston opisał na łamach gazety. Amerykanie byli zaskoczeni, że coś takiego, jak akupunktura może skutecznie pomóc. Nie widzieli dotąd igieł wbijanych bezpośrednio w ciało i to w celu polepszenia zdrowia. Dzięki Restonowi w USA zaczęły powstawać gabinety świadczące tego typu usługi. Dziś są niezwykle popularne na całym świecie.

w organizmie, wyrównać jego funkcje, aby wreszcie zacząć powoli go odbudowywać. Główną zasadą medycyny chińskiej jest całościowa interpretacja świata i człowieka. Medycyna chińska aktywizuje człowieka do działania, przekonuje, że sam ma ogromne możliwości we własnym leczeniu. I nie zaleceniu, ale wyleczeniu choroby! Zarówno medycyna wschodnia, jak i zachodnia duży nacisk kładą na profilaktykę. I słusznie – to podstawa zdrowego stylu życia. Wciąż jednak niedoceniana. System odpornościowy człowieka został tak wymyślony przez naturę, aby mógł sam bronić się przed chorobą. Wystarczy tylko właściwie odczytać wysyłane sygnały, aby w porę ustrzec się przed kłopotami. Według terapii naturalnych na szkodliwy czynnik zawsze zareaguje w naszym organizmie to, co mamy najsłabsze: serce, układ nerwowy, kości. W dodatku alarmuje nas zawsze w porę, oczekując pomocy. I możemy ją przynieść, jeśli nie zbagatelizujemy bólu, ale konsekwentnie zacniemy go w naturalny sposób pokonywać.

■ Małgorzata Przybysławska

Wybór metody leczenia powinien być poprzedzony zebraniem rzetelnych informacji na jej temat

chorych trzy dni przed śmiercią, my zaś trzy lata przed chorobą. Już w chwili, kiedy pacjent mówi, że boli go głowa, działamy”. Tymczasem zwolennicy medycyny konwencjonalnej w takich przypadkach lekceważąco machają ręką – „Ból szybko minie i po sprawie”. Nic podobnego! Nawet jeśli minie, to i tak umiejętność samoregeneracji organizmu właśnie przez taki stan zostaje zachwiana.

Nasz organizm według tradycyjnej medycyny chińskiej jest niezwykle mądrą „fabryką zdrowia”. Trzeba tylko zrozumieć, jak ona funkcjonuje, poznać zasady jej pracy. Bardzo

## Mogą współpracować!

Na świecie prowadzonych jest coraz więcej działań mających na celu „zjednoczenie” medycyny wschodniej i zachodniej. Profesjonalnie wyszkoleni specjaliści mają za zadanie, w trosce o zdrowie pacjenta, równocześnie wykorzystywać oba podejścia do leczenia. Na uniwersytety medyczne (i nie tylko) w USA zapraszani są np. mnisi tybetańscy, orędownicy akupresury, jogini. Także specjaliści z USA czy Europy dzielą się swoją wiedzą z kolegami po fachu z Chin oraz Indii. Przy Światowej Organizacji Zdrowia powstał nawet Instytut Integracji Medycyny Wschodu i Zachodu.



Ból głowy to sygnał naszego organizmu, że coś złego zaczyna się w nim dziać

# Żyjesz tak, jak i co jesz

W zasadzie nie da się żyć we współczesnym, zabieganym świecie bez przetworzonych i gotowych produktów. To samo dotyczy żywności genetycznie zmodyfikowanej. Już w tej chwili można na nią się natknąć wszędzie. Co tego typu jedzenie daje nam dobrego? A co bezpowrotnie odbiera?

## Otyłość a samoregeneracja organizmu

Jak wynika z badań opublikowanych w „European Heart Journal” w kwietniu 2008 r., otyłość brzuszna jest jednym z głównych czynników zawału mięśnia sercowego u kobiet i mężczyzn, obok zaburzeń gospodarki lipidowej, palenia papierosów, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, braku aktywności fizycznej, złej diety i stresu psychicznego. Można byłoby tych schorzeń uniknąć, gdybyśmy mieli prawidłową wagę ciała. Ważnym elementem, sprzyjającym walce z nadwagą jest kontrola nad własnymi emocjami i zmiana trybu życia. Nadmierne spożywanie posiłków (i niewłaściwy ich dobór) są odpowiedzią na negatywne emocje: smutek, depresję, gniew, stres.

Nie ma mowy dziś o tym, aby żyć bez pośpiechu, stresu, codziennej gonitwy w pracy, po pracy – niemal 24 godziny na dobę. Jemy w pośpiechu (zamiast w wolnym czasie celebrować posiłki), nieraz na stojąco (!) wrzucamy coś na ząb, byle tylko oszukać głód. Na jedzenie szkoda nam czasu. Tymczasem żyjąc tak, popełniamy błąd, który może nas drogo kosztować – nasze własne zdrowie.

## Narzekamy, ale źle się odżywiamy

Nasz organizm jest tak stworzony, że sam potrafi radzić sobie z wieloma problemami bez konieczności wspomaganie się lekami farmakologicznymi czy interwencją chirurgiczną. Ta umiejętność jednak zostaje bardzo utrudniona, jeśli zgromadzi się w nim zbyt dużo toksyn. Ogromna ilość toksyn zawarta jest w naszym codziennym pożywieniu. Szczególnie dotyczy to gotowych dań oraz typu fast food.

Wynika to z tego, że współczesne produkty spożywcze różnią się od dawnych w sposób zasadniczy.

„Kiedyś ludzie tak bardzo nie chorowali i nie skarżyli się na swoje zdrowie” – nieraz mówią nasze babcie, dziwiąc się, że ich wnuki już we wczesnym wieku mają takie dolegliwości, na które one uskarżały się na starość. To prawda. IPSOS – międzynarodowa firma badawcza przeprowadziła trzy lata temu w 5 krajach (Polska, Szwecja, Belgia, USA i Kanada)

badanie „Odżywianie i zdrowie Polaków w kontekście międzynarodowym”. Wynika z niego, że to Polacy są narodem z roku na rok coraz częściej i najbardziej (z krajów badanych) narzekającym na swoje zdrowie. Jednak – co ciekawe – jesteśmy coraz bardziej zadowoleni z tego, co jemy. Aż 65% rodaków uważa, że odżywia się zdrowo. Tymczasem prawie wszyscy (97%) jedzą mięso, które najczęściej smażymy (38%) na oleju, ulubionym tłuszczu. Częściej niż w innych krajach między posiłkami Polacy jedzą różnego rodzaju słodycze oraz chipsy. W zestawieniu z innymi badanymi krajami jesteśmy najmniej zainteresowani kupowaniem produktów mających wyraźne zalety zdrowotne, jak np. produkty z dużą ilością błonnika, pefnoziarniste, o niskiej zawartości tłuszczu, zawierające kwasy omega-3.

## Żywność genetycznie zmodyfikowana

Coraz więcej na świecie mówi się o żywności genetycznie zmodyfikowanej. Według zwolenników GMO (*genetically modified organisms*) nie ma dowodów na to, że ona szkodzi. Twierdzą, że żywność GMO nie różni się od normalnej żywności, jest bezpieczna, pomaga wyżywić ludzi głodnych na całym świecie, zmniejsza ilość używanych pestycydów i herbicydów. Jej atutem jest także cena – jest tańsza od normalnej. Przeciwnicy GMO nazywają ją „Puszką Pandory”, podkreślając ujemny i niezwykle szkodliwy wpływ na zdrowie. Są zdania, że inżynieria genetyczna niesie za sobą zbyt dużo nieprzewidywalnych wariantów, jak choćby ryzyko, że zmodyfikowane organizmy będą dalej ewoluować, wchodzić w różnego rodzaju interakcje, co doprowadzi do ich mutacji, która może wymknąć się spod kontroli.



Pośpiech i przecapowanie sprzyjają sięganiu po tzw. „śmieciowe jedzenie”, pozbawione niezbędnych witamin i cennych minerałów



Żywność genetycznie zmodyfikowana (transgeniczna) czy Nowel Food (nowa żywność) to artykuły spożywcze, zawierające produkty modyfikacji genetycznej oraz żywność wyprodukowana z roślin lub zwierząt, które zostały wcześniej „ulepszone” technikami inżynierii genetycznej. Inżynieria genetyczna, istniejąca od prawie 30 lat, doprowadziła do krzyżowania się cech różnych gatunków, co wcześniej nie miało miejsca w przyrodzie. Te zabiegi miały rozwinąć w roślinach i zwierzętach takie pożądane cechy, jak: odporność na szkodniki, na działanie szkodliwych pestycydów, szybszy wzrost, wytworzenie u roślin zdolności do wegetacji poza jej naturalnym środowiskiem. Możliwości inżynierii genetycznej są ogromne. Znane są przykłady „stworzenia” dwukrotnie większego niż w naturze fososia, pstrąga, krów dających mleko przypominające swoim składem mleko kobiet! Dzieje się tak za sprawą „uzdatniania” danej rośliny lub zwierzęcia innymi genami – geny człowieka wprowadza się np. do organizmu świni, ziemniaki mają geny meduzy, a pomidory – flądry...

## Tanie, ale czy nieszkodliwe?

Potentatami, jeśli chodzi o GMO, są w tej chwili Kanada i USA, coraz więcej upraw jest w Japonii, Argentynie, Brazylii, Australii i Chinach – głównie tam jest ona produkowana i sprzedawana w sklepach. Także jest podawana zwierzętom hodowlanym. Już w 2002 roku rośliny zmodyfikowane uprawiało 16 krajów świata, na łącznej powierzchni około 53 mln

### Slow Food, czyli jedzmy bez pośpiechu!

Naukowcy z Uniwersytetu na Rhode Island (USA) przeprowadzili ciekawy eksperyment. Grupie badanych osób kazali odkładać na chwilę sztucce po każdym kęsie i w tym czasie dokładnie gryźć jedzenie. Wyniki okazały się zaskakujące. Jeśli badani jedli szybko dużymi łyżkami, pochłaniali 646 kalorii w ciągu dziewięciu minut. Jednak gdy używali małych łyżek i jedli powoli, zgodnie z zaleceniem naukowców, przyjmowali 579 kalorii w 29 minut. Sygnał do mózgu o tym, że żołądek jest już nasycony, dociera właśnie po 15–20 minutach. Zdrowe, spożywane w spokoju, o odpowiednich porach posiłki sprawiają, że mamy więcej energii i siły do pracy, jesteśmy bardziej skoncentrowani i spokojni. Nie mają co do tego wątpliwości członkowie międzynarodowej organizacji Slow Food. Ruch społeczny zwany Slow Food powstał jako forma protestu przeciwko powstającym na masową skalę barom typu fast food. Jego twórcy namawiają do rezygnacji z niezdrowej, „szybkiej kuchni” na rzecz zdrowej i naturalnej żywności.



Wspólne celebrowanie zdrowych posiłków to skuteczna profilaktyka zdrowotna. Ważne, aby na stole nigdy nie brakowało surowych warzyw i owoców.

hektarów. W 2003 liczby te wzrosły odpowiednio do 18 i ponad 67. Liderem są Stany Zjednoczone.

Wiele krajów Unii Europejskiej było długo przeciwnych wprowadzenia u nich GMO. Wygrała jednak ekonomia. W tej chwili na rynku konsumenckim (także w Polsce) dostępne są zmodyfikowane rośliny (zwierząt jeszcze nie ma): soja, kukurydza, rzepak i bawetna. Istnieje jednak obowiązek oznakowywania, a tym samym informowania społeczeństwa, po jaki produkt sięgamy: zmodyfikowany genetycznie czy naturalny (w USA i Kanadzie tego obowiązku nie ma, ponieważ uważa się tę żywność za bezpieczną).

W Polsce nie mamy jeszcze upraw roślin modyfikowanych genetycznie – importujemy gotowe produkty. Uwaga! Gdy jednak mówimy: „soja czy kukurydza genetycznie zmodyfikowana” – nie chodzi wyłącznie o ziarno. To są także produkty z nich powstałe, jak np. popcorn, kukurydza w sałatkach, kotlety sojowe, mleko sojowe czy izolaty sojowe – dodawane np. do szynki, parówek i pieczywa. Aż 60% żywności na świecie zawiera jakieś składniki sojowe. Część z nich pochodzi z soi zmodyfikowanej genetycznie. Zgodnie z przepisami wymagane jest także znakowanie produktów otrzymywanych z organizmów genetycznie zmodyfikowanych (np. olej sojowy).

Czy GMO jest szkodliwa? Trwają badania pod tym kątem. Już wiadomo jednak, że podawana np. szczurom powodowała u nich częstszą bezpłodność, wywoływała nowotwory wątroby i trzustki, natomiast w przewodach pokarmowych tych zwierząt pojawiały się trudno gojące się rany.

■ Beata Rayzacher



Dzieci kochają słodycze. Nie zaszkodzą, jeśli podawane są przez mamy z umiarem i wybierane z głową.

# Uśmiech na wagę złota



Teresa Kozieł żyje znowu pełnią życia

Kiedy człowiekowi chce się wstać z łóżka i jest gotowy stawić czoła codziennym problemom? Gdy jest wyspany i zdrowy. Niewystarczająca ilość snu może skutecznie zniechęcić do życia, a ciągłe problemy zdrowotne na pewno spowodują kłopoty w pracy. Okazuje się jednak, że można to wszystko przezwyciężyć i znowu cieszyć się życiem i uznaniem pracodawcy. Oczywiście trzeba sporo samozaparć i cierpliwości, bo takie kłopoty nie miną z dnia na dzień. Ale, jak się okazuje, naprawdę warto spróbować. Przekonała się o tym Teresa Kozieł ze Świdnika w województwie lubelskim.

Teresa jest bardzo wesołą, energiczną osobą. Jej życie toczyło się spokojnie, a Teresa znajdowała w nim radość, pracując zawodowo i wychowując czwórkę dzieci. Jej uporządkowany świat zaczął

się walić, kiedy jeden z synów zginął w wypadku. Potem doszły inne problemy rodzinne. Psychika Teresy nie wytrzymała tego przeciążenia. Zaczęły się kłopoty ze zdrowiem – bezsenność, jakieś nieokreślone lęki. Do tego dołączyły bóle żołądka. W głowie zaczęła jej kielkować myśl, że pewnie wpadła w depresję, ale myślała, że uda jej się to jakoś samej przezwyciężyć.

– Depresja to przede wszystkim choroba duszy. Wysysa z człowieka energię, chęć do życia i poczucie humoru – opowiada o swoim ówczesnym stanie ciała i ducha Teresa. – Ma się wrażenie, że dźwiga się na swoich barkach cały świat.

W końcu stwierdziła, że nie da sobie rady sama i potrzebuje pomocy specjalisty. Zaczęło się

leczenie, które trwało pół roku. Potem lekarz zalecił przerwę.

Jako że zawsze była kobietą bardzo energiczną i pracowitą, zdawała sobie sprawę, że leki nie pomogą, jeżeli będzie siedziała i skupiała się na swoich problemach. Wiedziała, że musi mieć dużo zajęć, żeby oderwać się od kłopotów i nabrać do życia zdrowego dystansu.

– Odkąd pamiętam, uciekałam od wszelkich problemów w pracę – mówi. – Tak było i tym razem.

A pracy nie brakowało. Dom, troje dzieci i fizyczna praca zarobkowa. Praca była całym jej ratunkiem, oderwaniem od smutku i gonitwy złych myśli. Niestety, to było wciąż zbyt mało, żeby wrócić do całkowitej równowagi psychicznej i zdrowego wyglądu.

Bo oprócz złego samopoczucia Teresę martwił jej niekorzystny wygląd zewnętrzny – szara cera, podkrążone, zmęczone oczy.

– Dzieci mówiły mi, że wyglądam jakoś inaczej niż zwykle – wspomina. – Zwracały uwagę głównie na moje oczy. Takie smutne, puste, matowe.

## Potem było różnie

Raz lepiej, raz gorzej. Po trzech latach przerwy znowu wróciła do leczenia farmakologicznego. Wtedy też na jej drodze stanęło Alveo. Ziola przyniosła mamie córka Barbara, która od jakiegoś czasu związała się z Akuną. Najpierw



W złych chwilach zawsze mogła liczyć na pomoc bliskich

wypróbowała ich dobroczynną moc na sobie i dała do spróbowania jednemu z braci, Krzysztofowi. Kiedy stwierdzili, że Alveo oddziałuje korzystnie – postanowili pomóc mamie.

– To było trzy lata temu – wspomina Teresa. – Początkowo brałam leki i jednocześnie piłam Alveo. Przez pierwsze 2–3 tygodnie bolało mnie całe ciało, potem bardzo się pocilałam. Po miesiącu zauważyłam, że wszystko idzie ku dobremu.

Zaczęła lepiej sypiać. Czula, że pomału wszystko wróciło do normy. Łęki pojawiały się coraz rzadziej.

Jednocześnie Teresa postanowiła zmienić swoje życie. Dotychczasowe odgrodziła grubą czerwoną krechę. Żeby zupełnie odseparować się od przykrych wspomnień, zmieniła miejsce zamieszkania. Zaczęła inaczej się odżywiać. Zniknęły tłuste i smażone potrawy. Na stole pojawiło się więcej owoców i warzyw. Ta zmiana diety spowodowała, że zaczęła czuć się lekka jak piórko. Żeby wypłukać toksyny z organizmu, piła dużo wody i starała się jak najwięcej ruszać. Często jeździła na rowerze.

Rok temu Teresa odstawiła tabletki i piła już tylko ziola. Czula, że pomału wszystko wraca do normy. Cera zaróżowiła się i wróciła dawna energia oraz jasne i pozytywne patrzenie na przyszłość.

– Myślę, że znam już swój organizm i wiem, czego mu trzeba, a co jest dla niego zabójcze – twierdzi dzisiaj. – Tak łatwo człowiekowi zapędzić się gdzieś i zgubić właściwą drogę. Mnie się udało; nie wracam do tego, co było, żyję dniem dzisiejszym, jestem spokojna i szczęśliwa.

## Najpierw syn, potem matka

Alveo pije także jej syn. To on, wraz z siostrą Barbarą namówili mamę do picia ziół. Ale najpierw sam sprawdził ich korzystne oddziaływanie na sobie.

– W 2006 roku Barbara nękana różnymi problemami zdrowotnymi zaczęła współpracować z Akuną. Namówili ją do tego znajomi – Sylwester i Katarzyna Olech, którzy zostali jej sponsorami. Po miesiącu Barbara zaprosiła mnie na spotkanie. Wszystko, co tam usłyszałem, zabrzmiało tak sensownie, że postanowiłem kupić Alveo i zobaczyć, czy preparat oraz promowany na spotkaniu zdrowy tryb życia i mnie pomoże uporać się z pewnymi problemami, które aczkolwiek niezbyt dotkliwie, skutecznie utrudniały mi życie – opowiada Krzysztof.

Jakie to problemy?

– Od dziecka miałem za niską odporność organizmu. Łapałem wszystkie infekcje, moje kieszenie były pełne chusteczek do nosa. Często leżałem w łóżku przeziębiony, z zapaleniem krtani. Lekarze faszrowali mnie antybiotykami. Opuszczałem z tego powodu wiele godzin

w szkole. Ale z tym dawałem sobie radę – opowiada Krzysztof.

Gorzej było, kiedy zaczął pracować. Pracując na samodzielnym stanowisku jako informatyk, już nie mógł sobie pozwolić na to, by brać zwolnienia lekarskie.

– Musiałem zadbać o odporność. Kiedy więc siostra powiedziała mi o Alveo i zdrowym stylu życia, postanowiłem natychmiast spróbować. Tym bardziej, że był to środek ziołowy, czyli przyjazny dla organizmu – mówi. Zwłaszcza, że w tym czasie w firmie działało się bardzo wiele. Przedsiębiorstwo było na etapie rozwoju, a on, informatyk miał pełne ręce roboty. Często zostawał po godzinach. Był zmęczony i łapał jedno przeziębienie po drugim. Poza tym od lat cierpiał na migreny. To były tzw. „trzydniówki”, kiedy to chodził nieprzytomny i każdy większy hałas wywoływał u niego potworny ból.

Życie w stresie spowodowało, że Krzysztof nabawił się nerwicy żołądka. Poważniejsze sytuacje stresowe kończyły się znowu leżeniem w łóżku. Przy tego rodzaju schorzeniach i stresującej pracy trudno mu więc było normalnie funkcjonować.

– Moja żona powtarzała mi wciąż, że albo jestem chory, albo nie ma mnie w domu wcale – wspomina.



Krzysztof Koziół rzadko teraz choruje. Ma dużo energii do pracy i zabaw z dziećmi.

## Zaczęło się oczyszczanie

Wiedząc, że samo Alveo nie rozwiąże wszystkich problemów, postanowił zmienić nieco swój tryb życia, zwracać większą uwagę na to, czym się odżywia i więcej się ruszać. To postępowanie szybko dało pierwsze efekty.

– Najpierw jednak przez kilka tygodni mój organizm oczyszczał się z toksyn – opowiada.

– Moje włosy bardzo się przetłuszczały, a pot miał dość intensywny, przykry zapach. Krzysztof pamięta również, że potwornie szczypały go oczy.

– Pierwszym objawem zdrowego trybu życia i dobroczynnego oddziaływania Alveo było to, iż łatwiej prowadziło mi się auto o zmroku, czyli mój wzrok funkcjonował prawidłowo – opowiada. – Potem pojawiła się jedna duża trzydniowa migrena, ale była to ostatnia migrena, jaką miałem. Najdłużej utrzymywały się problemy związane z nerwicą żołądka. Jednak po kilku miesiącach i te zaczęły „odpuszczać”. Zauważył, że problemy pojawiają się coraz rzadziej i są coraz mniej dokuczliwe. W sytuacjach związanych ze stresem zwiększał spożycie Alveo i to zazwyczaj było pomocne.

Jak mówi, końcowe oczyszczanie organizmu nastąpiło po około 5 miesiącach i objawiło się wysypką na rękach i głowie. Lekarz, do którego Krzysztof zwrócił się z tym problemem, stwierdził, że jest to typowa wysypka uczuleniowa.

Wszystko ciągnęło się jeszcze przez około miesiąc. Po tym okresie ustąpiło. Potem ustąpiły też inne problemy.

– Najważniejsze, że przestałem się przeziębiać – mówi Krzysztof. – Teraz zdarza się to czasami, ale naprawdę sporadycznie i ma dużo lżejszy przebieg. Taki, że mogę normalnie pracować. Jako, że przestał chorować – nie ma też powodów do stresu. Objawy nerwicy zniknęły. Krzysztof ma energię do pracy, spotkań z przyjaciółmi i zabaw z dziećmi. W wolnej chwili biegnie na basen.

– Kiedy zaczęło korzystnie na mnie oddziaływać, zaniósłem Alveo mamie – mówi. – A gdy moja żona zobaczyła, że i na mamę wpłynęło pozytywnie, sama zaczęła pić Alveo. Tak więc pijemy je rodzinnie.

Krzysztof ma tyle siły i energii, że postanowił współpracować z Akuną. Obecnie pracuje na pozycji Lidera i ma dalsze plany związane z firmą. Najważniejsze, że pozwala mu na to zdrowie.

■ Ewa Bukowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Bez witamin i mineralów nasza energia z czasem spada do zera. Tracimy siły i chęć do życia.



# Gdzie szukać energii?

Organizm ludzki składa się z bilionów komórek, w których zachodzą tysiące reakcji chemicznych. Każda komórka jest jak mała fabryka, dzięki której widzimy, słyszymy, rozmnażamy się... Każda z nich ma niezwykłą siłę do samoregeneracji. Tym większą, im bardziej świadomie jej w tym pomożemy.

Choroba to nic innego, jak efekt zachwiania równowagi organizmu, ujawnienie jego wewnętrznych zaburzeń. Powstaje wtedy, kiedy małe fabryki, czyli komórki, z których składa się ludzki organizm, zaczynają szwankować i źle pracować. Kiedy najczęściej tak się dzieje? Problemy powstają, gdy fabryki z różnych powodów tracą i nie dostają z zewnątrz solidnego zastrzyku energii

## Toksyny – najwięksi trucidzie!

Znany myśliciel Sokrates powiedział: „Istnieje tylko jedno dobro – wiedza i jedno zło – ignorancja”. Ta piękna myśl przede wszystkim odnosi się do naszego zdrowia i nierozdzielnie związanej z nim profilaktyki. Teoretycznie każdy z nas wie, jak zachować zdrowie: trzeba odżywiać się zdrowo, wysypiać, walczyć ze stresem. To prawda. Jest jednak jeszcze jedno zagrożenie, niezwykle podstępne – to toksyny. Nie dość, że każdego dnia je zjadamy i wdychamy, to jeszcze dodatkowo nasz organizm sam je produkuje! Toksyny są skutecznym wrogiem, jeśli chodzi o przeszkadzanie naszemu układowi odpornościowemu w jego codziennej pracy – ochronie całego organizmu i walce z chorobami. Nie tylko uniemożliwiają mu samoregenerację – niezwykle dar, jaki otrzymaliśmy od natury – ale przeszkadzają w terapiach, powodują, że leki, przyjmowane przez nas w trakcie chorób nie działają tak, jak powinny. Toksyny mają jedno zadanie – zatruć nasz organizm.

Jak sprawdzić, czy na naszym organizmie pasożytują toksyny?

Nic prostszego. Często boli cię głowa, mięśnie lub kręgosłup? Nie możesz się pozbyć uporczywego kaszlu, twoją zmorą są alergie pokarmowe, zapalenia dziąseł, kłopoty ze skórą? Częściej niż zwykle oddajesz mocz, bołą cię nerki?

To wszystko efekty przeciążenia organizmu toksynami. W ciągu roku organizm ludzki jest w stanie zgromadzić nawet do 10 kg toksyn! Część z nich jest w stanie zneutralizować. Pozostałe odkładają się wszędzie, gdzie tylko się da. Z premedytacją wybierają najsłabiej funkcjonujące organy i układy. Jeśli toksyny nie zostaną usunięte, niszczą struktury komórkowe, z czasem prowadząc do degeneracji komórek, co jest jedną z przyczyn m.in. powstania nowotworów. Jak obrazowo wytłumaczyć działanie toksyn? Toksykologowie proponują wyobrazić sobie mieszkanie, z którego właściciele przez cały rok nie wyrzucają śmieci. Codziennie dokładają nowe. Z czasem fetor jest nie do opanowania nie tylko w kuchni, ale w całym mieszkaniu. Nie da rady w żadnym z pomieszczeń wytrzymać. Właściciele muszą się wyprowadzić, chyba, że pozbędą się śmieci i zrobią w mieszkaniu generalny remont. Tak samo jest z naszym organizmem. Nie wolno dopuścić, aby zatruly go śmieci, których – niestety – nie da się uniknąć.

### Kichaj na zdrowie!

Nikt z nas nie lubi kataru, przeraża go myśl o biegunce czy torsjach. Tymczasem są to obronne mechanizmy naszego organizmu! Oczyszczają go z toksyn i niebezpiecznych pozostałości metabolizmu. Katar i kaszel to nic innego tylko naturalne sposoby oczyszczania dróg oddechowych. Podczas kichania powietrze wydobywa się z płuc z ogromną szybkością, co dodatkowo oczyszcza nos z kurzu, piasku, pyłu.

do pracy. W efekcie organizm jest coraz słabszy, nie ma siły do samoregeneracji i walki ze szkodliwymi czynnikami (m.in. stresem, złą dietą, toksynami, zanieczyszczeniami powietrza), na które człowiek jest narażony w każdej sekundzie swojego życia.

### Nieoceniona glukoza

Każda komórka potrzebuje energii, którą dostarczamy wraz z pożywieniem (węglowodany, tłuszcze i białka). Jednym z najważniejszych źródeł energii jest glukoza, czyli cukier prosty, pochodzący z przemian strawionych węglowodanów. Do najlepszych ich źródeł należą: grube kasze, makarony razowe, pieczywo wieloziarniste oraz owoce.

Glukoza jest jedynym źródłem energii dla naszego mózgu, niezbędna



jest także do funkcjonowania krwinek czerwonych. Z przewodu pokarmowego glukoza przedostaje się do krwi, a wraz z nią do wątroby i innych narządów. Jednak nie mogłaby być skutecznie wykorzystana, gdyby nie insulina – hormon, który umożliwia transport glukozy z krwi do poszczególnych komórek i przede wszystkim trzustki. Stężenie glukozy we krwi rośnie po każdym posiłku (uwaga! glukoza spożywana w nadmiarze sprzyja nadwadze oraz niszczy komórki trzustki!). Jednak nie wszystko, co trafia na nasz talerz, jest źródłem pozytywnej energii. Żywność pozbawiona witamin i cennych

minerałów, dania typu fast food oraz te (gotowe) produkowane z wykorzystaniem wielu sztucznych barwników i konserwantów powodują, że każda z naszych komórek ciała (czyli każda z małych fabryk) zaczyna coraz to gorzej pracować. W efekcie kłopoty mają najpierw poszczególne organy i układy, potem cały nasz organizm.

### Pasożyty żerują na naszych komórkach

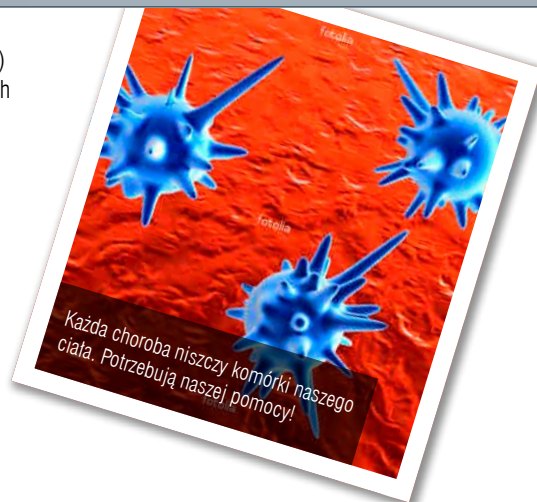
Aby pokonać chorobę, organizm sam powinien zlikwidować stany zapalne, które w nim powstały. Jeśli tak się nie stanie – nie potrafi wrócić do równowagi. Tym samym leki, które zażywają osoby skarżące się na różne dolegliwości, w zasadzie będą leczyć jedynie objawy przypadłości. Choroba w dalszym ciągu będzie drążyć i niszczyć organizm. Nasze ciało – czy nam się to podoba, czy nie – zamieszkują (prócz niebezpiecznych toksyn) także grzyby, wirusy, bakterie i inne pasożyty. Korzystają z energii, którą wraz z pożywieniem dostarczamy organizmowi. Robią to na tyle skutecznie, że niszczą komórki ciała, żerując na „naszych” witaminach i składnikach mineralnych. Niszczenie człowieka od wewnątrz zwykle zaczyna od wątroby. To groźne, ponieważ jest to organ filtrujący krew! Tym samym pasożyty skutecznie ją zatrują. Stan równowagi można osiągnąć, odtruwając organizm z pasożytów i toksyn, na których działanie człowiek jest narażony 24 godziny na dobę. Sposobów jest wiele. Głodówki prowadzone pod kontrolą lekarza, sauna, regularne zażywanie suplementów diety. Ważne, aby wybór był wiadomy i konsekwentny w realizacji.

### Błędy żywieniowe a zdrowie

W samoregeneracji wspomaga organizm właściwa dieta. Warto do serca wziąć sobie powiedzenie: „Jemy po to, aby żyć, a nie żyjemy po to, aby jeść”. Niestety, popełniamy wiele podstawowych błędów żywieniowych: jemy tłusto i za słodko, sięgamy z powodu braku czasu po sztucznie przetworzone pokarmy i dania fast food, które są pozbawione błonnika, witamin i mikroelementów.

### Długowieczni!

Członkowie plemienia Q'ero z wysokich rejonów peruwiańskich Andów żyją nawet 120 lat. Swoją dietę opierają przede wszystkim na kilkunastu odmianach ziemniaków. Prawie wcale nie jedzą mięsa, rzadko piją mleko. Badania przeprowadzone przez amerykańskich naukowców dowodzą, że Indianie Q'ero rzadko (a w zasadzie prawie wcale) nie zapadają na choroby cywilizacyjne. Słowo „lekarz” jest dla nich słowem obcym, bo nie korzystają z pomocy kogoś takiego. Usilnie wierzą, że własny organizm skutecznie potrafi wyleczyć ich ze wszystkich dolegliwości. Nie używają lekarstw, korzystają z tego, co daje im natura – zioła. Żyją w absolutnej harmonii z przyrodą. Nie spieszą się, nie stresują, nie dążą do zarabiania pieniędzy, bo tak naprawdę ich nie potrzebują. Twierdzą, że są niezwykle szczęśliwi, nie korzystając z komputerów czy telefonów komórkowych. Co ciekawe, żyją w wioskach, które położone są powyżej 5 tys. m n.p.m. – przyjezdni nie są w stanie długo tam wytrzymać z powodu małej ilości tlenu.



Regularnie sięgamy po ogromne ilości kawy, alkoholu, papierosów.

Aby nasza codzienna dieta była elementem profilaktyki i wspomagała organizm w samoregeneracji, a tym samym redukowała objawy i zapobiegała chorobom oraz leczyła je, jej bazą powinny być warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko dostarczane przez ryby, drób, oliwa z oliwek, rośliny strączkowe oraz błonnik (minimalizuje on toksyczne działanie niektórych substancji chemicznych, dodawanych po produktach żywnościowych).

Należy unikać szkodliwych tłuszczów zwierzęcych, słodczy i cukru.

Dieta powinna być różnorodna, aby dostarczała wszystkie niezbędne składniki odżywcze (chodzi przede wszystkim o witaminy i minerały).

Niestety, we współczesnym świecie owoce i warzywa nie mają wystarczającej ilości składników odżywczych, wspomagających naturalne siły organizmu. Tym samym warto dietę wzbogacać suplementami. Właściwie dobrane zapewniają wystarczającą dzienną dawkę witamin i minerałów. Dają energię, którą właściwie, czyli profilaktycznie, a w razie problemów leczniczo wykorzystują nasze komórki.

■ Beata Rayzacher

# Herbatki i warzywa



Niestety, nie ma jednej zasady, którą można odnieść do wszystkich chorób i schorzeń. Można nawet powiedzieć, że większość jednostek chorobowych wymaga swojego specyficznego postępowania żywieniowego. Większość chorób cywilizacyjnych (np. otyłość, cukrzyca typu II, hiperlipidemie czy nowotwory) są ściśle związane ze stylem życia, a więc i ze stylem żywienia. Ocenia się nawet, że w 80–90% zachorowaniom

na nowotwory można zapobiec poprzez zmianę diety, zwiększenie aktywności fizycznej oraz wstrzemięźliwość od nikotyny. Z kolei spożywanie dużych ilości świeżych warzyw i owoców może zredukować ryzyko wystąpienia raka nawet o 64%.

Widzimy więc wyraźnie, że wszystko to, co jemy każdego dnia, ma odzwierciedlenie w naszym stanie zdrowia i samopoczuciu. Odpowiednia dieta to także zwiększenie odporności organizmu i zdecydowanie rzadsze epizody przeziębień czy drobnych infekcji. Jeśli jednak już dopadnie nas przeziębienie, to jak należy komponować swój jadłospis, aby najszybciej wrócić do zdrowia?

## Żywnienie w gorączce

Podczas przeziębienia apetyt jest zdecydowanie mniejszy, powonienie i odczuwanie smaków bliskie zeru. Niemniej jednak, jeśli zapamiętamy kilka podstawowych zasad żywieniowych, szybciej wyzdrowiejemy.



## Witamina C

Jest odpowiedzialna za zwiększenie odporności organizmu, a przez to może skracać czas trwania infekcji. Jej działanie polega na zwiększeniu produkcji i sprawności komórek układu immunologicznego. Dzięki temu po krwi krążą związki, które skutecznie walczą zarówno z bakteriami, jak i z wirusami. Witamina C nie kumuluje się w organizmie, dlatego trzeba ją dostarczać regularnie w ciągu dnia.

Witamina C występuje w dużych ilościach w czerwonej papryce, natce pietruszki, czarnej porzeczce, cytrusach, kapuście kiszonej. Witamina ta jest wrażliwa na temperaturę, dlatego też zaleca się spożywanie surowych warzyw i owoców bądź lekko podgotowanych (najlepiej na parze).

Przed wszystkim należy jeść częściej i mniejsze porcje. Optymalnie powinniśmy spożywać małe przekąski co 2 godziny. Służy to nie tylko temu, aby często dostarczać energię, ale także, aby dopływ witamin był regularny.

Pamiętajmy o tym, że organizm nie ma możliwości kumulowania witaminy C na później. Jeśli podamy jej na raz za dużo, wówczas zostanie ona usunięta z moczem.

Przeziębienie często związane jest z wystąpieniem gorączki, a co z tym związane – z dużą potliwością – wzrost temperatury ciała o 1°C u dorosłej osoby zwiększa utratę wody o 500 ml/dobę. Dlatego też ważne jest, aby odpowiednio nawadniać organizm. Zaleca się spożywanie dużych ilości płynów, np. wody mineralnej, herbatki ziołowych o działaniu napotnym (np. lipa, malina, czarny bez), herbatki owocowych z witaminą C (np. dzika róża, hibiskus), soków owocowych bądź warzywnych (najlepiej bez dodanego cukru), lekkich zup (np. rosół czy wszystkie jarzynowe) oraz płynnych produktów mlecznych (np. jogurt naturalny czy koktajl mleczno-owocowy).

Podczas przeziębienia czy grypy należy zwiększyć podaż energii z pełnowartościowych produktów. Podwyższenie temperatury ciała o 1°C zwiększa podstawową przemianę materii aż o 13%. Warto zatem podawać choremu potrawy o małej objętości, ale dużej wartości odżywczej, np. koktajle mleczno-owocowe, kaszkę manną na mleku ze świeżymi owocami, świeże soki warzywno-owocowe oraz białko pochodzenia zwierzęcego (np. jają, drób, ryby czy nabiał). Uważać natomiast trzeba na ciężkostrawne potrawy, które nie tylko dodatkowo ograniczają apetyt, ale także bardzo obciążają organizm. Zaleca się także ograniczyć podaż błonnika pokarmowego, który zmniejsza biodostępność niektórych minerałów i witamin,

Żywnienie podczas choroby jest niezwykle istotne. To właśnie dzięki dobrze skomponowanej diecie dużo łatwiej jest dojść szybko do zdrowia. Oczywiście najważniejsza jest prawidłowa diagnoza i podjęcie odpowiedniego leczenia farmakologicznego. Prawidłowo skomponowany jadłospis jest jednak idealnym uzupełnieniem terapii – mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

a także wydłuża czas uczucia najedzenia, co w przypadku gorączki nie jest dobre.

## Błędy żywieniowe

Innym błędem żywieniowym – bardzo powszechnym – jest podawanie produktów typu fast food czy samych słodczy, argumentując, że skoro nie ma się apetytu, to lepiej zjeść cokolwiek – nawet jeśli jest to niezdrowe. Postępowanie takie jest błędne z tego względu, że tego typu produkty obciążają organizm i jednocześnie nie dostarczają właściwie żadnych cennych składników, a tym samym okres choroby może się wydłużyć. Podczas przeziębienia warto dodać do diety produkty bądź preparaty, które dodatkowo stymulują odporność organizmu. Dobrym przykładem jest tu echinacea, bakterie

### Marchwianka na biegunkę

Podczas dotkliwej biegunki najlepiej pić napoje nawadniające dostępne w aptekach, przegotowaną wodę z odrobiną soli, napar z mięty lub słabą herbatę czarną. Można zrobić także tradycyjną marchwiankę lub kleiki zbożowe. Dzięki substancjom śluzowym obecnym w zbożach uzyskujemy dodatkową ochronę błony śluzowej przewodu pokarmowego.

probiotyczne, czosnek, cebula, miód i propolis. Skutkiem nieprawidłowego żywienia podczas przeziębienia będzie wydłużenie czasu trwania choroby oraz znaczne zmniejszenie odporności po zakończeniu przeziębienia. Może to oczywiście nieść za sobą ryzyko łatwego zarażenia się i ponownej infekcji.

## Probiotyki podczas biegunki

Biegunki związane są najczęściej z zatruciem pokarmowym oraz z infekcją wirusową.

Często wiążą się także z długotrwałym przyjmowaniem antybiotyków, które spowodowały, że flora jelitowa uległa zmianie. Jak należy postępować przy uporczywych biegunkach?

Oczywiście w pierwszej kolejności należy skonsultować się z lekarzem, który postawi diagnozę i wdroży odpowiednie leczenie. We własnym zakresie natomiast musimy zadbać o to, aby nie doprowadzić do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych organizmu. Szczególnie ważne jest to, jeśli obok biegunki występują wymioty. Dlatego też należy zwrócić uwagę na odpowiednie nawadnianie organizmu. Należy pić jak najwięcej, ile się da i jednocześnie ograniczyć podaż stałych pokarmów w pierwszej fazie choroby.

Łagodniejsze formy biegunki można leczyć, dodając do jadłospisu szczepki bakterii probiotycznych, które w jelitach zwalczają poprzez współzawodnictwo patogeny i ułatwiają zasiedlenie się korzystnych bakterii jelitowych. Dodatkowo drobnoustroje probiotyczne wzmacniają odporność wrodzoną organizmu. Dzięki temu szybciej pozbywamy się niekorzystnych drobnoustrojów, a tym samym szybciej wracamy do zdrowia.



Bakterie probiotyczne znajdziemy w jogurtach bądź napojach probiotycznych oraz w specjalnych preparatach,

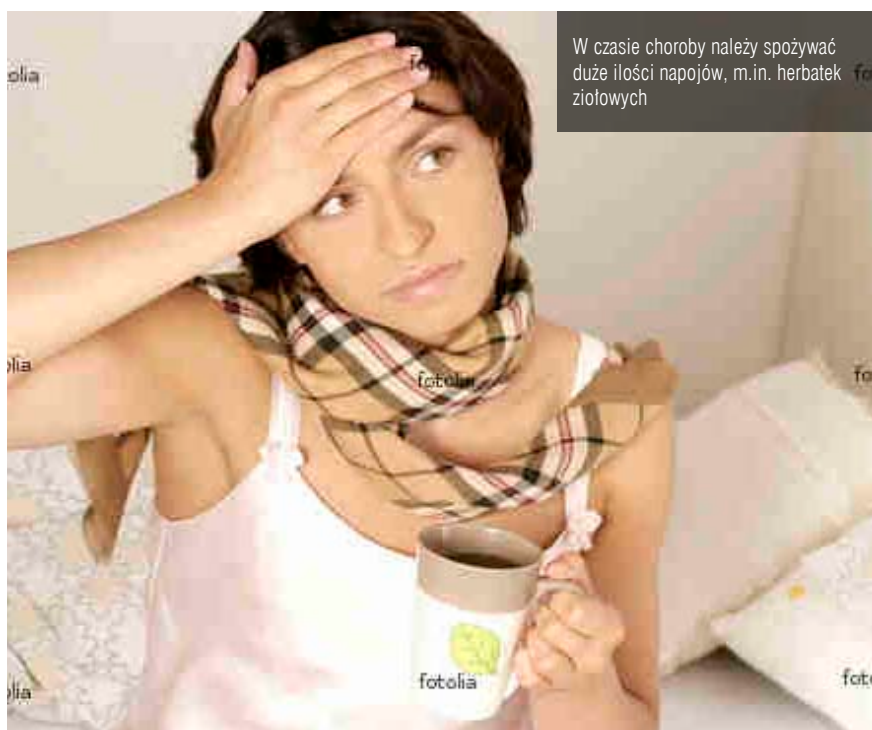
dostępnych w aptekach. Warto wtedy także przejść na dietę łatwo strawną, czyli ograniczamy podaż błonnika pokarmowego, produktów smażonych i tłustych. Jadłospis komponujemy na bazie jasnego pieczywa, ryżu, ziemniaków, gotowanych warzyw (najlepiej korzeniowych) i owoców, gotowanego chudego mięsa i naturalnych produktów mlecznych (np. jogurt, kefir, maślanka).

Biegunki są szczególnie niebezpieczne dla dzieci. U malucha bardzo szybko może nastąpić odwodnienie organizmu, gdyż 80% masy ciała noworodka to właśnie woda, a czym młodsze dziecko, tym większe ryzyko odwodnienia. Dlatego też w przypadku biegunki dziecka należy niezwłocznie kontaktować się z lekarzem.

## Bogactwo witamin

Po każdej chorobie należy przez jakieś 2 tygodnie zwracać baczność na jadłospis, który powinien być szczególnie bogaty w witaminy, mikroelementy i pełnowartościowe białko. Pamiętajmy o tym, że po każdej infekcji – niezależnie od tego, czy wiązała się z biegunką czy katarzem – mamy znacznie osłabioną odporność, a organizm potrzebuje trochę czasu na regenerację. Dlatego też konieczne jest dalsze stymulowanie odporności poprzez dietę. Warto także na stałe wprowadzić do menu produkty, które pomagają w utrzymaniu pełnego zdrowia poprzez zwiększenie odporności organizmu i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Urozmaicenie, umiarkowanie w jedzeniu plus umiarkowana aktywność fizyczna to najlepsza metoda na zachowanie zdrowia.

■ Ewa Ceborska



# Naturalne metody regeneracji organizmu



Wyjazdy wakacyjne to również (oby jak najrzadziej) wypadki, kontuzje, urazy, zatrucia pokarmowe, infekcje dróg oddechowych i ukąszenia kleszczy roznoszących boreliozę. Tym z nas, którym choroba przerwała letni wypoczynek, trudno wrócić do powszednich obowiązków. Osłabiony organizm źle znosi trudy dnia codziennego, a w czasie nadchodzących jesiennych pluch i chłódów jest bardziej podatny na infekcje.

Jest jeszcze czas, aby pomóc mu odbudować nadwątlone chorobą siły i przygotować do nadchodzącej jesieni i zimy.

Okres rekonwalescencji po przebytej chorobie to czas na regenerację organizmu, na wzmocnienie jego sił witalnych i odporności. Infekcja, wypadek lub zabieg chirurgiczny jeszcze przez wiele miesięcy może powodować dolegliwości bólowe, zaburzenia snu, trawienia, oddawania moczu, czy też skutkować szybkim męczeniem się i spadkiem odporności. W takich wypadkach preparaty ziołowe wydatnie skrócą czas powrotu do zdrowia i przywrócą pełną wydolność organizmu.

## Zioła wzmacniające i podnoszące odporność

- 50 g korzenia lukrecji
- 50 g kory wierzby
- 50 g liści maliny
- 50 g liści bobrka trójlistkowego
- 40 g liści mięty pieprzowej
- 40 g liści melisy
- 40 g ziela pokrzywy
- 40 g ziela świetlika
- 40 g nasion lnu

Wrzesień, powroty z wakacji, chłodniejsze dni, wcześniej zapadający zmrok. Właściwie jeszcze ciepło i słońce potrafi mocno przypiekać, ale w powietrzu unosi się już zapach nadchodzącej jesieni. Dzieciaki wróciły do szkoły, a my do codziennych obowiązków. Nic niezwykłego, powtarzający się cykl przyrody i choć czasem trudno pożegnać odchodzące lato, to przywykliśmy już do tego odwiecznego rytmu i nasze organizmy łatwo się do niego dopasowują. Ale niestety wakacje nie dla wszystkich były dniami beztróskiego wypoczynku – mówi Grażyna Utratna, zielarka.

30 g ziela szalwi

30 g ziela pięciornika gęsięgo

Zioła należy sproszkować w młynku do kawy i dokładnie wymieszać z 2–3 razy większą ilością miodu. Przyjmować przez pierwsze 10 dni 3 razy dziennie po 1 łyżeczkę od herbaty, popijając mlekiem lub wodą z dowolnym sokiem. Następnie zmniejszyć ilość przyjmowanego preparatu do 2 łyżeczek dziennie. Działa on ogólnie wzmacniająco, przyspiesza gojenie się ran pooperacyjnych, zrastanie kości oraz poprawia wydolność i odporność organizmu.

**Skutki zatruc pokarmowych** to zwykle zaburzenia przemiany materii powodujące zaparcia i wzdęcia uprzykrzające nam życie. Aby nasz układ pokarmowy wrócił do normy, przygotujmy herbatkę ziołową, regulującą przemianę materii, w tym celu należy zmieszać:

- 60 g kwiatów tarniny
- 60 g kwiatów stokrotki
- 40 g morszczyny
- 40 g korzenia mniszka
- 40 g ziela skrzypu
- 30 g kwiatów rumianku
- 30 g ziela piotunu





### 30 g naowocni fasoli

Dwie łyżki mieszanki zalać w termosie 2 szklankami wrzącej wody i odstawić na godzinę. Przeciścić, pić ciepłe, w kilku porcjach, po posiłkach, a nasz układ trawienny zacznie na nowo poprawnie funkcjonować.

Jeżeli przyjemna podróż samochodem w upalny dzień z otwartym oknem zaowocowała **bólem i sztywnością karku**, warto przygotować mieszankę ziołową do okładów. W tym celu należy zmieszać równe ilości kwiatów mniszka, kwiatów stoncznika, kwiatów podbiału i kwiatów stokrotki. Dwie łyżki mieszanki rozrobić na papkę z niewielką ilością wrzątku, rozsmarować na płótnie, ogrzać i przykładać na bolące miejsce. Takie okłady można stosować również w wypadku nawracających nerwobólów.

### Na obtarcia dla seniorów

Nasi kochani seniorzy, szczególnie ci cierpiący z powodu nadwagi, często z wakacyjnych wypadów wracają z rozległymi oparzeniami i bolesnymi obtarciami skóry, powstałymi na skutek noszenia zbyt obcisłej, wykonanej z tworzyw sztucznych, bielizny. Takie uszkodzenia skóry mogą być przyczyną niebezpiecznych infekcji. Starajmy się zapobiegać takim sytuacjom, a gdy już wystąpią, przygotujmy płyn do przemywania zmienionych chorobowo miejsc. W tym celu należy zmieszać równe ilości kwiatów rumianku, liści babki lancetowatej, ziela szatwi i rozdrobnionego korzenia omanu. Dwoma szklankami ciepłej wody zalać 1 łyżkę mieszanki, odstawić na 5 minut. Następnie ogrzewać wolno pod przykryciem i gotować przez kolejne 5 minut, odstawić na kwadrans i przeciścić. Przemyczać kilka razy dziennie podrażnione miejsca.

Chłodnego wywaru można używać również do delikatnego przemywania skóry podrażnionej zbyt długim przebywaniem na słońcu. Doskonałymi preparatami ziołowymi, leczącymi oparzenia, odleżyny i oparzenia zarówno słoneczne, jak i termiczne są olejowe wyciągi z czosnku, dziurawca lub nagietka.

### Wyciąg olejowy z czosnku

Dwie duże, dokładnie obrane z łusek, główki czosnku zalać w szklanym naczyniu szklanką oliwy lub oleju z pierwszego tłoczenia. Przez 2 tygodnie przechowywać w zacienionym miejscu, często potrząsając pojemnikiem. Odcedzić i dodać zawartość 8 kapsulek witaminy E, wymieszać i przelać do buteleczek z ciemnego szkła. Oleju można używać również do okładów na żyłki odbytu.

### Olej dziurawcowy

30 g świeżych lub 10 g suszonych kwiatów dziurawca zwilżyć 2–3 łyżeczkami spirytusu, odczekać kilka minut i zalać ½ szklanki oleju roślinnego. Ogrzewać przez 3 dni, na parze, po 2

godziny dziennie, odcedzić, dokładnie odciskając, przechowywać bez dostępu światła. Smarować zmienione chorobowo miejsca kilka razy dziennie. Jeżeli letnie słońce uwidocznilo na skórze zmiany związane z bielactwem, możemy użyć oleju dziurawcowego do zmniejszenia kontrastu między opaloną a pozbawioną pigmentu skórą.

Wyciąg olejowy z kwiatów nagietka przygotowujemy analogicznie do wyciągu dziurawcowego, pomijając jedynie użycie spirytusu. Wyciąg ten wspaniale łagodzi wszelkie stany zapalne skóry, szczególnie te spowodowane zbyt długim przebywaniem na słońcu.

Jeżeli na naszych stopach powstały, sprawiające nam ból, **zgrubienia skóry**, przygotujmy ocet nagietkowy.

### Ocet nagietkowy

Do jego przygotowania najlepiej użyć świeżego, kwitnącego ziela. Jeżeli jest ono już niedostępne, możemy zastąpić je ziołem suszonym. 150 g posiekanego świeżego ziela lub 50 g suszonego zalać 30 ml spirytusu i 200 ml 10% octu spirytusowego, macerować przez 10 dni, często wstrząsając pojemnikiem. Odcedzić, dokładnie odcisnąć i przelać do butelki. Używać do smarowania zgrubiałej skóry, odcisków, brodawek oraz do okładów na stłuczenia i skręcenia.

### Uwaga na kleszcze

Jeżeli mieliśmy pecha i po spacerze w lesie lub wysokiej trawie odkryliśmy na skórze wczepionego w nią kleszcza, należy go oczyścić jak najszybciej delikatnie usunąć i pilnie obserwować miejsce po ugryzieniu. Jeżeli wystąpi odczyn zapalny, a pod skórą wyczujemy stwardniałą tkankę lub pojawią się objawy podobne do grypy, połączone ze sztywnością karku i bólem głowy, należy natychmiast udać się do lekarza. Może to oznaczać zakażenie boreliozą lub odkleszczowe zapalenie opon mózgowych. Szczepienia zabezpieczają przed zapaleniem opon mózgowych, ale niestety nie przed boreliozą. Jest to bardzo niebezpieczna infekcja i nie wolno jej lekceważyć; im szybsza reakcja, tym większe szanse powodzenia kuracji. Lekarz stwierdzając rozległy stan zapalny, nie będzie czekał na możliwość wykonania badań potwierdzających zakażenie i natychmiast przepisze antybiotyk z grupy tetracyklin – jest on w tym wypadku absolutnie niezbędny. Są to antybiotyki bardzo skuteczne, o szerokim spektrum, ale niestety skutki uboczne ich stosowania rujną nasz organizm. W związku z tym w trakcie kuracji polecam stosowanie zmielonego siemienia lnianego, 1 łyżeczka popita wodą na 30 minut przed zażyciem leku osłoni żołądek, a zjedzona w ciągu dnia, rozgotowana ze zmielonym kminkiem i majerankiem duża cebula



osłoni wątrobę. Natomiast po zakończeniu leczenia warto oczyścić organizm po antybiotyku herbatką ziołową. Aby ją przygotować, należy wymieszać po 50 g korzenia topianu, kory wierzby, liści brzozy, ziela nawłoci, owoców bzu czarnego, ziela fiołki, ziela rdestu ptasiego oraz kłącza perzu. Dwie łyżki mieszanki zalać 2 ½ szklanki wrzącej wody w termosie i odstawić na 30 minut. Przeciścić, pić porcjami w ciągu całego dnia. Ponieważ w czasie choroby i kuracji antybiotykowej nasz organizm traci ogromne ilości potrzebnych do życia składników, proponuję w celu przyspieszenia powrotu do pełnej sprawności suplementowanie go,



przynajmniej przez jakiś czas, Alveo. Oczywiście korzystamy z dobrodziejstw jesieni. Owoców i warzyw nie da się przedawkować, a naturalne witaminy i mikroelementy zregenerują organizm i przygotowują go do przetrwania chłodnych, wilgotnych dni i corocznego ataku grypy.

■ Grażyna Utratna

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20–23 pod numerem tel. 506 855 175 lub na stronie internetowej [www.aptekanatury.com](http://www.aptekanatury.com)

# Wypoczywaj, zanim się zmęczysz!

Wyobraź sobie: „Nadchodzi późny, spokojny wieczór. Jesteś zrelaksowany i wyciszony. Z pozytywnym bilansem całego dnia, radością w sercu i uśmiechem na twarzy szykujesz się na nocny odpoczynek...”

Jak często, Drogi Czytelniku, udaje Ci się to osiągnąć? Dlaczego z reguły odpowiedź brzmi: „Oj, nieczęsto...”? I co na to nasz mózg? Na te i inne pytania odpowiada Magdalena Wdowiak, trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego.

W krajach wysoko rozwiniętych coraz bardziej powszechne staje się wśród ludzi zjawisko długofalowego zmęczenia, wręcz skrajnego wycieńczenia organizmu. Pamiętam, jak kiedyś wieczorem pożaliłam się mężowi: „Wiesz, jestem tak wykończona, że nie mam siły się położyć.” A on mi na to odpowiedział: „To się przewróć!” I była w tym żarcie nutka mądrości: czy nie zapędziliśmy się za daleko? Czy pamiętamy jeszcze w życiu o tym,

żeby to, co najważniejsze, było najważniejsze?

Żeby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebne jest zachowanie równowagi. We wszystkim.

W zbilansowanej diecie, w stosunku czasu pracy do czasu odpoczynku, w ilości uwagi dla siebie i dla innych. Jeśli ta równowaga zostanie zachwiana, nasz umysł i ciało zmęczą się niewspółmiernie szybko. Niestety, jednak często jest tak, że nadużywamy naszych fizycznych możliwości i szafujemy własną energią, wydatkując ją nieostrożnie. Tracimy jej zbyt dużo w stosunku do tego, co robimy, w efekcie czego prędko odczuwamy zmęczenie. Jeśli nie uświadomimy sobie tego od razu, gubimy szansę na szybką regenerację, a stres i napięcia

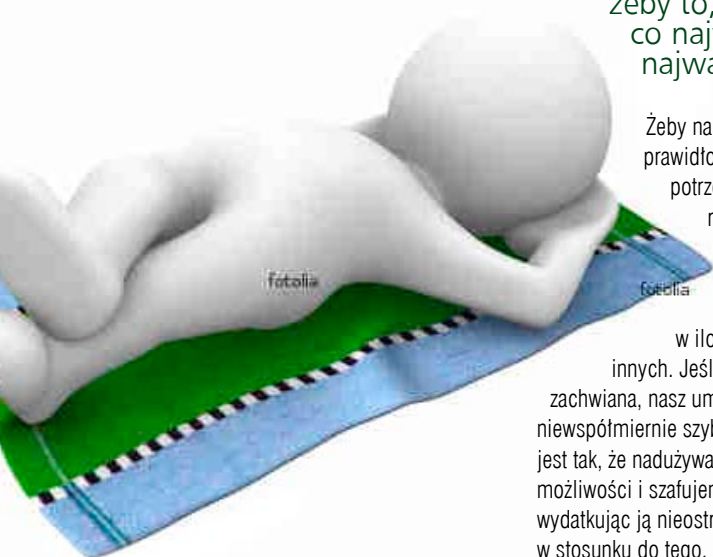


kumulują się w naszym ciele na długo. Wydarzenia jednego dnia nosimy w pamięci przez następnych kilka, czasem tygodni, miesięcy, nawet i lat! Spychając w głąb siebie, często nie chcemy się przyznać do tego, co nas trapi. Ale jak długo? Nasza odporność psychiczna w dużym stopniu zależy także przecież od równowagi całego organizmu – jeśli jest narażona na permanentne przeciążenia, będzie słabnąć z każdym kolejnym bodźcem. A im ona mniejsza, tym bardziej podatni stajemy się na kolejne sygnały ze środowiska zarówno zewnętrznego, jak i te pochodzące z naszego wnętrza. Paradoksalnie, często sami potrafimy dołożyć sobie więcej zmartwień czy trosk niż otrzymujemy „od życia”! Martwimy się na zapas, za innych, na własne życzenie pozbawiając się radości i życiodajnej siły wewnętrznej. Im bardziej zmartwieni jesteśmy, tym trudniej efektywnie wypocząć. A im mniej wypoczywamy, tym bardziej podatni jesteśmy na wszelkie napięcia. I tak się zacieśnia bezlitosna spirala błędnego koła psychicznej katuszy. Dlatego warto przypomnieć dewizę Winstona Churchilla:

„Wypoczywaj, zanim się zmęczysz!”

Nie dopuszczaj do sytuacji, byś musiał „przewrócić się na łóżko”, żeby wypocząć. Zadbaj zawnazasu o relaks psychiczny i fizyczny, najlepiej, jeśli uda Ci się, Drogi Czytelniku, stworzyć z tego nawyk. Bo ludzki mózg jest najlepiej kalkulującym bilans energetyczny komputerem na świecie. I doskonale wie, że działając nawykowo, zużywa najmniejsze, jak to tylko możliwe, porcje energii na wykonanie zadania. Żeby utrwalić nowy nawyk, musimy

Żeby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebne jest zachowanie równowagi



zwiększyć wydatek energetyczny, dlatego nie zawsze jest to proste, jednak w planie długoterminowym – zawsze opłacalne. Dla osób, które nauczyły się szybko regenerować w ciągu dnia, nie jest to tajemnicą. Dla nich krótka drzemka, medytacja czy kilka ćwiczeń jogi są bardzo ważną częścią życia. Nieodłączną, jeśli chce się zachować homeostazę organizmu i bronić przed stresem.

## A stres jest największym wrogiem,

zarówno dla spokojnej pracy ludzkiego mózgu, jak i dla jego odpoczynku. Skutecznie hamuje procesy myślowe, obniża wydajność umysłową, rujnuje mechanizmy działania naszej pamięci, nie pozwala efektywnie wypocząć nawet podczas snu. W skali mikro powoduje rozchwianie metabolizmu komórek nerwowych, zaburza przepływ jonowy, produkcję hormonów i neuroprzekazników oraz ich przesył na odpowiednim poziomie. Niszczy harmonię i stabilność całego organu. W skali makro wyraża się poprzez różne dolegliwości i poważniejsze choroby ze strony centralnego i obwodowego układu nerwowego, a w konsekwencji również i innych układów: krążenia, pokarmowego czy wydalniczego.

To nie praca nas męczy najbardziej. Męczy nas stres. Często bardziej nas dotyka zmęczenie psychiczne niż to fizyczne. Paradoksalnie, człowiek mocno zmęczony fizycznie może czuć się bardzo wypoczęty psychicznie. Dlaczego tak się dzieje? Ludzie, którzy lubią to, co robią, nie czują, żeby pracowali.

## „Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu

Wszystko, co robiłem, to była przyjemność” – powiedział dziennikarzowi podczas jednego z wywiadów Thomas Edison, w świecie naukowców znany z tego, że przeprowadził ponad 11 tysięcy doświadczeń, zanim ujrzeł światło żarówki. Czy był zmęczony swoją pracą? Chyba nie, skoro na prośbę troskliwej żony, by chociaż na jeden dzień wyjechał i spędził czas „tam, gdzie lubi”, on – zgodzwszy się – rano pojechał... do laboratorium! Czy można dziś spokojnie funkcjonować w czasach olbrzymiej konkurencji, kryzysu i zawrotnego wzrostu tempa życia? Czy można dać swojej głowie odrobinę wytchnienia od napięć i problemów? Można. Wszystko zależy od nas samych. A klucza należy szukać we własnym wnętrzu.

Są trzy podstawowe aspekty radzenia sobie ze stresem, pisze Marek Szurawski w swoim poradniku „Pamięć – trening mistrzowski”:

- radzenie sobie ze stresem obecnym
- stała praca nad tym, by stres nas nie dopadł
- nabywanie długofalowej odporności na czynniki stresogenne.

Jak wszędzie: profilaktyka jest bezcenna i najtańsza zarazem. Jeśli umiemy zapobiegać sytuacjom stresującym, to tym samym dbamy o dobrą kondycję naszej psychiki. A co wtedy, gdy stres dopadnie nas z zaskoczenia? I jak sobie radzić ze zwykłym zmęczeniem psychicznym, które ma prawo pojawić się zawsze po ciężkim dniu, nawet ulubionej, pracy?

## Nabrać odpowiedniego dystansu

Jeśli pozwolimy sobie na zbyt duże zaangażowanie w problemy, tylko spalimy się w ogniu emocji. Nie bez racji uczono nas w dzieciństwie, by policzyć do dziesięciu, zanim się podejmie decyzję. Ten czas jest nieoceniony dla naszej psychiki, która dostaje jakby wieczność na regenerację umysłu i może spowolnić tempo wyrzucanych myśli. Jeśli do tego dojdzie umiejętność odprężenia ciała – oto klucz do sukcesu! Istnieje ogromny wybór sposobów czy technik radzenia sobie ze stresem psychicznym i fizycznym, a przepływ informacji w dzisiejszym stechniczonym świecie udostępnia nam możliwość poznawania coraz to nowych metod z krajów bliskich i dalekich. Każdy z nas może znaleźć coś dla siebie, ot choćby:

- fitoterapia (ziołolecznictwo, preparaty regenerujące, np. Alveo)
- muzykoterapia (leczenie dźwiękiem)
- aromaterapia (leczenie zapachami)
- chronoterapia (leczenie kolorami)
- litoterapia (leczenie kamieniami)
- magnetoterapia (leczenie magnesami)
- mikrokinetyterapia (terapia usuwania pamięci komórkowej)
- terapia kwiatowa dr. Bacha
- terapia czaszkowo-krzyżowa
- masaże
- akupunktura
- akupresura
- techniki medytacyjne
- techniki relaksacyjne
- techniki pełnego oddychania, np. pranajama
- ruch i ćwiczenia fizyczne, np.: joga, tai-chi, qigong.

Jednak żadna z technik relaksacyjnych nie będzie skuteczna, jeśli nie będzie jej towarzyszyć wysoka samoświadomość. Czy kontroluję swoje życie? Czy mam wybór: pracować w niedzielę, czy nie? Kto o tym decyduje? Czy korzystam w pełni z przysługującego mi urlopu, czy rozbijam go na drobne kawałki i w ten sposób odbieram sobie szansę na prawdziwy wypoczynek? Naukowcy zbadali tę kwestię doświadczalnie i udowodnili, że po roku regularnej pracy dopiero trzytygodniowy urlop pozwala naszemu ciału i duszy na całkowitą regenerację. Przez pierwszy tydzień nasze ciało przystosowuje się do nowych warunków, często

## Ludzki mózg jest najlepiej kalkulującym bilans energetyczny komputerem na świecie

nowego miejsca wypoczynku, ale też do nowej sytuacji: oto wstaję rano i nic nie muszę, co wybiorę? W ostatnim tygodniu umysł człowieka na urlopie zaczyna stopniowo myśleć o powrocie do pracy i planować z wyprzedzeniem, co się będzie działo po przyjeździe. Jeśli urlop trwa dwa tygodnie, na głęboki relaks i spokój wewnętrzny nie zostaje nawet jeden dzień.

Jest coś nieugiętego i nieujarzmionego w porządku natury, a my jako Ziemianie jesteśmy temu odwiecznie poddani. Jest czas na plon i czas na żniwo. Czas na pracę i czas na regenerację po pracy. Warto o tym pamiętać. I wykorzystać umiejętność dystansowania się do problemów dnia codziennego, co z korzyścią odbije się na naszym zdrowiu zarówno cielesnym, jak i umysłowym. Jak powiedział prof. dr hab. Jerzy Macewicz: „Gdyby ludzie mogli widzieć kosmos za dnia, żyłoby zupełnie inaczej”.

■ Magdalena Wdowiak



Nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile siły tkwi w naszej własnej psychice. Dzięki niej organizm każdego człowieka potrafi zdziałać cuda. Jest w stanie pokonać chorobę lub – mimo stosowania leczenia farmakologicznego czy zabiegów – całkowicie się jej poddać.

**Uwierz,  
a będziesz  
zdrowy!**

## Nie tylko umysł pod ścisłą kontrolą

O tym, że w człowieku drzemie mnóstwo możliwości, już dawno byli przekonani naukowcy. Nie mają wątpliwości co do tego, że każdy z nas jest w stanie kontrolować nawet niektóre procesy zachodzące we własnym organizmie! Jak to zrobić? Jednym ze sposobów jest tzw. biofeedback – technika wykorzystująca biologiczne sprzężenie zwrotne. Podobno wykorzystując tę technikę, można skutecznie zapobiegać kłopotom z sercem lub nawet pozbyć się ich, np. arytmii serca, migren, bezsenności oraz poprawić pamięć i koncentrację. Biofeedback wymyślono dla amerykańskich astronautów, ale z powodzeniem stosował ją np. nasz wielki skoczek Adam Małysz. Do tej niezwyklej techniki niezbędne jest specjalne urządzenie monitorujące, do którego zostaje podłączony za pomocą czujników pacjent oraz instruktor. Dzięki czujnikom pacjent otrzymuje ciągłą informację zwrotną o stanie fizjologicznym swojego organizmu (np. napięcia mięśni, temperatury ciała) i świadomie koryguje to, co jest niezbędne.



Nigdy nie jest za późno, aby zacząć zdrowo żyć. Pierwszym krokiem jest wyciszenie organizmu, regularnie narażanego na stres, pośpiech, złą dietę.

Natura wyposażała nas w możliwości, abyśmy żyli ponad 100 lat! Człowiek ma do tego predyspozycje i warunki. Jednak w codziennym życiu napotykamy przeszkody, które nam to uniemożliwiają. Jedną z nich jesteśmy my sami! A dokładnie nasze sceptyczne nastawienie. Z niedowierzaniem podchodzimy do tego, że możemy mieć mnóstwo sił witalnych, nie sięgając do pomocy farmakologicznej. Jak to możliwe? To dar matki natury, który otrzymujemy w momencie przyjścia na świat. Choć mechanizmy wpływu psychiki na ciało i zdrowie są trudne do zrozumienia, to wiele osób przekonało się, że rzeczywiście mają ogromne znaczenie. Jedną z nich jest amerykański onkolog, dr O. Carl Simonton. Według niego często pacjenci, u których wykryto nowotwór, nie wierzą w wyleczenie. Są przekonani, że naszedł ich czas, że przegrają walkę z chorobą.

– I odchodzą przede wszystkim ci, którzy tak negatywnie myślą – podkreśla dr Simonton. – Zdarza się, że rezygnują z leczenia, tracą nadzieję. Dlatego ja postanowiłem nie tylko leczyć moich pacjentów konwencjonalnymi metodami, ale uczyć ich także pozytywnego myślenia. U dr. Simontona pacjenci przechodzą różnego rodzaju terapie związane z psychiką: psychoterapię, jogę, wizualizację, techniki relaksacyjne. Badania przeprowadzone przez tego amerykańskiego specjalistę potwierdzają, jak wielka siła tkwi w nas samych – wśród jego wyleczonych pacjentów ogromną większość stanowią ci, którzy już na początku terapii uwierzyli, że pokonają raka.

## Praca nad własnymi emocjami

Każdy z nas jest odrębną jednostką, która funkcjonuje w specyficznym środowisku, a co za tym idzie, wymaga indywidualnego podejścia.

Tak naprawdę, jeśli wsłuchamy się we własny organizm, będziemy wiedzieć, czego on potrzebuje. Problemy zaczynają się wtedy, kiedy nie możemy się z nim „dogadać”. Przyczyny, mimo różnic między ludźmi, zwykle są podobne: pośpiech, stres, napięcie, kłopoty emocjonalne. Tkwią w naszym podejściu do życia, jego stylu, w psychice. Kiedy żyjemy za szybko, a nerwy biorą górę nad zdrowym rozsądkiem, nasz mózg wysyła sygnały do poszczególnych organów i układów. Złe wiadomości (spowodowane np. życiem w stresie) potrafią zaburzyć na tyle naszą równowagę, że naturalne umiejętności organizmu (w tym podstawowa do samoregeneracji) zostają zachwiane.

Każdy z nas zna powiedzenia: „Umarł ze strachu”, „Żółć go zalała ze złości” czy „Serce pękło mu z żalu” – w dodatku mówimy to w określonych okolicznościach: kiedy osoba, do której odnoszą się te powiedzenia, zachorowała fizycznie.

Medycyna tradycyjna rzadko wraz z leczeniem farmakologicznym proponuje różne formy pracy z umysłem. Nie doszukuje się związku między psychiką i zdrowiem fizycznym, choć ten pogląd zaczyna ewoluować. Innego zdania są od samego początku przedstawiciele medycyny ekologicznej. Traktując człowieka kompleksowo (jako jedność: jego umysł, ciało i środowisko, w którym żyje), wręcz zalecają wspomaganie tradycyjnych terapii pracą nad własnymi emocjami i psychiką. Podkreślają, że w ten sposób chory nie tylko jest w stanie szybciej pozbyć się dolegliwości typu katar czy ból głowy, ale również poważnych schorzeń.

## Choroby psychosomatyczne

Są choroby, które mają źródło w psychice człowieka, ale nie są z nią bezpośrednio związane. To choroby psychosomatyczne. Ich objawy zaostwiają: stres, silne emocje (zarówno pozytywne, jak i negatywne), nowe sytuacje, lęki itd. Do chorób psychosomatycznych zalicza się m.in.: zespół wrzodowego jelita, wrzody żołądka i dwunastnicy, arytmie serca, łuszczyce, nawet nadczynność tarczycy. Są trudne do wyleczenia, ponieważ przyjmowanie tabletek (bez terapii związanych z pracą nad psychiką) jedynie zaleca objawy na pewien czas. Zwykle jednak choroby wracają. Kardiolog Meyer Friedman i Samuel Rosenman postanowili sprawdzić, na ile choroba wieńcowa może mieć związek z psychiką ludzką. Badania przeprowadzili na grupie wybranych mężczyzn, skarżących się na serce. Po analizie wyników nie mieli wątpliwości: przede wszystkim predyspozycje do choroby wieńcowej mieli pacjenci żyjący pod ciągłą presją czasu, mający ogromną potrzebę wysokich osiągnięć przy jednocześnie niskim poczuciu własnej wartości. Uznali także, że sprzyjającym czynnikiem była u chorych tłumiona wrogość do otoczenia oraz nadpobudliwość.

**Co to jest efekt placebo?**

O tym, jaka tkwi moc w naszej psychice, świadczy efekt placebo. Jest to substancja (lub zabieg) całkowicie pozbawiona działania farmakologicznego, podawana pacjentowi przeświadczonemu o tym, że przyjmuje niezwykle skuteczny lek, niemal w 100% gwarantujący wyleczenie. Przy efekcie placebo wykorzystywana jest siła wpływu naszej psychiki i umysłu na fizyczne zdrowie. Co ciekawe placebo może powodować całkowite wyzdrowienie! Efekt ten jest niezwykle fenomenem. Sama świadomość, że bierze się lek czy pije zioła lub przyjmuje inne preparaty, może wystarczyć, aby np. przestać odczuwać ból. Według naukowców za efekt placebo odpowiada w naszym mózgu tzw. jądro półleżące, które pozwala odczuć uśmierzający efekt substancji obojętnej. Jądro półleżące odpowiada za zdolność do odczuwania przyjemności i satysfakcji oraz... uzależnień. Aktywność jądra półleżącego powoduje uwalnianie się naturalnych substancji znieczulających – endorfin. Efekt placebo związany jest z mózgowym układem nagrody – przewidujemy pomyślne rozwiązania po konkretnym zdarzeniu. Bardziej na efekt placebo są od dorosłych podatne małe dzieci. Przykładem jest choćby całowanie przez mamę stłuczonego kolana. Dla malucha to najskuteczniejszy sposób uśmierzania bólu.

**Przed wszystkim harmonia!**

Istnieją cztery kategorie stresorów, czyli czynników stresu: chemiczne, fizyczne, biologiczne oraz psychologiczne. W przypadku tych ostatnich niekorzystną reakcją organizmu mogą wywołać: stres w rodzinie (np. rozpad rodziny, śmierć bliskiej osoby), problemy w pracy, a nawet cechy charakteru. Konwencjonalna medycyna rzadko wiąże czynniki zewnętrzne, związane z naszą psychiką z konkretną chorobą. Inaczej niż medycyna ekologiczna. Zwolennicy tego drugiego nurtu nie mają wątpliwości: choremu dużo ciężiej będzie wyzdrowieć fizycznie, dopóki nie uporządkuje

Matka natura wyposażyla nasz organizm w cudowną moc, polegającą na samoregeneracji. Nasze komórki potrafią się regenerować, jeśli odrobinę im w tym pomożemy.

własnej psychiki, nie uwierzy, że zdrowie zależy nie od lekarzy czy zewnętrznych czynników, ale od niego samego. Wszystko bowiem, co wywiera wpływ na ciało, może również wpływać na umysł – i odwrotnie.

Stres jest konieczny do życia! Choć brzmi to zaskakująco, jest to prawda. Ludzie potrzebują wyzwań i zmagañ oraz trudności. Wyzwała to w nich pokłady siły i energii, o istnieniu których nie mieli pojęcia. Stres jest groźny dla zdrowia dopiero wtedy, kiedy dostarczamy go naszemu mózgowi w zbyt dużych dawkach.

**Za dużo stresu**

Prowadzi wówczas do rozregulowania całego organizmu. Na początku nawet nie zauważamy problemu; tylko trochę wolniej reagujemy na różne sytuacje, coraz częściej boli nas głowa, mamy kłopoty ze snem. „Takie czasy” – tłumaczymy sobie tę sytuację, lekceważąc sygnały, jakie wysyła nasz organizm. Potem, w drugiej kolejności, zaczynamy mieć problemy z porozumiewaniem się z bliskimi, kłopoty w pracy (bo nie potrafimy skupić myśli czy wyrazić lub podjąć decyzji), jesteśmy mniej odporni na choroby. W ostatniej fazie stres całkowicie dezorganizuje nasze życie, nad którym tracimy kontrolę. I niestety, zaczynamy poważnie chorować, włącznie z chorobami nowotworowymi!

Dlaczego tak się dzieje? Otóż podstawą zdrowia fizycznego jest równowaga i harmonia między ciałem oraz psychiką. Obiektywnie patrząc, w dzisiejszych czasach trudno o spokój ducha, kiedy każdego dnia patrzymy na zegarek, żyjemy w ciągłym strachu o pracę, zdrowie i przyszłość dzieci, spłatę kredytów... Nasze nerwy są zszargane. Ciągłe bóle głowy, kłopoty ze snem, wilczy apetyt – to nic innego, jak ostrzeżenia naszego mózgu, że dzieje się coś złego. Informacja, że naszym organizmem i myślami zawładnął bardzo groźny i niebezpieczny dla zdrowia stres. Jest to stan ogólnej mobilizacji się organizmu jako odpowiedź na mocny bodziec fizyczny lub psychiczny. Niestety, ta mobilizacja jest na tyle silna, że próbując się uporać ze stresem, organizm traci siły i zaczyna coraz gorzej funkcjonować. Im stresor jest mocniejszy, tym szybciej dochodzi do zaburzeń pracy innych układów, nie tylko nerwowego. Negatywne emocje zmieniają także gospodarkę hormonalną, co powoduje trudne do wyleczenia zmiany w organizmie. Zdarza się, że w skrajnych przypadkach prowadzące nawet do śmierci.

**Wewnętrzny specjalista od duszy**

Lekarze ekolodzy leczą więc nie tylko ciało, ale i psychikę. Jednym ze sposobów, które wykorzystują, są zioła. Pomagają one w naturalny sposób przywrócić harmonię w organizmie, oczyszczają nie tylko ciało, ale i umysł.

### Zdrowy doping dla mózgu

Jednym z głównych regulatorów zespołu stresowego jest mózg.

Do pracy skutecznie pobudza go wysiłek umysłowy oraz odpowiednia dieta.

Badania przeprowadzone w Krajowym Instytucie Gerontologii i Johns Hopkins University School of Medicine wykazały, że spożywanie dużej ilości witamin i składników mineralnych, rezygnowanie z tzw. „śmieciowego jedzenia” oraz ograniczenie spożycia kalorii stymuluje komórki macierzyste do produkcji neuronów. Dzięki neuronom człowiek jest istotą myślącą, posiada umiejętność pisania, czytania, mówienia itd.

Na sprawność umysłową pozytywnie wpływa także aktywność fizyczna, ponieważ dzięki ćwiczeniom poprawia się elastyczność mięśni, a człowiek czuje się przyjemnie odprężony. W efekcie sprawniej myśli, uczy się i ćwiczy pamięć.

Medycyna ekologiczna szczególną uwagę zwraca na pochodzenie wykorzystywanych suplementów. Bo skutecznie działają przede wszystkim te, które (przy ścisłej kontroli procesu technologicznego) wykorzystują zioła z terenów nieskażonych chemicznie.

Dlaczego to tak istotne? Środki chemiczne oddziałują na czynność ośrodkowego układu nerwowego i innych układów naszego organizmu. Układ nerwowy jest ściśle powiązany z układem wewnątrzwydzielniczym oraz odpornościowym. Medycyna dostarcza coraz więcej dowodów na to, że np. nowotwory powstają w wyniku wewnętrznego zatrucia: zatrutego umysłu, myśli i ciała człowieka. Nasz wewnętrzny lekarz to przede wszystkim specjalista od duszy. Nauka ma nawet na to fachowe określenie – psychoneuroimmunologia. Zgodnie z jej definicją pozytywne emocje działają bardzo korzystnie na system immunologiczny. Ciało ludzkie produkuje neuropeptydy, czyli substancje, których działanie można porównać do działania środków przeciwbólowych.

Pozytywna energia, płynąca z umysłu jest podstawą do fizycznego pozostania wiecznie młodym! I odwrotnie – jeśli psychicznie czujemy się wyczerpani, wpadamy w depresję, jesteśmy negatywnie nastawieni do życia, szybko odbije się to na naszym zdrowiu i wyglądzie. Umysł, który z powodu ciągłego stresu czy innych przyczyn pracuje ospale, ma także spowolnioną przemianę materii i niewydajne narządy.

Jesteśmy genetycznie przygotowani do tego, aby nasz układ odpornościowy radził sobie sam z nieznaczną ilością stresu. Ale jeśli dostaje go zbyt dużo (w postaci adrenaliny, noradrenaliny czy kortyzolu), zostaje załamany naturalny

Mózg człowieka wciąż zaskakuje naukowców. Nie mają wątpliwości co do jednego – jeśli właściwie o niego zadbamy, pomoże nam wygrać z każdą chorobą!



balans, przez co układ immunologiczny po prostu sobie nie radzi. Wykorzystują to natychmiast patogeny, w związku z czym coraz częściej „łapiemy jakiegoś wirusa”. Dlatego stres jest uznawany za jedną z głównych przyczyn chorób epidemiologicznych.

### Kiedy „siada psychika”

Wiara w samoregenerację organizmu pozwala utrzymać dobry stan zdrowia. Nie ma jednak wiary w samą wiarę. Aby mieć zdrowy umysł, trzeba o to zadbać. Jego maksymalną sprawność zapewnia zdrowy styl życia, właściwe odżywianie i witaminy. Mózg należy pobudzić do pracy. Są w życiu każdego z nas momenty i fazy, kiedy energia duchowa jest wyczerpana. Mówimy potocznie, że „siada nam psychika”, brak ochoty na jakiegokolwiek działanie. Wówczas jak najszybciej warto odwołać się do pozytywnego myślenia

i substancji witalnych, sprawiających, że cały organizm, nie tylko umysł, odzyska utracone siły. Warto przede wszystkim wypowiedzieć wojnę stresowi. Jego pokonanie pomoże nam zapewnić harmonię ducha, umysłu i ciała. A tym samym zapewni nam lub pomoże odzyskać to, co mamy najcenniejszego – zdrowie!

■ Małgorzata Przybysławska

### Stres uszkadza mózg!

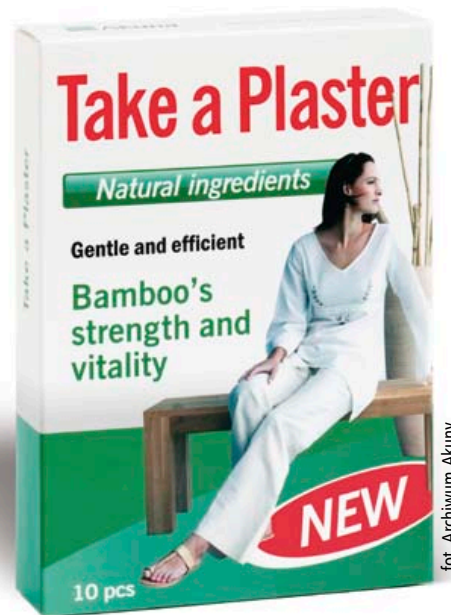
Neurofizjology jednego z amerykańskich ośrodków badawczych doszli do wniosku (badania z 2007 r.), że długotrwały stres uszkadza nieodwracalnie mózg! Wiąże się to z negatywnym wpływem na mózg znacznych ilości hormonów nadnerczowych (kortykosteroidów), wydzielanych w czasie przeżycia stresującego, które uszkadzają ośrodkowy układ nerwowy. Wysoki poziom kortykosteroidów powoduje uszkodzenie tzw. hipokampów w mózgu (odpowiadają m.in. za pamięć, emocje, rozpoznawanie i uczenie się). Także nadmierny stres u dziecka może fizycznie uszkadzać jego mózg! Silne przeżycia u dziecka, takie jak np. rozwód rodziców, rozłąka czy przemoc nieodwracalnie niszczą komórki nerwowe i powodują obumieranie neuronów.

# Sposób na toksyny

Jedną z głównych przyczyn chorób są toksyny gromadzące się w naszym ciele. Gdy organizm nie może poradzić sobie z ich wydalaniem, powstają stany zapalne, prowadzące do groźnych dolegliwości. Akuna oferuje nowy produkt, pozwalający przeprowadzić skuteczny proces oczyszczający z toksyn: wygodny w użyciu plaster.



Często możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, że niedomaganie fizyczne czy złe samopoczucie oraz zmęczenie mogą być skutkiem zbyt wysokiego stężenia toksyn w organizmie. Zanim więc zaczniemy przypisywać sobie kolejne dolegliwości i stosować substancje uśmierdzające objawy, warto przeprowadzić detoksykację. Skąd się biorą toksyny? Mamy je w organizmie niezależnie od tego, jak bardzo dbamy o zdrowe żywienie i właściwy sposób życia (jest ich oczywiście mniej niż w przypadku osób żyjących niehigienicznie). Źródła toksyn są dwa: zewnętrzne (zanieczyszczenie środowiska – powietrza i gleby, a także pożywienia) i wewnętrzne (toksyny są naturalnymi produktami ubocznymi reakcji metabolicznych, zachodzących w organizmie). Plastry oferowane przez Akunę pomagają pozbyć się nagromadzonych toksyn, dzięki czemu nasz organizm będzie działał sprawnie i stanie się odporniejszy. – „Take a Plaster” – plaster detoksykacyjny – jest nowym produktem, który wprowadza na rynek Akuna – informuje dr Jaromir Bertlik z Rady Naukowej firmy Akuna. – Po latach badań



i sprawdzeniu wszystkich ważnych czynników, zdobyciu niezbędnych certyfikatów, powstał nowy produkt, z którego jesteśmy bardzo zadowoleni.

„Take a Plaster” jest produkowany przez Yeekong Herb Incorporation Co. z Chin. Cały proces produkcyjny jest wnikliwie i na bieżąco monitorowany. Produkt jest przygotowany wyłącznie z naturalnych składników. Podczas szczegółowych badań została potwierdzona jego skuteczność w oczyszczaniu organizmu z toksyn. – Podstawowym składnikiem plastra detoksykacyjnego jest ekstrakt z octu drzewnego, który działa dobroczynnie na organizm człowieka. Jest także przyjazny środowisku. Wprowadzamy na rynek „Take a Plaster”, aby móc zaoferować produkt, który skutecznie oczyszcza organizm z ciężkich metali, usprawnia pracę układu krążenia i wzmacnia system nerwowy. To nie oznacza, że można zastąpić Alveo plasterem – mówi dr Bertlik. – Oba produkty działają bowiem w inny sposób i mają odmienny wpływ na organizm. Alveo oczyszcza głównie przewód pokarmowy i sprawia, że mamy więcej energii, ponieważ nasz organizm lepiej wchłania (i wykorzystuje) substancje odżywcze. Najważniejszym zadaniem „Take a Plaster” jest z kolei uwolnienie od ciężkich metali, które krążą wraz z krwią i limfą po naszym organizmie. Ciężkie metale są powodem m.in. wielu dolegliwości neurologicznych oraz psychicznych. Mogę zaręczyć, że „Take a Plaster” pomaga zapobiegać chorobom, może przyczynić się do poprawy zdrowia, czego każdy może doświadczyć. Wystarczy przyjrzeć się sobie, a następnie najbliższemu, aby odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego taki produkt jest potrzebny.

„Take a Plaster” pomaga koić ból i redukować opuchliznę, wzmacniać układ immunologiczny organizmu, redukować zmęczenie, zwiększać energię organizmu, poprawiać jakość snu, pozbyć się toksyn i poprawić metabolizm.

## Jak stosować plaster?

Usuń tylną warstwę ochronną z taśmy samoprzylepnej plastra. Umieść plaster (stroną kolorową) pośrodku taśmy samoprzylepnej (po stronie samoklejącej) tak, jak wskazano. Zastosuj natychmiast po usunięciu warstwy ochronnej z taśmy samoprzylepnej. Przyklej całość w miejscu zaatakowanym przez chorobę, takim jak podeszwy stóp czy kolana, na ok. 6–8 godzin. Usuń i wyrzuć wilgotny plaster. W razie konieczności przemij miejsce, w którym był przyklejony plaster. Nie wolno stosować plastra na twarz, na otwarte rany, miejsca zaognione i na jakiegokolwiek inne podrażnienia występujące na skórze. Plastry przechowuje się w chłodnym i suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci. Służą wyłącznie do użytku zewnętrznego. Nie wolno ich spożywać. Należy unikać kontaktu z oczami. W przypadku zaistnienia którejś z powyższych sytuacji trzeba niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Uważajmy, aby nie uszkodzić opakowania plastrów z ekstraktem octu drzewnego. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po zaaplikowaniu, należy natychmiast usunąć plaster.



# NOWOŚĆ

## Składniki plastra

Na „Take a Plaster” składa się: ekstrakt octu drzewnego, ekstrakt octu bambusowego, dekstryna, sproszkowany pancerz skorupiaków, witamina C, turmaliny, włókna roślinne.

Ocet drzewny jest produktem suchej destylacji drewna. Zawiera metanol i kwas octowy, dlatego jest produktem stosowanym w farmacji.

Ocet bambusowy – zawiera minerały, które wchłaniają toksyny. Ocet bambusowy charakteryzuje bardzo szybkie działanie. Dekstryna – złożone węglowodany, które stosuje się jako składniki nietoksycznych klejów, słodczy, nietoksycznych mas plastycznych. W farmakologii wykorzystuje się m.in. do produkcji tabletek (masa tabletkowa, kapsułki). Łatwo się rozpuszczają w wodzie i są łatwo przyswajane (rozkładają się na cukry proste).

Sproszkowane pancerze skorupiaków – stanowią naturalną substancję (złożoną z włókien chitynowych), stosowaną m.in. w preparatach odchudzających. Mają właściwości błonnika pokarmowego.

Turmaliny są minerałami z grupy krzemianów. Wzmacniają i oczyszczają organizm.

Przypisuje im się również korzystne działanie na psychikę – mają pomagać w zasypianiu, łagodzić stany lękowe i stany depresyjne oraz poprawiać koncentrację. Pomagają także redukować ból.

## Działanie plastra

Na ludzkim ciele znajduje się ponad 360 punktów do akupunktury (ok. 60 na jednej poduszce stopy). Zgodnie z tradycją chińską uznaje się, że toksyny w ciągu dnia wędrują w dół organizmu i są akumulowane w tych strefach zwrotnych. Esencja z octu drzewnego, pochodząca z wybranych drzew ma zdolność do absorbowania toksyn z wszystkich punktów na podszwach stóp. Krew przepływa przez stopy i dlatego plastry absorbują toksyny gromadzące się cały czas w organizmie. Ten proces pomaga w przeciwdziałaniu tworzenia się zatorów w układzie krwionośnym oraz systemie limfatycznym, wspomaga swobodny przepływ krwi oraz naturalne wydalanie substancji toksycznych. Efektem tego działania oczyszczającego jest wspomaganie pobudzania naturalnego procesu leczenia organizmu oraz zachowanie jego optymalnej kondycji.

## Jak długo powinny być używane plastry?

Nie stwierdzono niekorzystnych efektów podczas stosowania plastrów. Czas stosowania zależy od tego, jak często do tej pory przeprowadzali-

śmy terapie oczyszczające i jak się czujemy. Jeśli przez dłuższy czas nie stosowaliśmy żadnych metod detoksykacyjnych, wskazane jest korzystanie z plastrów przez przynajmniej miesiąc. Każdy organizm jest jednak inny, więc stosowanie „Take a Plaster” nawet przez dwa tygodnie może przynieść efekty.

## Czy można stosować plastry na dowolnej części ciała?

Plastry mogą być stosowane na dowolną partię ciała, w której odczuwane są dolegliwości, jak kolana, ramiona, plecy itp. Kolor plastra będzie się zmieniał w zależności od stanu zdrowia. Początkowo plaster może stać się ciemniejszy, ale po regularnym stosowaniu będzie sukcesywnie stawał się jaśniejszy, wskazując na stałą poprawę kondycji organizmu.

## Kto może stosować plastry z octem drzewnym „Take a Plaster”?

Produkt może być stosowany przez każdego w celu łatwej i efektywnej detoksykacji. Warto pamiętać, że ze względu na brak naukowego potwierdzenia plastry nie są polecane dzieciom i kobietom w ciąży. W innych przypadkach nie odnotowano efektów ubocznych poza skutkami uczulenia na poszczególne składniki plastrów.

■ Hanna Żurawska



# Ekologia i jakość z Kanady

Kanada kojarzy się z hokejem i syropem klonowym, ale przede wszystkim z nieskażoną naturą, ekologią i solidnością. Dzięki temu firmy oferujące produkty pochodzące z tego kraju cieszą się zaufaniem. To szczególnie ważne w przypadku firm prowadzących biznes w branży wellness.



W trakcie uroczystości Dnia Kanady ambasador David Preston przywitał wszystkich gości

projektach współpracy technicznej w zakresie rozwoju szkolnictwa, sektora prywatnego, demokracji i rządów prawa, rolnictwa oraz ochrony środowiska naturalnego. Rząd Kanady – poprzez Kanadyjską Agencję Rozwoju Międzynarodowego (CIDA) – udzielił Polsce pomocy o łącznej wartości 83 milionów dolarów. CIDA nadal współpracuje z Polską, aby współdziałać na rzecz wspierania państw najuboższych.

## Wymiana gospodarcza

Mimo że Kanadę i Polskę dzieli potężny dystans geograficzny, prowadzimy wspólnie owocne interesy. W 2006 roku obroty handlowe między naszymi krajami sięgnęły poziomu 1,3 miliarda dolarów. Tym samym Polska jest najważniejszym partnerem handlowym dla Kanady w Europie środkowo-wschodniej. Kanadyjskie inwestycje w sektorze prywatnym stale rosną – w 2004 roku osiągnęły 267 milionów dolarów. Wejście Polski do Unii Europejskiej dodatkowo wpłynęło na ożywienie obustronnych kontaktów biznesowych. Polska jest siedzibą wielu kanadyjskich firm, wśród których znajduje się oczywiście Akuna.

Polacy zainteresowani w znalezieniu partnera biznesowego w Kanadzie zasięgają informacji w dziale handlowym ambasady kanadyjskiej w Warszawie. Sekcja dostarcza również know-how (wiedzę techniczną) o towarach, procedurach, obowiązujących przepisach.

## Powrót do natury

Kanada wracać nie ma do czego, bo nieskażoną naturę wciąż posiada. Na tle zindustrializowanej Europy i południowej części Ameryki Północnej wydaje się wielką oazą spokoju. Gospodarka Kanady opiera się głównie na bogactwach naturalnych – lasach, wodach (zarówno rybołówstwo, jak i pozyskiwanie energii), złożach ropy naftowej i gazu ziemnego. Kanada jest największym na świecie eksporterem drewna i papieru. Najbardziej wysunięta na północ



Uroczyste obchody Dnia Kanady to wspaniała okazja do zawarcia nowych znajomości. Od lewej: Jan Brykczyński, David Preston – ambasador Kanady w Polsce, Marcin Maciąg i Paweł Borecki

## Kontakty Polski z Kanadą

Na przestrzeni lat nasz kraj nigdy nie wszedł w konflikt z Kanadą.

Na wzajemnych stosunkach naszych krajów nie kładą się więc cieniem żadne nieporozumienia. Wręcz przeciwnie – w obu wojnach światowych nasi żołnierze walczyli ramię w ramię, a podczas wielu politycznych i wojennych zawieruch Kanada – poczynając od XVIII wieku – przyjmowała gościnnie naszych emigrantów. Obecnie w tym drugim co do wielkości państwie na świecie mieszka ok. 800 tysięcy Polaków (w tym Kanadyjczyków polskiego pochodzenia). Tym samym kraj zajmuje piątą pozycję w destynacjach emigracyjnych naszych rodaków (na pierwszym miejscu są nieodmiennie od wielu lat Stany Zjednoczone). Interesy Polaków w Kanadzie reprezentuje od 1933 roku Kongres Polonii Kanadyjskiej. Organizacja zrzesza obecnie ok. 260 związków polonijnych, działających w Kanadzie. Największym skupiskiem Polaków w Kanadzie jest prowincja Ontario (na jej terenie znajduje się stolica Kanady – Ottawa).

Historia polsko-kanadyjskich stosunków dyplomatycznych sięga 1935 roku, kiedy podpisano konwencję o flocie handlowej. Od tej pory oba kraje podpisały 25 traktatów regulujących coraz bliższą współpracę. Dziesięć lat temu do Polski przyjechał z pierwszą oficjalną wizytą premier Kanady Jean Chretien. Jak można się dowiedzieć w Ambasadzie Kanady, od 1989 roku Kanada i Polska wzięły udział w ponad 270

## Historia Kanady

Kanada jest państwem bardzo młodym. Obszary obejmujące kraj zostały w XVII wieku skolonizowane przez Francuzów. Tych szybko wyparli Anglicy. W 1867 roku doszło do zjednoczenia brytyjskich kolonii. Kanada uzyskała niepodległość dopiero w 1931 roku (jako niezależne państwo, członek brytyjskiej wspólnoty narodów). Informacji na temat tego drugiego co do wielkości kraju na świecie dostarcza ambasada kanadyjska na stronie internetowej <http://www.canada.pl>.

provincia – Kolumbia Brytyjska – dostarcza surowców roślinnych bardzo wysokiej jakości.

## Jak postrzegamy Kanadę?

– Niech jakość naszej pracy odpowiada najwyższej jakości naszych kanadyjskich produktów.

W tym jednym zdaniu można zawrzeć filozofię wszystkich działań, które obecnie, razem z członkami Rady VIP i Akuna VIP Club opracowujemy – stwierdza Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska. – Nie bez przyczyny w treści tego zdania wskazałem na kanadyjski rodowód naszych produktów. „Kanadyjskość” od wielu lat jest w Polsce synonimem naturalności, czystości i najwyższej jakości. To właśnie są cechy naszych produktów.

Reprezentując Akunę na terenie naszego kraju, jestem bardzo dumny, że mogę pracować w firmie o kanadyjskim rodowodzie. Dlaczego? To proste – właśnie dlatego, że Kanada to natura, harmonia i spokój. Myślę, że powiązanie z jakimkolwiek innym krajem na świecie nie byłoby w stanie tak trafnie oddać harmonii i ciepła, które charakteryzują naszą firmę. Marcin Maciąg zauważa, że w aspekcie marketingowym dla Akuny jest strategicznie istotne, aby budować świadomość kanadyjskiego pochodzenia firmy.

– Zwieńczeniem wstępnych działań, które w tym kierunku prowadzimy, stało się objęcie patronatem honorowym tegorocznych obchodów Dnia Kanady w ambasadzie, które odbywają się 1 lipca. Spotkanie stało się możliwością do nawiązania bardzo ciekawych znajomości ze świata biznesu, kultury i nauki, a nam – Akunie pozwoliło się wpisać do świadomości wielu potencjalnych klientów jako rzetelny partner biznesowy. Jestem przekonany, że zapoczątkuje to szerszą współpracę Akuny z różnymi przedstawicielami instytucji, firm czy innych podmiotów, które, tak jak i my, mają kanadyjski rodowód. Niech jakość naszej pracy będzie zgodna z najwyższą jakością naszych kanadyjskich produktów.

## Marka Kanada a biznes

O tym, że Kanada to dobra marka, jest przekonany Edward Ludbrook – uznany



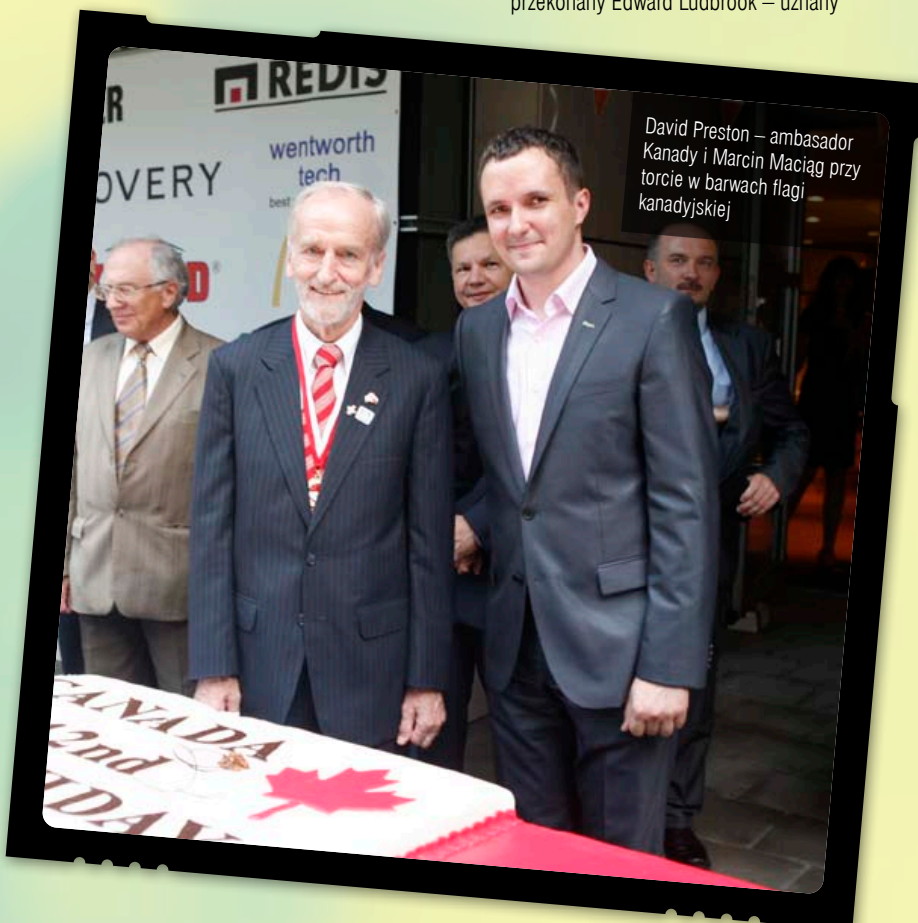
W trakcie spotkania w ambasadzie był również uruchomiony punkt informacyjny Akuny. Nad jego organizacją czuwała Joanna Słodkowska, koordynator ds. marketingu. Na zdjęciu z Janem Brykczynskim.

na świecie lider sprzedaży bezpośredniej MLM i trener największych firm w tym biznesie.

– Kanadyjskie korzenie firmy są doskonałe. Kiedy oferujesz ludziom na świecie możliwość wejścia w nowy biznes, oni wezmą pod uwagę również miejsce pochodzenia firmy. Zadadzą sobie kilka pytań: czy ten kraj jest wiarygodny, czy można osiągnąć w nim sukces, czy ufamy temu krajowi, czy lubimy ten kraj i chcemy z nim współpracować? – stwierdza Edward Ludbrook. – Każde państwo jest jednocześnie marką, którą budowało przez stulecia. Wszyscy wiemy, że ocenianie firmy, biorąc pod uwagę kraj, z którego pochodzi, nie ma większego sensu, ale... tak jest. Ta prawda sprawdza się zwłaszcza w MLM. Firma działająca w oparciu o zasady MLM z Kazachstanu, Kolumbii czy Indonezji zawsze w Polsce miałyby problem z wiarygodnością. Firmy amerykańskie także kojarzone są z sukcesem, ale świat odstręcza nieco amerykańską arogancją. Marka Kanada jest idealna. Stanowi połączenie północnoamerykańskiego sukcesu bez arogancji i wywołuje niemal stuprocentowe zaufanie.

■ Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska



David Preston – ambasador Kanady i Marcin Maciąg przy torcie w barwach flagi kanadyjskiej

## Kanadyjski konkurs

Akuna przygotowała dla menedżerów biorących udział w Programie Benefit, którzy osiągnęli poziom minimum Junior Builder oraz dla menedżerów zajmujących pozycje National Network Director, International Network Director i Vicepresident, kanadyjski konkurs. Uczestnicy muszą wykazać się wiedzą o Kanadzie. Konkurs składa się z czterech etapów, a skończy się 10 października 2009 r.

# Czas ważnych decyzji

Akuna VIP Club skupia najlepszych menedżerów firmy, aby dzięki ich doświadczeniu można było wypracować najlepsze rozwiązania, zapewniające sukces firmie i osobom z nią współpracującym. Dzięki pracy Akuna VIP Club powstał m.in. Program Benefit. Kilka miesięcy temu z AVC wyłoniono Radę VIP. To ona m.in. określa tematykę i zakres merytoryczny wykładów Akuna Leadership Academy. Wykładowcami są właśnie członkowie AVC.

Chociaż pierwsze przymiarki do powstania Akuna VIP Club były już pięć lat temu, tak naprawdę klub zaczął działać w obecnym kształcie w kwietniu ubiegłego roku, kiedy to odbyło się jego spotkanie założycielskie. Zostali na nie zaproszeni wówczas wszyscy menedżerowie, którzy zajmowali „pozycje vipowskie” i którzy przynajmniej sześć razy w ciągu ostatnich 12 miesięcy obronili co najmniej pozycje Dyrektora Sieci Krajowej. Do dzisiaj zasada jest właśnie taka, że aby znaleźć się w Akuna VIP Club, trzeba sześć razy w ciągu roku osiągnąć tę właśnie pozycję. Na spotkaniach AVC omawiane są wszystkie problemy firmowe i menedżerskie. Wybierani są również członkowie Akuna VIP Club. Uczestnictwo w AVC to nie tylko obowiązki, ale i przyjemności. Jego członkowie mają możliwość uczestniczenia w różnego rodzaju ciekawych wydarzeniach, wyjazdach czy imprezach organizowanych przez firmę. Mogą brać udział również w atrakcyjnych i ważnych szkoleniach, które firma finansuje lub współfinansuje i które podnoszą jakość pracy i wspomagają rozwój osobisty. Obecnie AVC liczy 25 osób.

## Co jest najważniejsze dla członków AVC?

– Wiedza, którą posiadam. Poza tym świadomość, że współdecyduję o kierunkach rozwoju firmy, czyli mogę mieć wpływ na to, w jakim kierunku rozwinię się cała firma i na to, w jakim kierunku będzie zmierzać. Mogę te informacje przekazywać z pierwszej ręki w ramach mojej struktury – mówi Teresa Holtra, Dyrektor Sieci Międzynarodowej, członek Akuna VIP Club. – Bycie członkiem AVC jest ogromną odpowiedzialnością, ale też wyzwaniem. Ja zawsze lubiłam wyzwania.

Teodor Małek, Vicepresident, członek Akuna VIP Club twierdzi, że uczestnictwo w klubie to dla niego przede wszystkim nauka. Uczy się głównie pracy zespołowej, dostosowania do innych ludzi. Poza tym to dla niego zmiana stylu życia.

– Patrzę na ludzi, którzy wcześniej już tę zmianę przeszli. Ja teraz staram się ich naśladować, chociażby w tym sensie, że wydajniej i efektywniej zarządzam swoim czasem, gdyż pracuję z kalendarzem w rękę – mówi. – To pozwala mi zaplanować wszystko nawet na rok do przodu. Dzięki temu wszystko mam świetnie uporządkowane. Mam również więcej czasu dla siebie i dla rodziny. Mogę nawet wyjechać na tydzień w miesiącu, bez szkody dla moich zajęć zawodowych. Poza tym praca w klubie to świetna okazja do rozwoju osobistego.

Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska twierdzi, że obserwując pracę czołowych menedżerów, widzi, jak zmienia się ich poziom zaangażowania. Jego zdaniem pojawiła się nowa energia i ludziom zaczęło się po prostu chcieć.



Obrady poszerzonego grona AVC

– Wiemy, gdzie idziemy, po co idziemy i chyba już nic nie może nas teraz powstrzymać. To, co tutaj osiągnęliśmy, wynika z tego, że wzajemnie się słuchamy i przyjmujemy taką konstruktywną, pozytywną krytykę, która pozwala nam budować i pokonywać każdy kolejny krok – mówi Marcin Maciąg. – Mam poczucie, że firma zaczyna mówić jednym głosem. Ważne jest teraz, aby to zaangażowanie i to podejście, jakie wypracowaliśmy tutaj w Akuna VIP Club, przenieść w dół, tak, żeby dotarło do każdego menedżera.

Zapytany, od kiedy Akuna VIP Club zaczął tak prężnie współpracować, stwierdził:

– To był pewien proces. Pierwsze spotkanie Akuna VIP Club było już sporym wydarzeniem w takim sensie, że ci ludzie chcieli się spotkać i chcieli ze sobą rozmawiać. Z czasem ta grupa zaczęła coraz lepiej się rozumieć, uczyła się słuchać wzajemnie i wypracowała sobie jakąś formę współpracy. Taki prawdziwy przełom pojawił się w momencie narodzin Rady VIP, czyli kiedy czołowi menedżerowie skupieni w Akuna VIP Club podjęli decyzję wyłonienia ze swojego grona grupy, która będzie prowadziła działania operacyjne, bo tylko małe zespoły mogą być konstruktywne. I teraz tak naprawdę duplikujemy to na cały Akuna VIP Club. Myślę, że największy sukces tego grona to spójny system przekazywania wiedzy menedżerom, czyli ALeA.

## To ewenement w skali całej branży

Julian Kowalski, działający w Akunie na pozycji Viceprezidenta, członek Akuna VIP Club uważa, że taka organizacja, jak AVC jest pewnego rodzaju ewenementem wśród innych firm branży MLM. Dlaczego?

– Akuna VIP Club składa się z osób, które swoją pracą udowodniły, że potrafią osiągnąć sukces. Członkowie AVC mają ogromne doświadczenie w marketingu, a przede wszystkim w Akunie. W związku z tym mają możliwość kreowania właściwego rozwoju firmy poprzez tworzenie odpowiednich inicjatyw, nowych pomysłów czy korzystanie z własnych, przetestowanych w działaniu doświadczeń. System ten tworzy najbardziej demokratyczny sposób zarządzania, z jakim się kiedykolwiek spotkałem – przekonuje. – Nie konkurujemy między sobą jak w innych firmach branży MLM, ale współpracujemy w tworzeniu najlepszego wizerunku firmy Akuna. Będąc członkami najlepszego VIP Clubu, nie tylko sami się uczymy, ale możemy nadawać właściwy kierunek rozwoju firmy, wprowadzać skuteczne procedury i usprawniać działanie naszego marketingu.

Podkreśla, że wszyscy chętnie uczestniczą w klubowych spotkaniach, bo tworzą zespół, któremu zależy na sukcesie firmy. Sukces ten jest również częścią ich własnego sukcesu. – Dlatego przekazując sobie doświadczenia, budujemy między sobą coraz lepsze relacje.



Na spotkaniu poszerzonego grona AVC – czyli członków Akuna VIP Club oraz Power Builderów, Robert Krool, doradca strategiczny przedstawił wykład, który zmotywował odbiorców do działania

Spotykamy się chętnie, bo widzimy, jak nasze działania mają wpływ na rozwój struktur. Choćby Akademia Przywództwa, która została bardzo pozytywnie odebrana przez wszystkich „Akunowiczów”. Wszystko to daje w konsekwencji podstawy intensywnego rozwoju Akuny, który właśnie planujemy. Ten klub jest spełnieniem wszystkich moich oczekiwań i marzeń. Nie udało mi się tego zrealizować w poprzednich działaniach zawodowych. Uważam obecny system pracy, zarządzania, podejmowania decyzji, wyboru kierunku rozwoju Akuny za najbardziej doskonały i demokratyczny, z jakim spotkałem się osobiście przez 40 lat pracy zawodowej – podsumowuje.

Dla Mirosława Horodeckiego, Viceprezidenta i członka Akuna VIP Club współpraca z Akuną na poziomie partnerstwa w Akuna VIP Club to przede wszystkim dalszy osobisty rozwój, kształtowanie swojej postawy w stosunku do siebie i swoich partnerów.

– Dzięki warsztatom w Akunie możemy przećwiczyć nie tylko nowe pomysły, ale także sposób ich wdrażania. Pomysły pojawiające się na bazie dyskusji w Akuna VIP Club to jest wyjście naprzeciw oczekiwaniom nie tylko własnym, ale i partnerów Akuny. Przecież to firma „ludzi dla ludzi” – tłumaczy. – Ogromne znaczenie ma wymiana doświadczeń. Członkowie Akuna VIP Club to indywidualiści, to ludzie, którzy osiągnęli swój sukces na bazie pełnej indywidualności i mają świetne rezultaty. Wszyscy oni są samodzielnymi podmiotami gospodarczymi z doświadczeniem w MLM, osobami przedsiębiorczymi, partnerami dla Akuny. Dzięki ich doświadczeniom możemy osiągać wspólne cele. Dla Akuny, dla nas wspólny cel to jest zostać firmą nr 1 w 2012 roku. My się identyfikujemy z założeniami firmy z tej prostej przyczyny, że tylko zespół, tylko wspólne działanie może przynieść ten efekt. Dzięki Akuna

VIP Club możemy to osiągnąć. Przynależność do tego klubu to zaszczyt i ogromne wyróżnienie.

## Dlaczego działania AVC są takie ważne dla firmy?

– Mamy świadomość tego, że świat w bardzo szybkim tempie idzie do przodu. Rynek, na którym działamy w Polsce, bardzo się zmienił w ostatnich latach i dlatego metody i sposoby pracy muszą też ulec pewnym przemianom – tłumaczy Tomasz Kwolek, prezes firmy Akuna Polska. – Musimy zmienić sposób myślenia, zwracać się bardziej w stronę klienta, ludzi, którzy konsumują nasze produkty. Ale najpierw trzeba się tego nauczyć. Trzeba do tego klienta umieć dotrzeć, umieć zadzwonić, wiedzieć, jak rozmawiać, doradzić, jak edukować, jak zapraszać na spotkania dotyczące profilaktyki zdrowotnej. Tego uczymy m.in. na warsztatach w ramach ALeA. Poza tym należy pamiętać, że jesteśmy propagatorami zdrowia i cieszymy się, że coraz większa rzesza ludzi ma świadomość zdrowego stylu życia. Tych ludzi zaczyna interesować to, co jedzą, co piją, jakim oddychają powietrzem. Na spotkaniach Akuna VIP Club powstają narzędzia dla osób, które potem mają zająć się szerzeniem tej oświaty, które mają propagować idee naszej firmy. Te narzędzia tworzą ludzie bardzo doświadczeni, którzy w zasadzie budowali tę firmę od początku. Wiedzą doskonale, jak to robić. To oni tworzą AVC. Dzięki AVC ciągle się rozwijamy, idziemy do przodu, myślimy, co zrobić, żeby wszystkim usprawnić pracę. Członkostwo w Akuna VIP Club to wspólny rozwój każdego z osobna i całej firmy. Tylko działając w ten sposób, możemy osiągnąć prawdziwy sukces. A o to nam przecież wszystkim chodzi.

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

# Skazani na sukces

Chcesz zostać czołowym menedżerem w firmie, móc zarządzać swoim czasem i jeszcze dobrze zarabiać? Chcesz mieć wpływ na rozwój firmy i opracowywać nowe kierunki jej rozwoju? Masz teraz taką możliwość. Ci, którzy wiedzą, jak to zrobić, pomogą i Tobie osiągnąć prawdziwy, spektakularny sukces. Bo jeżeli im się udało – uda się i Tobie.

Wszystkiego dowiesz się podczas zajęć w ramach Akuna Leadership Academy, czyli Akademii Przywództwa Akuny. ALeA to zupełnie nowatorski projekt, który powstał z myślą o takich właśnie jak Ty, energicznych i przedsiębiorczych ludziach, którzy chcą wziąć sprawy w swoje ręce i osiągnąć prawdziwy sukces zawodowy i osobisty. Powiemy Ci, dlaczego ten projekt jest taki świetny.

Po pierwsze: masz szansę uczyć się od najlepszych. Po drugie: dostaniesz od nich dokładne wskazówki, jak postępować. Po trzecie: będziesz mógł dokształcać się w każdej chwili i na bieżąco kontrolować poziom swoich umiejętności. Dowiesz się również tego, nad czym musisz jeszcze popracować. To naprawdę proste. A więc? Jesteś gotowy na sukces? Tak? To startujemy.

A właściwie już wystartowaliśmy w maju, kiedy to odbyła się pierwsza, Sesja Biała w ramach ALeA. Zainteresowanie było tak ogromne, że pomysłodawcy wprowadzili kolejne, dodatkowe zajęcia, tzw. Akademie Sezonowe. Jedną z nich odbyła się już w czerwcu. Założenie jest takie, że po każdej sesji odbędą się jeszcze



Leszek Kazimierski, specjalista z zakresu ekonomii w pełen humoru sposób przedstawił „drogę przez ciernie do gwiazd”

Ci, którym udało się zdobyć w Akunie sukces, dzieliли się swoją wiedzą. Warto im ufać, bo naprawdę wiedzą, co mówią. Na zdjęciu Elżbieta Jędrzejczyk.



## Liczby, które zrobiły wrażenie

**Marcin Maciąg, rektor Akuna Leadership Academy, Country Manager Akuna Polska przedstawił liczby obrazujące obecną pozycję Akuny i jej cele.**

### Obecnie firma liczy:

- 217 menedżerów zakwalifikowanych do Programu Benefit
- 114 Junior Builderów
- 70 Senior Builderów
- 23 Power Builderów

### Jest nieźle

Jesteśmy w trójce czołowych firm z branży MLM w Polsce, obok Amway Polska i AVON Polska,

- pod względem obrotu rocznego – jesteśmy na trzecim miejscu
- pod względem zysku brutto – na drugim miejscu
- pod względem rentowności – na pierwszym

### Cel główny:

- 120 mln punktów w roku 2012 i wypłacenie premii menedżerskiej za 2012 rok w wysokości 145 mln 200 tys. złotych

### Cele pośrednie:

- 25 mln punktów w 2009
- 50 mln punktów w 2010
- 75 mln punktów w 2011

### Skąd te założenia? Oto zakładane prognozy:

- 2700 – to liczba aktywnych menedżerów poza Programem Benefit (nie są jeszcze Power, Junior ani Senior Builderami)
- 20% tych menedżerów będzie chciało wejść wkrótce do Programu Benefit i do końca 2009 r. stanie się Junior Builderami
- 20% z tych Junior Builderów stanie się Senior Builderami
- 20% z tych Senior Builderów stanie się Power Builderami
- 20% z Power Builderów stanie się Dyrektorami Sieci Krajowej

### Przy takich założeniach pod koniec 2009 roku:

- o 3240 wzrośnie liczba kwalifikujących menedżerów
- o 631 wzrośnie liczba Junior Builderów
- o 78 wzrośnie liczba Senior Builderów
- o 33 wzrośnie liczba Power Builderów

Łączna liczba punktów to 37, 06 mln



Na zdjęciu państwo Juszczykowie. Ich wykłady to prawdziwy show.

warsztaty. Najbliższe rozpoczną się we wrześniu. I tu uwaga! Jeżeli ktoś nie był w maju na Sesji Białej, nic nie stracił. Może bowiem przyjechać w listopadzie na Sesję Zieloną i zacząć poszerzać swoją edukację od tego właśnie momentu, a potem w kolejnym roku uzupełnić ją o reedycję Sesji Białej. Sesje są od siebie niezależne. ALeA planowana jest jako pewien ciągły cykl spotkań, powtarzalny w pewien sposób, tak więc każdy może zacząć edukację w dowolnym momencie bez szkody dla całego programu

kształcenia. Kolejna sesja (srebrna) planowana jest na maj przyszłego roku. Ale być może liczba spotkań będzie o wiele większa. Wskazuje na to liczba chętnych osób, które chcą wziąć udział w projekcie. Największym atutem całego przedsięwzięcia jest fakt, że wykładowcami Akademii są osoby, które mają największe doświadczenie w firmie i chcą tym doświadczeniem się podzielić z innymi. Ich wykłady to prawdziwe show. Można nie tylko wiele się nauczyć, ale także świetnie się bawić. A więc zaplanuj sobie swoją karierę z Akuną! Weź udział w projekcie i zostań najlepszym menedżerem w firmie. Przekonaliśmy Cię? Decydujesz się? To świetnie. Możesz nam zaufać. Na sto procent się uda. Bo właśnie trafiłeś na ścieżkę stuprocentowego sukcesu! Gratulujemy.

### Chodziło o kompetencje

Czy celem Akademii jest zmotywowanie ludzi do pracy? Zdaniem Janusza Gabryniewskiego, Vicepresidenta w firmie Akuna, a zarazem jednego z wykładowców i Eksperta Rady VIP cel był inny.

– Celem było przekazanie kompetencji. Chcieliśmy ludziom pokazać drogę i powiedzieć, jak nią kroczyć, żeby osiągnąć sukces. Dlatego wykładali praktycy – ludzie, którzy ten sukces już



Prowadzący imprezę potrafili nawiązać świetny kontakt z publicznością

osiągnęli. Sama motywacja nie wystarcza, by go osiągnąć.

### To był przełom

Józef Palejczyk, Vicepresident w firmie Akuna, członek Akuna VIP Club:

– Akuna VIP Club i wyłoniona z niego Rada Ekspertów przy współpracy z Zarządem i biurem Akuna Polska wzięły na siebie ogromne, ale potrzebne i przede wszystkim niezbędne w praktyce zadanie, tzn. zintegrowany system szkoleń dla wszystkich „Akunowiczów”. Sesja Biała była przełomem w dotychczasowych działaniach szkoleniowych Akuny. Wielu najwyższej klasy praktyków dzieliło się swoimi najlepszymi doświadczeniami i przemyśleniami. Dynamika prowadzenia i wartość merytoryczna przekazywanych treści według mnie była doskonała. O poziomie i przydatności Sesji Białej najlepiej chyba świadczy fakt, iż już po miesiącu odbyła się letnia edycja Akademii dla wielokrotnie większej liczby osób, a i tak zabrakło dla wszystkich chętnych miejsc. Dodatkowo z tych spotkań są już dostępne materiały szkoleniowe. Praktyczne efekty tych spotkań są już teraz widoczne. W odczuciu moim i wszystkich osób, z którymi rozmawiałem na ten temat, te spotkania są bardzo przydatne, a więc trzeba je kontynuować.

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska



Leokadia Gabryniewska była gospodarzem talk show na temat drogi do sukcesu, a jej gośćmi byli od lewej: Mirosław Góra, Roman Dudziński i Teodor Małek



Wspólne zdjęcie wszystkich uczestników pierwszego dnia Akuna Leadership Academy

# Trzeba mówić jednym głosem

Akuna Leadership Academy (ALeA) to projekt, w którym najlepsi menedżerowie firmy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z każdym współpracownikiem Akuny, który swoją pracą i zaangażowaniem wyraził chęć rozwijania swoich umiejętności i poszerzania wiedzy. Początkowo projekt miał się składać z trzech sesji (białej, srebrnej i zielonej), przeznaczonych dla najlepszych współpracowników firmy. Ale już po pierwszej sesji okazało się, że to nie wystarczy. Na pierwszą, Sesję Białą przyjechało 300 osób. Spotkanie trwało dwa dni (30–31 maja) i odbyło się w hotelu „Ossa” w Rawie Mazowieckiej. W każdym dniu sesyjnym można było wysłuchać sześciu wykładów. Dotyczyły one m.in. najważniejszych zasad przy wyznaczaniu sobie celów, organizowaniu spotkań w biznesie

i zarządzaniu emocjami. Menedżerowie mogli się dowiedzieć, jak przeprowadzić rozmowę telefoniczną i skutecznie umówić się na spotkanie z klientem oraz jak przeprowadzić spotkanie biznesowe, z jakich narzędzi korzystać, jak się zmotywować do działania i co robić, żeby odnieść sukces. Mogli się tego dowiedzieć od najlepszych, w większości Ekspertów Rady VIP: Janusza Gabryńiewskiego (jednocześnie Dziekana Wydziału Dystrybucji ALeA), Elżbiety Jędrzejczyk, Jana Brykczyńskiego, Andrzeja Konopczyńskiego, Teresy Holtry, Leszka Kazimierskiego, Pawła Boreckiego, Grzegorza Rutkowskiego, Romana Dudzińskiego, Teodora Małka, Mirosława Góry, Ewy Juszczyk, Wiktora Juszczyka, Grzegorza Kamińskiego, Marcina Maciąga (Rektora ALeA) i Marka Wawrzeńczyka.



Teresa Holtra i Andrzej Konopczyński stworzyli wspaniały duet



## Spójność to podstawa

Wiele osób mówiło o tym, że wreszcie Zarząd Akuny próbuje połączyć się z przedstawicielami struktur dystrybucyjnych, dzięki czemu ludzie zaczynają czuć się jak jej partnerzy i zaczyna im się znowu chcieć pracować.

– Do tej pory było to jakoś oddzielone i pewnie dlatego niektóre osoby mogły czuć się zagubione – stwierdził Jan Podowski z Tych, współpracujący z Akuną 3,5 roku, Junior Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – Uważam, że w Akunie zaczyna się dziać coś dobrego. Chodzi mi o spójny program szkoleniowy. Te wszystkie wykłady Akademii są nakierowane na główne sprawy, które każdy z nas powinien wykonać, czyli przede wszystkim działanie zgodnie z planem marketingowym, odpowiednie narzędzia i motywację. Poza tym połączenie menedżerów z resztą firmy Akuna wydaje mi się świetnym rozwiązaniem. Wagę spójnego programu szkoleń podkreśliła też Alicja Olma, Vicepresident w firmie Akuna, członek Akuna VIP Club.

– Uważam, że to bardzo ważne, żeby wszyscy menedżerowie przechodzili takie samo szkolenie. Chodzi o te same standardy, o to, żeby wszyscy mówili jednym głosem. Cała wiedza zostaje przekazana w jednym miejscu i nie trzeba jeździć po Polsce, żeby uczestniczyć w wykładach. Ta standaryzacja to świetny pomysł – stwierdziła.

– Ważna była standaryzacja, ale też to, iż można było zobaczyć najlepszych menedżerów z krwi i kości. Bycie w centrum, wśród najlepszych jest bardzo motywujące – dodaje Dominika Młodnicka z Gdyni, współpracująca z Akuną od 5 lat, Senior Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – Ważna jest też otwartość, to, że można porozmawiać szczerze i otwarcie o tym, co dzieje się w innych strukturach.

Duże wrażenie na osobach uczestniczących w sesji zrobił wykład Grzegorza Kamińskiego na temat planu marketingowego firmy. Dlaczego? Okazuje się bowiem, że wiele osób do tej pory albo go nie rozumiało, albo nie doceniało jego założeń. Charyzmatyczny wykładowca dość obrazowo i dowcipnie, a przede wszystkim bardzo dostęпно przedstawił wszelkie założenia planu, po czym stwierdził, że sam jest najlepszym przykładem, że to wszystko naprawdę działa.

## Konkrety i liczby

– Grzegorz Kamiński pokazał trochę inne aspekty pracy i podejścia do tej pracy i podkreślił to, na czym człowiek powinien się najbardziej skupić – komentuje obecny od 6 lat w Akunie, Junior Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, Arkadiusz Śmigieński ze Słupska. – Poza tym zrobili na mnie wrażenie liczby podane przez Marcina Maciąga.

Dostaliśmy narzędzia, które pomogą „zbudować” potencjalnych nowych menedżerów.

Zbigniew Keller z Łodzi, od 5 lat pracujący z Akuną, Power Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej określił wykłady Grzegorza Kamińskiego i Marcina Maciąga mianem „niezbędnego konkretności”.

**Najlepsi menedżerowie firmy uczestniczyli w pierwszej, Sesji Białej Akademii Przywództwa Akuny. Zapytani o wrażenia podkreślali, że przede wszystkim dostrzegli zalety i docenili plan marketingowy firmy oraz spójność jej działań, które polegają na połączeniu Zarządu Akuny z resztą firmy. Poza tym na wszystkich duże wrażenie zrobiły liczby, które zobrazowały dokonania Akuny, jej obecną pozycję na rynku i cele rozłożone na kolejne lata. Wielkim przeżyciem okazała się również możliwość obcowania na żywo z tymi, którzy w firmie Akuna osiągnęli największe.**

– Myślę, że takich technicznych rzeczy właśnie ludziom brakuje. Konkretnych przykładów, liczb, żeby zobaczyć, w jakim to wszystko idzie kierunku, jakie są perspektywy. To wszystko było. Dzięki temu ludzie mogli upewnić się, że współpracują z właściwą firmą – stwierdził. Konkretne docenił także Zdzisław Pilecki ze Szczecina, w Akunie od 5 lat, Power Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Jak mówi, jest pełen podziwu dla tego, co dzieje się obecnie w Akunie. Teraz, dzięki zdobytej wiedzy zmienił swoje podejście do biznesu.

– Jestem pełen podziwu dla zmian, które zachodzą w Akunie – tłumaczył. – Ogólnie każdy z nas wiedział dużo o MLM i miał wiele takich ogólnych informacji na temat tego biznesu. Brakowało konkretnej wiedzy, trochę poprowadzenia za rękę. Było wiele fajnych wykładów, ale najciekawszy moim zdaniem był wykład na temat dynamiki planu marketingowego. Zgrałem sobie to wszystko na płytke, by odtwarzać na spotkaniach. Chcę, żeby mogli tego posłuchać moi współpracownicy, a nowych współpracowników

chcę prowadzić, wykorzystując właśnie te nowe elementy ze szkolenia.

Jakub Ledwoń z Bielska-Białej, od 4 lat w Akunie, Power Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej najwięcej nowych informacji zaczerpnął z wykładu Janusza Gabryńiewskiego.

– Chodzi o Program Benefit Ekstra. Uważam, że wielu osobom przydadzą się te informacje – mówi. – Poza tym jestem zdania, że świetnie się stało, iż nastąpił mariaż produkcji i dystrybucji. To na pewno przyniesie owoce w postaci zwiększonego obrotu.

## Ogrom firmy robi wrażenie

Z tego, że Akuna przyjęła nowe standardy i stawia na profesjonalizm, cieszy się Piotr Wajszczak z Mosina koło Poznania, od 3 lat w Akunie, Senior Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

– Uważam, że projekt ALeA jest świetny i to pod wieloma względami. Po pierwsze chodzi o aspekt motywujący, bo takie spotkania są zawsze bardzo inspirujące dla ludzi. Poza tym profesjonalizm firmy. Widać, że Akuna idzie w kierunku profesjonalizacji i w związku z tym ma nową strategię i nowe odbicie. Z taką firmą się o wiele łatwiej pracuje.

Zdaniem Ewy Gorzeli z Pabianic, związanej od 5 lat z Akuną, Senior Buildera, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej takie spotkania są ważne, bo pokazują ogrom firmy. Można zobaczyć, ile osób z nią współpracuje, posłuchać i porozmawiać z najlepszymi menedżerami.

Wśród osób obecnych na szkoleniu były też takie, które o programie Akademii wypowiedziały się bardziej powściągliwie:

– Jest oczywiste, że człowiek, który chce się skoncentrować na pracy, musi mieć jakiś cel, gdyż bez niego nigdzie nie dojdzie. Poza tym, żeby sprawnie się poruszać, jest potrzebny system. Ten system musi być narzucony odgórnie. Ale dobrze, że Akuna dojrzała to tego, aby ujedynolicić system szkoleń, wcześniejsze doświadczenia zebrać w jedną całość. Teraz wszyscy menedżerowie będą mówili jednym głosem. A to bardzo ważne – stwierdził na koniec szkolenia Robert Sewerynek z Kamieńska w województwie łódzkim, współpracujący z Akuną od 5 lat, Junior Builder, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Wszyscy przez nas pytani o wrażenia z tej pierwszej sesji Akademii byli zgodni co do jednej kwestii – twierdzili, że z niecierpliwością czekają na kolejne szkolenia.

■ Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska

# Ścieżka stuprocentowego sukcesu



Marcin Maciąg chętnie dzielił się swoimi spostrzeżeniami na temat nowego projektu

## **Jak powstał projekt Akademii, na czym polega i do kogo jest skierowany?**

Projekt powstał w ten sposób, że z czołowymi menedżerami opracowaliśmy ścieżkę stuprocentowego sukcesu i w oparciu o to pojawiła się tematyka wykładów, tematyka poszczególnych spotkań i przekazywane jest to menedżerom na kolejnych, niższych pozycjach.

Początkowe założenie było takie, że cały cykl spotkań w ramach ALeA będzie się składał z trzech sesji: białej (która była w maju), zielonej (która będzie w listopadzie) i srebrnej (która będzie w maju przyszłego roku). Jako że jest to Akademia, więc na wzór uniwersytecki postanowiliśmy zorganizować sesję, w tym wypadku trzy edycje. Potem okazało się, że zainteresowanie pomysłem i wykładami jest tak duże, iż stwierdziliśmy, że nie można tej wiedzy zatrzymać, zarezerwować tylko dla wąskiego grona menedżerów, którzy wpisują się w Program Benefit.

## **Co to oznacza?**

Zakładaliśmy na początku i to zostanie w zasadzie utrzymane, że te trzy podstawowe sesje przeznaczone są dla osób z Programu Benefit, czyli dla Power Builderów, Senior Builderów i Junior Builderów. W związku z tym, że pierwsza sesja cieszyła się takim powodzeniem, postanowiliśmy częścią wiedzy podzielić się z naszymi współpracownikami, którzy zajmują w Akunie niższe pozycje. Wtedy narodził się pomysł Akademii Sezonowych, w tym roku jest to letnia edycja

o nazwie Akuna Leadership Academy Summer Edition, na którą przyjechali menedżerowie, biorący udział w Sesji Białej i zaproszeni przez nich współpracownicy. W sumie ponad 700 osób. Oprócz letniej sesji pomysłodawcy Akademii postanowili zorganizować warsztaty. Najbliższe, w ramach Sesji Białej, odbędą się we wrześniu.

## **Czyli same wykłady to wciąż jeszcze za mało?**

Tak, ponieważ ludzie przyjeżdżają, słuchają o pewnych rzeczach, ale wciąż nie do końca wiedzą, jak je stosować w praktyce, gdyż nie mają okazji tego przetestować. Kolejnym pomysłem wzbogacenia całej idei ALeA jest więc rozbudowanie sesji o warsztaty. Najbliższe odbędą w dniach 5–6 września. Ci, którzy uczestniczyli w Sesji Białej, a więc Power, Senior i Junior Builderzy, wezmą udział w pierwszym dniu warsztatów i tam będą pracowali w grupach kilkuosobowych.

W drugim dniu warsztatów będą mogły wziąć udział znowu osoby zaproszone przez menedżerów, czyli takie, z którymi tym menedżerem się najlepiej współpracuje i w których pokładają największe nadzieje, i ci menedżerowie będą dla nich te warsztaty prowadzić.

Kolejne sesje będą wyglądały tak samo. W listopadzie odbędą się wykłady Sesji Zielonej, przeznaczonej dla osób związanych z Programem Benefit, potem, najprawdopodobniej w styczniu, pojawi się ALeA Winter Edition, czyli wydanie

Edward Ludbrook, jeden z najlepszych na świecie strategów network marketingu twierdzi, że aby osiągnąć poziom wzrostu, należy wejść w nową jakość i dynamikę. Wspólnie z menedżerami firmy uznaliśmy więc, że aby tak się stało, konieczne jest podniesienie pewnych standardów pracy menedżerskiej. Stąd wziął się pomysł Akuna Leadership Academy, czyli takiego miejsca, gdzie te standardy możemy budować, tworzyć i przekazywać szerokiej grupie menedżerów – tłumaczy Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna Polska, a jednocześnie Rektor ALeA.

zimowe przeznaczone dla 700–750 osób, po czym w lutym lub w marcu odbędą się warsztaty.

### **Czego ludzie chcą się uczyć przede wszystkim?**

Tak naprawdę chodzi o podstawowe umiejętności, czyli odpowiednie przygotowanie takiego narzędzia, jakim jest lista 100, a także nabycie umiejętności umawiania spotkań przez telefon. Okazuje się, że jest to bardzo ważne – podczas takiej rozmowy wiele osób bezpowrotnie traci bowiem kontakt z potencjalnie zainteresowaną osobą. Ważne jest zatem przetrenowanie tych pierwszych umiejętności, które decydują potem o tym, czy ktoś będzie umiał te kontakty nawiązać. Staje się to szczególnie istotne w świetle nowego otwarcia, które właśnie przed nami.

### **Nowego otwarcia?**

Tak. Ogromny sukces, który wciąż jest jeszcze przed nami, zdeterminowany jest potencjałem dwójakiego charakteru: potencjałem wewnętrznym, czyli naszymi obecnymi menedżerami oraz potencjałem zewnętrznym, czyli przyszłymi menedżerami Akuna. Oczywiście nowych menedżerów będą pozyskiwali obecni. Będzie to jednak możliwe dopiero wówczas, gdy posiadają niezbędne ku temu umiejętności. I temu właśnie służy ALeA.

### **Czy w kolejnych latach projekt ALeA będzie kontynuowany?**

Zakładamy, że tak się stanie, dlatego że poszczególne sesje są od siebie niezależne. Chodzi o to, że gdy na przykład ktoś nie był w maju na Sesji Białej, to może przyjechać w listopadzie na Sesję Zieloną i zacząć poszerzać swoją edukację od tego właśnie momentu, a potem w kolejnym roku uzupełnić ją o reedycję Sesji Białej. ALeA planowana jest jako pewien ciągły cykl spotkań, powtarzalny w pewien sposób, ale jest to praca na organizmie żywym. Kiedy rozpoczynaliśmy ten projekt, zakładaliśmy tylko trzy sesje, teraz już pierwsza sesja rozszerzyła się o kolejne dwa spotkania. Tak, że czas pokaże, jak to naprawdę będzie się kształtowało, jakie będą w tym zakresie potrzeby.

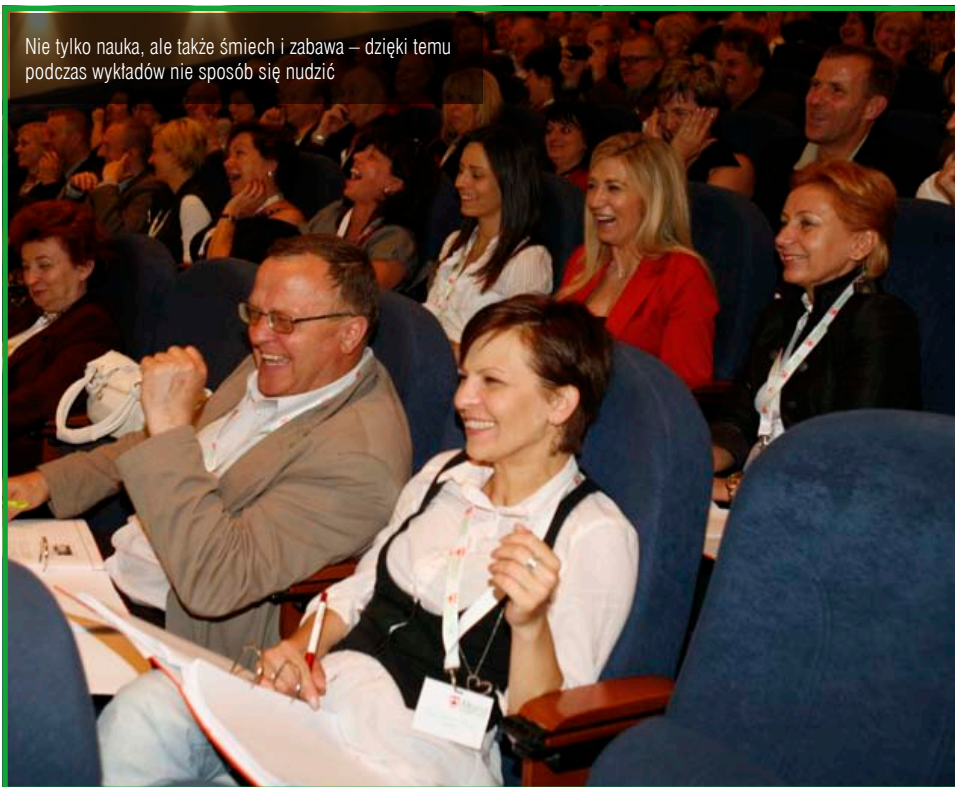
### **Czyli te spotkania w ramach ALeA mogą się jeszcze rozrosnąć i zamiast trzech spotkań w ramach sesji będzie ich np. sześć?**

Może się tak zdarzyć. Może być tak, że spotkania np. w ramach sesji letniej ALeA będą się odbywały co tydzień dla różnych ludzi. Akuna wkracza w okres bardzo dynamicznego rozwoju. To, co teraz obserwuję, zapowiada ogromny wzrost już w perspektywie trzech–czterech miesięcy. Oznacza to, że przy każdym projekcie musimy być bardzo elastyczni i dopasowywać go do wymagań danej chwili.

### **Kto opracowuje tematykę spotkań?**

Głównym ciałem, które opracowuje tematykę spotkań w ramach ALeA, jest Rada VIP i Eksperti

Nie tylko nauka, ale także śmiech i zabawa – dzięki temu podczas wykładów nie sposób się nudzić



Rady VIP, natomiast później oczywiście jest to konsultowane z Akuna VIP Club, czyli poszerzonym już gronem osób i tam dopinane są szczegóły.

### **Po raz pierwszy szkolić się można także przez Internet...**

Projekt, który jest pewnego rodzaju novum, powstał bardzo niedawno. Jest to miejsce, które pełni głównie funkcję komunikacyjną, czyli każdy, kto loguje się na stronę, ma swój spersonalizowany layout, co oznacza, że my komunikujemy się bezpośrednio z danym człowiekiem. Podam przykład: jeżeli menedżer zajmujący określoną pozycję będzie miał na celu np. wzięcie udziału w którejś z sesji ALeA, to system to będzie monitorował i udzieli mu określonych informacji. Jeżeli ktoś chce jechać do np. Dubaju, to otrzyma m.in. informacje o temperaturach panujących tam w konkretnych terminach. Kolejną funkcją Internetu jest wiedza. Wszelkie pliki, nagrania z ALeA zamieszczamy w Internecie, tak aby każdy menedżer mógł sobie w dowolnej chwili ściągnąć pliki w wersji audio czy mp3, aby móc tego słuchać np. w samochodzie.

### **Wszyscy menedżerowie mają dostęp do tego samego zakresu wiedzy?**

Menedżerowie mają dostęp do wiedzy w zależności od zajmowanej pozycji. I tak jest na przykład podczas sesji ALeA. Do określonych plików z pierwszego dnia sesji mają dostęp tylko ci, którzy faktycznie w nim uczestniczyli. Podobnie jest z kolejnym dniem sesji. Do wykładów będą mieli dostęp ci, którzy ich wysłuchali podczas letniej sesji.

Internet wykorzystywany jest też w inny sposób. Czołowi menedżerowie będą mieli dostęp do pewnych statystyk. Wykorzystujemy Internet jako swego rodzaju wirtualny coach. Ludzie wpisują, co robią i dostają informację zwrotną. Z tą informacją może być też związany komunikat systemu, czyli jeżeli np. wskaźnik umawiania spotkań jest poniżej średniej dla całej firmy, to wtedy system wygeneruje komunikat, że trzeba by popracować nad zmianami w tym właśnie obszarze. A więc ludzie pracujący w MLM dostaną taką informację systemową, z którą mogą się zgodzić lub nie.

### **Czy myślicie nad jakimś kolejnym projektem?**

Tak. Kilka projektów toczy się teraz równocześnie. I ALeA jest jednym z takich projektów. Drugim projektem jest Fabryka Motywacji, gdzie opracowujemy dla każdego menedżera narzędzia w zależności od tego, na jakim jest poziomie w planie marketingowym firmy. Np. jeżeli ktoś jest Liderem, to znajdzie dla siebie odpowiednie materiały (nagrania, prezentacje itd.) niezależnie od tego, czy uczestniczy w ALeA, czy nie. Każdy z projektów, nad którymi pracujemy, jest elementem równania sukcesu. To od nas, od naszej pracy i zaangażowania zależy, czy po ten sukces sięgniemy. Jak ktoś kiedyś napisał: „Zwycięzcy nigdy nie rezygnują, rezygnujący nigdy nie zwyciężają”.

■ Rozmawiała Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

# Wiedzą, jak działać

Ponad 700 osób wzięło udział w letniej sesji Akuna Leadership Academy. Goście wysłuchali sześciu wykładów, wzięli udział w degustacji Alveo i spędzili miło czas w pięknej scenerii hotelu „Ossa” w Rawie Mazowieckiej. Kontynuacją letniej sesji będą warsztaty, które rozpoczną się na początku września.

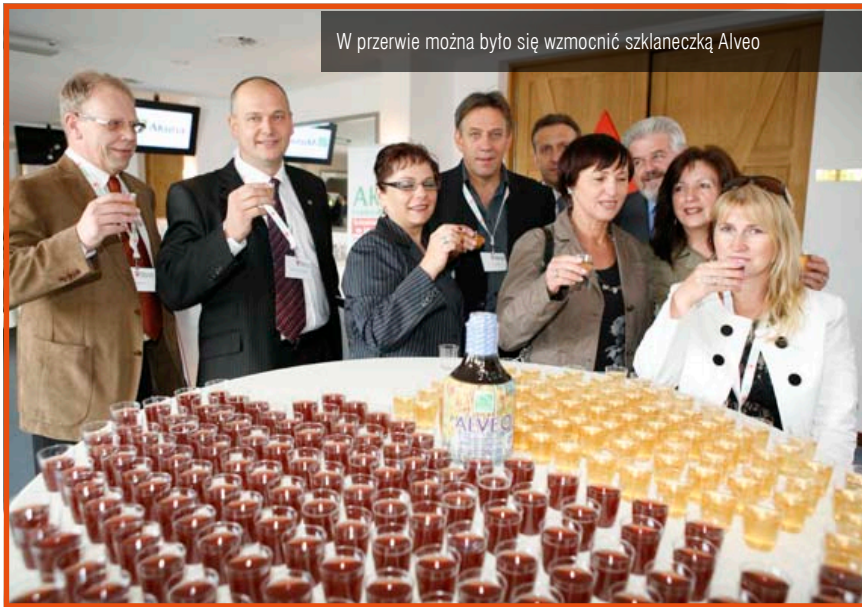
Projekt ALeA tak się wszystkim podoba, że nie wiadomo, do jakich rozmiarów się rozrośnie! Do tej pory w dwóch spotkaniach ALeA uczestniczyło się ponad 1000 osób, a chętnych wciąż nie brakuje. Dlaczego? Wykłady

prowadzone są tak profesjonalnie, ale i dowcipnie, że trudno się na nich nudzić, a wiedza przekazywana jest przez najlepszych menedżerów w firmie.

W tej dodatkowej letniej sesji sala wykładowa hotelu „Ossa” w Rawie Mazowieckiej pękła w szwach. Organizatorzy żartowali nawet, że nie spodziewali się takiego tłoku w tak przepiękną pogodę. Bo rzeczywiście – słońce tego dnia grzało cudownie, a jak wiadomo, takiej właśnie słonecznej pogody tego lata nam brakowało. Po zarejestrowaniu się goście zaopatrzeni w materiały wykładowe rozsiedli się w przyjemnie chłodnej, klimatyzowanej sali i poddali atmosferze tego dnia. A było o czym słuchać.

Jak widać – projekt cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Przerosło ono nawet oczekiwania pomysłodawców ALeA.





W przerwie można było się wzmocnić szklaneczką Alveo



Imprezę prowadzili Anna i Grzegorz Rutkowsky

Wykładowcy – Janusz Gabryniowski, Grzegorz Kamiński, Jan Brykczyński, Paweł Borecki opowiadali o swoich początkach pracy w firmie i dawali wskazówki, co robić, żeby odnieść sukces. Trzeba przyznać, że robili to w dość niekonwencjonalny sposób, a widownia przy okazji szkolenia świetnie się bawiła. I o to przecież chodziło.

### Wykłady i degustacja Alveo

Goście mogli wysłuchać sześciu wykładów, wszystkie zostały nagrodzone gromkimi brawami. W przerwie odbyła się degustacja Alveo. Maciej Maciejewski, redaktor naczelny „Network Magazynu” stwierdził, że po raz pierwszy uczestniczył w tak profesjonalnie przygotowanym szkoleniu.

– Wbrew obiegowym opiniom, jakie się często pojawiają, już od kilku lat marketing sieciowy przestał być „domokrążeniem” i dlatego w pełni profesjonalne szkolenia nie polegają już na wywijaniu marynarkami, jak to było na początku lat 90. – powiedział Maciej Maciejewski. – MLM jest poważnym biznesem. Żeby odnieść sukces w tym poważnym biznesie, potrzeba trzech rzeczy: edukacji, edukacji i jeszcze raz edukacji. Akuna to udowadnia i realizuje, a poprzez taką Akademię stwarza ludziom współpracującym z tą firmą niesamowite możliwości. Jeżdżę na szkolenia organizowane przez wszystkie firmy z branży MLM i mogę powiedzieć, że dzisiaj jestem pod wrażeniem, gdyż wszystko było przygotowane bardzo profesjonalnie i dopięte na ostatni guzik. Jego zdaniem wielkim plusem szkolenia jest również niski koszt.

### Nasze początki

#### Leokadia Gabryniowska, Vicepresident w firmie Akuna, członek Akuna VIP Club

Chcę opowiedzieć o tym, jak to było 8 lat temu z naszą firmą i jak to było z nami. Obydwójce z Januszem mieliśmy swoje marzenia. Mieliśmy swój cel, który staraliśmy się osiągnąć. Upadaliśmy i podnosiliśmy się znowu. Osiem lat temu byliśmy w sytuacji, kiedy marzyliśmy, aby na naszym koncie był stan zerowy; niestety, był minus. Zawsze powtarzałam, że pieniądze to rzecz nabyta. Trzeba mieć dużo zdrowia i odporności, żeby je zarabiać. Ale zdrowia wtedy też nie mieliśmy.

W takiej właśnie sytuacji przyszła do nas Akuna. To była zupełnie nowa firma na rynku. Słyszę dzisiaj, jak niektórzy mówią, iż chcieliby być wówczas na naszym miejscu, czyli na miejscu tych, którzy byli w tej firmie od początku, to byłoby im łatwiej.

Powiem Państwu, jak było na tym początku. Mimo iż z wykształcenia jestem technologiem żywienia zbiorowego, doskonale zdawałam sobie sprawę z tego, czym są zioła i w jaki sposób mogą działać na organizm. Wydawało się, że jeśli człowiek się zdyscyplinuje i będzie miał siłę przekonania, to wystarczy. Niestety, nie. Wśród naszych wówczas znajomych, których dzisiaj mogę nazwać „pseudoprzyjaciółmi”, nie brakowało osób, które mówiły mi: „Z czym ty do nas tu dzisiaj przyszłaś, to jest przecież kompot. Ty się Lilka zastanów, gdzie i z kim chcesz zarabiać pieniądze. Przecież Akuna to jakaś nikomu nieznaną firemką. Kto o niej słyszał?”

Czy dzisiaj Państwo słyszycie od ludzi, z którymi się spotykacie, że Alveo jest kompotem? Że Akuna jest nikomu nieznaną firemką? Nie. Dziś mamy dużą, prężnie działającą firmę, która rozwija się w dwóch kierunkach. Po pierwsze uczy, jak działa nasz organizm. Poznanie instrukcji tegoż organizmu jest konieczne, aby osiągnąć sukces. Nas wszystkich łączy to jedno – chęć osiągnięcia tego własnego sukcesu, zdrowia dla siebie, swoich bliskich, dla rodziny. Poza tym firma udostępnia nam dobre preparaty. Tych preparatów będzie jeszcze więcej. Dzięki nim możemy osiągnąć sukces; dbać o własne zdrowie i osiągnąć wymarzoną niezależność.

80 tysięcy Polaków pije nasze produkty. Dzięki Akunie ponad 8 tysięcy ludzi zarabia pieniądze, połowa z nich ponad 2 tys. złotych miesięcznie. Czy o takiej firmie można powiedzieć „firemka”? Ostatnio przeczytałam w gazecie „Wprost”, że ponad 10 procent Polaków jest zainteresowanych zdrowym stylem życia. Co to dla nas oznacza? Rachunek jest prosty; prawie 4 miliony osób jest naszymi potencjalnymi klientami. Jesteśmy dużą firmą. A jaką będziemy za 5 czy 8 lat? Jaka część rynku będzie w naszych rękach? Od kogo to zależy? Wiem, że od nas – „Akunowiczów”. I życzę wam dokonania takich osiągnięć!



Już nie jesteśmy małą firemką – mówi Leokadia Gabryniowska

Jan Brykczyński jak zwykle porwał publiczność



– Dlatego proszę współpracowników Akuny, aby uszanowali to, co firma dla nich robi i korzystali z tego przedsięwzięcia w sposób maksymalny. Bo to przyszłość nie tylko dla nich samych, ale dla całej branży MLM i DS (sprzedaży bezpośredniej przyp. red.) w Polsce – dodał.

### Potrzebna impreza

W foyer hotelu i na rozgrzanym słońcem dziedzińcu głośno dyskutowano. Okazało się, że dla niektórych impreza stała się okazją do motywacji, inni uważali, że taka zewnętrzna motywacja nie wystarczy, trzeba sobie wypracować własną. Jednak wszyscy byli zgodni co do jednego: szkolenie było bardzo potrzebne. – Zabraliśmy na to spotkanie kilka osób ze swojej organizacji, tak aby mogły one otrzymać informacje nie tylko od nas, ale także od ekspertów Rady VIP. Tematy są stałe, ale przekazywane ustami praktyków, ludzi, którzy mogą dużo na ten temat powiedzieć, bo sami osiągnęli sukces. Wiedza z książek czasami demotywuje, ale jak słyszy się pewne rzeczy z ust praktyków, to wiadomo, iż to naprawdę działa. To w najwyższym stopniu motywujące – skomentował wydarzenie Jakub Frączak z Kołobrzegu, od dwóch lat działający w Akunie, obecnie na pozycji Lidera. Jego żona, Agnieszka Frączak, również zajmująca pozycję Lidera, mówi, że spotkanie jej zdaniem nie miało na celu motywacji, raczej nabranie pewnej postawy wobec biznesu, o czym mówi Edward Ludbrook.

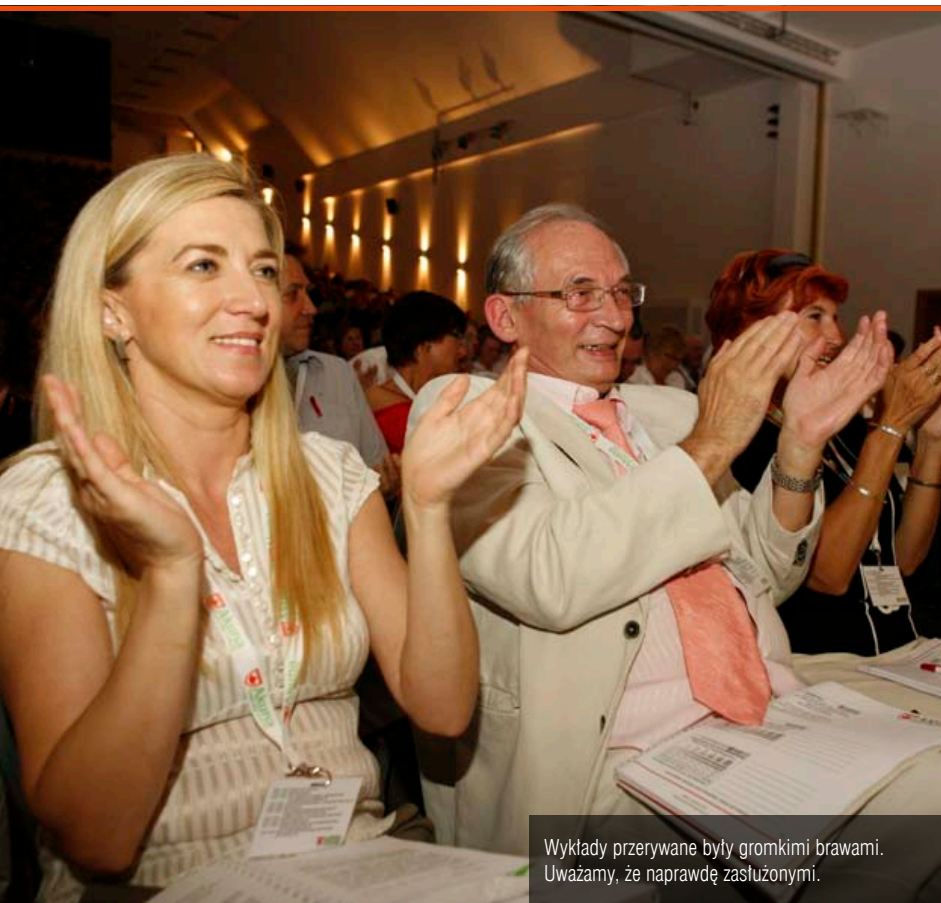
– Motywacja musi być bardziej od środka. Nie można opierać się tylko na tym, że ktoś nas z zewnątrz zmotywuje, bo na dłuższą metę nic z tego nie wyszło – przekonywała.

Dodała, że w jej przypadku spotkanie pomoże jej w segregacji wcześniej zdobytej i wyczytanej wiedzy i da możliwość głębszej analizy słabych stron oraz stworzy zachętę do większej pracy nad sobą. Pani Agnieszka cieszyła się również, że w „Ossie” spotkała osoby, których nie widziała od 10 lat!

Iwonna Warnowska-Szlęzak z Warszawy, od pięciu miesięcy w Akunie, obecnie na pozycji Lidera, stwierdziła, że samo przebywanie w gronie takich energicznych, nastawionych na sukces osób bardzo pobudza i motywuje do działania. Jej zdaniem szkolenie jest z jednej strony zachętą do jeszcze lepszej pracy, z drugiej – formą edukacji, gdyż każdy uczy się mnóstwa nowych, ciekawych rzeczy, które potem może przedyskutować w kuluarach.

Dla niektórych największą inspiracją było spotkanie z ludźmi, którym się udało odnieść sukces.

– Jestem dopiero na początku swojej drogi w tym biznesie i takie szkolenie bardzo mi się przyda. Słucham uważnie, co mają do powiedzenia ludzie, którzy osiągnęli pozycje, które ja sama chciałabym osiągnąć. To dla mnie ogromna inspiracja do dalszej pracy. Mam zamiar postępować według planu marketingowe-



Wykłady przerywane były gromkimi brawami. Uważamy, że naprawdę zasłużonymi.

## Okiem eksperta

### Marek Wawrzeńczyk, Vicepresident w firmie Akuna

ALeA spełniła nasze oczekiwania. Po ostatnim spotkaniu okazało się, że jest ogromna akceptacja. Odebraliśmy to jako sygnał, że powinniśmy zorganizować sesję nadzwyczajną, niezaplanowaną wcześniej, czyli letnią. Rezultat jest, jaki jest, czyli przerósł nasze oczekiwania. Na spotkanie przyjechało ponad 700 osób. To oznacza, że idziemy w dobrym kierunku. Celem spotkania było głównie pokazanie ludziom spójności Zarządu firmy z przedstawicielami struktur dystrybucyjnych. W większości firm z branży MLM jest dysonans, czyli osobno funkcjonuje firma, która nastawiona jest na zysk i dostarczanie produktu, a dystrybucja funkcjonuje zupełnie osobno. Bardzo często w tej dystrybucji tworzą się wielorakie struktury. Prowadzi to często do różnego rodzaju konfliktów. Są struktury lepsze, struktury gorsze. Jest niezdrowa konkurencja przypominająca wyścig szczurów. Połączenie dystrybucji z firmą, jej spójność, wspólny program szkoleniowy, wspólny program wynagradzania, czyli Benefit, powoduje, że jesteśmy ewenementem na rynku i celem naszym jest to, aby nasze działania doprowadziły nas do tego, abyśmy byli numerem jeden w Polsce, a w przyszłości na świecie.



Charyzmatyczny wykładowca  
– Marek Wawrzeńczyk



Wykład Grzegorza Kamińskiego o planie marketingowym przejdzie do historii



Janusz Gabryniwski poświęcił dużo czasu na przygotowanie swojego świetnego wystąpienia

go, bo przekonałam się na tym szkoleniu, że to działa, że to naprawdę dobry kierunek – powiedziała nam po szkoleniu współpracująca z Akuną dopiero od kilku miesięcy Bożena Gronek, dystrybutor z Warszawy. Ewa Makohin, Dyrektor Sieci Regionalnej z Piaseczna, od ponad pięciu lat współpracująca z Akuną, na szkolenie przywiozła ze sobą dziesięć osób. Jedna z pań dojechała w ostatniej chwili i poza planem, ale za zgodą organizatorów, którzy jakoś znaleźli dla niej miejsce. – Byłam na Sesji Białej jako Senior Builder i mam za sobą tamto dwudniowe szkolenie. Mam mnóstwo wiedzy, a teraz muszę przełożyć to na działanie, bo jak powiedział jeden z wykładowców, samo mówienie nie jest nic warte. Trzeba je przełożyć na czyny. I taki właśnie mam zamiar. Powiem jedno – takie szkolenia są przyczynkiem do aktywniejszego działania – stwierdziła na koniec imprezy. W kularach padały też różnego rodzaju deklaracje. – Po tym szkoleniu podjęłam decyzję, że wszystkie cele będę sobie skrupulatnie odtyd zapisywała. Nigdy tego nie robiłam i pewnie był to duży błąd. Poza tym mam zamiar być o wiele bardziej konsekwentna w działaniu. Dotąd rozpędzałam się, a potem szybko uchodziła ze mnie energia. Postanowiłam popracować nad sobą i zmienić to – rozważała Anna Wielądek z Warszawy, związana z Akuną od 4 lat, obecnie na pozycji Lidera. Wie już, że jak skupi się na działaniu i będzie naprawdę konsekwentna, to osiągnie sukces. I na pewno tak będzie.

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

# Integracja i rozwój

Organizacje branżowe mają za zadanie integrację danego środowiska i jego rozwój. Przyznawane nagrody są ukoronowaniem pracy i wskazaniem najlepszych, od których można się uczyć. Akuna włącza się w działania zrzeszające środowisko sprzedawców, współpracując z PNSA – Polish National Sales Awards – jako sponsor generalny i honorowy ambasador.

Pomysł integracji środowiska sprzedawców i przyznawania dorocznych nagród dla najlepszych narodził się w Wielkiej Brytanii.

Pomysłodawcą i założycielem NSA (National Sales Awards) na Wyspach jest Don Hales. Organizacja powstała w 1996 roku i zdaniem założyciela miała ogromny wpływ na rozwój środowiska sprzedawców i rynku w ujęciu globalnym.

– Kiedy zakładałem NSA (w 1996 roku) sprzedaż wciąż była postrzegana głównie jako indywidualna działalność, w której sprzedawcy rywalizowali ze sobą o lepszą pozycję, aby więcej zarobić i rozwinąć swoją karierę. Indywidualne działanie jest wciąż bardzo ważne, ale obecnie w Wielkiej Brytanii istotne jest również dzielenie się doświadczeniami w grupie profesjonalistów, wzajemne zastępowanie się w razie potrzeby i wspólne wzrastanie. Nagrody, które przyznajemy, coraz bardziej opierają się na sile zespołu – mówi Don

Hales. – Jasnym stało się

również, że sprzedaż, marketing i opieka nad klientem muszą iść w parze. Współdziałanie prowadzi do zwiększenia jakości sprzedaży, rozwijania się biznesu i obniżenia poziomu stresu w pracy.

Konkurencja w tonie branży musi ustąpić miejsca współpracy i wzajemnemu wspieraniu się.



Firmę reprezentował Marcin Maciąg

– Podstawą współpracy jest budowanie wzajemnego zaufania, dzielenie się pomysłami i doświadczeniami. Efektem dzielenia się ideami stał się jednak wzrost biznesu w sensie globalnym. Takie podejście wymaga profesjonalizmu, na który składa się szacunek, ustalenie i przestrzeganie wysokich standardów i wskazywanie drogi innym – podkreśla Hales.

W tym kontekście wydaje się jasne, dlaczego taka organizacja jak NSA stała się niezbędna również w Polsce.

## Organizacja w Polsce

Prezesem PNSA jest Elżbieta Pełka, od lat obserwująca rozwój brytyjskiego rynku.

– W trakcie pracy nad przygotowaniem do wprowadzenia w Polsce platformy Polish National Sales Awards przeprowadziłam wiele rozmów z szefami sprzedaży, zarządami, właścicielami firm. Prawie w każdym przypadku był podkreślany fakt, iż sektor sprzedaży w Polsce nie ma żadnej organizacji, która pomagalaby integrować ich środowisko,

### PNSA, czyli Polish National

**Sales Awards** to pierwsze i jedyne przedsięwzięcie w kraju, którego zadaniem jest promocja i wdrażanie nowoczesnych standardów profesjonalnej sprzedaży w oparciu o zasady dobrych praktyk.



Gałę PNSA uświetniła uroczysta kolacja



a jednocześnie budowała standardy w sprzedaży i dawała możliwość wymiany doświadczeń. Mamy nadzieję, że z czasem ten zawód będzie traktowany na równi z takimi zawodami, jak prawnicy, lekarze, inni specjaliści. Bo to od sprzedaży zależy, jak radzą sobie firmy w otoczeniu konkurencyjnym. PNSA to bardzo dobry sposób na aktywizację sprzedawców i wyróżnienie ich. PNSA trafia zarówno do dużych, jak i do małych firm, sprzedawców, którzy mają ambicje i chcieliby pokazać się w szerszym otoczeniu rynkowym, tak

by można było docenić ich osiągnięcia w sprzedaży – mówi Elżbieta Pełka. Parterem PNSA w Polsce jest Akuna.

– Znany projektant mody Guccio Gucci powiedział kiedyś: „Jakość pamięta się o wiele dłużej niż cenę”. Jakość to strategiczny kierunek naszego rozwoju w Akunie.

I właśnie dlatego rozpoczęliśmy współpracę z PNSA, stając się Honorowym Ambasadorem przedsięwzięcia. Jesteśmy obecnie jedną z niewielu firm z branży, która kładzie duży nacisk na promowanie określonego poziomu i jakości pracy menedżera. Chcemy dzielić się tą wartością i wypracowanymi rozwiązaniami. Jestem przekonany, że dzięki uczestnictwu w PNSA będziemy mogli dotrzeć do całej branży. Wciąż się uczymy i rozwijamy. W PNSA mamy możliwość pracować ze śmietanką szeroko rozumianej branży sprzedażowej w kraju, ale i na świecie. To daje nam sposobność czerpania best practice – podkreśla Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska i członek rady programowej PNSA.

## Pierwsze efekty działań

W tym roku odbyła się pierwsza edycja konkursu Polish National Sales Awards, ale już widać efekty działań.

– Najważniejsze cechy konkursu PNSA to jego otwartość, rzetelność i trafność oceny zgłoszeń, profesjonalizm, obiektywizm oraz niezależny nadzór nad przebiegiem konkursu. Zgłoszenia przyjmowane są w 10 kategoriach, dotyczących indywidualnego sprzedawcy bądź zespołu sprzedażowego. Pozwala to każdemu pracownikowi, niezależnie od stażu i doświadczenia zgłosić swój case biznesowy. Ważnym kryterium oceny zgłoszeń jest konstrukcja komisji sędziowskiej, która zakłada udział w procesie oceniania niezależnych jurorów (zaprzysiężonych przez kancelarię prawną i pracujących pod nadzo-

rem firmy PricewaterhouseCoopers). Są to wybitni sprzedawcy, konsultanci, trenerzy, akademicy. Każda z kategorii ma przypisane kryteria, które są brane pod uwagę przy dokonywaniu oceny przez sędziów. W każdym przypadku są to kryteria twarde (dane finansowe, wyniki sprzedaży), jak i miękkie (np. sposób zarządzania zespołem) – informuje prezes PNSA Elżbieta Pełka. – Teraz jesteśmy na etapie przeprowadzania dużego badania rynkowego, dotyczącego sektora sprzedaży. Wyniki będą sukcesywnie ogłaszane we wrześniu przez „Puls Biznesu” i inne media. Pracujemy nad Instytutem Dobrych Praktyk w Sprzedaży PNSA z udziałem Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego i Harvard Business Review. W listopadzie odbędzie się konferencja sprzedażowa, podczas której ogłosimy launch Instytutu i rozpoczęcie drugiej edycji konkursu, w której m.in. pojawi się nowa kategoria dla sektora MLM. Jednoznacznie mogę stwierdzić, iż Polish National Sales Awards staje się najbardziej prestiżowym przedsięwzięciem, skierowanym do sektora sprzedaży w Polsce. Firmy współpracujące z PNSA określają się jako firmy, którym bliskie są takie aspekty, jak etyka w zawodzie sprzedawcy czy etyka w prowadzeniu biznesu oraz jako firmy, które dbają o swoich pracowników i chcą pokazywać ich osiągnięcia. Wysoko ocenia jakość współpracy z PNSA Country Manager Akuny.

– W specjalnym liście intencyjnym, który podpisaliśmy z organizatorami projektu, uzyskaliśmy z ich strony zapewnienie, że już najbliższa edycja będzie zawierała kategorie dedykowane branży MLM. Jestem przekonany, że zdecydowanie podniesie to jakość w całej branży, a tym samym spowoduje lepsze jej postrzeganie przez środowisko zewnętrzne – mówi Marcin Maciąg. – Mamy wyznaczonych

## Paweł Borecki, Vicepresident

– Gala PNSA była bardzo ważnym wydarzeniem przede wszystkim dlatego, że stała się pierwszą okazją do spotkania się liderów MLM z liderami tradycyjnego biznesu. Podczas rozmów kulturalowych mogliśmy podzielić się doświadczeniami i wyjaśnić, na czym polega MLM i funkcjonowanie firmy Akuna. Dzięki temu upewniliśmy się, że czas i miejsce, w których działamy, są optymalne. Dyrektorzy tradycyjnych firm byli zachwyceni zarówno tym, że działamy w branży wellness, oferując produkt zapewniający zdrowie, jak i samym sposobem prowadzenia biznesu – bez magazynów, bez dużych inwestycji na wstępie, bez zatrudniania ludzi w tradycyjnym znaczeniu. Zainteresowanie wzbudziło również to, że Akuna dzieli się informacjami na temat zdrowia i propaguje zdrowy tryb życia. Także Akuna może się czegoś jednak nauczyć od liderów tradycyjnego biznesu. Wszystkim nam bowiem przyświeca jeden cel – etyczne prowadzenie biznesu i stworzenie na rynku sytuacji win-win (wygrany-wygrany). Zwycięstwo jednej firmy nie musi być bowiem jednoznaczne z porażką innej. Rozwijając wspólnie rynek w oparciu o zasady etyczne, korzystamy wszyscy. Ciekawie było również wysłuchać liderów tradycyjnego biznesu oraz prezesa PNSA – Elżbiety Pełki.

kilka obszarów naszej dalszej współpracy. Tak naprawdę sama Gala to dopiero początek. Obecnie koncentrujemy się na działaniach w następujących obszarach: promocja najwyższych standardów w branży, promocja branży MLM na zewnątrz, promocja branży MLM wśród studentów – tutaj zakładamy wprowadzenie zajęć z MLM na studiach podyplomowych, a także współpracę z organizacjami studenckimi, skierowaną na uświadamianie młodym ludziom, jaką szansą i możliwością jest dla nich MLM. Jestem przekonany, że determinacja i zaangażowanie, jakie wykazuje Akuna i organizatorzy projektu PNSA, pozwoli na zwieńczenie sukcesem działań prowadzonych w każdym z tych obszarów. Już wkrótce będziecie się państwo mogli o tym przekonać naocznie – zapowiada Marcin Maciąg.

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Paweł Borecki i Marek Wawrzeńczyk

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

**Biuro – centrala:**

0 602 126 326  
0 602 126 726  
032 608 55 32  
0 602 126 526  
0 694 475 677

**Dział Finansowy:**

0 694 475 678  
0 602 129 629

**Dział Marketingu:**

0 694 475 676  
0 664 452 557

**Dział Administracji:**

0 602 129 529  
0 664 135 302

**Kierownik biura**

– **Aneta Gawrońska:**  
0 694 475 675

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

Kontakt do redakcji: mailowy [redakcja@akuna.pl](mailto:redakcja@akuna.pl) lub telefoniczny – 0 660 737 893, 058 623 02 57, w godz. 9-17

**Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca:** Akuna Polska Sp. z o.o.;

**Adres:** ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

**Redaktor naczelny:** Katarzyna Piotrowska;

**Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik;

**Sekretarz redakcji:** Anna Szulc;

**Asystentka red. naczelnego:** Joanna Baranowska;

**Opracowanie graficzne:** Marcin Rokosz;

**Okladka:** Marcin Samborski / Fpress;

**Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymszewicz, Ernest Sobieraj;

**Współpracownicy:** Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybyławska, Barbara Matoga, Anna Lewandowska;

**Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska;

**Korekta:** Nina Nowakowska;

**Korekta z ramienia firmy Akuna:** Adrian Palka;

**Korekta medyczna:** lek. med. Wojciech Urbaczka;

**Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Joanna Baranowska, Adam Słowikowski, Michał Gluszek, Anna Kaczmarz;

**Nakład 15 tys. egzemplarzy**

# infolinia

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

**Kontakt:**

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

**Infolinia jest czynna:**

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



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

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





W 2009 roku rozpoczęliśmy cykl spotkań pt. Akuna Active Life.

Przygotowaliśmy następujące tematy:

- Oczyszczanie organizmu
- Odżywianie i przyswajanie
- Samoregeneracja
- Harmonia w organizmie

12 marca odbyło się pierwsze spotkanie w Warszawie. Rozmawialiśmy o zdrowym stylu życia, procesach, które wspierają powrót do zdrowia, oczyszczaniu organizmu oraz powodach nadmiernej ilości toksyn w naszym ustroju i zaburzeniach, które one powodują.

Kolejne spotkanie odbyło się 10 czerwca w Gdyni. Dowiedzieliśmy się na nim, co to są substancje odżywcze i dlaczego są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Usłyszeliśmy o tym, jak pracuje nasz organizm i co możemy zrobić, aby wspomóc procesy, które w nim zachodzą.

Przed nami spotkanie w Poznaniu, które odbędzie się 10 września. Tym razem zajmiemy się tematyką samoregeneracji. Jesień to czas, kiedy nasz układ odpornościowy pracuje bardzo aktywnie. Dlatego wiedza na temat procesów samoregeneracji będzie bardzo pomocna. Nasz organizm jest niezwykłym narzędziem – zyskując wiedzę na temat jego funkcjonowania, będziemy mogli jeszcze skuteczniej zatroszczyć się o to, by służył nam jak najdłużej. Ciekawe wykłady lekarzy, porady na temat zdrowego stylu życia oraz roli aktywności w procesie odzyskiwania dobrej formy pomogą nam zgłębić tajniki pracy naszego organizmu.

Dowiemy się:

- jak choroba wpływa na stan zdrowia,
- co doprowadza do wyniszczenia naszego organizmu,
- jaka jest rola układu odpornościowego,
- jak odpowiednie żywienie wpływa na proces regeneracji,
- jaka jest rola suplementów diety w trakcie regeneracji organizmu.

Na te i inne pytania odpowiedzą lekarze i specjaliści

10 września – temat **Samoregeneracja**

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

**Kolejne spotkanie:**

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!!!