nr 4 (24) listopad 2009 ISSN 1732–0186 Cena 6 zł

Akuna® ZDROWIE i sukces

Grunt to dobra zaprawa

Your Akuna Medical Day

To naprawdę DZIAŁA

Akuna Leadership Academy

Zdrowie po raz drugi

wykład biolog Ewy Łyszczarz i lek. med. Mirosława Łyszczarza podczas spotkania Akuna Active Life

W numerze

3 Słowo wstępne
4 Przewietrzmy umysł
Akuna Active Life
6 Zdrowie po raz drugi
wykład biolog Ewy Łyszczarz i lek. med. Mirosława Łyszczarza
8 Zdrowe jedzenie
wykład Dominiki i Wojciecha Młodnickich, fizjoterapeutów
12 Antyoksydanty dla równowagi
o homeostazie ustrojowej mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
16 Szczęście niesie zdrowie
wywiad z Krystyną Bujnowską
18 Sen – bezcenne oczyszczanie umysłu
ze świata nauki
20 Negatywne emocje pod kontrolą
porady, jak być szczęśliwym
22 Trzy zasady babci Marii
reportaż o Marii Dylik
24 Praca i odpoczynek – równowaga obowiązkowa
cywilizacja przemysłowa
26 Czekanie na cud
rozmowa z Wandą Podgórską
28 Ciało i umysł – idealna harmonia
medycyna ekologiczna
30 Pokochajmy szpinak
porady zielarki Grażyny Utratnej
32 Organizm to najlepsze urządzenie
porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
34 Harmonia na huśtawce
o sztuce zachowania równowagi na co dzień mówi Magdalena Wdowiak, trener szybkich technik uczenia (się)
36 Grunt to dobra zaprawa
Your Akuna Medical Day
40 Zupełnie nowy wymiar
Your Akuna Medical Day
42 Podzieleni na kolory
Your Akuna Medical Day
44 Strona aktywnej pomocy
Akuna Inside
46 Polska atrakcyjna dla inwestorów
wywiad z Davidem Prestonem, ambasadorem Kanady w Polsce
48 To naprawdę DZIAŁA
Akuna Leadership Academy
50 Efekt myślenia krytycznego
rozmowa z Marcinem Maciągiem, Country Managerem Akuna Polska
52 Jakoś zmienili w Jakość
Akuna Leadership Academy
54 Działanie zamiast gadania
Akuna Leadership Academy
56 Pytań było mnóstwo
ALeA Introduction
58 Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje

fot. Katarzyna Piotrowska

8 Zdrowe jedzenie – wykład Dominiki i Wojciecha Młodnickich

fot. Katarzyna Piotrowska

20 Negatywne emocje pod kontrolą – porady, jak być szczęśliwym

fot. Katarzyna Piotrowska

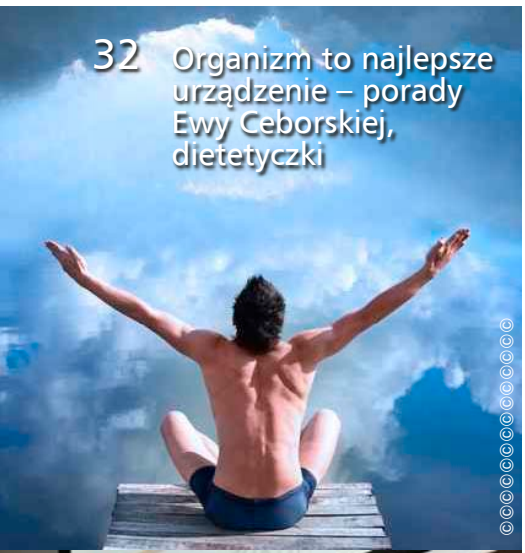
Do Tomasza Kwolka,
Prezesa Akuna Polska

Szanowny Panie!

18 Mistrzostwa Świata Weteranów w Lekkiej Atletyce Finlandia – Lahti 2009

Reprezentowałam Polskę na dystansie 10 000 m i zdobyłam brązowy medal, równocześnie ustanowiłam rekord Polski na tym dystansie. Biegłam również klasyczny maraton, gdzie uplasowałam się na V miejscu. Zasponsorowanie mojego udziału w maratonie przez Akunę było dla mnie szczęśliwe. To była wspaniała sportowa przygoda, ukończona w zdrowiu – ciągle podkreślam walory Alveo i systematycznie korzystam z tego specyfiku.

Serdecznie dziękuję i przesyłam pozdrowienia,
Barbara Prymakowska



32 Organizm to najlepsze urządzenie – porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki

©©©©©©©©©©©©©©©

fot. Katarzyna Piotrowska

44 Strona aktywnej pomocy – Akuna Inside

fot. Katarzyna Piotrowska

46 Polska atrakcyjna dla inwestorów – wywiad z Davidem Prestonem, ambasadorem Kanady w Polsce

Akuna® ZDROWIE i sukces

Szanowni Państwo

Do Państwa rąk trafia ostatnia gazeta w tym roku. Poświęcona jest harmonii. Dla każdego z nas to słowo oznacza co innego, z czym innym się kojarzy. Ale zanim poruszę temat harmonii, warto powiedzieć kilka słów o kryzysie, pod którego presją żyliśmy ostatnich kilka miesięcy. Przeżyliśmy też presję kryzysu w firmie Akuna, ale to tylko zmusiło nas do wytężonej pracy, do transformacji, to wyszło nam na dobre. Bo kryzys wymusza zmiany. Wzmaga nasz potencjał, jest niezbędnym elementem sukcesu, sprawia, że zatrzymujemy się na chwilę i sprawdzamy, co się dzieje, sprawdzamy nasze zasoby, porządkujemy plany, możliwości, nasz styl działania. Gdyby nie było kryzysu, nie moglibyśmy się rozwijać. Kryzys mobilizuje, byśmy zrobili porządek, żebyśmy zweryfikowali swój sposób myślenia, relacje z ludźmi, po to, by ruszyć do przodu ze zdwojoną siłą. Akuna jest właśnie w takim momencie. Przetrwaliśmy niejeden kryzys i pewnie niejeden jeszcze przed nami, ale my traktujmy takie kryzysy jako dobrodziejstwo, ponieważ to one sprawiają, że potem rozwijamy się bardziej intensywnie. Dlaczego? Może dlatego, że potrafimy docenić to, co dobre. Życzę Wam wszystkim, by droga do Waszego dobrobytu prowadziła przez mądrze rozegrane kryzysy.

Wprowadzamy nową jakość w naszych działaniach. Firma staje się coraz bardziej profesjonalna, ciągle podnosimy poziom i chcemy być na bieżąco, żeby zaoferować jak najlepsze rozwiązania. I nie chodzi tu tylko o preparaty Akuny, bo ich reklamować nie trzeba, są jakością samą w sobie. Mam na myśli raczej jakość pracy i związaną z tym ofertę, jaką kierujemy do osób, które chciałyby poprawić standard swojego życia, wiążąc się z Akuną. Ostatni czas to wytężony okres pracy dla całego VIP Clubu, członków Rady VIP, całego biura Akuny. Tu ogromne podziękowania dla Marcina Maciąga, Country Managera Akuna Polska, który przewodniczy wszystkim nowym inicjatywom, wprowadza nowoczesne rozwiązania. Do tej pory mieliśmy wspaniałe narzędzia – czasopisma Akuny, które są bardzo wiarygodnym źródłem informacji. Teraz ofertę poszerzamy. Choćby o Akuna Inside, rewelacyjny system internetowy, który wspiera jakość pracy menedżerów – to osobisty trener, który pomoże każdej osobie racjonalnie zaplanować swój sukces. Jest jeszcze Akademia Przywództwa Akuny – ALeA, która daje możliwość dostępu do wiedzy, uczenia się od najlepszych. Tu podziękowania dla członków VIP Clubu, którzy są skłonni tą wiedzą się dzielić.

Harmonia... Od niej zaczęliśmy, bo przecież i ona wiąże się z kryzysem, z trudnościami. Droga do harmonii może być czasem długa, czasem wyboista, ale warto przez nią przejść, żeby wypracować w sobie dobrą jakość swego życia. Przecież nikt nie uczy nas, jak stać się szczęśliwym. Ale Akuna… Tak, Akuna może tego cudu dokonać!

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Okładka fot. Katarzyna Piotrowska
FOTOLIA

Przewietrzmy umysł

O tym, co robić, żeby jedzenie przestało truć nasz organizm, a wpływało pozytywnie na nasze zdrowie – można było się dowiedzieć w Poznaniu, podczas spotkania w ramach cyklu Akuna Active Life. Jego uczestnicy podkreślali, że samo uświadamianie sobie różnych spraw, dotyczących naszego zdrowia, fizjologii jest niezbędne. Dlaczego? Bo na co dzień się o tym zapomina. Człowiek ma pewne postanowienia, ale w wirze codziennego życia ich realizacja często zostaje zepchnięta w kąt. Dlatego warto co jakiś czas uświadomić sobie pewne rzeczy na nowo, czyli po prostu przewietrzyć umysł. I temu ma służyć ten cykl spotkań.

Kolejne, trzecie już spotkanie z cyklu Akuna Active Life poświęcone było regeneracji poszczególnych organów człowieka oraz zależności między regeneracją a prawidłowym odżywianiem. Cieszyło się dużym zainteresowaniem. Goście, zgromadzeni w jednej z sal, zlokalizowanych na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, mogli posłuchać dwóch wykładów i dzięki zdobytej wiedzy odpowiedzieć sobie na pytania:

- jaki jest wpływ choroby na organizm?
- co doprowadza do wyniszczenia organizmu?
- co to jest regeneracja organizmu i jak się odbywa?
- jaka jest zależność między stanem układu odpornościowego a zapadaniem na najczęstsze infekcje?
- jak ważne przy regeneracji jest prawidłowe odżywianie?
- jaka jest rola suplementacji w procesie regeneracji organizmu?
- jak się odżywiać, by być silnym, zdrowym i pełnym energii?

Ewa Łyszczarz starała się zobrazować swój wykład, aby był jak najbardziej przystępny i ciekawy

Wszystkie informacje były przekazane podczas dwóch wykładów. Pierwszy dotyczył odnowy organizmu. Poprowadzili go Ewa i Mirosław Łyszczarzowie, obydwoje od lat związani z medycyną (on lekarz – specjalista chirurgii ogólnej, ona – biolog), którzy od lat współpracują z Akuną, są doradcami w zakresie zdrowia i profilaktyki, a także są aktywni na łamach czasopism Akuny. Z ich wykładu można było się dowiedzieć m.in. jak się regenerują poszczególne organy naszego ciała. Wykładowcy podkreślali, że procesy regeneracyjne wymagają stałego dostarczania energii, wspomagane są przez enzymy i hormony. Drugi wykład wygłosili Dominika i Wojciech Młodniccy, młodzi fizjoterapeuci z Gdyni, którzy na co dzień zajmują się rehabilitacją ruchową. Od kilku lat działają w Akunie, zajmując się sprawami profilaktyki zdrowia. Publikują również teksty na łamach czasopism Akuny. Mówili o podstawowych zasadach żywieniowych i o tym, co robić, aby nie szkodzić samemu sobie, czyli aby nasze jedzenie było dla nas lekarstwem, nie trucizną.

Nowe spojrzenie na różne sprawy

Dorota Kowalska ze Słupcy w woj. wielkopolskim i Iwona Jaszczak z Lądku w woj. wielkopolskim (obie od trzech miesięcy w Akunie) przyjechały do Poznania ze swoimi sponsorami, głównie po to, żeby poszerzyć wiedzę.

– Dla mnie, zajmującej się profilaktyką zdrowotną, to nowe spojrzenie na różne sprawy. Poruszane tu tematy uważam za szalenie ważne, gdyż moim zdaniem zdrowie jest najistotniejsze dla człowieka dążącego do sukcesu i wymarzo-

Imprezę prowadziła Joanna Słodkowska, koordynator ds. marketingu w firmie Akuna

nej jakości życia – stwierdziła Dorota, studentka, na co dzień pielęgniarka szkolna.
Iwona dodała:
– Jestem pierwszy raz na takim spotkaniu. Przyjechałam tutaj głównie ze względu na wykład dotyczący zdrowego odżywiania się. Często choruję, często chorują również moje dzieci i może te informacje z wykładów pomogą mojej rodzinie zmienić coś na tyle, abyśmy mieli lepszy komfort życia i przestali chodzić po lekarzach. Zwróciłam uwagę głównie na owe 20 zasad zdrowego odżywiania się. Będę stosować je w swoim życiu.
Obie stwierdziły, że jeżeli tylko obowiązki im na to pozwolą, przyjadą na kolejne spotkanie w ramach Akuna Active Life do Katowic.
Mirosław i Renata Góra z Legnicy podkreślali, że właśnie dlatego, iż w społeczeństwie jest różny poziom wiedzy na temat zdrowego stylu życia, spotkania tego typu, jak to w Poznaniu, są takie ważne. Każdy człowiek powinien mieć podstawową wiedzę z zakresu odżywiania się, choćby po to, żeby godnie i spokojnie żyć. Oboje są od 6 lat w Akunie. Renata – obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, Mirosław – Dyrektora Sieci Krajowej.
– Byliśmy na prawie wszystkich tego typu spotkaniach – mówią. – Wykłady są dla nas inspiracją do tego, żeby poważnie zająć się zdrowym stylem życia, pogłębiać wiedzę w tym kierunku i tą wiedzą dzielić się z innymi.
A do tego potrzeba szeregu informacji, nie tylko na temat produktu, ale też samego odżywiania. Trzeba to wszystko dopasować do indywidualnych potrzeb. Każdy z nas jest bowiem inny. Ich zdaniem każda informacja, zasłyszana podczas spotkań, takich jak to, w ramach Akuna Active Life, coś wnosi, coś zmienia.
– Samo uświadamianie sobie różnych spraw, dotyczących naszego zdrowia, fizjologii jest niezbędne. Dlaczego? Bo na co dzień się o tym zapomina. Człowiek ma pewne postanowienia, ale w wirze codziennego życia, w pędzie ich realizacja często zostaje po jakimś czasie zepchnięta gdzieś tam w kąt. Dlatego warto co jakiś czas przyjść na takie spotkanie, żeby sobie chociażby uświadomić pewne rzeczy na nowo, czyli po prostu przewietrzyć umysł – tłumaczy Renata.
Krzysztof i Krystyna Antkowiakowie ze Środy Wielkopolskiej nie współpracują z Akuną, ale od 1,5 roku piją Alveo i starają się zmienić jakość swojego życia na lepszą.
– Przyjechaliśmy tu, żeby się jak najwięcej dowiedzieć na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu. Chcieliśmy posłuchać zwłaszcza tego pierwszego wykładu. Od niedawna interesuję się medycyną i wszelkie informacje z tej dziedziny są dla mnie nowe i ciekawe – stwierdził Krzysztof.
– Chcemy zmienić nasze przyzwyczajenia, nasze złe nawyki, chociaż wiemy, że tak naprawdę nie jest to takie proste, ale warto spróbować.
Anna Jarecka z Gdyni, działająca w Akunie od 7 lat, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej podkreśla rolę edukacyjną Akuny w społeczeństwie. Dzięki niej w wielu domach już „coś drgnęło".
– Takie spotkania doprowadzają często do tego, że ludzie w konfrontacji z faktami postanawiają coś jednak zmienić w swoim życiu. Moim największym sukcesem jest to, że te zasady przeniosłam do domu. I moje dzieci mają właściwą edukację w zakresie własnego zdrowia. Na spotkaniu takim, jak dzisiaj zawsze można usłyszeć jakieś nowe informacje, coś, o czym do tej pory nie wiedzieliśmy. Dlatego warto w nich uczestniczyć.

Czego dotyczy cykl?

Akuna Active Life to system szkoleń prowadzonych z myślą o propagowaniu i wdrażaniu w życie zasad 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 z konkretnych zagadnień, dotyczących wybranych funkcji organizmu. Zdaniem organizatorów całego przedsięwzięcia, wdrażanie w życie zasad wellness powinno rozpoczynać się od prób odnalezienia harmonii we własnym organizmie, 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 regeneracji oraz roli odżywiania w odnowie naszego organizmu nastąpiła prezentacja firmy Akuna i wszystkich jej produktów. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Dlaczego? Dla ludzi, którzy przyjechali do Poznania z całej Polski największym atutem było to, że wiedzę otrzymali z najbardziej wiarygodnych źródeł, czyli od lekarzy i fizjoterapeutów. Poza tym goście z uznaniem wypowiadali się o zawartości merytorycznej wykładów. Zamierzają teraz te informacje wykorzystać nie tylko w pracy, ale i w życiu prywatnym.
Kolejne spotkanie w ramach cyklu odbędzie się w Katowicach.

■ Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska

Goście nie tylko słuchali, ale także robili notatki z wykładów

Zdrowie po raz drugi

Regeneracja to odbudowa utraconych części w żywym organizmie. Zdolność do regeneracji zależy przede wszystkim od obecności w tkankach komórek mogących się dzielić. W przypadku uszkodzenia może z nich się odtwarzać tkanka, a nawet cały narząd. Regeneracja organizmu to również odpoczynek po pracy. Odpoczywanie jest umiejętnością. Oznacza to, że może ona zaniknąć, jeśli nie będzie używana, a wówczas organizm może się „wypalić". Jego regeneracja będzie wówczas bardzo trudna – mówią biolog Ewa Łyszczarz i lek. med. Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii ogólnej.

Lek. med. Mirosław Łyszczarz

Ewa Łyszczarz

Poszczególne rodzaje tkanek różnią się zdolnością regeneracji – w ciele człowieka łatwo regenerują się: krew, nabłonki, skóra, kość i tkanka wątroby, zaś najmniejsze zdolności odnowy ma tkanka nerwowa, w której nie mogą powstać nowe neurony. Zdolność odrostu zachowały tylko naczynia włosowate, tkanka nabłonkowa, kostna i włókna nerwów obwodowych.
W miarę różnicowania się komórek w wyspecjalizowane tkanki proces regeneracji tracił na znaczeniu na rzecz naprawy, czyli gojenia się. Rana, czyli ubytek tkanek wypełnia się blizną. Proces gojenia zależy od wielu składników, m.in. od rodzaju urazu, stopnia zakażenia rany i ukrwienia tkanek. Różne czynniki, takie jak: niedobór białka, niedobór witamin i elementów śladowych, niedokrwistość, leki przeciwzapalne (sterydy), leki cytotoksyczne i promienie jonizujące mogą ten proces zakłócić.

Tkanka kostna

Proces powstawania zrostu kostnego przebiega w kilku fazach, a samo gojenie się złamania zależy od wielu czynników: miejscowych (dobre ukrwienie, prawidłowe ustawienie i stabilizacja odłamów, odpowiednio długie i nieprzerywane unieruchomienie złamania, brak zakażenia) oraz ogólnych (niedobór białka, witaminy C, choroby gruczołów dokrewnych np. przytarczyc, choroby wyniszczające, układowe, wiek chorego i miejsce złamania). Proces regeneracji tkanki kostnej trwa od 5 do 10 tygodni.

Jelito, żołądek, przełyk

Regeneracja nabłonka jamy ustnej, przełyku, żołądka, jelita cienkiego i grubego rozpoczyna się już po 24 godzinach od zranienia i polega na przemieszczeniu się komórek nabłonkowych z sąsiedztwa. Odrostowi towarzyszy żywy podział komórek i wielokrotnie zwiększona ich czynność enzymatyczna. Bardzo szybkim procesem odrostu cechuje się śródbłonek powierzchni błon surowiczych (opłucna i otrzewna).

Mięśnie szkieletowe

Odrost mięśni szkieletowych jest możliwy, jeśli nie doszło do zaburzeń ukrwienia, martwicy mięśni i nadmiernego rozrostu tkanki łącznej. Zbudowany jest z ocalałych wiązek mięśni w ranie, z odosobnionych fragmentów tkanki mięśniowej, zawierających jądra komórkowe i z tzw. komórek satelitarnych.

Odnowa wątroby

Wątroba ma olbrzymie zdolności regeneracji. Jest jedynym narządem miąższowym o takich możliwościach. Odrost tkanki wątrobowej u człowieka po operacji wycięcia prawego płata wątroby możliwy jest nawet w ciągu 9 miesięcy. Istotą odrostu wątroby jest zarówno powiększenie się rozmiarów zrazików wątroby, jak i pomnoże-

Akuna

nie ich liczby. Zjawisko to wykorzystywane jest w przeszczepach rodzinnych, w których pobiera się tylko część wątroby od żywego dawcy. Możliwości regeneracyjne wątroby widać przede wszystkim w jej funkcji czynnościowej. Zbytnie obciążanie wątroby alkoholem, używkami, nadmiarem jedzenia doprowadza do zaburzeń jej funkcji, nawet objawów niewydolności. Odpowiednia dieta, brak używek, stosowanie się do zaleceń lekarza lub dietetyka umożliwia odzyskanie sprawności wątroby i ustąpienie objawów niewydolności.

Krew i układ krwiotwórczy

Krew stanowi ok. 7% masy ciała, jest bardzo ważnym, w istocie życiodajnym składnikiem naszego organizmu. Krew jest doskonałym przykładem stałej odbudowy, która zachodzi przez całe życie człowieka. W procesie zwanym hematopoezą produkowane są poszczególne elementy morfotyczne krwi. W szpiku kostnym następuje wytwarzanie i dojrzewanie erytrocytów, trombocytów oraz spośród krwinek białych – granulocytów. Inne rodzaje leukocytów są wytwarzane w szpiku, ale dojrzewają w śledzionie i węzłach chłonnych.
Prekursorami krwinek są wielofunkcyjne komórki macierzyste, które mają zdolność odnowy i podziału. Układ krwiotwórczy jest bardzo wydolny i potrafi się zmobilizować w sytuacjach szczególnych, np. nagłej utraty większej ilości krwi – oczywiście bez konieczności przetaczania krwi od innej osoby. W tej sytuacji nasz organizm w dłuższym czasie zdoła wyrównać niedobory.

Zbyt zmęczony, by odpocząć

Regeneracja organizmu to również odpoczynek po pracy. Odpoczywanie jest umiejętnością, która może zaniknąć, jeśli nie jest używana. Organizm działa w dwóch trybach: mobilizacji i regeneracji. Zdrowy, dobrze funkcjonujący organizm w każdej sytuacji, która temu sprzyja, sam przełącza się na regenerację. Natura nie marnuje energii. „Zbyt zmęczony, by odpocząć" to znaczy tyle, że naturalny przełącznik trybów w organizmie zablokował się w pozycji „mobilizacja". Gdy organizm utraci możliwość spokojnej, rytmicznej pracy – grozi mu „wypalenie". „Wypalenie" ma wymiar fizjologiczny. Włączona non stop faza mobilizacji powoduje nieustanne, nadmierne wydatki energetyczne. To zaś obciąża organizm i może powodować zaburzenia w jego funkcjonowaniu, gdyż w czasie mobilizacji są wyłączone funkcje reparacyjne np. odnawiania tkanek.
Sygnały informujące o zaburzeniach między mobilizacją a regeneracją to m.in.: zmęczenie po nocnym wypoczynku, nieuzasadnione wysiłkiem fizycznym permanentne bóle mięśni i stawów, kłopoty z zasypianiem, budzenie się między godziną 3 a 5 w nocy, nadmierna drażliwość i wybuchowość czy zaburzenia łaknienia. Wszystkie te symptomy informują nas, iż jesteśmy na progu „wypalenia" i musimy nauczyć się na nowo „przełączać" nasz organizm na tryb odpoczywania.

Układ odpornościowy

Każdy organizm, także człowieka jest narażony na wnikanie ciał obcych, np. wirusów, bakterii, grzybów i pierwotniaków. Są one często czynnikami chorobotwórczymi, czyli patogenami. Mogą dostawać się do wnętrza naszego organizmu przez skórę, drogi oddechowe, pokarmowe, moczopłciowe czy na skutek zranień. Wiele patogenów rozprzestrzenia się po całym organizmie i może rozwijać się w większości narządów i tkanek. Między innymi dlatego najważniejsze elementy układu odpornościowego związane są z układem krwionośnym oraz limfatycznym.
Nasz organizm wykorzystuje do obrony dwie wzajemnie uzupełniające się strategie: komórkową i humoralną.
Za strategię komórkową odpowiadają krwinki białe, czyli leukocyty, które mają zdolność pochłaniania oraz wewnątrzkomórkowego trawienia lub usuwania ciał obcych.
W strategii humoralnej organizm wykorzystuje różne substancje chemiczne, np. przeciwciała, czyli białka odpornościowe. Przeciwciała są produkowane w odpowiedzi na pojawienie się obcego antygenu, czyli białka.

Linie obronne

Na bazie powyższych mechanizmów organizm człowieka wykorzystuje kilka linii obronnych. Pierwsza linia obrony to odporność nieswoista. Jej potencjał jest ogromny i pozwala na szybkie powstrzymanie większej ilości intruzów. Pierwszą zaporę stanowi skóra wraz z wydzielinami – potem czy łojem. Pot zawierający kwas mlekowy i dużo soli niszczy większość bakterii i grzybów. W łoju wydzielanym przez skórę znajdują się lotne kwasy tłuszczowe działające bakteriobójczo. Drogę pokarmową i oddechową zabezpieczają: ślina, łzy i śluz zawierające lizozym – białko enzymatyczne, rozkładające ściany komórkowe wielu bakterii.
Ponadto wspomniane wyżej liczne leukocyty, krążące w krwi i limfie mają naturalną zdolność rozpoznawania, wchłaniania i trawienia ciał obcych.
Jeżeli jednak intruz będzie w przewadze liczebnej lub też ujdzie uwadze pierwszej linii obrony, istnieje możliwość odparcia inwazji dzięki wykorzystaniu odporności swoistej – jak gdyby drugiej linii obrony. Tu wytwarza się konkretny rodzaj przeciwciała atakujący bezpośrednio i skutecznie.

Jak pomóc organizmowi w prawidłowej regeneracji?

Procesy regeneracyjne zachodzące w naszym organizmie wymagają stałego dostarczania energii, wspomagane są przez enzymy, hormony. Wymagają one utrzymania optymalnych poziomów witamin, minerałów, aminokwasów, pierwiastków śladowych. Brak odpowiedniej podaży powyższych składników w znacznym stopniu wpływa na procesy regeneracyjne, spowalniając je bądź zaburzając prawidłowy przebieg. Dlatego tak ważnym czynnikiem regeneracji jest bezpieczna, celowa suplementacja – pozwala optymalnie uzupełnić i wyrównać brakujące substancje, od których zależy prawidłowy przebieg regeneracji.

■ Zanotowała Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska

Każdy z wykładowców przygotował prezentację multimedialną (na zdjęciu lek. med. Mirosław Łyszczarz)

fot. Katarzyna Piotrowska

Dominika i Wojciech Młodniccy

Zdrowe jedzenie

„Niechaj pożywienie będzie twoim lekiem" – mawiał Hipokrates. Niestety, w dzisiejszych czasach rzadko kto zdaje się o tym pamiętać. Wiele osób nie przywiązuje wagi do tego, by prawidłowo i wartościowo się odżywiać. Na efekty nie trzeba długo czekać. Człowiek, który źle się odżywia, ma mało energii i jest ciągle zmęczony. Często choruje. Ludzie, którzy podjęli wyzwanie i zmienili swoje przyzwyczajenia, mogą poszczycić się zdecydowanie lepszym zdrowiem, wyglądem, samopoczuciem, łatwiej przyswajają wiedzę, a co za tym idzie – mają lepszy komfort życia – mówią Dominika i Wojciech Młodniccy, fizjoterapeuci.

Człowiek wciąż bezmyślnie dąży do poprawienia, zmienienia i ulepszenia żywności, co z jednej strony powoduje degradację środowiska, a z drugiej to, że chorują nasze ciała i umysły. Nie od dziś wiadomo, że żywność oraz styl życia są ściśle powiązane z występowaniem chorób dietozależnych. Są to schorzenia powszechnie występujące, które stały się już chorobami cywilizacyjnymi. Należą do nich m.in. otyłość, cukrzyca typu II (insulinoniezależna), nadciśnienie tętnicze oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Jakie są najpoważniejsze błędy dietetyczne? Zasada jest taka, że jedzenie powinno być żywe, gdyż my sami jesteśmy żywymi organizmami. A pokarmy najprościej możemy podzielić na dwie grupy: żywność dobrą i złą.

Zła żywność powoduje:

- przyspieszenie procesów starzenia,
- zwiększenie masy ciała,
- dyskomfort związany z trawieniem, np.: wzdęcia, gazy, bóle brzucha,
- senność i apatyczność,
- słabą koncentrację,
- zmiany nastrojów,
- osłabienie płodności i popędu seksualnego,
- niezdrowy wygląd skóry, włosów, paznokci,
- uaktywnienie w organizmie procesów prowadzących do osłabienia stawów i zamykania tętnic, co zwiększa ryzyko chorób serca i zapalenia stawów,
- zwężenie tętnic i usztywnienie ich ścianek, co prowadzi do powstawania złogów miażdżycowych,
- pobudzenie w organizmie szkodliwych procesów, które po latach mogą doprowadzić do rozwoju raka,
- osłabienie odporności,
- silniejszy ból i obrzmienie przy zapaleniu stawów.

Do grupy nieodpowiedniego pożywienia zaliczamy:

- zbyt długo gotowane potrawy,
- złe węglowodany,
- żywność nieekologiczną (nieorganiczną),
- złe białka,
- żywność rafinowaną,
- złe tłuszcze,
- żywność wysoko przetworzoną.

Zbyt długo gotowane potrawy

Badania wykazały, że podgrzewanie żywności powyżej 48°C przez 20 minut powoduje

Ważne suplementy

Jeżeli nie zwracasz uwagi na to, co jesz (produkty przetworzone), twoje potrawy są w większości smażone, długo gotowane lub poddane jeszcze innej obróbce – masz mało energii i jesteś zmęczony. Powinieneś zastosować suplementy w codziennym żywieniu.

Jeżeli dobrze się odżywiasz, prowadzisz zdrowy styl życia, masz dużo siły, energii, jasność myślenia, to suplementy stosuj jako uzupełnienie diety.

Akuna

Zdaniem naukowców

- Harwardzcy naukowcy, którzy przez 14 lat badali dietę 80 tys. pielęgniarek, ustalili, że zastąpienie zaledwie 5% kalorii z tłuszczów nasyconych podobną liczbą kalorii z tłuszczów nienasyconych zmniejsza ryzyko choroby serca o 42%.
- Coraz więcej osób, nieskarżących się wcześniej na dolegliwości ze strony układu sercowo-naczyniowego, umiera na tzw. nagły zgon sercowy, następujący wówczas, gdy serce zaczyna nierównomiernie bić. Jak wynika z analiz przeprowadzonych przez American Journal of Preventive Medicine, podnosząc zawartość kwasów omega-3 we krwi, można zmniejszyć liczbę zgonów aż o 8 razy. Okazuje się, że wystarczy jeść tłuste ryby raz w tygodniu, aby ryzyko nagłego zawału serca zmniejszyć o 50%.
- Jak wykazały badania opublikowane w Journal of Nutrition, trzy przekąski tygodniowo z migdałów, fistaszków, orzechów włoskich mogą obniżyć ogólny poziom cholesterolu o 16%, a poziom LDL (złego cholesterolu) nawet o 19%. Tłuszcz rybny ma niewielki wpływ na poziom cholesterolu, ale zmniejsza ilość trójglicerydów odpowiedzialnych za atak serca (nawet o 33%).
- Meksykańscy badacze dowodzą, że u pacjentów z cukrzycą poziom cukru we krwi obniżył się dzięki dietom bogatym w oliwę z oliwek i awokado.
- Badania wykonane w Lyon Diet Heart Study wykazały u osób, które jadły dużo tłustych ryb i oliwy z oliwek, o 61% zmniejszenie ryzyka raka.
- Naukowcy stwierdzili, że u kobiet spożywających dużo oliwy z oliwek ryzyko raka piersi spada aż o 25%.
- Badacze z Northwestern University w Chicago odkryli niedawno, że kwas oleinowy, podstawowa forma jednonienasyconego tłuszczu w oliwie z oliwek, zmniejsza aktywność genu powodującego agresywną formę raka piersi o 46%.
- Badania przeprowadzone na grupie 48 tys. mężczyzn pokazały, że jedzenie trzy razy w tygodniu ryb zmniejsza o 50% ryzyko raka prostaty.
- Okazuje się, że spożywanie ryb nie tylko obniża ryzyko chorób serca czy raka, lecz także zmniejsza zachorowalność na RZS (reumatoidalne zapalenie stawów). Jak wykazały badania na uniwersytecie w Waszyngtonie, wystarczy jeść dwa posiłki rybne w tygodniu, żeby ryzyko chorób stawów spadło o 50%.
- Zapobiegajmy stanom zapalnym, które również przyczyniają się do powstawania chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, raka, chorób zwyrodnieniowych, astmy i chorób autoimmunologicznych, poprzez stosowanie kwasów omega-3.

całkowitą destrukcję obecnych w niej enzymów. Inne badania, prowadzone przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych wykazały, że obróbka cieplna w temperaturze 204°C (przeciętna temperatura przygotowania mięsa), powoduje znaczny spadek ilości rozpuszczalnego białka w analizowanej próbce. Musimy pamiętać, że w procesie gotowania tracimy średnio około 85% wszystkich witamin, zawartych w pożywieniu, czyli nasz organizm otrzymuje często poniżej 15% wartości odżywczej.

Złe węglowodany

To węglowodany proste, cukry w wysoko oczyszczonej postaci. Znajdują się one w czekoladzie, ciastach, herbatnikach i innych słodyczach oraz we wszystkim, co zawiera dodatek rafinowanego cukru, białej mąki lub przetworzonego, białego ryżu.

Żywność nieekologiczna

Nieekologiczne warzywa i owoce są spryskiwane chemikaliami i uprawiane na glebach zasilanych nawozami sztucznymi. Pozostałości tych związków chemicznych przedostają się do naszego organizmu i uszkadzają komórki, narządy, układ pokarmowy.

Złe białka

Nadmiar wysokobiałkowego czerwonego (tłustego) mięsa może zatruć organizm, zakwasić krew, obniżyć poziom wapnia, nadmiernie obciążyć nerki i wątrobę, zahamować trawienie i zniszczyć korzystne bakterie. Prowadzi do zaparć zaburzeń okrężnicy, zapalenia stawów, osteoporozy i chorób serca.

Rafinowana żywność

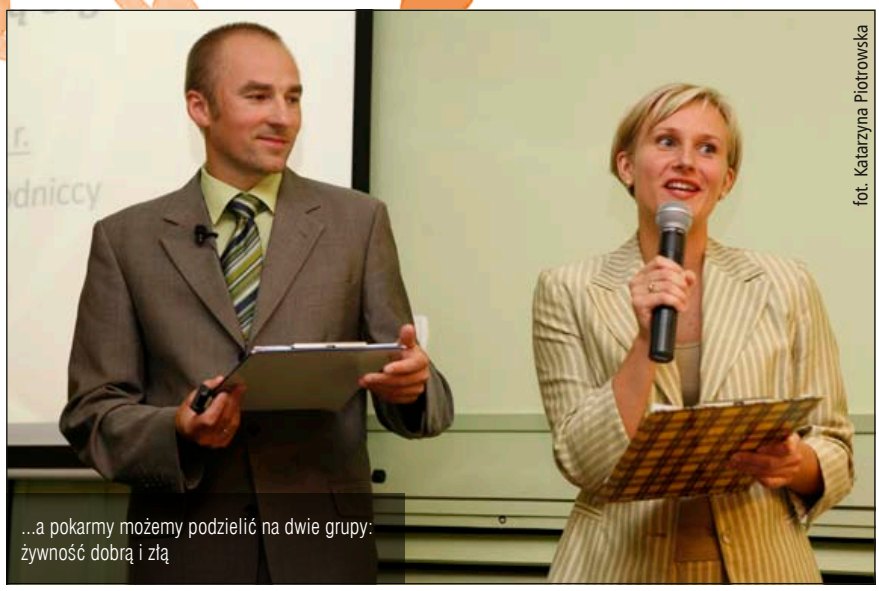
W trakcie produkcji rafinowana (wysoko oczyszczona) żywność pozbawiona jest większości składników odżywczych i błonnika. Najpopularniejsze produkty to biały cukier i biała mąka.

Złe tłuszcze

To ciężkie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. W organizmie usztywniają tętnice, powodując

Zasada jest taka, że jedzenie powinno być żywe, gdyż my sami jesteśmy żywymi organizmami – tłumaczyli podczas swojego wykładu Dominika i Wojciech Młodniccy

fot. Katarzyna Piotrowska


fot. Katarzyna Piotrowska

...a pokarmy możemy podzielić na dwie grupy: żywność dobrą i złą

ryzyko zawału serca lub udaru. Dieta bogata w złe tłuszcze prowadzi do nadciśnienia i wysokiego poziomu cholesterolu, zakłóca poziom cukru we krwi.
Złe tłuszcze powstają też w wyniku utwardzania płynnych tłuszczów roślinnych np.: margaryny i tłuszczów do pieczenia. Używa się ich do produkcji frytek, czekolady, słodyczy, lodów, pierożków i pieczywa cukierniczego. Przekształcają się w bardzo niebezpieczną formę tłuszczów trans, które (jak udowodniono) powodują cukrzycę, raka i choroby serca.

Żywność wysoko przetworzona

Przetwarzanie żywności zmienia jej oryginalny skład i proporcje składników odżywczych. Wiele potraw paczkowanych przeszło mnóstwo procesów technologicznych zanim trafiło do sklepu. W przetwórstwie żywności dozwolone jest stosowanie ponad 3 tys. dodatków. Wszystkie te chemikalia i barwniki, substancje słodzące, dodatki smakowe, azotany, konserwanty itd. trafiają do naszego organizmu.

Dobre rodzaje żywności powodują:

- wysoką sprawność umysłową,
- poprawę nastroju i redukcję stresu,
- poprawę witalności,
- dostarczanie do krwi substancji chemicznych, które odblokowują arterie, obniżają poziom cholesterolu, wytwarzają związki rozpuszczające zakrzepy w naczyniach krwionośnych i pobudzają wydzielanie hormonów uelastyczniających ścianki tętnic, co zmniejsza ciśnienie krwi,
- uwalnianie czynników spowalniających lub powstrzymujących nadmierny rozrost komórek (pomagają w walce z rakiem),
- spowolnienie starzenia się i naturalnego zwyrodnienia ciała,
- szybsze uporanie się z przeziębieniami (stymulują organizm do wytwarzania większej liczby komórek zwalczających infekcję),
- zmniejszenie bólów głowy i ataków astmy,
- wytwarzanie substancji przeciwbólowych, zmniejszających obrzęk przy zapaleniu stawów,
- wzrost płodności i popędu seksualnego,
- nadanie skórze, włosom, paznokciom zdrowego wyglądu.

Do tej grupy produktów zaliczamy:

- żywą żywność (surową),
- dobre węglowodany,
- żywność ekologiczną,
- dobre białka,
- dobre tłuszcze,
- żywność nieprzetworzoną.

Żywa żywność

Żywa żywność to żywność surowa. To produkty, które nie były: gotowane, podgrzewane, duszone, pieczone, gotowane na parze, mrożone ani przygotowywane w kuchence mikrofalowej. Są w swoim naturalnym stanie i zawierają charakterystyczne enzymy żywnościowe. Enzymy te stanowią siłę życiową pokarmu.

Dobre węglowodany

To związki bez dodatku rafinowanego cukru np. owoce, pieczywo z pełnego ziarna, ziarno zbóż, ciemny ryż i warzywa.

Żywność ekologiczna

Żywność ekologiczna jest to żywność wolna od chemikaliów: nawozów sztucznych i pestycydów.

Dobre białka

Białka roślinne łatwo rozkładające się w naszym przewodzie pokarmowym. Przykładem może być

Dobra żywność to ta nieprzetworzona

Akuna

białko z komosy ryżowej lub kiełki, nasiona roślin strączkowych i zboża.

Dobre tłuszcze

Dobre tłuszcze wspomagają redukcję masy ciała, obniżają poziom cholesterolu, zwiększają odporność organizmu i odżywiają narządy rozrodcze, skórę, włosy i tkankę kostną oraz skutecznie nawilżają nasze ciało. Pełnią w organizmie bardzo ważną rolę i są niezbędne do życia. Pomagają metabolizować tłuszcz. Są tak ważne, że nazwano je niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (kwasy omega). Nasze ciało nie potrafi ich samodzielnie wytwarzać, dlatego należy je dostarczać, jedząc żywność, która je zawiera np. tłuste ryby, orzechy, nasiona, awokado.

Żywność nieprzetworzona

Są to produkty w naturalnym stanie, tak jak je stworzyła natura. Ich pierwotna postać nie została zmieniona.

Niedoceniane kiełki

Prawdziwą gwiazdą wśród „dobrej żywności" są **kiełki** posiadające bardzo dużą zawartość przeciwutleniaczy, witamin, minerałów, białek, enzymów i błonnika. Posiadają też dwa związki przeciwstarzeniowe: RNA i DNA (kwasy nukleinowe), występujące tylko w żywych komórkach.

Kiełki – to młode roślinki, które zaczynają dopiero wyrastać z nasion. Regularne spożywanie kiełków wpływa na poprawę trawienia, zwiększa odporność, a także wspomaga procesy regeneracyjne całego organizmu. Warto wziąć pod uwagę badania przeprowadzone przez zespół badaczy z University of Texas Cancer Center. Odkryli oni, że rozwój komórek rakowych był w 99% hamowany przez mieszankę żywych (skiełkowanych) nasion, której głównym składnikiem były **kiełki brokułów**.

Co stwierdzili naukowcy?

- Kiełkowanie nasion znacząco wpływa na aktywność enzymów. Doktor Gabriel Cousens stwierdził, iż w wyniku kiełkowania nasion poziom zawartych w nich enzymów wzrasta od 6 do 20 razy (zależnie od gatunku rośliny).
- Badania przeprowadzone na University of Pennsylvania, wykonane przez doktora Barry'ego Macka, potwierdziły, że średni wzrost poziomu wszystkich witamin po skiełkowaniu wynosi 500%.
- Kwas nukleinowy, czyli podstawowy składnik służący do wzrostu i regeneracji wszystkich komórek wzrasta po wykiełkowaniu nasion o 30%.
- Wzrost zawartości składników mineralnych po wykiełkowaniu wzrasta również o 30%.
- Doktor Elson Hass podaje w swoich badaniach, że zawartość białek w niemal wszystkich nasionach wzrasta o 15–30% po skiełkowaniu.
- Doktor Jeffrey Bland, profesor biochemii żywienia University of Puget Sound w USA wykazał, że kiełki są skuteczniej przyswajalną, zdrowszą formą białka niż tradycyjne białka z mięsa, a nawet produktów warzywnych.

Dobre oblicze tłuszczów

Nasz organizm gromadzi ok. 80% spożywanego tłuszczu. Idealnie jest, gdy większość tych zapasów spalamy dzięki aktywności fizycznej. W przeciwnym razie zjadany tłuszcz odkłada się w komórkach tłuszczowych, a to sprawia, że ubrania stają się za ciasne, a zdrowie podupada.

Około 20% tłuszczu z diety nie podlega magazynowaniu, organizm zużywa go na bieżąco, gdyż ogromna liczba procesów biologicznych wymaga codziennej dostawy tłuszczów. Bez nich włosy i skóra są matowe i suche, a dzięki nim mamy możliwość przyswajania rozpuszczalnych w nich witamin: A, D, E, K. Każda komórka organizmu potrzebuje tłuszczu do budowy zdrowej błony komórkowej. Tłuszcz to surowiec zużywany do produkcji substancji chemicznych kontrolujących ciśnienie krwi, zapobiegających zakrzepom i regulujących reakcje na zranienia i infekcje.

Zwracajmy uwagę, aby nasze pożywienie zawierało jak najmniej nasyconych tłuszczów, a jak najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych.

■ Zanotowała Anna Lewandowska

Podstawowe zasady żywieniowe (one zapewnią ci zdrowie)

- Wypijana na czczo ciepła woda z dodatkiem soku z cytryny wpływa wprost do przewodu pokarmowego, wypłukując śluz powstały z poprzedniego dnia.
- Żołądka nie należy zalewać, tylko nawilżać. Pijąc podczas jedzenia, rozcieńczamy enzymy trawienne, czyli pokarm nie zostaje dobrze strawiony. Należy pić wodę 30 minut przed jedzeniem lub 30 minut po posiłku.
- Powinniśmy około 25 razy przeżuwać kęs pokarmu, aby zmienić go w papkę, przez co układ trawienny jest mniej obciążony. Delektujmy się każdym kęsem. Podczas długotrwałej choroby żujmy nawet do 75 razy jeden kęs. Wówczas energia, która miałaby być spożytkowana na trawienie, jest przeznaczona na samoleczenie organizmu, a ciało maksymalnie wykorzystuje zawarte w jedzeniu składniki.
- Kiedy się martwimy lub denerwujemy, nasz organizm nie potrafi dobrze strawić pokarmu. Jedzmy po uspokojeniu się, a wówczas trawienie będzie o wiele sprawniejsze.
- Lodowato zimne napoje osłabiają narządy wewnętrzne. Jedzenie zbyt ciepłych potraw wcale nie jest lepsze, gdyż uszkadzają one błony śluzowe w ustach i wyściółkę żołądka, zmniejszają czułość kubków smakowych. Jedzmy pokarm „w sam raz".
- Ładnie udekorowane posiłki sprawią, iż mózg ruszy do pracy i wyśle informację do ślinianek, żeby wydzielały ślinę, która zawiera enzymy trawienne.
- Nie jedz codziennie tych samych potraw, nie potrzebujesz aż tyle tego samego produktu. W ten sposób nie tylko uchronisz się przed alergią, ale ponadto dostarczysz organizmowi znacznie szerszej gamy składników odżywczych.
- Jeżeli wabi cię kolor, zapach lub wygląd jakiegoś produktu, to daj się ponieść. Być może twój organizm właśnie potrzebuje składników zawartych w tym produkcie. Nie chodzi tu wcale o ciastka w czekoladzie, tylko o zioła, owoce, warzywa, przyprawy.
- Kiełkujące nasiona, surowe warzywa, owoce, orzechy i nasiona zawierają bardzo dużo enzymów potrzebnych do wchłaniania składników pokarmowych i dobrego zdrowia.
- Jedz na śniadanie coś zdrowego i konkretnego. Jeśli nie jesz śniadań, stopniowo osłabiasz żołądek i funkcje trawienne. Możesz jeść mało, lecz coś pożywnego. Jest to pora, kiedy poziom energii żołądka jest największy.
- Zjedz ostatni posiłek dnia na co najmniej 2 godziny przed pójściem spać. Kiedy idziemy spać z pełnym żołądkiem, posiłek nie zostaje należycie strawiony i obciąża narządy trawienne, serce i wątrobę.
- Jedz dużo kapusty, brokułów, brukselki i kalafiora. Te warzywa odtruwają organizm i działają energetyzująco na krew.
- Przygotuj sobie raz w tygodniu sok z mieszaniny zielonych warzyw liściastych, gdyż taki sok zawiera dużą ilość chlorofilu, który pomaga oczyścić krew, wytwarza czerwone ciałka i odtruwa organizm, a ponadto szybko dostarcza energii.
- Jedz jednocześnie te grupy żywności, które nie zakłócają nawzajem swojego trawienia (białka i węglowodany).
- Codziennie 5 do 10 minut (nie więcej, lecz systematycznie) chodź na spacery, pływaj, uprawiaj tai chi, taniec… Nie przestawaj się ruszać, ma to zbawienny wpływ na ciało.
- Im wcześniej położysz się spać, tym lepiej będziesz się czuć. Jeżeli idziesz spać po 23.00, zakłócasz naturalny proces oczyszczania i w rezultacie następnego dnia jesteś apatyczny.

Antyoksydanty dla równowagi

Homeostaza ustroju to podstawowe pojęcie fizjologii, określające utrzymywanie możliwie stałych warunków wewnątrz organizmu. Utrzymanie homeostazy, czyli równowagi ustrojowej to konieczny warunek prawidłowego i optymalnego funkcjonowania naszego organizmu oraz niezbędny warunek utrzymania naszego zdrowia – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.

Nasze zdrowie bowiem zależy od homeostazy wewnętrznej (w której wszystkie komórki naszych organów pracują maksymalnie i zarazem optymalnie i w pełnej harmonii, współpracując ze sobą) oraz od homeostazy zewnętrznej w otaczającym nas środowisku.
Człowiek jest częścią przyrody i podlega jej prawom. Organizm człowieka jest tzw. otwartym układem biologicznym, tzn. pomiędzy nim a środowiskiem, w którym żyje, zachodzi nieustanna wymiana (np. energii, którą pobieramy lub oddajemy do naszego otoczenia, gazów O_2 i CO_2).
Jeżeli nie ma „zgrzytów" w tym układzie, przystosowujemy się i dążymy do zdrowia (spowolnienie procesów starzenia się naszego ustroju oraz grożącym nam chorób cywilizacyjnych). Jeżeli natomiast nie radzimy sobie w tym układzie i nie ma w naszym organizmie homeostazy wewnętrznej, niestety poddajemy się procesom starzenia się oraz procesom chorobowym.
Na drogę do naszego zdrowia lub choroby mają również wpływ nasze geny. Nie przejmujmy się jednak nimi, bo od nich zależy tylko 10% naszego zdrowia.
Organizm w homeostazie jest zdrowy, jego wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo, a my wówczas cieszymy się maksymalną sprawnością fizyczną i psychiczną oraz doskonałym samopoczuciem. Dzięki homeostazie człowiek zdrowy ma siłę, by zwalczać infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze oraz neutralizować zagrażające mu w XXI wieku toksyny. Organizm, w którym panuje homeostaza, może obcować z licznymi alergenami i nie cierpieć na alergie. Może także podołać agresorowi wewnętrznemu, jakim jest proces nowotworowy, zwalczyć go i nie zachorować na raka.

Optymalne warunki dla utrzymania homeostazy

Zastanówmy się, czego potrzebują komórki naszego organizmu, by pracować w homeostazie? W stanach fizjologicznych każda komórka naszego ustroju do prawidłowej, optymalnej pracy potrzebuje: dużej ilości tlenu, kalorii

Akuna

z pożywienia, makro- i mikroelementów, naturalnych witamin, antyoksydantów.
Zacznijmy od roli, jaką powinien odgrywać tlen w prawidłowej pracy komórek w homeostazie. Tlen jest niezbędny do życia komórki. Nasze oddychanie to szereg procesów, które doprowadzają do optymalnego natlenienia wszystkich komórek naszego organizmu, by pracowały maksymalnie. Pierwszy etap oddychania to wymiana gazów (dwutlenku węgla wydalanego z naszego organizmu na tlen ze środowiska) w pęcherzykach płucnych. Następny etap to transport tych gazów drogą krwi (robią

Utrzymanie homeostazy, czyli równowagi ustrojowej to warunek właściwego funkcjonowania naszego organizmu

to czerwone ciałka krwi). Ostatnim procesem jest wymiana tych gazów między krwią a tkankami naszego organizmu. Proces ten kończy się optymalnym odżywianiem komórkowym, polegającym na procesach utleniania w tkankach.
Jeżeli którykolwiek etap tej drogi będzie zaburzony, niedotlenione tkanki spowodują gorszą pracę różnych narządów, a w konsekwencji doprowadzi to do dysharmonii narządowej i naruszenia homeostazy. W XXI wieku nie ma mowy o dostarczeniu odpowiedniej ilości tlenu do komórek naszego organizmu. Już pierwszy etap transportu jest często zaburzony przez duże zapylenie środowiska. Transport tlenu przez nasze naczynia krwionośne zaburzają również: zła dieta, zła suplementacja, miażdżyca, nadciśnienie, niedobory żelaza, kwasu foliowego. Pojawiają się w tych przypadkach problemy z transportem tlenu przez czerwone ciałka krwi (anemia) lub zły stan naczyń krwionośnych (patologiczna droga transportu tlenu). Czasy, w których przyszło nam żyć, nie sprzyjają więc harmonii ustrojowej.

Wpływ diety na równowagę

Niebagatelna jest także rola naszej diety w utrzymaniu prawidłowej homeostazy. Optymalna, kaloryczna i zrównoważona dieta oraz stosowanie odpowiednich suplementów naturalnych może prowadzić do ciągłego odtruwania naszego organizmu i dostarczania komórkom różnych narządów maksymalnej ilości naturalnych witamin, antyoksydantów, makro- i mikroelementów. Zaczną one wtedy efektywnie pracować i doskonale spełniać swoją rolę w zachowaniu homeostazy. Dostarczenie odpowiednich suplementów roślinnych może także po pewnym czasie oczyścić drogę transportową dla tlenu przez naczynia krwionośne do tkanek naszego ustroju. Optymalna suplementacja jest w stanie doprowadzić do prawidłowej pracy wszystkich komórek, powodując pełną harmonię ustrojową.
W sytuacji kiedy komórka pracuje w harmonii, w wyniku procesów metabolicznych wytwarza wysokoenergetyczne wiązania ATP (są akumulatorami do wszystkich przemian w naszym ustroju) oraz wodę. W stanach fizjologicznych może także wytwarzać pewną ilość wolnych rodników, które są naszemu organizmowi potrzebne (np. w procesie starzenia się komórki – apoptozy narastająca ilość wolnych rodników jest sygnałem do unicestwienia starych komórek, by zachować równowagę ustrojową). Gdyby nagle ilość wolnych rodników niebezpiecznie zaczęła wzrastać, organizm może sam je niwelować antyoksydantami, które wytwarza. Są to przeciwutleniacze endogenne: albumina, kwas moczowy, melatonina, estrogen, ceruloplazmina, kwas liponowy oraz liczne enzymy (np. peroksydaza glutationowa, dysmutaza nadtlenkowa i katalaza). Na tym polega zachowanie równowagi komórkowej. Jeśli w naszym organizmie panuje równowaga i harmonia, jesteśmy w stanie poradzić sobie z tworzącymi się wolnymi rodnikami (reaktywnymi formami tlenu – RFT).

Atak wolnych rodników

Niestety w XXI wieku atakuje nas coraz większa ilość wolnych rodników. Oprócz tych, których ilość narasta podczas starzenia się komórek oraz licznych procesów metabolicznych, atakują nas wolne rodniki pochodzenia egzogennego (zewnętrznego).

Ich źródłem może być:

- zanieczyszczone środowisko,
- promieniowanie jonizujące – UV, rentgenowskie,
- elektrosmog (promieniowanie elektromagnetyczne),
- nadużywanie leków i używek,
- niewłaściwa dieta,
- stres i depresja,
- nadmierny wysiłek fizyczny,
- palenie tytoniu.

Przy tak olbrzymim ataku wolnych rodników utrzymanie równowagi w ustroju jest bardzo trudne (ilość wytwarzanych przez nasz organizm antyoksydantów jest niewystarczająca).
W przypadku małej ilości antyoksydantów i zachwiania homeostazy dochodzi do uszkodzenia DNA komórkowego i zmniejszonej produkcji energii, co prowadzi do upośledzonego funkcjonowania komórek naszego ustroju i nieprawidłowej, patologicznej ich regeneracji. W konsekwencji dochodzi do przyśpieszenia procesów starzenia się i chorób cywilizacyjnych (schorzenia układu sercowo-naczyniowego, choroby układu kostno-stawowego, astma, choroba Parkinsona, cukrzyca oraz różnego rodzaju choroby nowotworowe).
Jeśli natomiast zadbamy o dostarczenie naszemu organizmowi odpowiedniej ilości antyoksydantów zewnętrznych (w naszej diecie i suplementacji) – utrzymamy homeostazę, nie dojdzie do uszkodzenia DNA komórkowego i utrzymamy w komórkach optymalną produkcję energii, zapewnimy prawidłową ich regenerację, a w konsekwencji zwolnią się w naszym ustroju procesy starzenia się oraz zatrzymają postępujące procesy chorobowe.
Tak więc zbawienne dla naszego organizmu w utrzymaniu homeostazy są antyoksydanty pochodzące z pożywienia i suplementacji. Najważniejsze to:

- witamina E (naturalna witamina to grupa 8 różnych tokoferoli: alfa, beta, gamma, delta, epsilon, zeta, sta i hetta – wykazują one ponad 4-krotnie większą aktywność niż stosowana powszechnie syntetyczna witamina E – alfa-tokoferol)
- witamina C (oczywiście naturalna)
- witamina A (oczywiście naturalna)
- flawonoidy (ostatnio bardzo popularny w tej grupie resweratrol, znajdujący się w dużych ilościach w skórce i pestkach czerwonych winogron oraz w czerwonym winie)
- polifenole (np. katechiny z zielonej herbaty)
- pochodne indolu
- karotenoidy (alfa- beta-karoten, likopen, luteina, zeaksantyna)
- mikroelementy (cynk, selen, mangan, miedź, magnez i żelazo).

Wynika z tych rozważań jednoznacznie, że bez wyżej wymienionych antyoksydantów coraz trudniej zachować homeostazę komórkową.

Ochrona przed bakteriami

Jak widzimy, prawidłowe, optymalne funkcjonowanie naszego organizmu, utrzymanie

pełnej homeostazy ustrojowej zależy od wielu związków biochemicznych, witamin i minerałów, które działają antyoksydacyjnie na komórki naszego ustroju.
Utrzymanie homeostazy pozwala także obronić nasz organizm przed „najeźdźcami" zewnętrznymi i wewnętrznymi. Wyobraźmy sobie, że zaatakował nas agresor zewnętrzny (bakterie, wirusy, grzyby lub liczne toksyny) lub agresor wewnętrzny (proces nowotworowy). W naszym organizmie istnieje skomplikowany system obronny (immunologiczny). W takich sytuacjach wysyła „armię" złożoną z milionów różnych komórek odpornościowych, które strzegąc homeostazy, powinny zwalczyć zagrażającego nam intruza. Jeśli jesteśmy na tę walkę dobrze przygotowani, homeostaza zostanie zachowana i nic nam nie grozi, bowiem nasz organizm da sobie radę z intruzem. Może się jednak zdarzyć, że komórki odpornościowe powędrują do miejsca inwazji i nagle okaże się, że z powodu niedoboru np. selenu, z powodu braku potrzebnych enzymów, ta walka nie dojdzie do skutku. Komórki „żołnierze" wycofają się z tej okolicy, a niezagrożony proces chorobowy zaczyna niszczyć nasz organizm pogrążony w dysharmonii.

Optymalna, zrównoważona dieta bogata w mikroelementy i witaminy pomaga w utrzymaniu prawidłowej homeostazy

Wewnątrzustrojowe mechanizmy regulujące homeostazę ustrojową

Działanie mechanizmów utrzymujących stan wewnętrznej równowagi dynamicznej naszego ustroju sprowadza się do czuwania nad równowagą płynów wewnątrz- i zewnątrzkomórkowych. Utrzymanie takiej harmonii wymaga zarówno regulowania, jak i kontrolowania najważniejszych parametrów wewnętrznych środowiska naszego organizmu. Jest ich wiele, ale omówię tylko najważniejsze z nich:

1. Odpowiednia temperatura ciała (termoregulacja).
2. Równowaga kwasowo-zasadowa (pH krwi).
3. Stężenie różnych substancji w płynach ustrojowych.
4. Gospodarka wodna (odwodnienie lub przewodnienie).
5. Ciśnienie tętnicze krwi.

Parametry te są kontrolowane przez receptory umiejscowione w różnych obszarach naszego organizmu. Przekazują informacje do centralnego układu nerwowego (mózgu), głównego koordynatora utrzymania harmonii ustrojowej (homeostazy). W mózgu informacja ta jest analizowana i jeżeli dany parametr nie może być zaakceptowany, bo nie mieści się w normie (jest zbyt wysoki lub za niski), nasze „centrum zarządzania homeostazą", wpływając na efektory, wymusza obniżenie lub podwyższenie patologicznego parametru.

1. **Termoregulacja**. Składa się na nią wiele elementów. Zawiadujący termoregulacją ośrodek zlokalizowany jest w podwzgórzu naszego mózgu. Jeśli temperatura naszego ciała nie jest prawidłowa, termoreceptory właśnie do podwzgórza przekazują niepokojące informacje. Po dokładnej analizie informacji dochodzi do wysłania impulsów „na obwód", by uruchomić trzy podstawowe mechanizmy termoregulacyjne: rozszerzenie lub zwężenie drobnych skórnych naczyń krwionośnych, wydzielanie potu, zmniejszenie lub zwiększenie przemiany materii (np. przy dużej temperaturze maleje intensywność metabolicznych przemian ustrojowych).
2. **Równowaga kwasowo-zasadowa – pH**. Optymalna równowaga kwasowo-zasadowa dla naszego organizmu to pH 7,35–7,45, a więc lekko zasadowa. W takiej właśnie atmosferze najefektywniej pracują komórki naszego ustroju i taka równowaga kwasowo-zasadowa warunkuje prawidłowy przebieg wszystkich procesów życiowych przy

Akuna

najlepszym stosunku kationów i anionów w płynach ustrojowych. Niestety nasza współczesna dieta jest zdominowana przez produkty kwasotwórcze, np. kawa, herbata (pH 4,5), niektóre napoje gazowane (pH 2,0!), mięso, cukier, soki, pasteryzowane mleko, woda gazowana, żywność typu fast-food. Przy takim współczesnym odżywianiu stałe utrzymanie optymalnego pH (lekko zasadowego 7,35–7,45) graniczy z cudem. Przewlekłe zakwaszenie naszego ustroju powodują także: odchudzanie się, ciężka praca fizyczna, intensywne uprawianie sportu, stres, używki oraz przekroczone 50 lat życia.
Objawy takiej zaburzonej równowagi kwasowo-zasadowej to: zmęczenie, rozbicie, zaburzenia snu, złe samopoczucie, osłabienie koncentracji, wewnętrzny niepokój, bóle głowy, reakcje skórne, dolegliwości reumatyczne, dolegliwości żołądkowe oraz rozwijająca się szybko próchnica.
Tylko dzięki równowadze nasz organizm (angażując do tego nerki, płuca, bufory krwi i bufory wewnątrzkomórkowe) może przeciwdziałać konsekwencjom kwasicy (obniżenie pH do poziomu 7,0 powoduje niewydolność krążeniowo-oddechową, a w dalszej konsekwencji śmierć).

3. **Utrzymanie prawidłowego stałego poziomu różnych substancji w płynach ustrojowych**. Możemy prześledzić ten proces na przykładzie utrzymania odpowiednich poziomów glukozy w surowicy krwi. Jej poziom we krwi jest kontrolowany przez insulinę i glukagon. Insulina produkowana jest w trzustce w komórkach beta wysp Langerhansa i jej zadaniem jest obniżanie podwyższonego poziomu glukozy we krwi (wzmaga procesy syntezy glikogenu z glukozy w naszej wątrobie i przyśpiesza spalenie glukozy w komórkach). Glukagon produkowany jest także w trzustce w komórkach A (alfa) wysp Langerhansa. Przyspiesza on przemianę glikogenu do glukozy (podnosząc jej poziom) i hamuje syntezę tłuszczów. Zaburzenia współpracy tych hormonów powodują dysharmonię w naszym ustroju i w przypadku dużych poziomów glukozy we krwi – cukrzycę lub w przypadku obniżonych poziomów glukozy – hipoglikemię, która może skończyć się drgawkami, a nawet utratą przytomności. Organem najbardziej czułym na spadki poziomu glukozy jest oczywiście nasz mózg, bowiem wykorzystuje jej największą ilość do swojej pracy. Jak więc widzimy, każda dysharmonia powoduje prędzej czy później problemy chorobowe w naszym organizmie.
4. **Gospodarka wodna**. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że dzienne zapotrzebowanie na wodę to 30–45 ml/kg masy ciała, zależnie od aktywności fizycznej, temperatury, wilgotności i ruchu otaczającego powietrza oraz rodzaju pożywienia. To 2 litry u osoby o masie ciała 50 kg przy lekkiej aktywności fizycznej. To także 12 litrów i więcej u osoby o masie ciała 90 kg przy wytężonej aktywności fizycznej. Musimy również pamiętać, że możemy utracić nawet pół litra wody na godzinę w wysokiej temperaturze.
Zyski:
płyny, które wypijamy – 1200 ml/24 h,
woda zawarta w pokarmie stałym – 900 ml/24 h,
woda metaboliczna – powstająca w procesach biochemicznych – 300 ml/24 h.
To razem 2400 ml/24 h.

Straty to także razem 2400 ml/24 h:
mocz – 1400 ml/24 h,
parowanie niewidoczne z dróg oddechowych – 700 ml/24 h,
parowanie niewidoczne ze skóry – 200 ml/24 h,
kał – 100 ml/24 h.
Jeżeli homeostaza ustrojowa jest utrzymana bez zarzutu, panuje równowago między zyskami a stratami wody. Każda dysharmonia spowoduje patologiczne odwodnienie lub przewodnienie ustroju.
5. **Ciśnienie tętnicze krwi**. Jest dobrym parametrem homeostazy ustrojowej.
U zdrowego, dorosłego człowieka powinno wynosić: skurczowe ok. 90 do 140, a rozkurczowe 60 do 90. W zależności jednak od różnych sytuacji, jakie mają miejsce w naszym ustroju, może ulegać zmianom. Mogą to by zmiany:
a) krótkookresowe (zależne od cyklu pracy naszego serca),
b) średniookresowe (zależą od różnych czynników np. pory dnia, używek, emocji i stresów, aktywności),
c) długookresowe (zależą od wieku i stanu naszego zdrowia).

Spożywając owoce i warzywa dostarczamy organizmowi antyoksydantów, wspomagających proces neutralizowania wolnych rodników

Jak widzimy, utrzymanie w naszym organizmie homeostazy jest podstawowym warunkiem prawidłowego, optymalnego funkcjonowania naszego organizmu i zachowania zdrowia. Każde poważniejsze zaburzenie homeostazy powoduje w naszym ustroju dysharmonię, która skutkuje reakcjami patologicznymi, rozpoczynającymi stany chorobowe.
Człowiekowi, w którego organizmie panuje harmonia ustrojowa, towarzyszy szczęście i radość oraz pełna świadomość, że stan w którym się znajduje, to coś więcej niż brak choroby.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Szczęście niesie zdrowie

O tym, jak można odzyskać wewnętrzną równowagę, o uśmiechu na co dzień, o roli bliskich osób w trudnych momentach życia mówi Krystyna Bujnowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Kiedy życie według Pani toczy się harmonijnie, jaki to jest stan? Co Pani wtedy czuje?
To stan zadowolenia. Zadowolenia ze zdrowia, z tego, że wszystko idzie w dobrym kierunku, że nie ma powodów do zmartwień, że nie ma problemów w pracy, w rodzinie. Że istnieje równowaga. Wtedy człowiekowi chce się rano wstać, chce się działać, chce się po prostu żyć. Iść do pracy, a nawet uśmiechnąć do każdego, z kim miniemy się na ulicy.

Wtedy nie czuje się niepokoju?
To czas, gdy nie dręczą człowieka pytania: „Co złego przyniesie dzisiejszy dzień? Jakie nieszczęścia przyniesie jutro? Co niedobrego czeka nas w przyszłości?"

Czuje Pani w sobie taką równowagę?
Na pewno dziś czuję się pod tym względem lepiej niż kiedyś, gdy wszystko się waliło. Nie było ani zdrowia, ani wytchnienia, ani miłości, ani spokoju. W rodzinie nic się nie układało.

Co było tego przyczyną?
Przechodziłam w życiu różne etapy. Ale dziwna rzecz; kiedy było więcej problemów, to choroby jakoś się mnie nie imały, a kiedy wszystko zaczęło się układać wspaniale, to choroby się pojawiły. To tak, jakby po tych wszystkich napięciach, które mnie spotkały, organizm odtajał. I wszystko zaczęło zeń wyłazić. Bo dlaczego zaczęłam się gorzej czuć, gdy to, co najgorsze minęło, gdy zaczęłam wychodzić na prostą, gdy poznałam wspaniałego mężczyznę, awansowałam w pracy? Dopiero teraz, gdy od miesiąca jestem na emeryturze, zdrowie się poprawiło, teraz, kiedy mam prawie 60 lat. Dziś dopiero czuję harmonię w pełni.

Dlaczego dopiero dziś?
Wciąż podkreślam, że to dzięki temu, że na mojej drodze pojawił się preparat Alveo. Te zioła nie tylko wzmocniły mój organizm, uregulowały jego pracę, ale sprawiły, że weszłam w nowe środowisko, że zaczęłam poznawać nowych ludzi. Nie byłam już tylko – jako prezes banku – ścianą płaczu, gdzie każdy tylko przychodził i narzekał na swój los. Zaczęłam spotykać się z ludźmi, którzy myśleli tak, jak ja. Myśleli przede wszystkim o tym, by być zdrowym. Bo

Akuna

gdy zdrowia człowiek nie ma, wszelkie kontakty międzyludzkie tracą swój sens i znaczenie. Przecież nikt nie chce słuchać, że coś nas boli, że coś nam dolega. Trudno wtedy w ogóle mówić, że osiągnęliśmy jakąkolwiek harmonię.

Jak dziś wygląda Pani życie?
Wstaję rano i myślę o czymś dobrym. Nawet sobie na lustrze napisałam: „Uśmiechnij się. Dzisiejszy dzień będzie wspaniały!" I wiem, że gdy powiem sobie: „Dzisiejszy dzień będzie wspaniały", to on naprawdę będzie wspaniały. Musi przynieść coś dobrego. Po takim początku dnia i ja uśmiechałam się do moich pracowników, bo chciałam, by oni się do mnie uśmiechnęli.

Co się wydarzyło w Pani życiu dobrego i złego? Jak budowała Pani swoją harmonię?
Zacznijmy od trudnych początków. Zaczęło się źle. Szybko rozpadło się moje małżeństwo. Byłam bardzo młoda. Mieliśmy różne oczekiwania od życia, więc uznaliśmy, że nie możemy dalej być ze sobą.

To był pierwszy krok do odzyskania siebie w życiu?
Praca też nie przynosiła satysfakcji. Chciałam studiować, ale byłam sama z dzieckiem, nie miałam z czego się utrzymać. Pracowałam wtedy na kolei jako dyżurny ruchu. Nie odpowiadało mi to; zmianowy system sprawiał, że całymi dniami nie widywałam dziecka. Nie chciałam też go ciągle komuś podrzucać. Pomagali mi jedynie rodzice. Gdyby nie było ich wsparcia, byłoby mi bardzo ciężko. W 1974 roku wzięłam trzyletni, bezpłatny urlop. Ale tamte lata były trudne. Wtedy kobieta samotna z dzieckiem była kimś gorszym. Nie utrzymywało się z tym kimś kontaktu. Bano się jej. Wszystko, co najgorsze zrzucano na nią. Zdecydowałam się na ten urlop, ale musiałam się z czegoś utrzymać. Więc sprzątałam klatki schodowe, zamiatałam podwórka, szyłam, podciągałam paniom oczka w rajstopach. W tym czasie studiowałam w systemie zaocznym. Skończyłam studia, dostałam pracę i nagle wszystko zaczęło się układać. Ludzie zaczęli mi pomagać, bo widzieli, do czego doszłam własną pracą. Awansowałam. Sukcesy w pracy. Wtedy spotkałam moją miłość. Wilfried jest Niemcem. I gdy poznałam Wilfrieda, wtedy moje życie, tak czułam, zaczęło wchodzić na różami ukwieconą ścieżkę. Tylko wtedy właśnie moje zdrowie, nadwerężone ciężką pracą, ciężkim życiem, zaczęło szwankować. Ale źle nie wspominam tamtego trudnego czasu, bo to był okres budowania swojego życia, siebie. Radości wiele dostarczał mi syn. Tak więc wszystko dobrze, tylko zdrowie siadło. Ale dobrze, że miałam dobrych ludzi obok: rodziców, syna, partnera. Harmonia życiowa, którą osiągnęłam dzięki nim, ten spokój i spełnienie sprawiło, że mogłam zająć się swoim zdrowiem.

Jakie dolegliwości Panią dopadły?
Nerwica przede wszystkim. Lekarze zawsze mówią mi, że wszystkie choroby rodzą się na tle nerwowym. W tym czasie, gdy rozstałam się z mężem i rozpoczęłam studia, zmarł mój brat, którego bardzo kochałam. Miał 29 lat, dostał zawału serca. Bardzo ciężko przeżyłam jego śmierć, dostałam jakiegoś obłędu, nerwica się pogłębiła. W wieku 32 lat i ja dostałam zawału. Niestety, zły styl wyzwala w organizmie to, co złe. Ja dopiero od pewnego czasu, gdy wszystko się unormowało, gdy piję Alveo, czuję się zdrowsza, spokojniejsza, bo nie mam żadnych problemów, niczym się nie przejmuję. Poza tym od miesiąca jestem na emeryturze, odpoczywam. Staram się nie poddawać emocjom, bo wtedy wszystko zaczyna szwankować.

Żeby osiągnąć harmonię, trzeba o nią walczyć. Trzeba robić wszystko, by być szczęśliwym, żeby się czuć dobrze ze sobą w swoim życiu. To samo jest ze zdrowiem?
Żeby czuć harmonię w organizmie, trzeba mieć harmonię w życiu. To podstawa. Cały czas oprócz tego, że wszystkie moje dolegliwości leczyłam przepisanymi przez lekarzy tabletkami, wciąż czytałam na temat zdrowego stylu życia, właściwego odżywiania i działania ziół. Moja siostra powiedziała mi nawet: „Ty zaczynasz bawić się w szamana". Ja zawsze lubiłam to, co z natury. Zawsze chciałam, by dużo ziół było w domu, choć przecież nie piłam ich w zestawieniach takich, jak trzeba. I może dlatego nie pomagały mi tak, jak powinny. Ale byłam za tym, by zioła, owoce zawsze mieć domu. Taki był dom moich rodziców. Mama robiła przetwory, soki, dżemy, kompoty. Ja kiedyś nie miałam na to czasu. W tym roku zrobiłam moje pierwsze zaprawy. Mama już nie żyje od dwóch lat, ale tatuś podpowiada mi, co mam robić, ile czego dodać: cukru, soli, octu. Pamięta, jak robiła to mama. Podpowiada mi, zakręca słoiczki. To gotowanie powoduje, że wciąż jesteśmy blisko siebie. To jest taka harmonia rodzinna. Gotowanie pomału wchodzi mi w krew. Robimy jadłospis, codziennie ustalamy, co jemy następnego dnia. A jak przyjeżdża mój Wilfried – bo my tak dojeżdżamy do siebie 21 lat – to on z kolei wszystko przyprawia. Jest w tym świetny! On dla zdrowia rzucił palenie papierosów, ale dopiero wtedy, gdy zaczęliśmy być razem. Wtedy, gdy zaczął czuć się spokojniejszy, szczęśliwszy.

A kondycja fizyczna? Ona też ma dla Pani znaczenie?
Ogromne! Ostatnio dużo jeżdżę rowerem. To pomaga utrzymać ciało w jako takiej sprawności i formie. Kiedy przyjeżdża Wilfried, razem wypuszczamy się w długie, rowerowe trasy. W ogóle jest dobrze, czuję się lekka. Jakby moja dusza urosła. Lepiej myślę, pozytywnie.

fot. Marcin Samborski / Fpress

Czuję, że wszystko mogę, że wszystko da się naprawić, że wszystko jest możliwe. To tak, jak z tym moim hiszpańskim wachlarzem, który ktoś mi zepsuł. Na początku się zdenerwowałam, a potem pomyślałam: „I co z tego, i tak się tego nie używa. Niech sobie wisi sklejony jako dekoracja".

A przyjemności, umie Pani sobie je sprawiać?
Przede wszystkim staram się unikać toksycznych osób, które boleją nad sobą, nie mając ku temu powodu. Wolę spotkać się z kimś, z kim można się pośmiać. Szkoda mi zdrowia na przeżywanie czyichś urojonych stresów i frustracji.
Na wylewanie żalu, a niewykazanie się ni odrobiną woli, by coś zmienić. Ja tak nie chcę, chcę się cieszyć. Musimy wciąż się uczyć, patrzeć na to życie uważnie i wybierać, co w nim dobre. I tego dobrego się trzymać.

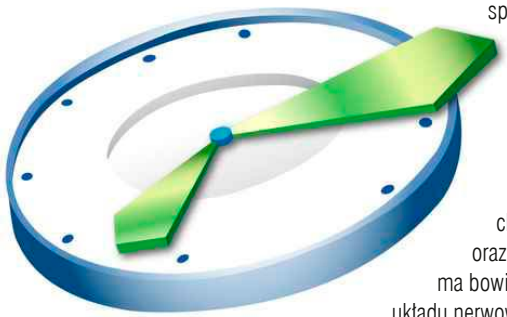
■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

Krystyna Bujnowska

mieszka w Rzepinie. Przez 20 lat pracowała na kolei, przez 21 lat w banku spółdzielczym, którego była prezesem. Od września na emeryturze.
Pozycja w Akunie – Lider Dywizji.

Sen – bezcenne oczyszczanie umysłu

Od stuleci wielcy uczeni niemal każdej kultury próbowali wyjaśnić, na czym polega moc snu. I niemal wszyscy dochodzili do podobnych wniosków. Sen to nie tylko czas odpoczynku człowieka. Już lekarze żyjący w czasach starożytnych wykorzystywali sen do praktyk leczniczych.



To, ile każdy z nas potrzebuje snu, jest indywidualną sprawą. Jednak dla wszystkich jego niewystarczająca ilość oznacza jedno – kłopoty ze zdrowiem.

Według szwajcarskiego psychologa Karla Gustawa Junga wiedzę o snach można porównać do wiedzy o ziołach.
Zioła ratują ludzi przed chorobami. Regulują rytm serca, uspokajają, rozszerzają naczynia tętnicze. To samo dotyczy snu – nie miał wątpliwości uczony. Podkreślał, że zarówno odpowiednio dobrane zioła, jak i właściwe zadbanie o zdrowy sen sprawia, że umysł człowieka oraz jego ciało funkcjonują w znakomitej harmonii, której zaburzenie prowadzi do podatności na różnego rodzaju choroby.

Warto spojrzeć na zegar biologiczny

W medycynie chińskiej główną funkcją snu było zwiększenie ilości płynów w organizmie, które chronią naszą świadomość. Według Chińczyków spokojny i odpowiednio długi sen zapewnia człowiekowi zaraz po przebudzeniu mnóstwo energii do działania i niezwykle spokojny umysł. Konsekwencją braku snu jest natomiast zachwianie wewnętrznej harmonii, rozdrażnienie, zdenerwowanie.
Przewlekły brak snu może wpędzić nie tylko w poważne choroby, ale również w depresję oraz niebezpieczne stany lękowe! Sen ma bowiem kolosalne znaczenie dla układu nerwowego. To, czy jesteśmy niezwykle pozytywnie nastawieni do świata lub odwrotnie: wciąż jesteśmy rozkojarzeni, mamy czarne myśli (w tym także samobójcze), towarzyszy nam ciągłe uczucie apatii, to także efekty zdrowego snu lub jego niedostatku.
Sen wpływa nie tylko na długość, ale i jakość naszego życia. Dziś naukowcy badający sen nie mają wątpliwości – w czasie snu następuje poprawa zniszczonych w ciągu dnia komórek, utrwalanie pamięci oraz odbudowa wrażliwości receptorów.

Sen a ajurweda
Także ta indyjska, licząca sobie ponad 5 tys. lat wiedza i nauka o życiu podkreśla niebagatelne znaczenie snu dla zdrowia człowieka i jego harmonii. Ajurweda rozpatruje człowieka całościowo, a nie jako organy, narządy i umysł funkcjonujące oddzielnie. Według jej orędowników zaburzenia snu są ostrzegawczym sygnałem wysyłanym przez organizm, że coś złego zaczyna się w nim dziać.

Przed wiekami człowiek żył w harmonii między nocą i dniem. Noc była najlepszym przyjacielem snu. Nie było telewizji, radia, rzadko zawodowo pracowano po nocach. Człowiek nie buntował się przeciwko własnemu zegarowi biologicznemu. Co to znaczy? Na przykład to, że kładł się spać wtedy, kiedy tylko poczuł na sen ochotę, a nie wtedy, kiedy musiał lub mógł. Według zwolenników chińskiej medycyny zegar biologiczny człowieka to naturalna pomoc w obronie przed chorobami. Każdy narząd, jak uważają Chińczycy, ma w ciągu doby dwie godziny, w trakcie których pracuje na pełnych obrotach i posiada mnóstwo energii. Nazywa się to czasem maksimum narządu. Po około 12 godzinach ten sam narząd powinien udać się na spoczynek. Medycy chińscy uważają, że organem, który jako pierwszy „wstaje i rozpoczyna dzień" są płuca, potem budzi się jelito grube, żołądek i trzustka. Serce najefektywniej pracuje między godziną 11 a 13. Jeśli więc człowiek chodzi spać o różnych porach, powoduje to u niego tzw. rozchwianie energetyczne, ponieważ organy wewnętrzne nie są prawidłowo zaopatrywane w energię.

Spokojny sen pomaga osiągnąć harmonię

Śpimy więc nie bez powodu! Na sen każdy z nas poświęca 1/3 swojego życia. Sen dzieli się

Akuna

na dwie fazy. Pierwsza faza nosi nazwę NREM (*non-rapid eye movement*) lub sen głęboki. Cechuje się tym, że gdy śpimy, bardzo wolno poruszamy gałkami ocznymi. Faza trwa około 60 minut. Druga faza to REM (*rapid eye movement*) lub sen płytki. W czasie jej trwania poruszamy szybko gałkami ocznymi, bo śnimy! To właśnie wtedy pojawiają się nasze marzenia senne. REM trwa około 20 minut. Jeden cykl snu obejmuje dwie fazy i trwa około 90 minut (po REM śpimy normalnym snem około 5–10 minut). Najgłębszy sen występuje w trakcie dwóch pierwszych cykli. Jeśli ich uczciwie nie prześpimy, nie ma mowy o tym, abyśmy wstali rano wypoczęci. Godzina snu w zasadzie nie daje nam zupełnie nic.
Sen osoby dorosłej obejmuje zwykle 4 cykle. Co ciekawe, gdybyśmy nie nastawiali budzika na konkretną godzinę, by np. wstać do pracy, obudzilibyśmy się w momencie zakończenia pełnego cyklu.
Zalety prozdrowotne snu można długo wymieniać. Przede wszystkim poprawia zdolność zapamiętywania, jest czasem aktywności mózgu, który w nocy porządkuje i utrwala informacje zdobyte w ciągu dnia, poprawia pracę systemu immunologicznego oraz... zapobiega otyłości! Jak to możliwe, jeśli chodzi o ten ostatni przypadek? Wzrost apetytu często spowodowany jest zaburzeniami poziomu hormonów, zaś zakłócenia w pracy hormonów powoduje m.in. niewłaściwy sen.
Sen wpływa na nasz stan emocjonalny. Kiedy jesteśmy niewyspani, zachwiana jest harmonia organizmu, nie potrafimy na niczym skupić myśli, czujemy wewnętrzne rozedrganie, brak sił witalnych. Sięgamy często wtedy po różnego typu dopalacze (kawę, środki z kofeiną i innymi szkodliwymi substancjami). Nawet jeśli wówczas minie nam senność i poczujemy przypływ energii – to jest to krótkotrwałe.
Według wierzeń Indian Ameryki Północnej sam sen nie wystarcza. Musi być on „dobry", jeśli rzeczywiście ma pomóc. Co to znaczy „dobry"? Pozbawiony koszmarów, spokojny, pełen harmonii. Indianie wierzyli, że kiedy śpimy, sny nas opuszczają. Silny organizm odrzuca te złe (koszmary) jak najdalej, natomiast dobrym pozwala się spełniać.

Cztery rodzaje marzeń sennych
Wśród marzeń sennych wyróżnia się:
- kompensacyjne (symptomatyczne)
- archetypowe (symboliczne)
- prorocze
- koszmary (to tzw. sny odreagowujące).

Często sny są odzwierciedleniem naszego stanu fizycznego (choroby, bólu czy pozycji w czasie snu). Według naukowców badających wpływ snu na nasze zdrowie żadnego marzenia sennego nie należy lekceważyć. Np. osoby żyjące w ciągłym stresie powinny zaniepokoić koszmary senne. Ostrzegają przed wyczerpaniem organizmu i związanymi z tym jeszcze groźniejszymi problemami.

Świątynie Asklepiosa – starożytnego boga medycyny
Był nazywany prehistorycznym ojcem medycyny (w kulturze rzymskiej czczono Asklepiosa jako Eskulapa). Dzięki niemu powstały tzw. świątynie Asklepiosa. Były miejscem, do którego przychodzili chorzy z całej starożytnej Grecji. W świątyniach kapłani (medycy) leczyli ludzi za pomocą snu oraz ziół. Były sławne z zsyłania objawień sennych, które w efekcie końcowym pomagały rozpoznać chorobę, na którą kapłani dobierali lekarstwo. Nie mieli bowiem wątpliwości, że nastrój snu zależy od stanu organizmu, a za konkretne marzenia senne odpowiadają konkretne organy. Tak samo uważał Hipokrates i wielu późniejszych uczonych, jak np. sławny psychoanalityk Zygmunt Freud.

Jak dobrze się wyspać?

Żeby dobrze się wyspać, trzeba nauczyć się spać. Higiena snu to zadanie dla każdego z nas, które może zaowocować wspaniałymi efektami, szybko odczuwalnymi!
Przede wszystkim pamiętaj, że sypialnia powinna być wywietrzona (idealna temperatura to 18–20°C). W sypialni nie może być ani za ciepło, ani za zimno.
Jeśli masz w pokoju przedmioty, które świecą jasnym światłem w nocy, wyłącz je. Podobnie jak oczy, kiedy śpimy, bardzo wyczulone na hałasy są nasze uszy. By nie słyszeć samochodów tuż za oknem (jeśli mieszkasz w centrum miasta), włącz muzykę relaksacyjną. Idealna to szum morza, śpiew ptaków w lesie, padający deszcz lub spokojne, ulubione ballady. Nawet nie zauważysz, kiedy zaśniesz.
Ustawiając łóżko w pokoju, wykorzystaj zasady feng shui – warto! Spróbuj, tak na próbę, ustawić łóżko z wezgłowiem w kierunku północy lub wschodu. Twój sen natychmiast będzie spokojniejszy.
Dla wielu z nas jedynym lekarstwem na dobry sen jest tabletka nasenna! Specjaliści biją na alarm – zbyt często i zbyt pochopnie wybieramy to rozwiązanie. Uwaga! Długotrwałe wspomaganie w ten sposób naszego snu powinno odbywać się pod stałą kontrolą lekarza. Pastylki wcale nie rozwiązują problemu, jedynie łagodzą skutki bezsenności, ale nie leczą. Skutecznie za to uzależniają!
Warto przed snem sięgnąć po ziółka, m.in.: melisę, lawendę, rumianek, pasiflorę. „Wspomaganczem" snu są też kąpiele w olejkach eterycznych (np. z drzewa sandałowego). Rewelacyjnie na sen pomaga napar z lipy, która ma właściwości relaksacyjne. Naszemu zestresowanemu sercu pomogą także napary z głogu oraz pomarańczy.
Przed snem należy unikać ciężkiego wysiłku fizycznego oraz obfitych posiłków. Nie należy chodzić także spać z pustym żołądkiem, najlepiej zjeść coś lekkostrawnego, dwie godziny przez pójściem do łóżka.

■ Małgorzata Przybysławska

Przed snem, zamiast zjeść obfitą kolację, bez porównania lepiej jest wypić szklankę np. melisy lub niezbyt mocnej herbaty

Negatywne emocje pod kontrolą

Negatywne emocje są złym doradcą! Każde zmartwienie lub problem szybciej oraz efektywniej rozwiążemy, jeśli jesteśmy zrelaksowani, a nasz umysł spokojny i wyciszony.

Każdy z nas chciałby umieć nad nimi panować – szczególnie w momencie, kiedy ich nagłe pojawienie się może oznaczać kłopoty. Strach przed nową pracą, zły nastrój po całym tygodniu wzmożonego wysiłku, nagłe uderzenia w chwilach stresu – czy jesteśmy w tego typu sytuacjach całkowicie bezradni? Nic podobnego! Mamy sojusznika – to matka natura i to, co każdemu z nas ofiarowuje.

Właściwa dieta pozwala cieszyć się zdrowiem fizycznym – to niezaprzeczalny fakt. Jednak wciąż nie doceniamy wpływu stylu życia, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Tymczasem to w psychice tkwi siła, którą możemy wykorzystać lub która może nas zniszczyć. Dobrze zdają sobie z tego sprawę osoby dotknięte nagłą tragedią – śmiercią bliskiej osoby, utratą pracy czy innymi życiowymi problemami. Niemal z dnia na dzień odechciewa im się żyć. Popadają w depresję, żal i smutek je przytłacza do tego stopnia, że tracą wiarę w sens robienia czegokolwiek pozytywnego, złość na widok ludzi szczęśliwych urasta do potęgi. Ich życie jest jak równia pochyła.

Tragedii nieraz nie można zapobiec, ale takim stanom – jak najbardziej! Silny organizm potrafi zdziałać cuda. Co to znaczy silny? Taki, w którym istnieje równowaga, wszystkie organy i układy są właściwie odżywione – w witaminy i minerały, nie brakuje im ważnych składników. Niestety, negatywne emocje, poprzez nasz własny umysł, atakują przede wszystkim te części organizmu, które są w słabszym stanie. Głównym celem jest układ immunologiczny. Jeśli on zawiedzie, choroba zaczyna toczyć cały organizm.

Po pierwsze – nie zajadaj!

Każdy z nas ma problemy ze skupieniem w sytuacjach nowych lub stresujących.

Na sprawną pracę mózgu negatywnie wpływa przede wszystkim brak potasu, magnezu, żelaza i wapnia.

Nie bez podstaw jest stwierdzenie, że aby pokonać złe emocje, najpierw trzeba zmienić dietę. Uboga w witaminy i minerały nie jest w stanie zapobiec złemu samopoczuciu czy niekontrolowanym wybuchom gniewu. Kiedy poziom żelaza we krwi jest zbyt niski – może to doprowadzić do frustracji, nawet do początków depresji.

Brak witamin grozi nie tylko złym nastrojem, ale i (pośrednio) choćby... otyłością. Kiedy mamy zły nastrój, siłą rzeczy próbujemy go sobie czymś poprawić. Jednym ze sposobów, niestety szkodliwych na dłuższą metę, są słodycze, nie mówiąc już o używkach. Papieros zapalony w stresie nie załatwia problemu! Przeciwnie – tylko go nasila. To samo czekolada. Jedna tabliczka nie jest groźna. Jeśli jednak sięganie po nią staje się regułą – do powodów złego samopoczucia, spowodowanego nerwami dochodzi jeszcze jeden – niezadowolenie z własnego wyglądu, ponieważ dodatkowe kilogramy dzięki „słodkiemu wspomagaczowi" są tylko kwestią czasu.

Uwaga! Według amerykańskich naukowców z Los Angeles cukier czy kofeina zdecydowanie powodują zły nastrój zamiast być na niego lekarstwem.

Dieta uboga w witaminy i minerały zakłóca pracę neuroprzekaźników, które są odpowiedzialne za stan emocji. Aż cztery substancje, dzięki którym pośrednio jesteśmy szczęśliwi, uśmiechnięci lub przeciwnie – źli i niezadowoleni (jeśli ich brakuje), są produkowane bezpośrednio ze składników pożywienia. Te substancje to: serotonina, dopamina, noradrenalina i acetylocholina.

Niestety, współczesne produkty, zarówno te przed obróbką (np. warzywa i owoce zrywane prosto z drzewa) czy po obróbce (np. ryż, pieczywo) nie są w stanie zapewnić niezbędnej ilości składników odżywczych. Postęp

Pij dużo wody, a spokój sam przyjdzie

Brzmi zaskakująco? A jednak to prawda. Nawet niewielkie odwodnienie wpływa negatywnie na pracę mózgu i odbiera energię. Specjaliści radzą, aby osoby, które mają kłopoty z porannym wstawaniem, przed zaśnięciem i tuż po wstaniu wypiły szklankę letniej, niegazowanej wody. Każdy z nas, aby układ nerwowy działał bez zarzutu, powinien wypijać ok. 2 l płynów dziennie, z głównym wskazaniem właśnie na wodę. Niedobór wody potęguje działanie stresu. Utrata nawet 3% wody z organizmu może powodować uczucie zmęczenia i spadek dobrego samopoczucia. Woda stanowi dodatkowo źródło składników mineralnych: m.in. sodu, fluoru i żelaza oraz jodu.

Akuna

cywilizacyjny i toksyny, które są nieodłącznym elementem współczesnego świata, skutecznie eliminują witaminy i minerały z jedzenia. Dlatego warto ich braki uzupełnić suplementami diety. Uwaga! Zanim na któryś się zdecydujemy, obowiązkowo dowiedzmy się o nim jak najwięcej. Tylko suplementy, które posiadają wszystkie niezbędne atesty, są pewnym źródłem zdrowia.

Po drugie – nie zagłuszaj!

Jak Polacy radzą sobie ze złymi emocjami i frustracją? Niestety – nie radzą sobie wcale. Zwykle w sytuacjach frustrujących krzyczymy, zjadamy słodycze lub tłumimy w sobie złość – wynika z badań przeprowadzonych przez ośrodek TNS OBOP (2009 r.). W wyniku frustracji wpadamy w marazm. Co nas najczęściej frustruje? Praca, pieniądze i życie rodzinne – trzy elementy, bez których w zasadzie nie da się obejść.

Tymczasem dobrym sposobem na pokonanie frustracji jest sport. Już godzinny spacer sprawi, że zdecydowanie obniżymy poziom lęku, niepokoju, złości.

Nie zawsze jednak negatywne emocje są czymś złym. Według psychologów są sygnałem wysyłanym przez nasz własny organizm, że w naszym życiu dzieje się coś niedobrego. Dlatego zagłuszanie emocji używkami nie przynosi nic dobrego.

Osiągnięcie stanu wewnętrznej równowagi nie oznacza braku silnych emocji, lecz umiejętność kierowania nimi – tłumaczy psycholog Olivia Conan. Prowadzi ona psychoterapię z wieloma znanymi osobami. To, co ich łączy bez względu na profesję – to według Olivii Conan życie pod presją: otoczenia, dziennikarzy, a tym samym konieczności kontrolowania swoich zachowań.

Aby pokonać frustracje, należy postawić mocny nacisk na harmonię. I to nie tylko wewnątrz własnego organizmu, ale całego życia. Zmiana stylu życia, zwrócenie uwagi na właściwą hierarchię wartości – to podstawa.

Odpoczynek, pasje i marzenia nie mogą być spychane na drugi plan. Tak samo są człowiekowi potrzebne do życia, jak woda, powietrze i witaminy. Warto o tym zawsze pamiętać, jeśli chce się mieć pod kontrolą własne, złe emocje.

Na całym świecie naukowcy próbują odkryć coraz to nowe składniki pokarmowe, wpływające na nasze emocje. Już dziś, dzięki ich wytężonej pracy wiadomo, że np. banan zjedzony w sytuacji napięcia nerwowego pozwala je na chwilę rozładować. To efekt działania roślinnego tryptofanu, z którego powstaje hormon szczęścia i witamin z grupy B, w które jest bardzo bogaty.

Warto też po całym nerwowym dniu zjeść ten owoc przed pójściem spać – zapewni spokojny sen.

Osoby, które często są drażliwe i bez powodu się obrażają, powinny unikać wysoko przetworzonych produktów, które są wyjątkowo ubogie w chrom (wręcz niezbędny dla zachowania dobrego samopoczucia).

Złe samopoczucie przyczynia się do szybszej utraty witaminy C, więc w stanach, kiedy czujemy spadek formy, obowiązkowo trzeba zadbać o uzupełnienie jej niedoboru (poprzez jedzenie owoców lub suplementów diety).

■ Beata Rayzacher

Zamiast się złościć, lepiej pójść na długi spacer, odpocząć, pomarzyć...

Zamiast się złościć, lepiej:

- wypij aromatyczną herbatkę, najlepiej z owoców leśnych – świetnie odpręża
- obejrzyj komedię – śmiech w sytuacjach stresogennych rozładowuje napięcie
- zajmij się pracą w domu lub w ogródku – nawet z pozoru nic nie znaczący wysiłek fizyczny pozytywnie pobudza mózg do pracy
- zafunduj sobie odprężającą kąpiel z kilkoma kroplami olejku lawendowego
- wypij napar z melisy lub miłorzębu – działa antydepresyjnie
- zapal świeczkę, zgaś światła w pokoju i przez godzinę słuchaj relaksacyjnej muzyki – szybko odzyskasz utraconą wewnętrzną harmonię.

Jak powstrzymać hormony buzujące w trakcie menopauzy?

Uderzenia gorąca, potliwość, zły nastrój, nagłe napady złości lub euforia – kobiety po 45 roku życia dobrze znają takie stany. To właśnie wtedy stopniowo maleje wytwarzanie hormonów i pojawiają się tzw. objawy hormonalnego starzenia się. Trudno zachować równowagę w organizmie, którym targają sprzeczne emocje. Hormony przenoszone są przez krew do tkanek i narządów, gdzie biorą aktywny udział w procesach fizjologicznych. Skutki braku estrogenów skutecznie można zniwelować ziołami. Roślinne substancje (fitoestrogeny) zastępują ludzkie hormony. Co ważne – mają działanie profilaktyczno-ochronne. Korzystnie wpływają przede wszystkim na serce i układ krwionośny! Szczególnie cenne są: dziurawiec zwyczajny (relaksuje), szyszki chmielu (pomagają w zasypianiu), pluskwica (łagodzi stany depresyjne), kozłek lekarski (uspokaja).

W okresie klimakterium warto też zadbać o regularne przyjmowanie witamin i minerałów, szczególnie witaminy A (stymuluje proces odnawiania komórek) oraz wapnia (zapobiegającego osteoporozie).

Trzy zasady babci Marii

fot. arch. pryw.

Jajka oraz naturalne kakao – to recepta na długowieczność ponad 100-letniej Marii Dylik z Bielska-Białej. Pani Maria, mimo sędziwego wieku, czyta książki historyczne i słucha radia. Przed ważnymi uroczystościami rodzina wozi ją do fryzjera. Zawsze do tego samego zakładu, mieszczącego się blisko rynku, w sercu miasta. Babcia lubi ładnie wyglądać i kocha biżuterię. Na setne urodziny dostała od rodziny m.in. elegancki zegarek.

Już dawno temu ktoś powiedział, że człowiek jest tak długo młody, dopóki jest ciekawy życia. Patrząc na 100-letnią, zadbaną Marię Dylik można by rzec, że jest jeszcze bardzo młodą osobą. Mimo siateczki cieniutkich zmarszczek wokół ust i na policzkach jej cera wygląda nadzwyczaj zdrowo. Te policzki są rumiane jak dwa czerwone jabłuszka. Zwłaszcza kiedy babcia opowiada o czasach swojej młodości. Spod bielutkich rzęs błyszczą wówczas jej inteligentne, dobre, niebieskie oczy. Jest w nich jeszcze dużo figlarności, wesołości i bardzo dużo ciekawości otaczającego świata. Babcia Maria zawsze kochała podróże i nigdy nie umiała usiedzieć długo w jednym miejscu.

– Mój tato cały czas pracuje za granicą, mama studiowała i w zasadzie zajmowali się mną dziadkowie – wspomina najstarszy wnuk Marii, Jakub Ledwoń. – Miałem naprawdę dobre, radosne dzieciństwo. Dziadkowie byli na emeryturze, mieli dla mnie dużo czasu. Mnóstwo podróżowaliśmy. Z babcią – nad morze, żeby wdychać jod, z dziadziem – w jego ukochane góry. Dlaczego akurat morze?

– Babcia Maria zawsze szalenie dbała o siebie – opowiada Jakub. – Raz lub dwa razy w roku zabierała mnie do Kołobrzegu albo innych kurortów. Babcia jeździła najchętniej do sanatorium, żeby podreperować zdrowie. Z lubością poddawała się różnym zabiegom, pozwalała okładać się jakimiś mazidłami, zażywała leczniczych kąpieli, masaży. Uwielbiała też spacery nad morzem – opowiada najstarszy wnuk.

Kiedy już nasyciła się jodem, chętnie wracała w swoje rodzinne strony na południe Polski, jednak nie na długo. Kiedy tylko mogła, krążyła na trasie Bielsko-Biała – Oświęcim – Kraków – Bielsko-Biała między dwoma rodzinnymi domami i studiującymi dziećmi. Zwłaszcza że pomieszkiwała w Bielsku, a w Oświęcimiu pozostał jej ukochany sad. Ten sad w końcu „przesadził" dziadzio do Bielska. Często też odwiedzała swoją koleżankę w Krakowie. Dwie starsze, dystyngowane panie siadały wówczas w dużym salonie i przy filiżance dobrej kawy opowiadały sobie najświeższe ploteczki. Snuły również plany na przyszłość – na tę najbliższą i na tę bardzo odległą.

Dla małego wówczas Jakuba przebywanie z babcią to była prawdziwa frajda. Bo kiedy już Maria nasyciła się wrażeniami, oddawała się innej pasji – smażeniu konfitur i pieczeniu przepysznych ciast. Te wypieki robiły prawdziwą furorę w rodzinie i nie mogła się bez nich obejść żadna rodzinna uroczystość. Babcia Maria piekła wiele ciast, ale najlepszy był makowiec. Smak babcinego makowca pamiętają wszyscy, bo choć Maria już od dawna go nie piecze – jej przepis starają się odtwarzać młodsi członkowie rodziny. Niestety, makowiec nie zawsze udaje się tak, jak babci. Ona sama do dzisiaj wycina za to przepisy z różnych czasopism.

Akuna

Męskie wyprawy

Kiedy babcia piekła i smażyła konfitury, a za oknem robiło się biało i puchato, mały Jakub wyjeżdżał z dziadziem na narty w góry.
To były najczęściej męskie wyprawy – tylko on i dziadek. Babcia rzadko brała w nich udział. Wolała inne sporty – długie spacery i wycieczki rowerowe. Za nartami akurat specjalnie nie przepadała. Za to, kiedy wracali do domu, na progu witał ich zapach świeżo wypastowanej podłogi i cudownego makowca babci Marii. Ten zapach, niepowtarzalny, niezapomniany to zapach dzieciństwa Jakuba. Wspomnień, do których zawsze chętnie wraca.
Niedawno, bo kilka lat temu Jakub zabrał Marię na wymarzoną wycieczkę do Wiednia. Była to okazja do wspomnień, przecież to Wiedeń był stolicą w czasach, gdy się urodziła.
– Babcia jeszcze nie powiedziała ostatniego słowa, jeżeli chodzi o podróże – żartuje Jakub. – Nie wiadomo, czy jeszcze nie da się namówić na jakiś wyjazd. Może do Zakopanego? Oczywiście ten wyjazd byłby możliwy tylko pod warunkiem, że udałoby się wyleczyć babcine biodro. Dwa lata temu babcia potknęła się i tak nieszczęśliwie upadła, że złamała kość biodrową. W jej wieku to bardzo poważna sprawa. Okazało się, że Maria jest jednak młoda nie tylko duchem.
– Operowano babcię, choć lekarze nie dawali specjalnych szans na wyleczenie – mówi Jakub. – Ale sam fakt, że babcia kwalifikowała się na operację, był już dużym sukcesem. Ku ogromnemu zaskoczeniu lekarzy babcia szybko wyzdrowiała.
Nie chodzi już jednak tak żwawo, jak kiedyś. Podpiera się balkonikiem. I niestety, nie może mieszkać sama, czego bardzo by sobie życzyła. Mniej się też gimnastykuje. Ale humor nadal jej nie opuszcza.

Trochę historii

Maria urodziła się 7 czerwca 1909 roku w Oświęcimiu. Zawsze powtarza, że urodziła się za nieboszczki Monarchii Austro-Węgierskiej, czyli przed pierwszą wojną światową. W trakcie działań wojennych z rodzicami mieszkała w Krakowie. Babcia Maria często wspomina tamte czasy. Opowiada, jak to wojska gromadziły się na krakowskich Błoniach. Lata międzywojenne spędziła w Oświęcimiu. Zawsze była bardzo aktywna – jeździła na obozy harcerskie i pracowała z młodzieżą. Wybrała jedyny możliwy dla siebie zawód – została nauczycielką. Ta miłość do pracy z dziećmi towarzyszyła jej do końca, bo kiedy przestała uczyć, już na emeryturze pracowała w świetlicy międzyszkolnej, do której chętnie przychodził Jakub z kolegami, były również wyjazdy z dziećmi na kolonie. Oczywiście opiekowała się też wnukami, zwłaszcza Jakubem. „Kubkiem" jak mówili na niego dziadkowie.
W 1938 roku wzięła ślub z Erwinem Dylikiem, który urodził się w Bielsku-Białej, ale zawodowe sprawy ściągnęły go do Oświęcimia, gdzie poznał Marię. W Oświęcimiu spędzili wojnę. W 1940 roku urodził się ich pierwszy syn, Andrzej, a w 1941 roku przyszła na świat córka Krystyna – mama Jakuba. Lata wojny rodzina spędziła w Oświęcimiu, a z racji tego, że przed wojną dziadek Erwin ukończył Bielską Szkołę Przemysłową, a w Bielsku poszukiwali fachowców – po wojnie zamieszkali właśnie w tym mieście. W 1950 roku urodził się Piotr – drugi syn. Mąż Marii Erwin zmarł w 1991 roku.
Maria Dylik, z domu Bromowicz 7 czerwca skończyła 100 lat.
– Moja mama, niestety, nie doczekała setnych urodzin swojej matki, gdyż zmarła w 2002 roku – opowiada Jakub. – Myślę więc, że długowieczność w mojej rodzinie nie jest dziedziczna, a raczej starannie „wypracowana".

Sposób na długowieczność

Babcia Maria zawsze stosowała się do trzech zasad: nie objadała się, nie paliła tytoniu i nie piła alkoholu. Od kilku lat pije za to podsuwane przez Jakuba Alveo (w szpitalu sugerowano nawet, że dzięki temu jest w tak dobrej kondycji i tak szybko doszła do siebie po ostatniej operacji).
– Najlepszym sposobem na długowieczność są jajka i naturalne kakao – wylicza stulatka. – Akurat tego nigdy sobie nie żałowałam i zawsze te produkty stanowiły podstawę jadłospisu w moim domu.
Poza tym, jak mówi, człowiekowi potrzeba dużo ruchu. Wystarczą długie spacery, byleby ten ruch był regularnie dozowany. A także długi sen, który daje siły i regeneruje.
Czego jej życzyć w dalszym życiu?
– Zdrowia – mówi Maria. – Wszystko inne już mam.
To „inne" to miłość najbliższych. W pokoju babci porozstawiane są liczne zdjęcia.
Na jednym widać Marię dumnie wyprostowaną w eleganckim kompleciku wiosennym. Na innym pozuje z gromadką swoich uczniów. Zawsze miała wokół siebie dużo ludzi – ich życzliwość, miłość i oddanie bardzo sobie ceniła. Sama też dawała dużo ciepła wszystkim, nie tylko najbliższym. Tak naprawdę – całemu światu.
Teraz babcia Maria mieszka ze swoimi synami raz w Bielsku-Białej, raz w Oświęcimiu. Kiedy w czerwcu kończyła 100 lat, do jubilatki przyszli przedstawiciele prezydenta miasta Bielska-Białej. Maria dostała kwiaty i pamiątkową książkę. Książkę, a właściwie album historyczny dostała także od rodziny. Poza tym mnóstwo kwiatów. I piękny prezent od syna, który obecnie pracuje w Kenii – elegancki, zdobiony zegarek.

Jedna z fotografii z rodzinnego albumu
fot. arch. pryw.

– Odkąd pamiętam, babcia lubi się stroić – przyznaje Jakub. – Biżuteria, a zwłaszcza korale, były zawsze nieodłącznym elementem jej stroju.
Co Maria teraz lubi najbardziej? Codziennie wypija miarkę Alveo i słucha radia. To jej codzienne rytuały. Wygląda pięknie, mimo swoich 100 lat.
– Mamy nadzieję, że w takim zdrowiu i kondycji psychicznej babcia dożyje kolejnych 100 lat – mówi Jakub.
Czego i my jej serdecznie życzymy!

■ Ewa Bukowska

Praca i odpoczynek – równowaga obowiązkowa!

©©©©©©©©©©©©©©©

Codzienne życie człowieka ściśle powiązane jest z pracą. Nie można bez niej się obejść – w trosce o rodzinę często zatrudniamy się na dwóch etatach, niejednokrotnie siedzimy w firmie w weekendy, śpimy kilka godzin na dobę, aby wyrobić się ze zleconymi zadaniami przez szefa – zarywamy noce. Taki styl życia jest jak równia pochyła. Dokąd prowadzi?

Niestety – życie, w którym praca zaczyna być celem nadrzędnym, a nie jedynie środkiem do zaspokajania potrzeb – nie prowadzi do niczego dobrego. Organizm człowieka jest tak skonstruowany, że musi w nim być harmonia między wypoczynkiem a wysiłkiem psychicznym lub fizycznym. Pieniądze, i to nawet te duże, zarobione dzięki pracy 24 godziny na dobę, nie są w stanie zniwelować tego, co sami sobie nieświadomie fundujemy.

Nie tylko ciało, także umysł powinien mieć czas, aby solidnie wypocząć, nabrać dystansu, oderwać się od spraw powtarzanych i przewidywalnych. Wiele prawdy jest w powiedzeniu, że ten, kto nie umie wypoczywać, nie potrafi także pracować. Pracownik przemęczony popełnia więcej błędów, jest mniej kreatywny, częściej choruje. Wbrew pozorom taki pracownik z czasem zaczyna coraz mniej się pracodawcy opłacać.

Kłopoty nie zależą od wieku!

Polacy mają nie tylko w Europie doskonałą opinię jako pracownicy. Gotowi są pracować po godzinach, chętnie na pracę poświęcają urlopy. Z badań TNS OBOP (2009 r.) wynika, że w tym roku na wakacje wyjechało zaledwie 29% rodaków, natomiast 58% zdecydowanie i świadomie zrezygnowało z wyjazdu. Jedną z przyczyn był fakt, że w dni wolne od pracy chętnie zatrudnialiśmy się w innej firmie lub wykonywaliśmy zaległe prace domowe w postaci remontów itp.

Błąd! Odpoczynek nie jest żadnym przywilejem lub wymysłem ludzi bogatych! Jest koniecznością, jeśli chcemy się cieszyć zdrowiem!

Z badań Pentor (2007 r.) wynika, że aż 85% Polaków odczuwa stres w pracy. Tylko 11% pracowników uważa, że praca jest spełnieniem ich marzeń, a 60% traktuje ją wyłącznie jako sposób

Co to jest fizjologia pracy?

Jest to nauka zajmująca się zagadnieniami związanymi z wysiłkiem występującym w procesie pracy i czasem potrzebnym na regenerację sił pracownika. Fizjologia pracy jest ściśle powiązana z ergonomią. Co to znaczy? Wiadomo, że aby człowiek mógł prawidłowo funkcjonować, jego organizmowi jest potrzebny tzw. materiał energetyczny: węglowodany, tłuszcze i białka. Niezbędny jest także tlen, dzięki któremu dochodzi do spalania materiału energetycznego, a tym samym zamieniania go w energię. Fizjologia pracy zajmuje się funkcjonowaniem organizmu podczas wykonywania pracy. Dzięki tej nauce dostosowywane są warunki pracy do możliwości człowieka. Przykłady? Np. ustalanie ogólnych zasad pracy przy komputerze. Dzięki badaniom wchodzącym w zakres fizjologii pracy już dziś wiadomo, że:

– praca przy komputerze trwająca dłużej niż 4 godziny dziennie może powodować bóle głowy, kłopoty ze wzrokiem i zmęczenie.

Akuna

Dlaczego i jak warto się zrelaksować?
Kiedy jesteśmy zrelaksowani, nie tylko sprawniej pracuje nasz umysł, ale wszystkie organy i narządy z sercem na czele. Jedną z technik relaksacyjnych jest wysiłek fizyczny (sport, taniec, spacery) oraz zdrowa dieta. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele dobrego potrafią zdziałać w tym kierunku witaminy i minerały! Ogromną rolę odgrywają przede wszystkim produkty zawierające magnez, potas i sód, które tracimy w wyniku przepracowania i związanego z nim życia w stresie, sięgania po używki typu mocna kawa i papierosy. Pierwiastki te przywracają w organizmie równowagę i harmonię.
Dlaczego aktywność fizyczna jest także niezwykle ważna? Zazwyczaj praca wiąże się z siedzącym trybem życia, który kontynuujemy w domu przed telewizorem. Tymczasem podczas wypoczynku czynnego zostają zaangażowane mięśnie oraz ośrodki w mózgu. Zwiększone zostaje wydzielanie serotoniny i endorfiny mózgowej – substancji odpowiedzialnych za dobry nastrój i samopoczucie. Tym samym organizm przeciążony pracą łatwiej i szybciej radzi sobie ze stresem, nieodłącznie z nią powiązanym. Co więcej – zmniejsza się nasza skłonność do depresji, będącej coraz częstszym skutkiem ubocznym przepracowania!

zarabiania na życie. 55% rodaków uskarża się na przemęczenie związane z pracą, 43% nie ma wątpliwości co do tego, że warunki ich pracy nie są komfortowe. Efekt? Aż 69% ankietowanych mówi o różnych dolegliwościach, bezpośrednio lub pośrednio związanych z wykonywanym zajęciem. Są to:

- bóle pleców (42%)
- bóle głowy (40%)
- bezsenność (22%)
- kłopoty żołądkowe (17%).

Presja czasu i środowiska (chęć, a później wręcz konieczność posiadania coraz lepszych dóbr materialnych) są niezwykle groźne! Im jesteśmy młodsi, tym chcemy pracować więcej, ciężej, ponad siły. Możliwości każdego człowieka, jeśli chodzi o wydajność w pracy, to sprawa indywidualna. Zależą przede wszystkim od stanu zdrowia, wieku, a także kondycji psychicznej. Niestety, specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia biją na alarm – wciąż zbyt mało uwagi przykłada się do profilaktyki zdrowotnej, tym samym ludzie w wieku lat 30 mogą być w gorszej formie od 50-latków, którzy świadomie dbają o swoje zdrowie.
Przeceniamy własne możliwości, sugerując się jedynie wiekiem. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zewsząd jesteśmy narażeni na zmasowany atak toksyn, będących skutkiem ubocznym rozwoju cywilizacji przemysłowej. Fabryki trują nas dymem i toksycznymi odpadami, to samo dotyczy biur, w których pracujemy (toksyczny wystrój wnętrz), niezdrowego jedzenia typu fast-food, które siłą rzeczy spożywamy w biegu, urządzeń elektrycznych i innych (np. telefonów komórkowych), jakich codziennie używamy. Zdrowy (teoretycznie) 30-latek, który pracuje 24 godziny na dobę w zatoksycznionym środowisku, jest w dużo gorszej kondycji zdrowotnej niż świadomy zdrowego stylu życia 50-latek, uzbrajający swój organizm w cenne witaminy i minerały, regularnie oczyszczający go z toksyn, żyjący w harmonii między ciałem a umysłem.

Trzy groźne stopnie braku równowagi

Zmęczenie organizmu to zjawisko fizjologiczne. Wpływa na nie przede wszystkim stopień zaangażowania pracownika i jego świadome dzielenia życia na czas pracy i wypoczynku. Im większe zaangażowanie przy jednoczesnym zaniedbaniu odpoczynku, tym oznaki zmęczenia (i konsekwencje) są wyraźniejsze i groźniejsze dla zdrowia.
Ten drugi, niebezpieczny stan nazywany jest przemęczeniem (wyższy stopień zmęczenia). Osoba przemęczona zaczyna skarżyć się na konkretne dolegliwości, np. ból w klatce piersiowej, częściej zapada na różnego rodzaju infekcje.
Uwaga! Osobie przemęczonej nie wystarczy zwykły wypoczynek, który pomaga osobie zmęczonej, np. sen, sobota i niedziela spędzone na słodkim lenistwie. Skuteczną terapią są minimum dwutygodniowe urlopy, w trakcie których konieczne jest całkowite oderwanie się od stresu i pracy. Po powrocie zaś niezbędna jest zmiana dotychczasowego stylu życia. Niestety, zbagatelizowanie przemęczenia prowadzi do wyczerpania, które ma charakter chorobowy! Jego objawy są konkretne: bezsenność, kłopoty z pamięcią, spadek wagi ciała, brak łaknienia. Podobnie jak przemęczenie, wyczerpanie może prowadzić do nieodwracalnych schorzeń!
Największe firmy wydają mnóstwo pieniędzy na badania, które mają pokazać, jak zharmonizować człowieka z pracą.
Co ciekawe – w wielkich zachodnich korporacjach zostawanie pracownika po godzinach w zakładzie pracy jest... wykorzystywane przeciwko niemu! Jeśli zamiast wrócić do domu, zostaje – oznacza to, że w ustalonych godzinach pracy nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Szefowie dużych korporacji nie mają wątpliwości, że odpoczynek to nic innego, jak inwestycja w zdrowie pracownika i w pracę. Dlaczego? Ponieważ tylko wypoczęci jesteśmy twórczy.

■ Beata Rayzacher

Czekanie na cud

O zmaganiu się z ciężką chorobą, wpływie psychiki na powrót do zdrowia, o braniu się w garść, gdy cały świat wali się na głowę mówi Wanda Podgórska

Długi czas pomagała Pani dojść do równowagi swojej mamie...

Trzy i pół roku temu, w wieku 81 lat, mama przeszła udar mózgu. Duży, rozległy, z lewostronnym porażeniem. A że mimo późnego wieku była osobą energiczną, to, co się stało, wytrąciło ją z czynnego życia na długi czas i załamało jej wiarę w wyzdrowienie. Czuła się z życia wykreślona, zawalił jej się cały świat. Po trwającym miesiąc leczeniu szpitalnym została skierowana na rehabilitację. Ale trudno jej było zmusić się do ćwiczeń. Nie chciała chodzić, wciąż płakała, nie czuła żadnej chęci do życia. Po pewnym czasie przenieśliśmy ją na oddział neurologiczny w Konstancinie. Kiedy wcześniej tam pracowałam, bałam się, by nikt z moich bliskich nie został dotknięty taką ciężką chorobą, z jaką trafiali tu pacjenci. Stało się dokładnie tak, jak tego nie chciałam. Ale pod dobrą opieką tam właśnie mama zaczęła stawiać pierwsze kroki. Jednak nie opuszczało jej fatalne, psychiczne samopoczucie. Pięć miesięcy później zabraliśmy ją domu i sami zaczęliśmy się nią opiekować. Ale mama zdecydowała, że chce wrócić do siebie, do swojego domu. Że tam będzie czuła się lepiej. Zorganizowaliśmy jej opiekunkę, a ja codziennie przychodziłam do niej, by nie ustawać w ćwiczeniach.

Po jakimś czasie pożaliłam się koleżance, że tak trudno mamie dojść do siebie. Że nie może wyjść z depresji, że z trudem, bez przekonania wykonuje ćwiczenia. Że organizm jest cały rozklekotany. Koleżanka poleciła mi Alveo. I myślę, że to zioła pomogły wyregulować organizm mamy. Stała się spokojniejsza, leki zaczęły działać ze zdwojoną siłą. Organizm jakby złapał rytm. Szybciej zaczął dochodzić do siebie. Widząc, jakie efekty preparat spowodował w organizmie mamy, sami z mężem też zaczęliśmy spożywać Alveo. Po pewnym czasie i ja stałam się spokojniejsza, przestałam mieć kłopoty ze snem. Z wyciszeniem, ale i z radością znów przystąpiliśmy do zmagań z chorobą mamy. A i mama zaczęła chętniej ćwiczyć, znalazła nagle chęć do życia, zawzięła się, postanowiła, że się nie podda. Wewnętrzna siła, która ją ogarnęła, sprawiła, że pozytywniej zaczęła patrzeć na świat, nawet zaczęła się uśmiechać. Spokój, jaki poczuła, chęć do wszystkiego – to uregulowało ciśnienie, także nogi przestały puchnąć, bo więcej zaczęła chodzić. Z miesiąca na miesiąc widać było poprawę. Mama po prostu zaczęła żyć! Odbierać telefony, przyjmować gości, koleżanki nie mogły jej poznać.

Depresja u Pani mamy spowodowała, że ona nie miała sił ćwiczyć?

Ćwiczenia po chorobie, gdy nie ma się mocnej psychiki, to taki ciężar, że nie ma się nawet siły ruszyć palcem, a co dopiero próbować podnieść sparaliżowaną rękę lub nogę.

Na ile stan psychiczny pomaga powrócić do równowagi fizycznej?

To zależy od nas samych, od naszego podejścia do życia. Czasem, gdy nam się nic nie chce, ani wstać, ani iść do pracy, wtedy organizm zaczyna się buntować i odmawia posłuszeństwa. Jeśli jesteśmy pozytywnie nastawieni, wtedy jest szansa na zmianę, choć trudno ludziom w to uwierzyć, trudno też wziąć się w garść, gdy cały świat wali nam się na głowę. Patrząc, jak mama odzyskuje siły, sami chcieliśmy osiągnąć sukces. To prawidłowość, bardzo uzdrawiająca. Aż mi się chciało żyć, gdy widziałam, jak mama znów się uśmiecha, że ma się coraz lepiej. To dodało nam energii. Preparat z ziół, tak myślę, pozwolił nam wszystkim dojść do równowagi. A było już z nami bardzo źle. Bo jak patrzyliśmy na bliską nam osobę tak bezsilną, na kogoś, kto cierpi, to i nam trudno było się pozbierać. Dziś w wieku 84 lat mama jest w świetnej formie, organizm podjął pracę. Mama snuje plany, fryzjerka przychodzi malować jej włosy, bo ona nie chce być siwa, chce pięknie wyglądać. Sama chodzi do łazienki, wspierając się na lasce. Jedynie lewa ręka nie odzyskała w pełni sprawności, ale mama wie, że kiedyś tę sprawność odzyska. Walczy. Chce ćwiczyć. Widzi w tym sens. Ta opieka nad mamą

Akuna

zadziałała i na nas jakoś bardzo pozytywnie. Zbliżyliśmy się do siebie całą rodziną.

Pani mama po prostu odzyskała formę...
Zawsze była osobą pozytywnie nastawioną do życia i to pomagało wychodzić jej z opresji. Taki miała charakter. Całe życie była optymistką. My przy niej staliśmy się tacy sami. Wierzymy, że zawsze może być lepiej niż jest. Bardziej kolorowo. Alveo oczywiście zrobiło swoje, ale ja uważam, że to gdzieś w naszym mózgu jest zakodowane, takie podejście do życia, taki do życia pęd. Jeśli kobiety z nadwagą w pewnym momencie pomyślą, że chcą schudnąć, to w końcu schudną, bo przysadka zaczyna odpowiednio pracować. Gdy się nastawimy do jakiegoś postanowienia pozytywnie, w końcu stanie się tak, jak sobie to wymyśliliśmy.

Takiego pozytywnego myślenia można się nauczyć?
Można w sobie to wypracować. Ja też pracuje nad sobą cały czas. Gdy wstaję rano, nawet jeśli za oknem straszna pogoda, myślę, że jest fajnie, dobrze się czuję z samą sobą. Idę do pracy, mam siłę, mówię sobie: „Wszyscy jesteśmy zdrowi, to czego chcieć od życia lepszego!" Mamę uratował jej charakter, jej hart ducha, to, że nigdy nie płakała nad sobą, nigdy nie narzekała, że zawsze powtarzała: „Jakoś to będzie! Damy sobie radę!" I takie myślenie, gdy tylko lepiej się poczuła, wróciło. Ten stan, który osiągnęła, to efekt jej ogromnej pracy.

Pewnie ważna też była konsekwencja w ćwiczeniach...
Konsekwencja w rehabilitacji jest podstawą. Trzeba powtarzać bez końca, aż zaskoczy. Tę rękę tyle razy próbować podnosić do góry, aż – może za setnym razem – w końcu uda nam się ją podnieść. Najważniejsze to się nie poddawać. Tak też jest z uczeniem się dobrego myślenia o swoim organizmie. Trzeba dbać o siebie, póki nic nam nie jest, wzmacniać się psychicznie, by czerpać z zapasów, jakie w sobie nagromadziliśmy, gdy przyjdzie czarna godzina. Na równowagę organizmu pracujemy jeszcze wtedy, gdy organizm w tej równowadze jest.
Nastawienie psychiczne to jest połowa sukcesu. Trzeba nieustannie pobudzać organizm do działania. Mówię tak, choć wiem, że ludzie w to nie wierzą, że są bardzo nerwowi, zestresowani. Zupełnie niepotrzebnie przecież, bo życie jest takie krótkie, że nie warto tracić żadnego dnia na jakieś potyczki z sobą, z losem.

Jak wcześniej wyglądało życie Pani mamy?
Miała ciężkie życie. Należy do pokolenia, które przeżyło wojnę. Pochodzi z biednej, wielodzietnej rodziny. Sama musiała w pewnym momencie doglądać całego gospodarstwa. Wciąż pomagała innym, czasem wyrzekając się siebie. Chętna do pomocy, dawała dobre rady. Nie jest wykształcona, ale mądra życiowo. Cierpliwa, wyrozumiała, pracowita, sumienna, miała w sobie spokój, który utrzymywał ją w dobrej formie przez długie lata.

Choroba wprowadza też dysharmonię w rodzinie. A z kolei rodzinna harmonia pomaga ludziom zwyciężyć chorobę...
Dla nas wypadek mamy to był szok, ale na szczęście krótki. Szybko zmobilizowaliśmy się do działania. Kiedy dotknie nas cierpienie, wtedy działa się jakoś podświadomie, czy dotyczy to nas samych, czy bliskich. Człowiek się nie zastanawia, nikogo nie prosi o pomoc, są sprawy, którymi się trzeba zająć i już. A że trzymamy się razem, jesteśmy w tym działaniu, w tej opiece nad mamą silniejsi. Ludzie nas postrzegają jako zgraną rodzinę. Poza tym to, co ważne w opiece nad mamą, to że staramy się wciąż z nią być. Rozmawiać o pozytywnych stronach życia, budować ją duchowo, podawać przykłady innych, którzy wyszli z choroby, nieustannie ładować jej akumulatory. Jako rehabilitantka zawsze chciałam pokazywać ludziom, jakie cuda można zdziałać z organizmem jedynie siłą woli i konsekwencją działania. Choroba mamy jeszcze mnie w tym przekonaniu umocniła.

Bo to naprawdę są cuda! Gdy ktoś, kto nie chodzi, nagle wstaje i idzie!
Cztery lata temu mąż spadł z drzewa, na które się wspiął, by zerwać orzechy. Złamał sobie dwa kręgi lędźwiowe. Lekarz proponował gorset, ale bez gwarancji, że to, co połamane się zrośnie, lub operację. Zdecydowaliśmy się na operację. Minęły cztery lata. Dziś mąż czuje się rewelacyjnie, ale oboje pracowaliśmy nad tym. Ćwiczył do upadłego, ja powtarzałam mu tylko, że nie może się poddać. Wiara jest potrzebna zawsze. Trzeba też wiedzieć, po co się żyje.

A po co się żyje?
Wierzę szczerze, że każdy nowy dzień przynosi nowe okazje, które możemy wykorzystać.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

fot. Marcin Samborski / Fpress

Wanda Podgórska

mieszka w Piasecznie k. Warszawy. Pracuje jako mgr rehabilitacji.
W Akunie oboje z mężem na pozycjach Liderów Dywizji.

Ciało i umysł – idealna harmonia

Natura pozwala nam korzystać ze swoich dobrodziejstw. Warto wykorzystać tę możliwość, aby wyciszyć skołatane nerwy i nabrać sił do pracy.

Nawet medycyna konwencjonalna, przez stulecia oddzielająca ciało od ducha skłania się ku powrotowi do pierwotnych wzorców. Do teorii, która podkreśla, że choroba wynika z zaburzenia równowagi i przepływu energii wewnętrznej. Krótko mówiąc – jeśli zachowujemy harmonię między ciałem i duchem oraz umysłem – jesteśmy zdrowi!

Depresja zwiększa ryzyko zawału serca, napady złości grożą ogólnym pogorszeniem funkcjonowania układu krążenia, chroniczny smutek (np. po utracie bliskiej osoby) może doprowadzić nawet do rozwoju choroby nowotworowej! Te współzależności niektórym mogą wydawać się nieprawdopodobne, jednak są jak najbardziej prawdziwe. Jeśli weźmiemy je sobie do serca i zaczniemy się... uśmiechać, nie tylko będziemy zdrowsi, ale i szczęśliwsi!

Śmiej się i biegaj na zdrowie!

Urodzeni optymiści rzadko chorują. Jak to możliwe? Otóż komórki nerwowe wydzielają naturalne substancje tzw. endorfiny, którym zawdzięczamy m.in. prawidłową pracę serca, pokonywanie bólu, poprawę krążenia krwi czy wzmocnienie sił obronnych organizmu. Według japońskiego naukowca Toshihiko Maruty, który badał wpływ ludzi pozytywnie nastawionych do życia na jego jakość – optymiści nie tylko żyją dłużej, ponieważ ryzyko wczesnej śmierci jest u nich aż o 50% niższe niż u pesymistów, ale cieszą się także lepszą kondycją fizyczną, mają więcej energii i zapału do wykonywania codziennych czynności.

Nastawienie do życia powoduje zmiany w systemie odpornościowym – nie ma wątpliwości japoński naukowiec. Jego badania potwierdzają także inni specjaliści.

Złość szkodzi nie tylko piękności, przede wszystkim zdrowiu – uważa dr Hilary Tindler z Univeristy of Pittsburgh. Wspólnie z kolegami obserwowała przez około 8 lat aż 100 tys. kobiet. Wyniki badań są zaskakujące! Optymistki o 10% rzadziej zapadały na choroby układu krążenia, miały niższe poziomy cholesterolu, były szczuplejsze i miały lepszą kondycję fizyczną. Ryzyko przedwczesnej śmierci z dowolnej przyczyny było u nich niższe o ok. 14% niż u pesymistek i kobiet, które wiecznie były z życia niezadowolone.

Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, że endorfiny, czyli hormony szczęścia to naturalne leki przeciwbólowe. W USA w latach 70. odkryto, że organizm jest w stanie wyprodukować znacznie więcej endorfin podczas biegania.

Czy wiesz, że...

Istnieje mnóstwo chorób i schorzeń, które mają podłoże psychosomatyczne (*psyche* oznacza psychikę, a *soma* – ciało). Są to m.in.: nadciśnienie, choroba wrzodowa, anoreksja, reumatoidalne zapalenie stawów, astma oskrzelowa.

Akuna

To zjawisko nazwano euforią biegacza (Runner's High). Naukowcy nie mieli wątpliwości – podczas długodystansowego biegania albo innej długotrwałej aktywności fizycznej (np. pływania, jazdy na rowerze, aerobiku) dzięki endorfinom znacznie zwiększa się odporność na ból i zmęczenie. Produkcja endorfin przyczynia się także do redukcji stresu, poprawia nastrój, zwiększa odporność organizmu.

Psychoneuroimmunologia – zupełna nowość!
Ta coraz bardziej popularna, nowa gałąź nauki zajmuje się badaniem interakcji między ciałem a psychiką, podkreśla olbrzymi wpływ, jaki stany emocjonalne człowieka wywierają na ogólny stan zdrowia. Jej orędownicy są pewni – zapadamy na choroby tym częściej, im częściej jesteśmy pod wpływem negatywnych emocji. Sztandarowym przykładem są studenci w trakcie sesji egzaminacyjnej. Ci, którym przed egzaminem towarzyszy silny stres, mogą mieć niemal 100% pewności, że po egzaminach będą musieli sesję „odchorować". Dlatego warto przed spodziewanymi sytuacjami mocno stresującymi uzbroić organizm w cenne witaminy i minerały – będą stanowić barierę ochronną i skutecznie pomogą złagodzić skutki stresu.

Głowa do góry!

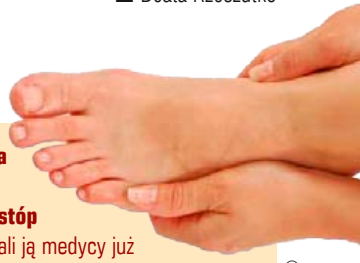
Kiedy optymiści żyją dłużej i lepiej – pesymiści, ludzie złośliwi oraz żyjący w ciągłym stresie bądź strachu częściej muszą sięgać po leki, odwiedzać lekarzy, rano wstają zupełnie pozbawieni sił i ochoty do życia. Umysł szybko reaguje na ich negatywne emocje. Ta reakcja zwykle oznacza kłopoty. Każda z negatywnych emocji człowieka, typu depresja, napięcie czy lęk wpływa na ciało człowieka. Niestety, jak wynika z badań CBOS (styczeń 2009 r.) Polacy to naród pesymistów.
Czy ci ludzie potencjalnie są w... grupie ryzyka? – No tak, łatwo powiedzieć: „przestań się stresować", skoro w otaczającym świecie czynników stresogennych jest mnóstwo.
W zasadzie w każdej godzinie naszego życia narażeni jesteśmy na któryś z nich: w domu, w pracy, na ulicy – ktoś powie.
To prawda. Jednak organizm ma naturalne umiejętności, aby te stresory pokonać. Można mu w tym pomagać na wiele sposobów. Może to być np.: medytacja lub joga, zmiana stylu życia (więcej ruchu), regularne sięganie po witaminy i minerały. Każda z tych metod pozwala kontrolować emocje.
Jak psychika i ciało są ze sobą powiązane? Otóż bodziec (pochodzący ze środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego) działa na umysł, który go interpretuje. Ta interpretacja wywołuje emocje (pozytywne lub negatywne). Odpowiedzią na emocje są natomiast reakcje fizjologiczne organizmu. Długotrwałe reakcje na negatywne emocje (np. bóle brzucha, nerwowość, gwałtowne chudnięcie lub tycie) mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian strukturalnych w narządach!

Coraz więcej par nie może cieszyć się z posiadania wymarzonego potomstwa. To, niestety, także jeden z efektów postępu cywilizacyjnego, związanego z życiem w ciągłym stresie i napięciu.
©©©©©©©©©©©©©©©

Narodziny dziecka a siła umysłu

Układ hormonalny, nerwowy i odpornościowy są ze sobą ściśle powiązane. Jeśli komunikacja między nimi zostanie zaburzona – zaczynamy chorować. Przykładem ogromnego wpływu umysłu na ciało są choćby kłopoty niektórych par z zajściem w ciążę. Mimo że badania wykluczają bezpłodność obojga partnerów i tak wszystkie próby poczęcia dziecka kończą się fiaskiem.
Od wielu lat problemem tym zajmują się amerykańscy naukowcy. Uważają, że rozwój cywilizacji oraz styl życia (np. strach przed utratą pracy, długotrwały stres) wpływają na to, że coraz więcej jest par, które bezskutecznie starają się o dziecko. Nazywane jest to „przejściową niepłodnością". Ogromną w niej rolę odgrywa także środowisko, w którym żyjemy, dieta pozbawiona witamin i minerałów, używki, po które sięgamy, aby odreagować stres...
To wszystko powoduje zachwianie równowagi i harmonii w organizmie zarówno przyszłej mamy, jak i przyszłego taty.
Wyprodukowane przez człowieka środki chemiczne, zawierające mnóstwo toksyn nawet przy minimalnym kontakcie wpływają na cały organizm, a przede wszystkim na nasz umysł, układ nerwowy i powiązane z nimi inne układy – sądzi lek. med. Józef Krop, specjalista I stopnia z pediatrii, autor książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej". Mieszka w Kanadzie, od ponad 27 lat praktykuje medycynę ekologiczną. Założył polską fundację EcoMedicum, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej. Jest znanym i cenionym lekarzem nie tylko w Kanadzie i USA, ale także w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii. Dr Krop jest przekonany, że przyszli rodzice mieliby większe szanse nie tylko na poczęcie, ale i narodziny zdrowego dziecka, gdyby mieli solidną wiedzę na temat środowiska, w którym żyją. Gdyby zadbali o przywrócenie naturalnej harmonii w organizmie.
Na całym globie rozproszone są coraz większe ilości substancji toksycznych. Zaburzają one pracę hormonów, a hormony razem z neurotransmiterami centralnego układu nerwowego i układu immunologicznego są trzema podstawowymi filarami homeostazy – równowagi organizmu – podkreśla dr Józef Krop. – Komunikują się one wzajemnie, więc zaburzenie pracy jednego zaburza funkcjonowanie dwóch pozostałych i w rezultacie całego organizmu.
Do rodzicielstwa zarówno kobieta, jak i jej partner powinni starannie się przygotować: pozbyć się z organizmu ogromnych ilości toksyn, unikać tzw. śmieciowego jedzenia typu fast-food, uzupełnić braki witamin i minerałów, niezwykle pomocnych w walce ze szkodliwymi substancjami chemicznymi, które zewsząd nas otaczają.

■ Beata Rzeszutko


©©©©©©©©©©©©©©©

Refleksologia – uśmiech pochodzi od stóp
Wykorzystywali ją medycy już kilkaset lat temu (wywodzi się z tradycyjnej medycyny Wschodu). Refleksologia jest naturalną metodą terapii, polegającą na pobudzaniu określonych punktów (tzw. refleksów) na stopach i dłoniach, które są połączone z odpowiednimi częściami ciała. Według Chińczyków nasze stopy mają wielką moc. „Uśmiech pochodzi właśnie od nich" – powtarzali. Uważali, że zdrowa stopa jest świadectwem dobrej kondycji organizmu.

Pokochajmy szpinak

fot. Katarzyna Piotrowska

Równowaga to zawsze stan spokoju i stabilizacji – jeżeli zostanie zachwiana, powstają problemy. Deszcz to życie dla Ziemi, ulewa to powodzie i spustoszenie. Słońce pozwala jej rodzić, ale jego nadmiar zabija życie. Według medycyny chińskiej równowaga pierwiastka żeńskiego i męskiego, czyli energii yin i yang sprawia, że jesteśmy zdrowi i witalni do późnej starości, a zachwianie tej równowagi zawsze prowadzi do choroby. Dla racjonalnego człowieka Zachodu pojęcie zachwiania równowagi energetycznej jest dosyć egzotyczne i często kwitowane wzruszeniem ramion, a przecież funkcjonuje również w naszej medycynie, tyle, że my mówimy o zachwianiu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu – mówi Grażyna Utratna, zielarka.

Najsilniej alkalizującym warzywem jest szpinak. Warto go polubić i spożywać jak najczęściej.

Równowaga kwasowo-zasadowa to prawidłowy stosunek kationów i anionów w płynach ustrojowych, pozwalający naszej krwi na zachowanie pH na poziomie 7,35–7,45. Taki poziom pH gwarantuje prawidłowy przebieg wszystkich procesów przemiany materii, utrzymanie pełnej sprawności układu odpornościowego, prawidłowej regeneracji tkanek, wychwytywania wolnych rodników oraz likwidacji powstających komórek nowotworowych. Nasz styl życia (nieprawidłowe odżywianie, używki, ciągły stres) powoduje zakwaszenie ustroju, a co za tym idzie – utratę sił witalnych i obniżenie odporności. Młody, w pełni sprawny organizm radzi sobie z pozbywaniem się nadmiaru kwasów. Niestety wraz z upływem lat jego wydolność gwałtownie spada. Jeszcze kilkanaście lat temu na uczucie ciągłego zmęczenia uskarżali się ludzie powyżej 50 roku życia, dzisiaj ta dolegliwość daje o sobie znać już między 35 a 40 rokiem, a bywa, że i wcześniej. Produkty stanowiące podstawę naszej diety mogą mieć działanie kwasotwórcze. Są to: wędliny, mięso, jajka, przetwory mleczne (w tym jogurty owocowe, sery białe, żółte i topione), tłuszcze (z wyłączeniem oleju i oliwy), słodycze oraz produkty zbożowe. Pierwiastkami zasadotwórczymi, które pomagają zneutralizować działanie tych zakwaszających (podstawowe to chlor, fosfor, siarka) są przede wszystkim wapń, sód, potas i magnez.

Zakwaszenie organizmu to nie tylko ciągłe zmęczenie, apatia i osłabiona odporność, ale również bóle głowy (w tym migrenowe), zła cera, przedwczesne starzenie się, neurastenia, schorzenia skóry, nadciśnienie, cukrzyca, kamice, zwyrodnienia stawów, zawroty głowy, osteoporoza, choroby układu krążenia (w tym zawały), podwyższony poziom cholesterolu i wreszcie obniżenie bariery immunologicznej, znacząco przyczyniające się do rozwoju chorób nowotworowych.

Czarny scenariusz, ale przecież nie jesteśmy skazani. Wystarczy zmienić złe nawyki żywieniowe, zrezygnować z fast-foodów i tłustego mięsa oraz włączyć do diety większą ilość produktów alkalizujących, czyli warzyw, owoców, soków warzywnych i owocowych, a zamiast kawy z mlekiem i ciacha z bitą śmietaną zjeść garść orzechów polanych miodem.

Stosując prostą zasadę: w posiłku na 100 g produktów zakwaszających 150–200 g produktów alkalizujących, czyli np.: 100 g kurczaka + 100 g szpinaku + 100 g jabłek, koniecznie ze skórką, zawierającą pektyny leczące uszkodzone przez kwasy błony śluzowe przewodu pokarmowego. To bardzo prosta, a jednocześnie niesłychanie skuteczna metoda.

Akuna

Pamiętajmy, że pH płynów ustrojowych zależy od stosowanej diety! Osoby stosujące dietę mieszaną mają pH lekko kwaśne, dieta ze zdecydowaną przewagą produktów mięsnych to odczyn kwaśny, dieta wegetariańska – odczyn obojętny. A więc pokochajmy owoce i warzywa, jedzmy je jak najczęściej, najlepiej surowe, oszczędzi to nasz czas i przyniesie wymierne efekty.
Produktami najsilniej alkalizującymi są: z warzyw – szpinak, buraki, marchew, pomidory, seler, kalafior, a z owoców – czarne porzeczki, cytryny, banany, wiśnie, kiwi, śliwki, agrest, gruszki, truskawki i jabłka. Być może informacja, którą teraz podaję, u wielu z Państwa nie wzbudzi entuzjazmu. Otóż rekordzistą pozostawiającym wszystkich daleko w tyle jest szpinak. Może warto się do niego przekonać; papryka nadziewana szpinakiem z ząbkiem czosnku to prawdziwa rozkosz dla podniebienia.
Większości z nas, niestety, udało się sobie solidnie zaszkodzić, więc co teraz? Czy wystarczy tylko zmiana diety? Niestety, w wielu wypadkach nie. Jeżeli wystąpiły już silne objawy chorobowe, trzeba wspomóc organizm kuracjami ziołowymi, aby umożliwić mu regenerację i powrót do równowagi.

Gdy zawiodły stawy – skaza moczanowa
100 g liści brzozy
100 g korzenia wilżyny
50 g korzenia pokrzywy
50 g ziela ogórecznika
50 g liści czarnej porzeczki
3 łyżki dokładnie wymieszanych ziół zalać 4 szklankami ciepłej, przegotowanej wody i wolniutko doprowadzić do wrzenia. Gotować pod przykryciem przez około 5 minut, następnie odstawić na 15 minut, przecedzić, odciskając mocno na sitku i wlać do termosu. Pić ciepłe w kilku porcjach, w ciągu całego dnia pomiędzy posiłkami, a usuniemy z organizmu moczany i kwas moczowy, powodujące dolegliwości.

Gdy nadmiar cholesterolu i lipidów w diecie, tworząc blaszki miażdżycowe, blokuje jedną z tętnic wieńcowych – powoduje w ten sposób niedostateczny dopływ krwi do mięśnia sercowego, wywołując dusznicę bolesną – *angina pectoris*, zastosujmy wspomagająco, nie przerywając oczywiście zaleconego przez lekarza leczenia farmakologicznego, odwar z kwiatów głogu.
1 łyżeczkę od herbaty kwiatów zalać ¾ szklanki ciepłej wody i ogrzewać bardzo wolno pod przykryciem, doprowadzając do wrzenia. Gotować na maleńkim ogniu przez 2 minuty, następnie odcedzić, mocno odciskając. Pić taką świeżo przygotowaną porcję dwa razy dziennie po posiłkach.
Gdy „puszczają nerwy", dokuczają stany lękowe i mimo zmęczenia nie możemy zasnąć, przygotujmy mieszankę uspokajającą i ułatwiającą zasypianie:
100 g liści melisy
100 g ziela serdecznika
50 g liści mięty pieprzowej
50 g korzeni kozłka
50 g szyszek chmielu
50 g kwiatów lawendy
2 łyżki dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie 3 szklankami wrzącej wody i odstawić na 1–1½ godziny, odcedzić, mocno odciskając i wlać ponownie do termosu. Pić po 1 szklance 3 razy dziennie po jedzeniu.
Dodatkowo warto przygotować poduszeczkę lawendową i układając się do snu mieć ją zawsze przy sobie tak, aby wdychać aromat lawendy.

Gdy to, co uważaliśmy za ból krzyża z przedźwigania, okazuje się kamicą dróg moczowych, przygotujmy:
100 g ziela nawłoci
100 g ziela skrzypu polnego
100 g ziela połonicznika
50 g znamion kukurydzy
50 g kłączy perzu
50 g kwiatów chabru
Zalać 4 łyżki wymieszanych ziół 5 szklankami wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem na parze przez 20 minut, odcedzić, pić porcjami po 2/3 szklanki wciągu całego dnia. Kuracja uwolni nasz układ moczowy od zalegających złogów.

Przepracowana wątroba zaczyna niedomagać i coraz częściej odmawia współpracy?
Pomóżmy jej, przygotowując:
100 g ziela rzepiku
100 g ziela tasznika
75 g ziela krwawnika
75 g ziela pięciornika gęsiego
50 g ziela drapacza lekarskiego
50 g kwiatów rumianku
50 g liści orzecha włoskiego
Zagotować 2½ szklanki wody, do wrzącej wsypać 2 łyżki wymieszanych ziół, przykryć i zmniejszyć płomień, tak aby woda przestała wrzeć. Pozostawić na 20 minut, następnie zgasić płomień i odczekać jeszcze 15 minut. Odcedzić, pić porcjami 3–4 razy dziennie przed jedzeniem.

Gdy „40" na karku, a buzia w krostach jak u nastolatka, to znaczy, że przeciążona wątroba i nerki zaczynają się poddawać.
Pomóżmy im odtruć organizm, przygotowując:
100 g ziela mięty pieprzowej
100 g ziela skrzypu polnego
100 g korzenia łopianu
75 g kwiatów bzu czarnego
50 g kwiatów chabru
50 g liści orzecha włoskiego
2 łyżki wymieszanych ziół zalać 3 szklankami ciepłej, przegotowanej wody i pozostawić pod przykryciem na 30–40 minut. Następnie ogrzewać wolno do wrzenia, odstawić na 20 minut, przecedzić i wlać do termosu. Pić po 1 szklance między posiłkami.

Zadbajmy o przywrócenie równowagi naszemu organizmowi, a przekonamy się, jak wspaniale potrafi się nam odwdzięczyć. Wróci wola życia, energia, uśmiech, znikną trapiące nas drobne i te poważne dolegliwości, a spojrzenie w lustro przekona, że czas może płynąć o wiele wolniej, a czasem nawet jakby trochę się cofać. Czego Państwu i sobie życzę.

■ Grażyna Utratna

Czasem trzeba wspomóc organizm w osiąganiu równowagi kuracjami ziołowymi

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

Organizm to najlepsze urządzenie

fot. Marcin Samborski / Fpress

Od tego co jemy, zależy nasze zdrowie i samopoczucie

Homeostaza organizmu to pewna stałość procesów biologicznych, chemicznych, fizycznych w organizmie. Dzięki takiej równowadze ciało jest zdrowe, a człowiek pełen energii i sił witalnych. Zachwianie homeostazy może prowadzić nie tylko do przewlekłego zmęczenia, bólów głowy, ale także do poważnych chorób, a nawet do śmierci – mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

W ciele człowieka odbywa się ciągła „walka" o utrzymanie optymalnej równowagi. Przykładowo jedne narządy wydzielą hormony pobudzające, a inne w tym samym czasie mogą wydzielać hormony relaksacyjne do czasu aż uzyska się pożądaną równowagę dopasowaną do aktualnych warunków. Jak może wpływać nasza codzienna dieta na utrzymanie homeostazy? Jest wiele czynników żywieniowych, które mogą negatywnie lub pozytywnie oddziaływać na równowagę naszego ciała.

Zbyt małe dawki witamin i składników mineralnych

Przy diecie ubogiej w warzywa, owoce i inne źródła antyoksydantów (np. zieloną herbatę czy od czasu do czasu czerwone wino) w ciele człowieka szaleją wolne rodniki, które uszkadzają wiele struktur, prowadząc w rezultacie do starzenia się organizmu, rozwoju komórek nowotworowych i innych poważnych chorób. Antyoksydanty neutralizują wolne rodniki, a tym samym oczyszczają organizm z wysoce reaktywnych związków, jakimi są właśnie wolne rodniki. Przy diecie bogatej w witaminy antyoksydacyjne i inne przeciwutleniacze zachowana jest optymalna równowaga. Jeśli jednak w codziennym jadłospisie brakuje świeżych warzyw i owoców homeostaza jest zachwiana, a organizm szybciej się starzeje i jest podatny na wiele chorób.

Szczególnie narażone są osoby mieszkające na terenach zurbanizowanych, gdzie stopień zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby jest dość wysoki. Palacze także potrzebują znacznie większych dawek witamin o działaniu antyulteniającym. Dorosła osoba potrzebuje dziennie minimum 60 mg kwasu askorbinowego (popularnej witaminy C), a każdy wypalony papieros pozbawia nas około 0,5 mg tegoż związku. Dlatego też zapasy trzeba na bieżąco uzupełniać, pamiętając jednocześnie o tym, że człowiek nie jest w stanie sam syntetyzować witaminy C ani nie jest w stanie jej gromadzić. Jeśli zwiększone zapotrzebowanie nie zostanie zrealizowane, wówczas zastaje zachwiana homeostaza i dochodzi do rozwoju choroby. Początkowo obniżona jest aktywność układu immunologicznego, zwiększa się skłonność do przeziębień i infekcji. Jest to dla nas znak, że coś szwankuje i należy zmienić swój jadłospis.

Zbyt duże dawki witamin i składników mineralnych

Jeśli natomiast przedobrzymy i będziemy spożywać zbyt dużo witamin, to także nie będzie to korzystne dla naszego zdrowia. Dotyczy to szczególnie witamin syntetycznych rozpuszczalnych w tłuszczach (wit. A, D, E, K), które po ich przedawkowaniu kumulują się w organizmie. Podawane w zbyt dużych ilościach same stają się wolnymi rodnikami i niszczą inne komórki.

Zbyt dużo sportu

Sport to zdrowie – co do tego nie ma wątpliwości. Jeśli jednak mamy do czynienia z bardzo intensywnymi treningami (np. codziennie po godzinie zajęć w fitness klubie) i brakiem odpowiednio skomponowanej diety, możemy się liczyć z tym, że równowaga organizmu może znów zostać zachwiana. Jak to się dzieje? Otóż

Woda dla organizmu

W ciągu dnia warto wypijać minimum 2 litry płynów. Aby zachować zdrowie, ładny wygląd najlepiej sięgać po wodę mineralną, która dodatkowo dostarczy pewną dawkę niezbędnych minerałów lub można pić różne herbatki. Najzdrowsza jest herbata zielona, biała, a następnie czerwona, owocowe i łagodne ziołowe. Lepiej unikać kawy, czarnej herbaty i alkoholu, które powodują odwrotny efekt i odwadniają organizm. Warto także spróbować argentyńskiej yerba mate, dzięki której czujemy się lekko pobudzeni.

Akuna

Bogate w witaminę C
Łyżeczka posiekanej natki pietruszki, szklanka soku pomarańczowego (najlepiej bez cukru), kilka świeżych truskawek, 4 łyżki kapusty kiszonej i pomidor to około 100 mg witaminy C, która jest niezbędna do zachowania zdrowia. Bogate w witaminę C jest także kiwi, czerwona papryka, czarne porzeczki, aronia, owoce dzikiej róży.

Zbyt intensywne treningi mogą doprowadzić do zachwiania równowagi organizmu

podczas ćwiczeń fizycznych (czy pracy fizycznej, szczególnie w gorące dni, na pełnym słońcu) wypaca się wraz z wodą dużą ilość minerałów (np. sód, potas) oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie (np. witaminy z grup B, witaminę C). Powstałe niedobory mogą powodować osłabienie naczyń krwionośnych, a przez to tzw. mikrourazy i utratę żelaza. Niedobory żelaza (które niestety dotyczą większości Polek) to oczywiście ryzyko anemii, gorsza wydolność, znaczne osłabienie. I znów brak tylko jednego z wielu pierwiastków znacząco wpływa na zakłócenie homeostazy organizmu.

Ryzyko zachwiania równowagi w organizmie zwiększa się, jeśli jesteś mieszkańcem miasta i żyjesz w nieustannym napięciu i pośpiechu

Zbyt dużo magnezu

Magnez to minerał wpływający korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego. Jeśli jednak łykamy magnez zbyt często, bez innych modyfikacji w diecie, możemy liczyć się z tym, że układ szkieletowy może ulec osłabieniu. Zostanie zachwiana proporcja pomiędzy ilością magnezu w ciele a wapniem. Ważne jest, aby przy suplementacji magnezu pamiętać o wapniu, a najlepiej, aby spożywać te składniki (jak zresztą większość) wraz z żywnością bądź z naturalnych suplementów.

Złe połączenia

Źle skomponowana dieta – mimo że nawet byłaby obfita w minerały i witaminy – to także pewne ryzyko zaburzeń homeostazy. Przykładowo łącząc produkty bogate w żelazo z produktami bogatymi w wapń, wchłanianie tychże minerałów będzie zdecydowanie gorsze. Jeśli więc mamy sałatkę na bazie szpinaku, dodajmy do niej inne warzywa (najlepiej bogate w witaminę C, np. natkę pietruszki czy czerwoną paprykę) i zrezygnujmy z sera żółtego czy fety.
Błonnik pokarmowy spożywany w zbyt dużych ilościach (szczególnie w diecie dzieci) może zaburzać wchłanianie niektórych witamin i minerałów. Nie łączmy więc zbyt często produktów wysokobłonnikowych (np. otrąb pszennych) z nabiałem czy owocami, gdyż w dłuższej perspektywie czasu może nie być to korzystne. Najlepiej wybierać błonnik rozpuszczalny w wodzie, czyli ten obecny głównie w owocach i warzywach. Nie oznacza to jednak, że nie powinniśmy spożywać produktów zbożowych z pełnego ziarna – wręcz przeciwnie. Dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na błonnik to 20– 40 g.

Za kwaśno

Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu to także bardzo istotny element zachowania homeostazy. Jeśli spożywamy zbyt dużo produktów kwasotwórczych, np. mięso, produkty zbożowe, cukier, alkohol i za mało produktów zasadotwórczych, czyli warzyw i owoców, organizm staje się zbyt kwaśny (krew ma zbyt niskie pH). Długotrwałe zachwianie równowagi kwasowo-zasadowej w stronę zakwaszenia organizmu może wywoływać negatywne skutki zdrowotne, np. bóle głowy, uporczywe migreny, przewlekłe zmęczenie, senność, utratę apetytu, pogorszenie się stanu skóry, a skutki związane z przewlekłym zmęczeniem nie znikają nawet po długim śnie i wypoczynku. Kwasica sprzyja także pojawieniu się nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu II, kamicy nerkowej, dny moczanowej, a nawet zwiększa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.

Za mało wody

Ciało dorosłego człowieka składa się mniej więcej w połowie z wody. W przypadku gdy zbyt mało pijemy płynów, następuje odwodnienie. Przy odwodnieniu rzędu 2% masy ciała następują pierwsze objawy zachwiania równowagi wody w ciele, a przy odwodnieniu około 15% istnieje bardzo duże ryzyko śmierci z odwodnienia. Pamiętajmy o tym, że woda jest najlepszym rozpuszczalnikiem, nośnikiem substancji i jest absolutnie niezbędna dla człowieka.
Organizm człowieka to najlepsze urządzenie, jakie kiedykolwiek miałeś – Drogi Czytelniku. Jednocześnie jest to najbardziej złożona maszyna, w której odbywają się bardzo skomplikowane procesy. To ciągła próba organizmu o utrzymanie homeostazy, a przez to zdrowia i młodości. Dlatego też dbajmy o niego każdego dnia, poświęcajmy mu więcej uwagi. Jeśli coś się zaczyna psuć, dostajesz o tym sygnał. Może to być przewlekłe zmęczenie, ból głowy, kłopoty ze skórą czy cokolwiek innego. Warto się wsłuchać w to, co mówi nam nasze ciało, aby nie dopuścić do poważnych zburzeń jego równowagi. Powodzenia.

■ Ewa Ceborska

Nie zakwaszaj organizmu
Aby nie dopuścić do zakwaszenia organizmu, komponuj swój jadłospis w ten sposób, aby na talerzu połowę miejsca zajmowały warzywa lub owoce, a mięso i nabiał były tylko dodatkiem smakowym. Wypijaj także duże ilości wody mineralnej, która oczyszcza organizm z niepotrzebnych metabolitów. Dbaj o to, aby posiłki były świeże i jak najmniej przetworzone.

Harmonia na huśtawce

fot. Marcin Samborski / Epress

Dawno, dawno temu pewien cesarz cierpiał ogromnie z powodu wielkiej huśtawki nastrojów, jakiej doznawał w życiu. Męczyła go ona od długich lat, bowiem na przemian cesarz miał jeden dzień dobry, a jeden – zły.
O równowadze umysłu i ciała oraz sposobach na jej zachowanie mówi Magdalena Wdowiak – trener nowoczesnych technik uczenia (się).

Dzisiaj już nikt na świecie nie kwestionuje, że choroba jest nie tylko stanem ciała, ale i umysłu człowieka. I choć wszechobecny na świecie dualizm zakłada rozdział między nimi, to jednak coraz powszechniej zauważa się, że istnieje silna zależność jednego od drugiego. Problemy somatyczne człowieka znajdują swoje odbicie w jego kondycji psychicznej, z kolei konflikty psychologiczne prędzej czy później manifestują się w ciele. Jak zatem najskuteczniej zadbać o swoje zdrowie?

Natura dąży do utrzymania harmonii w przyrodzie. Człowiek powinien brać z niej przykład.

Przede wszystkim zachowując równowagę

Natura dąży do utrzymania harmonii w przyrodzie na wszystkich poziomach, na których działa, począwszy od atomów, przez organizmy żywe aż po całe ekosystemy i dalej... Z punktu widzenia termodynamiki układ, który raz osiągnął równowagę, wymagać będzie mniejszego nakładu energii, aby do niej powrócić niż układ, który jest stale zaburzony.* (patrz ramka na sąsiedniej stronie) Dlatego według fizyków utrzymywanie równowagi się opłaca!
Co może być takim układem? Np. człowiek. A także każda komórka w jego ciele. Wystarczy zachwianie równowagi w jednej tylko tkance, by zaburzona została od razu równowaga w całym organizmie. Dzieje się tak dlatego, że żaden naturalny układ w przyrodzie nie jest układem do końca zamkniętym, przeciwnie: choć pozornie zachowujemy pewną odrębność od środowiska, wciąż jesteśmy podatni, a nawet uzależnieni (!) od dopływu jego bodźców. Odbierane za pomocą zmysłów, stale informują nas o środowisku, w którym się obracamy. Skąd inaczej mielibyśmy wiedzieć, gdzie jesteśmy? Dopiero kontakt za pomocą zmysłów z otaczającą nas rzeczywistością pozwala na swobodny przepływ energii niezbędnej człowiekowi do życia. Pobieramy ją z powietrza, wody, pożywienia... Jak również oddajemy do środowiska w postaci energii mechanicznej, cieplnej czy chemicznej. Wszystkie dzieła człowieka, akty artystycznej kreacji czy zwykłe codzienne działania są związane z wydatkowaniem energii oddawanej do otoczenia. To dlatego po całym dniu pracy czujemy się bardzo zmęczeni. Nasza

Akuna

równowaga energetyczna została zaburzona. A co można zrobić, żeby ją odzyskać? Istnieje wiele na to sposobów, ale żeby wprowadzić je w życie skutecznie, warto przypomnieć jedną rzecz:

nie tylko o równowadze w ciele tu mowa

Sprawa ma o wiele szerszy zasięg, bowiem trzeba pamiętać, że człowiek kontaktuje się ze swoim środowiskiem nie tylko na poziomie cielesnym, ale również umysłowym. Nawiązuje relacje z ludźmi, których spotyka na swojej drodze, ustosunkowuje się do pewnych idei, reaguje emocjonalnie na wszechobecne „bodźcowanie" ze świata, w którym żyje. Często właśnie od tych reakcji emocjonalnych zależy stan jego psychiki oraz poczucie wewnętrznej harmonii. Lub jego brak. Radość, szczęście, samospełnienie, poczucie winy, smutek, frustracja... Zdolność do rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych, a także umiejętność radzenia sobie z emocjami zarówno własnymi, jak i drugiego człowieka stanowi podstawowy wyznacznik tzw. Inteligencji Emocjonalnej (EQ). Dążenie do rozwoju tej inteligencji pozwala na coraz lepsze zarządzanie emocjami, a w konsekwencji na uzyskanie wewnętrznej równowagi emocjonalnej. Nie ma emocji pozytywnych i negatywnych. Każda emocja, która pojawia się w nas, ma swój aspekt dobry i zły. Wszystko zależy od naszej reakcji na daną emocję, a do tego potrzebna jest jej świadomość. Np. złość dla niektórych osób potrafi być bardzo motywująca. Ze złości można wreszcie nadrobić zaległości, ale i skrzywdzić drugiego. Wszystko zależy od naszej reakcji na pojawiające się uczucie. Dlatego psychologowie wolą mówić raczej o emocjach łatwych i trudnych niż dobrych i złych.

Natura sprzyja nam ogromnie, dając doskonały przykład możliwości zachowywania równowagi w przyrodzie. Jeśli się dobrze przyjrzeć, zauważymy, że we wszystkim, co nas otacza, istnieje harmonia i doskonałość. Po dniu nadchodzi noc. Jest yin i yang. Pory roku od początku świata zataczają krąg, następując po sobie niezmiennie w tej samej kolejności. I cztery żywioły: ogień, powietrze, ziemia oraz woda. Gdyby nie zbalansowane współistnienie między nimi, gdyby nie kompromisy wyznaczone przez matkę naturę, nasze istnienie na Ziemi stałoby się niemożliwe. Przecież planeta, na której żyjemy, również stanowi układ otwarty, do którego docierają energie z zewnątrz, np. energia Słońca czy Księżyca i bezustannie pracuje nad tym, by mimo to, a zarazem dzięki temu, zachować absolutną równowagę. Jesteśmy Ziemianami, wpisanymi w ten układ. Tu żyjemy i zawsze będziemy wystawieni na działanie bodźców zewnętrznych. Czasem łatwych do przyjęcia, czasem niemożliwych do zniesienia. W dodatku jako społeczeństwo sami sobie stwarzamy dodatkowe mikrośrodowiska życia, w których ilość reguł i sygnałów do rozpatrzenia wielokrotnie zwiększa się wraz ze stopniem cywilizacji.

Nie do końca mamy wpływ na to, co do nas dociera, ale za to możemy mieć wpływ na to, jak zareagujemy

Wymaga to naszej świadomej odpowiedzialności za siebie i swoje otoczenie. Witold Gombrowicz mówił o tym: akcja i reakcja. Nasza reakcja zawsze jest odpowiedzią na sygnał odebrany z zewnątrz. Warto o tym pamiętać, gdy zdamy sobie sprawę, że zabrnęliśmy w swoich reakcjach zbyt daleko i zadać sobie pytanie: „Co mnie wytrąciło z równowagi?" Albo: „Dlaczego trapi mnie ciągłe uczucie zmęczenia?" I zastanowić się, czy może warto skorzystać z darów, jakie daje nam na co dzień natura, by pomóc sobie w jej odzyskaniu? Np. poszukać jej w pożywieniu, stosując zbilansowaną dietę czy uzupełniając dzienny jadłospis w niezbędne suplementy? W Chinach wiedza na temat żywienia sięga swymi korzeniami 6000 lat wstecz i opiera się przede wszystkim na zasadach równowagi i harmonii. W Europie dr Edward Bach w swojej Terapii Kwiatowej zaleca stosowanie olejku czerwca jednorocznego. Według niego kwiaty tej rośliny pozwalają pozbyć się ciągłego poczucia wątpliwości i niezdecydowania, a w zamian odzyskać wewnętrzną radość i harmonię. Dr Michał Tombak z kolei podkreśla ogromnie ważną rolę prawidłowego sposobu oddychania. Gdybyśmy oddychali tak, jak to robią dzieci 5-letnie – twierdzi – żylibyśmy o wiele zdrowiej i dłużej. Niektórzy w celu odzyskania równowagi wewnętrznej sięgają po ćwiczenia fizyczne, jogę, medytację. Inni upatrują harmonii i doskonałości w kamieniach, kolorach, liczbach. Każdy może skorzystać z darów natury w sposób, który mu najbardziej odpowiada. Ważne przy tym, by mieć świadomość, że

równowagi nie da się po prostu: mieć

W przyrodzie równowaga to stan dynamiczny, nieustannie zmieniający się w czasie, jak rozbujana huśtawka. Ważne tylko, by wychylenia tej huśtawki nie były zbyt duże i nie stanowiły zagrożenia, a raczej gwarantowały komfort fizyczny i psychiczny. A o to możemy zadbać świadomie już tylko my sami. To od nas zależy, na ile dbamy, by nie zaburzyć balansu w układzie, którym jest nasze ciało. To od nas zależy, jak bardzo zadbamy o równowagę ciała i ducha, emocji i myśli. A w świecie zewnętrznym o właściwe zarządzanie czasem pracy i odpoczynku, uwagę poświęcaną sobie i innym, zachowanie odpowiednich proporcji białek, węglowodanów i tłuszczów w diecie...

* Równowaga jakiegokolwiek układu w przyrodzie jest stale zaburzana przez wymianę materii i energii ze środowiskiem. Jej utrzymanie więc wymaga od nas zawsze zaangażowania, uwagi, czasu, jednym słowem: nakładu pracy. To dlatego bałagan w szafie robi się sam, a żeby zrobić porządek, potrzeba wysiłku…

Zachowanie równowagi polega więc głównie na tym, by nieustannie do niej dążyć

kumulując pozytywną energię, wysyłaną w naszym kierunku, dzięki której mamy siłę skutecznie niwelować wpływ niekorzystnych na nas działań. I pamiętać, że nawet wydarzenia, które mogłyby być początkowo zaklasyfikowane jako negatywne, są jedynie etapami w procesie osiągania późniejszej harmonii. Są w życiu górki i dołki. Ale za każdym zakrętem jest następna prosta. Michel Quoist napisał: „Noc jest po to, aby było widać gwiazdy". Wiedział o tym i ów mędrzec z Dalekiego Wschodu, który podarował cesarzowi zegar, a na nim ozdobnie wyryte dwa słowa: „Wszystko minie".

■ Magdalena Wdowiak

Grunt to dobra zaprawa

Prowadząca imprezę – Katarzyna Dowbor

Ponad 400 osób wzięło udział w tegorocznym spotkaniu Your Akuna Medical Day, które odbyło się w Ossie. Zdaniem wielu naszych rozmówców spotkanie było najlepsze z wszystkich, jakie odbyły się do tej pory w ramach tego cyklu. Pierwszy dzień wypełniony był po brzegi zajęciami, a nikt nie czuł zmęczenia. To był prawdziwy show! Wykładowcy tryskali humorem, cała sala dobrze się bawiła, a przecież poruszano zawiłe, medyczne kwestie. Było sztuką przedstawić je w lekki, przystępny sposób, posługując się rekwizytami i przykładami z własnego życia, a jednak udało się. Nawet prowadząca, Katarzyna Dowbor, przyznała, że mimo poważnej tematyki dobrze się bawiła i spisywała co ciekawsze kwestie, np. przepis na zdrową przyprawę do zup i sosów.

Jak widać, atmosfera była ciepła i bardzo sympatyczna

Kolejnego dnia osoby podzielone na grupy brały udział w warsztatach. Nie tylko praktycznych, ale i fizyczno-relaksacyjnych! Z Ossy wyjeżdżano więc z dobrymi humorami, życząc sobie, aby kolejne spotkanie za rok było równie dynamiczne i sympatyczne!

Jeden z wykładowców – lek. med. Wojciech Urbaczka

Ale od początku...

Przy rejestracji każdy z uczestników spotkania otrzymywał opaskę na rękę: białą, srebrną lub pomarańczową, w zależności od tematyki ćwiczeń, które można było sobie wybrać, a które odbywały się drugiego dnia. Sam pomysł takiego oznakowania bardzo się wszystkim spodobał, dlatego że przywoływał w pamięci wakacyjne wojaże, a to zdecydowanie rozluźniało atmosferę już na wstępnie. Nie trzeba dodawać, że samo miejsce, a więc pięknie położony ośrodek w Ossie nastrajał optymistycznie, zwłaszcza, że wiele osób po zajęciach mogło korzystać ze spacerów, z basenu, masaży i innych dobrodziejstw SPA. Było to spotkanie, które łączyło przyjemne, a więc relaks, z pożytecznym, czyli wiedzą, a tej ostatniej nie brakowało. Pierwszego dnia odbyło się dziewięć wykładów, a były to kolejno: „Architektura świata z punktu widzenia współczesnego człowieka" lek. med. Wojciecha Urbaczki, „Poznaj wnętrze Alveo dzięki swojemu wnętrzu" doktora Jaromira Bertlika, „Minerały

i witaminy nieodłącznym elementem naszego organizmu" biolog Ewy Łyszczarz i lek. med. Mirosława Łyszczarza, „Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky" lek. med. Michała Mularczyka, „Poznaj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania" lek. med. Iwony Jakubczak, „Szeroki uśmiech z Akuną" Prezesa Zarządu spółki DNT Pawła Klimka, „Obrót suplementami diety po 2009 roku" Dobrawy Biaduń, „Narzędzia wspierające twoją pracę" Country Managera Akuna Polska Marcina Maciąga, „Skuteczność w działaniu" Eksperta Rady VIP Janusza Gabryniewskiego. Imprezę zakończył swoim wystąpieniem Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska, który wspomniał m.in. o tym, że niebawem Akuna kończy 10 lat swojej działalności i któremu odśpiewano spontanicznie 100 lat! Po części oficjalnej, która notabene trwała 8 godzin, gości zaproszono na uroczystą kolację z gęsią na modrej kapuście w menu. Palce lizać!

Najpierw wiedza

Dzień wykładowy zleciał szybko, bo jak już wspominaliśmy, trudne, zawiłe aspekty medyczne przedstawione zostały w taki sposób, że chyba nie było na sali osoby, którą ta forma by nie zainteresowała. Roiło się od ciekawostek, rekwizytów (użyto nawet zielonych, skórzanych rękawiczek) i dowcipnych komentarzy, a nawet przepisów na zdrowe dania i przyprawy. Imprezę poprowadziła niezwykle ciepło i serdecznie Katarzyna Dowbor.

Pokrótce przedstawimy tematykę każdego z wykładów. (Obszerne fragmenty tych wykładów ukażą się w lutowym Wydaniu Specjalnym nr 7.)

Gości przywitał jeden ze sprawców całego „zamieszania" Country Manager firmy Akuna Marcin Maciąg, który stwierdził, że Your Akuna Medical Day jest najbardziej jakościowym ze wszystkich tegorocznych spotkań, gdyż dotyczy produktów Akuny. A to przecież najważniejsze. Marcin Maciąg otworzył tym samym merytoryczną część spotkania, a na scenie pojawił się pierwszy prelegent – lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra z wykładem pt. „Architektura świata z punktu widzenia współczesnego człowieka", z którego dowiedzieliśmy się m.in. tego, że stan naszego zdrowia zależy w 70% od tego, co jemy. Genetyczne uwarunkowania, predysponujące nas do pewnych schorzeń to tylko 10%. Dlatego dieta i odpowiednia suplementacja jest ogromnie ważna w dzisiejszym świecie, pełnym toksycznej, przetworzonej żywności.

– Do sklepu ubierajmy okulary do czytania – radził prelegent. – Uważnie analizujmy wszystkie składniki tego, co kupujemy i co potem będziemy jeść. Przede wszystkim unikajmy glutaminianu sodu, który jest m.in. w bardzo popularnej i lubianej przez wszystkich przyprawie dodawanej do zup i sosów. Wykładowca pokusił się nawet o przedstawienie przepisu na zdrową przyprawę, którą każdy może własnoręcznie wykonać w domu, mieszając w odpowiedniej proporcji suszony czosnek, kurkumę i suszoną włoszczyznę. Z wykładu dowiedzieliśmy się również, co powinniśmy jeść, jakiego oleju używać, na co zwracać uwagę, kupując ryby, co jest największym trucicielem i czy nabiał rzeczywiście jest zdrowy. Na koniec jeszcze raz przypomniano nam o konieczności zabierania okularów do sklepu i o pozytywnym myśleniu, które odgrywa ogromną rolę w naszym życiu. Wystąpienie zostało nagrodzone gromkimi brawami, po czym na scenę wkroczył dr Jaromir Bertlik. Wygłosił wykład pt. „Poznaj wnętrze Alveo dzięki swojemu wnętrzu", w którym mówił m.in. o epidemii źle funkcjonujących mózgów.

– Na pracę naszego mózgu mają wpływ m.in. nasze jelita – przekonywał. – A więc to, co jemy. Umysł i ciało tworzą jeden, specyficzny, wzajemnie połączony system. To, co czynimy swojemu organizmowi, czynimy także swojemu umysłowi.

Wykładowca stwierdził, że musimy bronić się przed zagrożeniami i powstawaniem anormalnych komórek w naszym organizmie, m.in. poprzez odpowiednie jedzenie, suplementację i życie w harmonii.

Po wykładzie dr. Bertlika na scenę weszła Katarzyna Piotrowska, redaktor naczelna czasopism wydawanych przez Akunę, która opowiedziała o ostatnim numerze gazety „Organizm", który w całości poświęcony jest układowi nerwowemu. Można w nim znaleźć np. porady, jak zadbać o układ nerwowy, jak radzić sobie z emocjami i jak ważne jest nasze nastawienie do życia.

Kolejni wykładowcy – Ewa i Mirosław Łyszczarzowie pojawili się na scenie z rekwizytami: spalonymi kośćmi zwierzęcymi, cegiełkami i zielonymi, skórzanymi rękawiczkami. To wszystko posłużyło im do zobrazowania swojego wykładu pt. „Minerały i witaminy nieodłącznym elementem naszego organizmu". Dowiedzieliśmy się z niego m.in. jakie są rodzaje witamin i ich źródła, co powoduje niedobór określonych składników w naszym organizmie. Wystąpienie zakończone zostało taką oto konkluzją: „Witaminy i minerały są „zaprawą", która spaja poszczególne cegły „budowli". Tak samo potrzebna jest odpowiednia liczba cegieł dobrej jakości, jak i właściwa ilość dobrej zaprawy".

Kolejny wykładowca – lek. med. Michał Mularczyk nie posiłkował się rekwizytami, ale historyjkami z własnej praktyki zawodowej, spostrzeżeniami z życia codziennego oraz zabawnymi zdjęciami, ilustrującymi prezentację. Dzięki niezwykłemu poczuciu humoru i charyzmie jego wykład pt. „Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky", przerywany od czasu do czasu wybuchami śmiechu, został niezwykle ciepło przyjęty przez publiczność zgromadzoną w sali kongresowej. Dowiedzieliśmy się m.in. co zawiera czarna herbata

Dr Jaromir Bertlik

Lek. med. Mirosław Łyszczarz

Biolog Ewa Łyszczarz

Lek. med. Michał Mularczyk

Pierwszy dzień. Wykłady

Lek. med. Iwona Jakubczak

Paweł Klimek Prezes Zarządu Dental Nanotechnology

z cytryną, dlaczego nie powinniśmy kupować niskotłuszczowych przetworów mlecznych, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy i jak długo trzeba namawiać palacza, żeby zaprzestał swojego zgubnego nałogu. Poza tym było wiele ciekawych informacji na temat witamin i minerałów zawartych m.in. w produktach Akuny.

Życzliwa linia

Dlaczego życzliwa? O tym można było się przekonać, słuchając lek. med. Iwony Jakubczak, specjalisty dermatologa, która podzieliła się swoimi spostrzeżeniami, związanymi z obsługą infolinii Akuny w ciągu ostatniego roku. Okazuje się, że dzwoniących najbardziej interesowało to, czy mogą pić Alveo i jak długo mogą to robić. Poza tym, jakie są objawy detoksykacji i czy Alveo może być pomocne w regeneracji organizmu. Prelegentka zachęcała wszystkich do korzystania z infolinii, obiecując pomoc i fachową poradę.

Po Iwonie Jakubczak na scenę wkroczył Paweł Klimek, prezes zarządu spółki Dental Nanotechnology z prezentacją i wykładem pt: „Szeroki uśmiech z Akuną". Osoby, które przed tym wystąpieniem miały jakiekolwiek wątpliwości co do tego, że można dowcipnie mówić o problemach przyzębia, musiały być rozczarowane. Prelegent, znany z poczucia humoru i tym razem nie rozczarował widowni, opowiadając o modyfikacji przedstawianej przez siebie prezentacji oraz, co najważniejsze, o badaniach przeprowadzonych przez spółkę, a dotyczących wpływu Alveo na przyzębie (zęby, dziąsła). Na koniec stwierdził, że wprawdzie Alveo nie jest lekiem na choroby przyzębia, ale wspomaga procesy regeneracyjne, a jego długotrwałe stosowanie polepsza zdecydowanie efekty leczenia standardowego, a poza tym...jest całkiem smaczne!

Kolejny wykładowca – Dobrawa Biaduń, prawnik, miała niełatwe zadanie, gdyż jak sama stwierdziła, trudno jej było w równie dowcipny i lekki sposób, jak poprzednikom, wygłosić swój wykład („Obrót suplementami diety po 2009 roku"), gdyż musiała posługiwać się różnego rodzaju artykułami, przepisami i rozporządzeniami traktującymi m.in. o składzie oraz oznakowaniu suplementów diety, o wytycznych dotyczących witamin i składników mineralnych suplementów diety. Przedstawiła normy, wytyczne i zalecenia dotyczące postępowania w zakresie produkcji żywności i obrotu nią. Mimo trudnego tematu sprawnie przebrnęła przez gąszcz przepisów, wyjaśniając w przystępny sposób co bardziej zawiłe kwestie.

Ostatnie dwa wykłady wygłosili: Marcin Maciąg („Narzędzia wspierające twoją pracę") oraz Janusz Gabryniewski, Ekspert Rady VIP („Skuteczność w działaniu").

Marcin Maciąg powiedział o trzech nowych narzędziach, dzięki którym Akuna wchodzi w zupełnie nowy wymiar i dzięki którym stawia czoła firmom konkurencyjnym. Te narzędzia to film pod roboczym tytułem „Od ziół do produktu", nowa forma spotkań Akuna Active Life oraz nagrania produktowe. Po swoim wystąpieniu wręczył iPhone'a zwycięzcy wrześniowego rankingu na najefektywniejsze korzystanie ze statystyk w Akuna Inside.

Kolejny wykładowca, Janusz Gabryniewski, Ekspert Rady VIP, wspominał początki pracy w firmie i porównywał ówczesne narzędzia pracy z tymi, jakimi dysponują dzisiejsi menedżerowie. Poza tym, jak podkreślał wielokrotnie, każdy może wziąć zdrowie w swoje ręce. To ważne, gdyż jak już wiadomo, 70% naszego zdrowia zależy od naszego pożywienia. Dlatego ważne są suplementy. A jeśli suplementy, to te najlepsze, najbardziej sprawdzone, o najskuteczniejszym działaniu. Dlatego każdy menedżer powinien dokładnie wiedzieć, czy produkty Akuny są warte tego, żeby je spożywać. Jeżeli będzie tego pewien, to (jak stwierdził wykładowca) ta pewność plus wiedza zapewni mu sukces w biznesie.

Wykładowcom nie żałowano ciepłych słów, a ich wystąpienia nagradzano brawami

W tym roku najlepiej

To, że impreza była naprawdę udana, usłyszeliśmy od wielu jej uczestników. Podkreślali oni kompetencję wykładowców, a przede wszystkim ich niekonwencjonalny sposób prowadzenia wykładów i dowcip. Widać, że taki sposób przemawiania trafił zdecydowanie w gusta publiczności.

– Wczorajszy dzień był naprawdę rewelacyjny. Po prostu to było najlepsze spotkanie Akuny, a kolejny dzień to była „kropka nad i". Jestem zachwycona, zmotywowana i zrelaksowana – skomentowała Anna Łosik z Konina, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej w firmie Akuna. – Taka potężna porcja wiedzy medycznej, przedstawionej w przystępny dla każdego sposób wnosi bardzo dużo do naszej pracy. Możemy iść do ludzi bardziej przygotowani, ale nie tylko. Chodzi o to, że nie musimy ich straszyć konsekwencjami, ale umiemy pokazać właściwą drogę, a sami stanowimy najlepszy przykład, że warto tą drogą kroczyć. Ja sama bardzo zmieniłam się pod wpływem Akuny i wiedzy, którą tu zdobyłam. Poza tym wyjeżdżam stąd z kolejnymi postanowieniami.

Mirosław Horodecki z Sosnowca, w Akunie od 6 lat, obecnie na pozycji Vicepresidenta uważa, że bez względu na wiek i poziom zaangażowania biznesowego każdy powinien odkrywać coraz to nowe płaszczyzny i możliwości, jakie daje umiejętne działanie. A działanie oparte jest o określone metody.

– Motywacja to jest to, co pozwala mnie samemu się rozwijać i przekazać innym to, co sam zdobyłem.

I dlatego, jak mówi, zapisał się właśnie na warsztaty z motywacji.

Katarzyna Dziura z Krakowa, od pięciu lat współpracująca z Akuną, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej stwierdziła, że największe wrażenie zrobił na niej profesjonalizm przygotowania tej imprezy.

– Otoczka, czyli to, jak człowiek czuje się w tym wszystkim, jest moim zdaniem niezwykle ważna – podkreśliła. – Poza tym odpowiedni wybór wykładowców i samej tematyki wykładów. Dla mnie bardzo ważny był wykład o witaminach i minerałach. Dobrze, obrazowo poprowadzony, a przecież obraz bardziej przemawia niż 1000 słów! Dlatego wystąpienie państwa Łyszczarzy to była, moim zdaniem, rewelacja. Z kolei dr. Bertlika znamy od lat, a przecież za każdym razem dowiadujemy się czegoś innego. Do tego ciepła, serdeczna Kasia Dowbor, to wszystko naprawdę stwarzało świetny klimat. I ludzie się doskonale czuli.

Opowiada, że rozmawiała z pewną dziewczyną, która od niedawna współpracuje z Akuną, przedtem będąc przez kilka lat w jednej z korporacji. Ta dziewczyna powiedziała jedną rzecz, która głęboko utkwiła jej w pamięci.

– Powiedziała: „Wiesz, obok mnie istniał przecież taki świat, a ja o nim nie wiedziałam – opowiada pani Kasia. – Świat, którego teraz jestem częścią. I bardzo mnie to ekscytuje i uszczęśliwia".

A przecież to było tylko medyczne spotkanie. Nie było tam niby nic nadzwyczajnego...

Jej zdaniem MLM ma znaczną przewagę nad biznesem tradycyjnym choćby dlatego, że ten drugi bardziej wypala ludzi.

– Nie wyobrażam sobie, abym po pięciu latach pracy w biznesie tradycyjnym miała z roku na rok coraz większą ochotę na kreatywność i pracę – stwierdziła. – A tutaj jest inaczej. Mam czas dla siebie i pracuję, jak chcę i kiedy chcę. To sprawia, że po pięciu latach chce mi się jeszcze bardziej niż na początku.

W MLM nie wszędzie jest tak samo

– Patrzę na to, jak Akuna się zmienia i naprawdę cieszę się, że tu jestem. Mówię to dlatego, że pracowałem już poprzednio w wielu innych firmach, zajmujących się MLM, ale nie ma tu żadnego porównania – mówił Zdzisław Pilecki ze Szczecina, od 2004 roku w Akunie, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – Szkolenia są na bardzo wysokim poziomie. Same wykłady – nie mają sobie równych. Klimat, dowcip, charyzma wykładowców to coś, co powoduje, że każde takie spotkanie jest prawdziwą przyjemnością dla uczestniczących w nim ludzi. Wykłady pana Klimka i pana Mularczyka po prostu były rewelacyjne. Głównie dlatego, że tak trudną tematykę umieli przedstawić w prosty, ciekawy, przejrzysty i dowcipny sposób. Poza tym chcę pochwalić organizatorów za materiały, które dostaliśmy przed spotkaniem. To naprawdę ułatwienie, a przede wszystkim zebranie wszystkiego w spójną, logiczną i miłą dla oka całość. Byłem w grupie zielonej – motywacyjnej. Udało mi się zmotywować do przyjazdu moich trzech menedżerów z trzech różnych dywizji. I otworzyła mi się pewna klapka w głowie. Uświadomiłem sobie, że nie tylko trzeba chwalić tych, co są aktywni w kupowaniu butelek naszych preparatów, ale także tych, którzy mają ogromną chęć uczestnictwa w tego rodzaju imprezach, jak ta obecna w Ossie.

Co jeszcze podobało się uczestnikom? To, że mogli odreagować stres. Nauczyli się tego nie tylko na warsztatach organizowanych drugiego dnia spotkania, ale także podczas ćwiczeń, które zafundowano uczestnikom po wszystkich zajęciach. Tych, którzy ćwiczą regularnie, zmotywowało to do jeszcze większej aktywności fizycznej, tych, którzy ćwiczyli do tej pory niewiele – do zmiany swoich przyzwyczajeń.

Impreza była także okazją do wręczenia nagród zwycięzcom konkursu „Kanadyjski Świat Akuny" oraz samej firmie Akuna, która otrzymała tytuł „Przyjaciel Polskiej Medycyny Sportowej" przyznany za rok 2009. Dyplom Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska otrzymał z rąk Tomasza Kostka, który jest Prezesem ds. Naukowych Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Obszerne fragmenty z wykładów, które odbyły się podczas Your Akuna Medical Day opublikujemy w Wydaniu Specjalnym nr 7.

■ Ewa Bukowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Do Ossy przyjechała też grupa z Litwy. W przerwie chętnie pozowali do zdjęć.

Paweł Szewczyk został zwycięzcą konkursu wiedzy o Kanadzie i produktach Akuny

Kasia Dowbor w towarzystwie Anny i Grzegorza Rutkowskich

Po wykładach odbyła się uroczysta kolacja. Można też było potańczyć.

Zupełnie nowy wymiar

Wykładowca, Ekspert Rady VIP, Janusz Gabryniewski

– To my budujemy wiarygodność tej firmy – powiedział podczas Your Akuna Medical Day Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska. – Dlatego dziękuję, że przyjechaliście na to spotkanie. Przez te 10 lat nasza firma przeszła kawał drogi. Zmieniła się bardzo. Ogromną rolę w tym procesie mają członkowie Akuna VIP Clubu. Mamy świadomość tego, że tworzymy jedność i wspólnotę.
O „nowej" Akunie mówił Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska. Opowiedział o narzędziach, które pomogą w pracy menedżerom i o najbliższych planach Akuny. Za to o jej przeszłości oraz o doświadczeniu w skutecznym działaniu w MLM mówił Janusz Gabryniewski, Ekspert Rady VIP, Vicepresident w firmie Akuna.

Sala po prostu pękała w szwach

Najlepsi menedżerowi branży MLM spotkali się na corocznym Your Akuna Medical Day. Do Ossy przyjechali m.in. Prezes Akuna Polska Tomasz Kwolek, Przewodniczący Rady Naukowej Akuny dr Jaromir Bertlik, człowiek, który sporządził recepturę Alveo – dr Sohrab Khoshbin. Gości powitał **Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska**.
– Cieszę się że spotykamy się dzisiaj, ale jednocześnie podkreślam, że spotkań w tym roku jest u nas dostatek. Zaczęliśmy od cyklu Akuna Leadership Academy, mieliśmy Sesję Białą, Sesję Letnią, Sesję Warsztatową, spotkanie przeznaczone dla nowych Liderów i Liderów Dywizji. Ale to nie wszystkie przedsięwzięcia, które w tym roku wprowadziliśmy. W tym roku były już cztery spotkania z cyklu Akuna Active Life w różnych miastach Polski – wyliczał. – W sumie we wszystkich imprezach uczestniczyło ponad 1500 menedżerów naszej firmy. Dużo spotkań, dużo zmian, przede wszystkim jakościowych, a to dlatego, że dotyczą najbardziej jakościowych rzeczy, jakie mamy w firmie, czyli naszych produktów.
Przypomniał, że Akuna wchodzi w zupełnie nowy wymiar, gdyż pojawiają się nowe narzędzia, które mają nie tylko pomóc menedżerom w pracy, ale także mają być pomocne, by znacznie wyprzedzić w tym zakresie firmy konkurencyjne. Na spotkaniu mowa była o trzech takich narzędziach, tj. filmie pod roboczym tytułem „Od ziół do produktu", o spotkaniach w ramach Akuna Active Life (które mają wyglądać nieco inaczej niż dotychczasowe) oraz o nagraniach produktowych.

Do pracy produktowej

Film, który jest właśnie w fazie realizacji, ma pokazywać, w jaki sposób powstają produkty Akuny, przede wszystkim Alveo. Ten film ma powstać do końca roku, a jego oficjalna premiera ma odbyć się się podczas Your Akuna Day. Kolejne narzędzie to Akuna Active Life na rok 2010.

– Na tych spotkaniach będzie więcej informacji o naszych produktach. Idea jest taka, żeby powiązać to ze spotkaniami w ramach ALeA.W ten sposób chcemy z jednej strony przekazać nowym menedżerom naszej firmy narzędzia menedżerskie, a z drugiej strony chcemy im przekazać wiedzę, która jest podstawą w ich pracy, a więc wiedzę o naszych produktach. Do końca października będzie przedstawiony szczegółowy plan tych spotkań na cały rok 2010. Kto jest zainteresowany, będzie mógł wejść na stronę www.partnerakuna.pl i tam ten harmonogram będzie zawieszony – powiedział Marcin Maciąg. Kolejne narzędzie to profesjonalne nagrania produktowe.

– Nagrania z wykładów będą również profesjonalnie przygotowane na płytach i będziecie mogli z nich korzystać, wykorzystywać je w swojej pracy, czyli pokazywać je swoim klientom i konsumentom czy też współpracownikom – powiedział Marcin Maciąg. – Oczywiście te nagrania (w formie nieco gorszej jakościowo, bo w formatach pliku mp3) będą, tak jak wszystkie dotychczasowe nagrania dostępne na stronie www.partnerakuna.pl w zakładce: baza wiedzy. Zapraszam do zaglądania w listopadzie na tę stronę i szukania już tych plików.

Marcin Maciąg mówił też o nowej stronie wizerunkowej. Ta strona wizerunkowa ma spowodować, że menedżerowie będą mogli tworzyć swoje poddomeny i będą mogli polecać stronę swoim współpracownikom.

Z tej strony będzie przekierowanie na zakup produktu na konto danego menedżera.

Strona nie będzie wymagała logowania, będzie więc dostępna dla każdego konsumenta, który dostał informację o Akunie, jej produktach i jest nimi zainteresowany.

– To wszystko w zakresie pracy produktowej. W zakresie pracy menedżerskiej jest ALeA – dodał na koniec.

Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

Jak być skutecznym?

– Jeżeli będziemy szkolić się tylko teoretycznie, to praktycznie nic się nie wydarzy – powiedział podczas swojego wykładu „Skuteczność w działaniu" **Janusz Gabryniewski, Ekspert Rady VIP, Vicepresident w firmie Akuna**. Ale żeby się wydarzyło, trzeba wiedzieć, jak działać. Janusz Gabryniewski opowiedział o swoich początkach w firmie, po czym to podsumował:

– My dzisiaj możemy korzystać z wiedzy i doświadczenia naszych sponsorów. Letnia wykładowa i treningowa sesja ALeA pokazała nam, jak pracować. Jak prawidłowo, profesjonalnie podejść do tej pracy. Bardzo ważne jest, aby nowy menedżer, nowy dystrybutor, z którym zaczniecie współpracę, najpierw zrozumiał, dlaczego ważna jest suplementacja. A jeżeli suplementacja, to dlaczego właśnie Alveo. I dlaczego właśnie taki partner, jak Akuna. Bo jeżeli to zrozumie, to pozostanie mu kwestia wiedzy. I tu nie ma problemu. Na naszej stronie Akuna Inside będzie miał kompleksową wiedzę plus ten deal w postaci doświadczenia i sponsorowania. A to wszystko razem – to gwarantowany sukces w tym biznesie – podkreślił.

Mówił też o bezpieczeństwie, jakie daje praca w Akunie.

– Słyszeliśmy tu dzisiaj, że po 2009 roku nic się wielkiego nie wydarzy, choć od zeszłego roku m.in. w Internecie były różne straszne informacje, które spowodowały, że wielu początkujących dystrybutorów nie wiedziało, czy warto się w to angażować. Okazuje się, że prawo tylko nam pomoże. Ale my musimy być profesjonalni. My mamy wspaniały suplement, wspaniałe wsparcie firmy, nieśmy naszą informację, a rok 2010 i żaden kolejny nie będzie dla nas groźny – powiedział Janusz Gabryniewski. – Bo jakość pożywienia jest coraz gorsza, świadomość społeczeństwa coraz wyższa, trend wellness coraz bardziej się rozwija, a my jesteśmy w firmie, która przez te osiem lat okazała się bardzo uczciwym partnerem. Bo czy zdarzyło wam się choć raz, że nie dostaliście premii? Czy w związku z kryzysem dostaliście mniejszą premię?

Dodał, że Akuna to partner, który dotrzymuje wszelkich zobowiązań i z takim partnerem można rozwijać się przez najbliższe dziesięciolecia. Dlaczego? Bo w Polsce jest pracy na najbliższe 10–15 lat. W samej Polsce jest ok. 3,8 mln gospodarstw, do których można dotrzeć z produktami Akuny.

– Mamy coraz lepsze narzędzia. Akuna idzie z duchem czasu, dochodzi do coraz szerszych kręgów. Ważne, czy my w tym wszystkim jesteśmy aktywni i profesjonalni. Tylko przyjmijcie tę właściwą postawę: wiedza i aktywność, a sukces będzie gwarantowany – zapewniał.

Akuna się zmieniła

Na koniec zgomadzeni goście wysłuchali któtkiego podsumowania dnia, które wygłosił **Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska**.

– To my budujemy wiarygodność tej firmy – powiedział Tomasz Kwolek.

Stwierdził, że wykładów, a zwłaszcza wykładu swojego serdecznego przyjaciela Janusza Gabryniewskiego wyłuchał z wielką nostalgią.

Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska

– Dokładnie sobie przypominam nasze pierwsze spotkania, warunki, w jakich wtedy pracowaliśmy i tę broszurę „Zioła", która była naprawdę jedynym naszym narzędziem do pracy. Mieliśmy 24-metrowe biuro, w którym pracowały trzy osoby i ogromną wiarę w to, że Akuna urośnie w silną, prężną i niesamowitą firmę – powiedział Prezes. Dodał, że Akuna przez te 10 lat zmieniła się bardzo. Wygląda zupełnie inaczej niż kiedyś. Przeszła długą, ciernistą drogę, cały czas podnosząc swoją jakość. Ogromną rolę w tym procesie mają członkowie Akuna VIP Clubu. Prezes podziękował członkom Akuna VIP Clubu, członkom Programu Benefit, zwłaszcza Power Builderom, podziękował wspaniałym wykładowcom i organizatorom imprezy, czyli załodze biura Akuny.

– To najlepsza załoga na świecie! – powiedział.

Na koniec posłużył się cytatem Leokadii Gabryniewskiej: „Bycie szczęśliwym to bycie zdrowym, niezależnym finansowo. Mieć wolny czas, by cieszyć się życiem".

– Chciałbym dodać – powiedział na koniec – że to również potrzeba bycia kochanym. W imieniu Zarządu Firmy Akuna, w imieniu Akuna VIP Clubu chciałbym powiedzieć, że kochamy Was!

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Podzieleni na kolory

Po ćwiczeniach umysłu można było odreagować i poćwiczyć fizycznie

„Motywacja siebie i zespołu", „Rozwój osobisty i zawodowy" oraz „Stres i przełamywanie własnych barier" to tytuły warsztatów, które odbywały się w drugim dniu Your Akuna Medical Day. Każdy z uczestników sam wybierał tematykę zajęć. Niektórzy kierowali się zainteresowaniami, inni tematem, wybierając głównie tę sferę, z którą mają największy problem. Byli też tacy, którzy do wyboru podchodzili w dość niekonwencjonalny sposób. Zajęcia w grupach trwały dwie godziny. Po części praktycznej odbyło się wspólne odreagowanie, czyli zajęcia fizyczno-relaksacyjne, prowadzone przez studentów warszawskiej AWF.

Praca w grupach podczas zajęć warsztatowych

Anna Łosik, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej w Akunie, która do Ossy przyjechała z Konina, wybrała zajęcia z rozwoju osobistego i zawodowego. Żartowała, że przy wyborze kierowała się nie zakresem merytorycznym zajęć, ale przede wszystkim kolorem kartki i opaski, którą otrzymywał każdy uczestnik YAMD przy rejestracji, a który właśnie związany był z rodzajem wybranych ćwiczeń. A można było wybrać pomiędzy pomarańczowym, białym lub srebrnym.

– Uwielbiam pomarańczowy – stwierdziła. – Jest żywy i dynamiczny. To kolor marzeń, a dla mnie marzenia są ogromnie ważne! Podczas ćwiczeń mogliśmy się wiele dowiedzieć nie tylko o sobie, ale i całym zespole – opowiada. – Mieliśmy wszyscy wypisać ważne dla nas cele. I proszę sobie wyobrazić, że wszystkie grupy wypisały to samo! Świadczy to o tym, że my, MLM-owcy znamy te cele, uświadamiamy je sobie dokładnie i wszyscy idziemy w tym samym kierunku.

Pani Ania stwierdziła ponadto, że jej kolejnym celem będzie m.in. zwiększenie aktywności fizycznej i to wspólnie z córką Kasią, która brała udział w tych samych zajęciach, co jej mama. Obie panie zapisują się na pilates, będą też chodziły na basen.

Kasia Łosik, która współpracuje z Akuną od dwóch lat, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej wybrała tę tematykę ćwiczeń, gdyż najbardziej zależy jej na rozwoju osobistym. Stresów nie ma, a motywować się, jak twierdzi, nie musi.

Świadomy wybór

Dlaczego akurat motywacja siebie i zespołu? Jan Brykczyński, w Akunie na pozycji Vicepresidenta, który wybrał właśnie te zajęcia, twierdzi, że motywacja jest absolutnie kluczowa w działaniu.

– Zastanawiałem, czy wybrać stres czy motywację i ostatecznie zdecydowałem się na ten drugi wariant. Byłem ciekawy, jak te zajęcia będą wyglądały i co ja sam będę mógł z nich wynieść dla siebie. A ze stresem sobie jakoś radzę, zwłaszcza, że piję Alveo – tłumaczy. Uważa, że były to świetne zajęcia, bardzo ciekawie poprowadzone.

– Jeżeli człowiek chciał się angażować, a osoby w naszym zespole bardzo się angażowały, to widać było, jak praca zespołowa wre – opowiada. – Każdy zespół zgłaszał swoje pomysły, odpowiadał na kolejne pytania, więc naprawdę było to interesujące doświadczenie.

Roman Stasicki, w Akunie na pozycji Vicepresidenta wybrał zajęcia z motywacji świadomie, bo, jak mówi, akurat ten temat go najbardziej zainteresował. Jadwiga Słowikowska z Lublina, od dwóch lat w Akunie, obecnie na pozycji Lidera Dywizji, także świadomie wybrała zajęcia z motywacji. Głównie dlatego, że sama miała z nią problem.

– Praca w Akunie jest specyficzna, musiałam wiele nad sobą pracować, zmienić swoje nastawienie psychiczne. Musiałam się zmotywować do działania, bo inaczej wpadłabym

w tzw. doły. Mam taką tendencję, zwłaszcza, jak mi coś nie idzie tak, jak bym tego chciała – zdradziła. – Dzięki tym dzisiejszym zajęciom spojrzałam z boku na samą siebie i na pracę w grupie. Wiem, że by awansować, iść w górę, muszę przygotować się do roli przywódcy, po to, żeby umieć motywować inne osoby.
Marta Nowak ze Szczecina, współpracująca z Akuną od roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, twierdzi, że wybrała ćwiczenia z motywacji, bo chciała dowiedzieć się, czym kierują się ludzie, w jaki sposób powinna ich zachęcić, aby chcieli iść z nią wspólną drogą. Dowiedziała się m.in. tego, że każdy człowiek ma swój wyznaczony cel i że należy właśnie na nim się skupić w pracy z inną osobą, zamiast starać się ją nagiąć do własnych przekonań.

Wypracować własną metodę

Ireneusz Martyniuk z Chełma, który dopiero kilka miesięcy temu rozpoczął współpracę z Akuną, stwierdził, iż zajęcia z przełamywania stresu i własnych barier były świetne, bo celowe.
– Wiele widziałem i czytałem trochę na ten temat, bo mnie to interesuje. Mnie samego życie nauczyło, jak radzić sobie ze stresem. Wiedziałem, że mogę to zrobić tylko sam i ćwiczyłem. Uważam, że można wypracować sobie metodę opanowania stresu – przekonuje.
– Powtarzam – wypracować, bo sama wiedza to zbyt mało i niczego nie załatwi. Jeśli chcemy cokolwiek robić dobrze i czerpać z tego przyjemność, to musimy się kształcić, a w szczególności położyć nacisk na nasze wnętrze, bo to ono najbardziej utrudnia nam realizację wszelkich przedsięwzięć. Doświadczenie zawodowe nauczyło panowania nas stresem Jana Karpackiego z Łodzi, który od 5 lat współpracuje z Akuną, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej.
– Można się tego nauczyć, dużo ćwicząc – potwierdza opinię swojego przedmówcy. – Dużo zależy od naszej intuicji. Ja wypracowałem sobie pewną metodę relaksacji: potrafię położyć się na 10–15 minut i wprowadzić się w stan pół letargu. Takie spotkanie, jak to dzisiejsze jest bardzo potrzebne, chociażby dlatego, że trafiają na nie różni ludzie, wśród nich tacy, którzy nie potrafią radzić sobie ze stresem, a to przeszkadza im w codziennej pracy. Muszą przecież zadzwonić do nowych osób, przekazywać im informacje, umawiać się na spotkania. Muszą umieć nauczyć się radzić sobie z własnymi emocjami, ze stresem. To bardzo ważne w tej branży.
Jego żona, Krystyna Karpacka, która również w Akunie jest od 5 lat, dodała:
– Wybraliśmy tę grupę ze względu na mnie. Ja mam większe problemy z radzeniem sobie ze stresem. Męża to też interesuje, ale bardziej teoretycznie.
Na zajęciach m.in. uświadomiła sobie, że mamy w sobie coś takiego, jak strefa komfortu i że możemy ją pokonać, wyjść na zewnątrz. Jej zdaniem tego typu spotkanie powinni odbyć przede wszystkim nowi dystrybutorzy. To pokazałoby im, jak się przygotować do pracy w MLM, z czym mogą się w niej zetknąć i jak sobie z tym radzić.

■ Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska

Najważniejszy jest efekt

O kulisach organizacyjnych spotkania Your Akuna Medical Day opowiada Matylda Cerek, Dyrektor do spraw marketingu i Dyrektor do spraw administracji w firmie Akuna.

Jakie wymogi musi spełniać dobry wykładowca, czyli taki, który potrafi porwać publiczność? Trzeba mieć taki dar, czy można to sobie wypracować? Jak to jest w Akunie?
Nie zastanawiam się nad tym, czy ci ludzie mają w sobie taki dar, czy sobie to wypracowali. Najważniejszy jest efekt. Wykładowcy tacy, jakich Państwo mieliście przyjemność słuchać podczas wykładów, to przede wszystkim praktycy, a nie teoretycy. Ludzie posiadający ogromną wiedzę i umiejący ją odpowiednio przekazać.

Jak długo trzeba przygotowywać się do tego typu spotkania? Ile osób w tym uczestnicy?
To proces złożony z wielu elementów. Zawsze jest jeden koordynator, a w tym spotkaniu debiutowała Ola Pajda. W przygotowaniach bierze udział wielu pracowników biura. Ich rola w globalnym efekcie jest ogromna! Dzięki mrówczej pracy wszystkich pracowników biura w efekcie powstaje YAMD. Z tego miejsca bardzo im dziękuję!

Jaki jest mechanizm przygotowań, czyli jaki jest podział pracy? Kto ma decydujący głos w sprawie wyboru tematów, wykładowców i miejsca?
Założenia do spotkania powstają podczas rozmów osób zajmujących się budowaniem strategii firmy. Wszystko powstaje na drodze kompromisów i najlepszych wyborów.

Do kogo jest skierowane to spotkanie i jaki cel chce osiągnąć Akuna, promując zdrowy styl życia?
Zdrowy styl życia to „drugie Ja Akuny". Tak naprawdę zawsze Akuna utożsamiała się ze zdrowym stylem życia. Bliski nam jest styl wellness i zawsze tak było. Jest on obecny w działaniach firmy, począwszy od naszych produktów po uśmiech i zadowolenie nasze i współpracowników firmy. YAMD to impreza, która jest okazją nie tylko do uczestnictwa w wykładach czy szkoleniach, ale także do spotkań wszystkich osób, związanych z firmą i do wymiany doświadczeń. Staramy się, aby wszystko odbywało się w miłej atmosferze.

Czy szykujecie jakąś niespodziankę za rok?
Na pewno – tak. Mam nadzieję, że nasza niespodzianka znowu zdobędzie Państwa uznanie, tak jak i w tym roku.

■ Rozmawiała Iwona Ciesielska

Strona aktywnej pomocy

Organizacja czasu pracy, definiowanie celów, weryfikowanie postępów pracy, komunikacja ze współpracownikami, składanie propozycji optymalizacji wspólnych działań, a nawet forum społecznościowe – to wszystko oferuje Akuna Inside. Ci, którzy używają tego internetowego narzędzia najefektywniej, mogą mieć z niego jeszcze jedną korzyść w postaci nowiutkiego iPhone'a.

Na czym polega Akuna Inside, tłumaczy Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

W jakim momencie i w jakim celu powstała Akuna Inside, kto był pomysłodawcą tego przedsięwzięcia?

Pomysł, jak wszystko, co ostatnio można obserwować w Akunie, był wspólny, tzn. powstał w wyniku pracy Akuna VIP Club i Rady VIP. Akuna Inside narodził się już na początku określania naszych strategicznych założeń co do narzędzi menedżerskich, jakie powinniśmy opracować dla naszych współpracowników. Oczywiście od momentu zapisania na tablicy do obecnego kształtu (który nie jest jeszcze ostateczny) wizja Akuna Inside ewoluowała. Z korzyścią oczywiście dla klienta końcowego – czyli aktywnego menedżera naszej firmy.

Na czym polega Akuna Inside? I czemu ten projekt ma służyć?

Akuna Inside to projekt, który łączy w sobie wiele cennych, moim zdaniem, wartości menedżerskich. Od takich podstawowych, jak organizacja czasu pracy, definiowanie celów, weryfikowanie swoich postępów, poprzez takie elementy, jak komunikacja ze współpracownikami czy w końcu składania propozycji optymalizacji naszych wspólnych działań. Osobiście sądzę, że ,,Skrzynka Pomysłów" pod wieloma względami będzie przełomowa dla Akuny. Oto bowiem nasi współpracownicy mają możliwość uczestniczenia w tworzeniu nowych rozwiązań. To coś niezwykłego, czego na rynku jeszcze nie ma. Tym samym hasło, że Akuna jest naszą wspólną wartością, nabiera jeszcze bardziej rzeczywistych kształtów.
Bardzo interesującym elementem będzie na pewno forum społecznościowe, które już wkrótce ruszy. W tym miejscu chcemy skupić wszystkich tych, dla których Akuna jest wartością, zarówno biznesową, jak i w ogóle życiową. Tutaj będzie można wymieniać poglądy na temat ostatnich firmowych spotkań, promocji. Będzie można dzielić się informacjami o dobrych hotelach czy salkach szkoleniowych w różnych miejscach. To w końcu będzie

O tym, jak korzystać z Akuna Inside mówią Anna i Grzegorz Rutkowscy, Eksperci Rady VIP

System Akuna Inside opracowany został z myślą o menedżerach Akuny. Jest on prosty, funkcjonalny i przejrzysty. Przede wszystkim jednak jest bardzo pomocny w Twoich działaniach, jako menedżera firmy Akuna. Akuna Inside to wiedza, motywacja i komunikacja. To całkiem nowy wymiar pracy menedżera Akuny.
Na głównej stronie (należy wpisać adres www.partnerakuna.pl lub www.akuna.net) znajdziesz informacje o aktualnym obrocie swojej struktury oraz Twojej sytuacji wobec planu marketingowego i Programu Benefit. Na tej stronie są również aktualne komunikaty firmy Akuna, dotyczące ściśle budowania, rozwoju, wzmacniania struktur. Z poziomu głównej strony możesz przejść bezpośrednio do sklepu Akuny oraz do poszczególnych zakładek. Omówimy kilka z nich.

- W zakładce ,,kalendarz" możesz sprawdzić daty wszystkich spotkań firmowych oraz spotkań Twojej struktury, tam również możesz zaznaczyć daty swoich spotkań lub czynności, które należy wykonać, tutaj też system będzie przypominał Ci podczas zalogowania o ważnych nadchodzących wydarzeniach.
- Zakładka ,,statystyki i cele" pomoże właściwie zaplanować i ukierunkować Twoją karierę. Tam również będziesz mógł sprawdzić, czy Twoja skuteczność umawiania spotkań jest zgodna ze statystykami wszystkich menedżerów Akuny. System w odpowiednim momencie podpowie Ci, że niewiele brakuje Ci lub ile brakuje Ci, aby osiągnąć kolejny poziom swojego rozwoju oraz da wskazówki, jak to zrobić.
- Kolejna zakładka związana jest z bazą wiedzy, która jest do Twojej dyspozycji w celu sprawniejszego, łatwiejszego budowania dobrze działających struktur. Znajdziesz tam polecaną przez czołowych menedżerów Akuny literaturę na każdy poziom Twojego rozwoju oraz pozostałe narzędzia niezbędne do Twojej aktywności, np. szablony niezbędne w naszej pracy, płyty CD, płyty DVD oraz pozostałe materiały.
- Zakładka „Akuna Leadership Academy" jest w całości poświęcona wydarzeniom oraz materiałom dotyczącym naszej Akademii.

iPhone za efektywność

Halina Kowalczyk z Koluszek w województwie łódzkim, współpracująca z Akuną od 2,5 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, za najefektywniejsze korzystanie ze statystyk na Akuna Inside w miesiącu wrześniu otrzymała iPhone'a.

– Z Akuny Inside korzystam od początku, czyli właśnie od września. Codziennie zaglądam na obydwie strony. Uważam, że dzięki nim można pogłębić swoją wiedzę. „Statystyki", które regularnie sporządzałam we wrześniu (wpisując tam m.in. liczbę spotkań, które planowałam, liczbę spotkań, które odbyłam itd.) pokazują efektywność mojej pracy. Regularnie zaglądam też do innej zakładki o nazwie ,,cele". Moim zdaniem ta zakładka motywuje człowieka do działania. Strony bardzo mi się podobają. Uważam, że bardzo zgrabnie jest to pomyślane, wszystko jest pod ręką, np. od razu można ,,wejść do sklepu". Podoba mi się również zakładka o nazwie ,,Skrzynka Pomysłów" – ostatnio sama wpisałam tam jedną rzecz.

Z iPhone'a bardzo się ucieszyłam, a jeszcze bardziej mój synek, który ostatnio nieomal zalałby mieszkanie! Tak był zaobsorbowany tym urządzeniem, że nawet tego nie zauważył. Dlatego dalej korzystam z Akuna Inside i sporządzam statystyki, bo... przydałby mi się drugi taki aparat! Tym razem dla mojego synka.

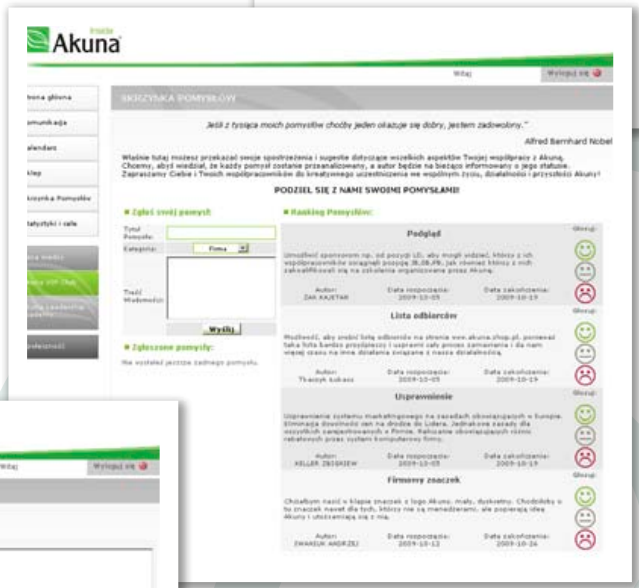
miejsce, w którym każdy chętny będzie mógł wyrazić samego siebie poprzez ciekawe zdjęcia, filmy czy chociażby muzykę.

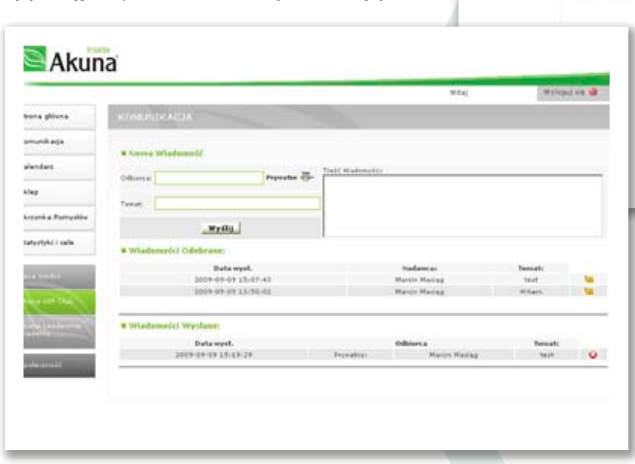
Dlaczego tak ważne jest korzystanie z tego narzędzia i dlaczego postanowiono przyznawać iPhone'a?

iPhone, który wręczyliśmy osobie najaktywniej pracującej z Akuna Inside, jest tak naprawdę pewnym symbolem. No bo z czym kojarzy się iPhone? Z nowoczesnym, modnym rozwiązaniem technicznym, które ma spowodować, że nasze życie jest lepsze, łatwiejsze, może pełniejsze. I taka jest rola Akuna Inside dla menedżera naszej firmy. To narzędzie, które ma sprawić, że jego praca będzie efektywniejsza, łatwiejsza (czytaj skuteczniejsza), ale również bardziej przyjemna. No bo czymże jest praca bez odrobiny zabawy?

Ile osób obecnie korzysta z Akuna Inside? Czy są już jakieś efekty?

Tu możemy przejść do statystyk. Miesięcznie odnotowujemy ponad 3000 wejść na www.partnerakuna.pl, jest ponad 200 000 kliknięć na stronie, a pliki, które tam umieściliśmy, były ściągane ponad 130 000 razy. Zaznaczę tylko, że z miesiąca na miesiąc te liczby rosną i jestem pewny, że rosły będą, bo nowych elementów na Akuna Inside z miesiąca na miesiąc będzie przybywać. A efekty, te które najbardziej mnie cieszą, to już ponad 30 pomysłów zgłoszonych przez naszych współpracowników w,,Skrzynce Pomysłów" i blisko 200 oddanych na nie głosów. To oznacza, że mamy sporą grupę osób, które chcą i uczestniczą w podnoszeniu jakości naszej wspólnej pracy.





Jakie korzyści będą miały osoby, które zaczną się wspierać w pracy narzędziem, jakim jest Akuna Inside? W czym ten program może im pomóc?

Po pierwsze otrzymują dostęp do profesjonalnie opracowanych materiałów mulitmedialnych (audio, prezentacje ppt itp.), które mogą wykorzystywać do swojej pracy oraz do rozwoju swoich menedżerskich umiejętności. Po drugie dzięki wewnętrznemu komunikatorowi mogą kontaktować się bezpośrednio z biurem, ze swoim sponsorem, a nawet ze swoim pierwszym VIP-em. W końcu, po odpaleniu ,,Społeczności", każdy nowy menedżer będzie mógł oprzeć się na doświadczeniu swoich starszych stażem kolegów. Takie rzeczy potrafią być niezwykle inspirujące i pomagają osiągać lepsze rezultaty w krótszym czasie. A to oznacza 120 000 000 punktów szybciej aniżeli w 2012 roku.

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Polska atrakcyjna dla inwestorów

Kanadę i Polskę dzielą tysiące kilometrów, a łączą część wspólnej historii, udana współpraca oraz pozytywne rokowania na przyszłość tejże kooperacji. W Kanadzie do dzisiaj mieszka blisko milion obywateli polskiego pochodzenia, którzy wciąż czują związek z daleką ojczyzną. Dla kraju spod znaku klonowego liścia Polska jest coraz ważniejszym partnerem. O wzajemnych stosunkach opowiada ambasador Kanady David Preston.

Widok na panoramę Toronto

Spędził Pan w Polsce cztery lata. Jakie były Pana pierwsze wrażenia z pobytu w naszym kraju, a jakie są teraz?

Moje wrażenia z pobytu w Polsce są bardzo pozytywne. To kraj, którego mieszkańcy mają za sobą niełatwą historię, ale Polskę cechuje ogromna dynamika rozwoju, co dobrze rokuje na przyszłość. Ludzie są bardzo nastawieni na osiągnięcie sukcesu. Kraj znajduje się w strukturach NATO i Unii Europejskiej, wejdzie do strefy euro. Tych faktów nie sposób przecenić. Polacy potrafią ciężko pracować i mają wysokie kwalifikacje. Ponadto tutaj koszty produkcji są niższe niż w Kanadzie. To wszystko sprawia, że Polska jest bardzo interesującym i obiecującym krajem dla kanadyjskich inwestorów. Obraz Polski w oczach Kanadyjczyków szybko ulega zmianom, na co pewien wpływ ma niemal milion Kanadyjczyków z polskimi korzeniami. Pierwszy raz byłem w Polsce w 1969 roku, po raz drugi odwiedziłem kraj w 2003 roku, a w 2005 roku objąłem funkcję ambasadora. Mam więc pole do porównań. Mogę szczerze stwierdzić, że nie spodziewałem się, że Polska rozwinie się tak szybko. Wiedziałem, że po 40 latach zastanę tutaj inną rzeczywistość, ale nie spodziewałem się tak dynamicznego tempa. Co jeszcze zaskakuje na plus to bezpieczeństwo. Myślę, że większość obcokrajowców jest zaskoczona tym, że w Polsce jest tak bezpiecznie – kraj ma stosunkowo niski odsetek przestępstw z użyciem przemocy. Niski jest też odsetek ludzi posiadających broń. Młodzi ludzie bez strachu mogą chodzić nocą po ulicach. Przez cztery lata pobytu w Polsce wciąż obserwowałem dynamiczne zmiany. Myślę, że kolejne lata przyniosą dalszy postęp, a na Polskę skieruje się jeszcze baczniejsza uwaga inwestorów z zagranicy. Naszym zadaniem jako ambasady jest wspieranie i inicjowanie współpracy między Polską

Kanada i ekologia

Niemal połowę powierzchni Kanady zajmują lasy. Jeziora i rzeki natomiast stanowią 7,6% powierzchni (najwięcej wśród państw świata; 2 miliony jezior). Największymi zbiornikami słodkowodnymi kraju są należące do zlewiska Wielkich Jezior (20% światowych zasobów słodkiej wody). W granicach Kanady znajduje się 25% powierzchni Arktyki. W kraju jest 29 parków narodowych i ponad 100 obszarów chronionych. Biorąc pod uwagę powierzchnię obszarów chronionych, Kanada znajduje się w światowej czołówce. Druga na świecie (po Francji) powołała ministerstwo ochrony środowiska (w 1971 roku). Produkty pochodzenia naturalnego cieszą się w Kanadzie dużą – większą od przeciętnej światowej – popularnością.

Akuna

Podczas obchodów Dnia Kanady odbyło się wiele ciekawych spotkań. Od lewej: Jan Brykczyński, David Preston – ambasador Kanady w Polsce, Marcin Maciąg i Paweł Borecki.

a Kanadą. Podczas pobytu w Polsce odwiedziłem wiele miejsc i przeprowadziłem niezliczoną ilość rozmów z biznesmenami i przedstawicielami władz lokalnych. Pośredniczyłem w spotkaniach biznesmenów kanadyjskich i polskich. Wiele z tych spotkań przyniosło efekty w postaci współpracy.

Jakie są główne gałęzie biznesu, w których współpracują Polska i Kanada?

Jest ich kilka. Warto wymienić współpracę w produkcji silników do samolotów, która jest ogromnym wspólnym sukcesem, szeroko pojętą inżynierię na bardzo wysokim poziomie zaawansowania, m.in. produkty energetyczne, urządzenia elektryczne…

Polacy w Kanadzie

Stosunki między Kanadą a Polską są bliskie i serdeczne. Kanada jest domem dla niemal miliona Kanadyjczyków polskiego pochodzenia. Pierwsi Polacy pojawili się w Kanadzie w XVII wieku, wnosząc swój wkład w odkrywanie kraju. Następne fale imigrantów były związane z powstaniami narodowymi w XVIII i XIX wieku, dwiema wojnami światowymi oraz okresem komunistycznym w Polsce (do Kanady wyemigrowało sporo członków ruchu solidarnościowego).

A w potocznym mniemaniu Kanada to kraj dzikiej natury…

Kanada to znacznie więcej niż tylko wielki obszar porośnięty lasem (śmiech). Produkujemy więcej samochodów niż USA, mamy potężny i nowoczesny przemysł oraz wiele znaczących wynalazków na koncie (m.in. Black Burry). Z Polską współpracujemy nie tylko w branży technicznej. Między naszymi krajami – jako że oba należą do dużych producentów rolniczych – występuje wymiana produktów rolnych. Ważna jest także wymiana kulturalna. Kanadyjczycy podziwiają polską kulturę – zwłaszcza muzykę, film i teatr. Z kolei twórcy kanadyjscy chętnie odwiedzają Polskę. Warto wśród nich wymienić chociażby Celin Dion, Dianę Krall, Garu; Kanadyjczykami są też Avril Lavigne, Brian Adams i Neil Young. W tym roku na festiwalu filmowym Era Nowe Horyzonty można było zobaczyć przegląd filmów kanadyjskich i zapoznać się z twórczością Guya Maddina. W Polsce na siedmiu uniwersytetach można studiować wiedzę o Kanadzie (studia kanadyjskie).

Mamy wiele wspólnego, ale pewnie coś nas też różni…

Między Polską a Kanadą nie występują różnice kulturowe, co ułatwia kontakty w każdej dziedzinie. Przedsiębiorca współpracujący z Polakami musi jednak wziąć pod uwagę, że Kanadyjczycy i Polacy nie są tacy sami. Polacy są na pewno większymi indywidualistami niż

David Preston

jest ekonomistą i dyplomatą. Od 1972 roku pracuje w kanadyjskiej służbie dyplomatycznej. Pracował na placówkach w Dżakarcie (Indonezja), Akrze (Ghana), Canberrze (Australia). W latach 2002–2003 odpowiadał za stosunki z Europą Wschodnią. W 2003 roku objął funkcję Dyrektora Generalnego ds. Europy Środkowej, Wschodniej i Południowej. W latach 2005–2009 pełnił funkcję ambasadora Kanady w Polsce.

Kanadyjczycy (to zbliża Polaków do Amerykanów). Są zdecydowani, aby osiągnąć sukces raczej samodzielnie niż w zespole. Kanadyjski biznesmen, zatrudniający Polaków musi również wiedzieć, że Polacy są bardzo przywiązani do swoich rodzin i czas spędzony z rodziną jest dla nich niezwykle cenny. W Kanadzie rzadko się zdarza, aby pracownik brał wolne, żeby opiekować się rodzicami w podeszłym wieku. W Polsce to dzieje się często. Pracownik może spóźnić się do pracy, tłumacząc, że musiał zająć się chorym członkiem rodziny i trzeba to uszanować. Jak już wspomniałem, Polacy inaczej podchodzą do życia w społeczeństwie. Mam wrażenie, że Kanadyjczycy wolą pracować zespołowo. Nie oceniam tych cech w kategorii dobre i złe. To po prostu inne podejście, które trzeba mieć na uwadze, chcąc prowadzić wspólne interesy. Polacy są bardzo ambitni, zdeterminowani, nastawieni na rozwój i parcie do przodu. Kanadyjczycy są raczej bardziej zachowawczy.

Wróćmy do życia blisko natury…

Kanadyjczycy bardzo sobie cenią kontakt z naturą i lubią spędzać czas na świeżym powietrzu. W lipcu i sierpniu niemal każdy spędza weekend na wsi lub na kempingu, np. nad jeziorami. Ci, którzy mieszkają w dużych miastach, wjeżdżają z całą rodziną, aby spędzić czas bliżej natury. Procent Kanadyjczyków posiadających domki na wsi jest bardzo wysoki. Jesteśmy przywiązani do natury i naturalnych produktów. W Kanadzie jest sporo lasów i jezior połączonych ze sobą rzekami. Można więc przez kilka dni płynąć kajakiem i nie spotkać ludzi. Natura daje nam również surowce (produkcja papieru, wydobycie oleju, gazu i in.). Dbamy o właściwy balans między eksploatowaniem natury a podziwianiem jej. Obrazek spokojnego Kanadyjczyka na łonie natury nie przystaje jednak do naszego kraju w stu procentach. Podobnie jak inne nacje Kanadyjczycy są skupieni na wzbogacaniu się, więc życie w naszym kraju nie jest zupełnie bezstresowe.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska

To naprawdę DZIAŁA

Drogi Dystrybutorze – czy uczestniczyłeś już w Warsztatach typu A? Nie? To na pewno będziesz. Twój menedżer pokaże Ci, od czego masz zacząć swoją pracę, wskaże Ci narzędzia i dokładnie wszystko wytłumaczy. Potem z Tobą przećwiczy. A więc wszystko jest w Twoich rękach. Wystarczy sięgnąć po telefon i robić dokładnie to, czego się nauczysz. Sukces murowany! Nie wierzysz? Przekonasz się, że to możliwe. Zarezerwuj sobie tylko poniedziałkowe popołudnie i naładuj telefon.

Imprezę prowadzili Anna i Grzegorz Rutkowscy

Biuro Akuny jest, jak mówi Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska, najlepszą instytucją na świecie. I dobrze promuje czasopisma firmowe! Druga od prawej Dyrektor do spraw marketingu i Dyrektor do spraw administracji, Marylda Cerek.

Po wykładach uczestnicy spotkania pracowali w małych grupach. Była to okazja do „przetrenowania" zdobytej wiedzy i zastosowania jej w praktyce

Najpierw członkowie Akuna VIP Club sami się uczyli

potem swoją wiedzę przekazywali dalej

Efekty pracy zostały spisane na kartce!

Życzymy miłej lektury

Praca zespołowa łączy ludzi

W przerwie można było wypić kawę i kupić nasze czasopisma

Najpierw ćwiczenia i omawianie w grupach

A potem na scenie. I co? Udało się!

Dlaczego poniedziałkowe? Bo to najlepszy dzień, żeby dokładnie sobie zaplanować cały tydzień. Dlatego w każdy poniedziałek we wszystkich strukturach Akuny odbywają się Warsztaty typu A, czyli AKTYWNE DZIAŁANIE. Bierze w nich udział szkolący menedżer plus czterech do pięciu dystrybutorów. Uczą się, jak wykonywać najprostsze, a jednocześnie najważniejsze elementy w pracy dystrybutora: sporządzenie „Listy 100" i SKUTECZNE umawianie spotkań. Wszystko jest dokładnie przemyślane, a projekt nazywa się Akademia Przywództwa Akuny.

A to dlatego, że Akuna wkracza w najbardziej dynamiczny okres swojej działalności i każdy może w firmie osiągnąć prawdziwy sukces. Tzw. ścieżkę stuprocentowego sukcesu opracowali czołowi menedżerowie firmy, którzy wiedzą, jak to zrobić, bo sami „zjedli zęby" na MLM i osiągnęli w Akunie wszystko to, co zapewnia im komfort życia. Teraz tą wiedzą dzielą się z innymi. Ich pomysł był prosty i nadzwyczaj skuteczny: najpierw ci, którzy go wymyślili, zorganizowali wykłady w ramach Sesji Białej, a po nich – przećwiczyli wszystko na sobie i sprawdzili, czy to działa. DZIAŁAŁO! Potem zaprosili menedżerów, żeby przećwiczyć wszystko w praktyce. W pierwszym dniu warsztatów, które odbyły się 5 września w Ossie, uczestniczyło 60 osób, głównie Power Builderów. I co? DZIAŁAŁO! Ale to nie koniec. Kolejnego dnia ćwiczyło to samo już 250 osób. Power Builderzy ćwiczyli bowiem z zaproszonymi przez siebie Senior i Junior Builderami. I co? DZIAŁAŁO. Jako, że to naprawdę działa, pomysł został przeniesiony w dół. Co to oznacza? Że odtąd każdy dystrybutor może wziąć w nim udział. Chociażby po to, żeby przekonać się, że to DZIAŁA. Bo tak naprawdę Warsztaty typu A przeznaczone są właśnie dla dystrybutorów. To oni są siłą napędową firmy i ich sukces będzie sukcesem Akuny. Warsztaty odbywają się co poniedziałek. A więc pozostawiamy Ci wybór: zostajesz w tyle albo DZIAŁASZ. Decyzja należy do Ciebie.

■ Anna Lewandowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Efekt myślenia krytycznego

Jeżeli ktoś pracuje wiele lat w określonym systemie czy określonym sposobem, to jest w jakiś sposób „zaprogramowany". Kiedy mu wszystko powywracamy do góry nogami, to sprawimy, że na niektóre sprawy spojrzy nowymi oczyma, zacznie być świadom pewnych rzeczy. To, jak myśli, poprawi skuteczność jego działania – mówi Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska, w przerwie pierwszego dnia warsztatu kończącego Sesję Białą.

ALeA odniosła sukces, gdyż trafiła w potrzeby menedżerów

Dzisiaj jest trzecie spotkanie z cyklu Akuna Leadership Academy. Czy można już podsumować jakoś ten projekt?
Dzisiejsze spotkanie jest tak naprawdę prawdziwym zakończeniem Sesji Białej. Z racji tego, że ALeA odniosła ogromny sukces, gdyż trafiła w potrzeby naszych menedżerów, to ten projekt zaczął niejako żyć swoim życiem.
W ramach cyklu ALeA planowaliśmy początkowo trzy spotkania (Sesja Biała, Zielona i Srebrna). Potem okazało się, że każda z sesji dodatkowo zostanie rozbudowana o trzy kolejne spotkania. Dzisiejsza sesja warsztatowa jest, moim zdaniem, najbardziej wartościowa, gdyż tutaj pracujemy już nad konkretnymi umiejętnościami. Pierwsze dwie sesje miały charakter motywacyjny i informacyjny. Za nimi musiały iść konkretne działania i praca, gdyż tylko takie postępowanie będzie można przełożyć na konkretny, długotrwały efekt.

Gdyby nie te pierwsze dwie części, to tego efektu by nie było?
Na pewno nie, a to dlatego, że przed warsztatami konieczne jest przekazanie całej idei. Sesja Biała jest bardzo spójna, ponieważ poprzez wykłady, a teraz warsztaty, staramy się przekazać menedżerom podstawowe umiejętności i podstawową wiedzę, którą każdy menedżer na początku współpracy z Akuną powinien posiąść. Ta wiedza składa się z takich elementów, jak np. określenie celu. To ważne, bo jeżeli celu nie określimy, to pewnie w połowie drogi z niego zrezygnujemy. A wtedy szkoda czasu naszego i ludzi, którzy starają się nam pomóc. Dlatego wszystko to, o czym mówiliśmy podczas Sesji Białej i Sesji Letniej, było bardzo ważne i stanowiło wprowadzenie do tych dzisiejszych warsztatów.

Jak długo trwały prace nad powołaniem do życia ALeA i kto brał w nich udział?
Prace rozpoczęły się tak naprawdę półtora roku temu i uczestniczyli w nich wszyscy czołowi menedżerowie firmy, czyli Akuna VIP Club. Całe przedsięwzięcie zostało zainicjowane przez Zarząd firmy, a więc Prezesa Tomasza Kwolka i Wiceprezesa Bogusława Dudzika, którzy reaktywowali Akuna VIP Club i nadali mu nowy sens, nowy cel i tam w VIP Clubie przez rok budowaliśmy zespół.
To dało podwaliny do powołania późniejszej Rady VIP i właśnie półroczna praca Rady VIP wsparta pracą VIP Clubu dała efekt w postaci ALeA.

Były jakieś trudne momenty?
Były takie sytuacje. Ze względu na zamknięcie się na drugiego człowieka pojawiały się chwile kryzysu, jakoś ta praca nie zawsze szła do przodu. Ale wtedy mogliśmy postawić taką krytyczną diagnozę, czyli wywrócić wszystko do góry nogami i zacząć od nowa, po to, żeby bardziej konstruktywnie podchodzić do kolejnych działań.

Aby osiągnąć lepszy efekt, wymieszano struktury. Była to okazja do wymiany doświadczeń.

Czy przełamanie takiego kryzysu wzmacnia?
Myślę, że tak. Ten VIP Club, który jest dzisiaj, to tak naprawdę podstawa sukcesu, który jeszcze jest przed naszą firmą. Cały czas głośno mówię o tych 120 mln punktów, bo będę dążył do zrealizowania tego celu. Na pewno nie byłoby to możliwe, gdyby nie AVC w obecnym kształcie.

Ci, którzy dzisiaj ćwiczą – jutro będą uczyli kolejnych. Na tym właśnie polega idea kaskadowości ALeA?
Cały system został stworzony na poziomie Akuna VIP Clubu, szczegóły dopracowywała Rada VIP. Ta Rada przedstawiła koncepcję ALeA VIP Clubowi i wdrożyła ten system. VIP Club przekazuje dzisiaj ten poziom aktywności kolejnym menedżerom, czyli Power Builderom. Kolejnym krokiem będzie przekazywanie przez uczestników dzisiejszego spotkania, czyli uczestniczących w nim Power Builderów (60 osób) swojej wiedzy Senior i Junior Builderom, którzy przyjadą jutro, a ma być w sumie 250 osób. Kaskadowość tego projektu polega na tym, że ci, którzy już tę wiedzę pozyskali, będą ją przekazywali swoim najaktywniejszym współpracownikom. Zasada jest właśnie taka, żeby to było duplikowane. Czyli Power, Senior i Junior Builderzy uczestniczą w warsztacie tylko raz. Potem już sami uczą. Tę zasadę chcemy „zduplikować w dół". Generalnie Warsztat A przeznaczony jest dla nowych dystrybutorów, czyli osób, które dopiero przychodzą do firmy i chcą uzyskać podstawowe umiejętności, potrzebne w pracy menedżerskiej. To, co teraz robimy, ma więc przez chwilę dwutorowy kierunek. Najpierw uczymy naszych menedżerów, ale nadrzędna zasada jest taka, że Warsztat A jest dla nowych dystrybutorów, czyli każdy menedżer uczy swoich nowych współpracowników tych umiejętności.

Uczestnicy warsztatów wielokrotnie mówili, że pomimo wieloletniej współpracy z Akuną nauczyli się dzisiaj czegoś zupełnie nowego. Czy to nie jest szansa dla nich, aby uporządkowali swoją wiedzę?
Oczywiście. Jak już wspomniałem – nadrzędną zasadą pracy w Radzie VIP jest myślenie krytyczne. Polega to na tym, że przystępując do jakiegoś zagadnienia, podważamy jego sens, czyli wszystko odwracamy do góry nogami. Okazuje się, że to działa. Bo jeżeli ktoś pracuje przez wiele lat w określonym systemie czy określonym sposobem, to jest w jakiś sposób „zaprogramowany". Kiedy mu wszystko powywracamy do góry nogami, to sprawimy, że na niektóre sprawy spojrzy nowymi oczyma, zacznie być świadom pewnym rzeczy. To, jak myśli, poprawi skuteczność jego działania.

Przesłaniem dzisiejszego dnia warsztatowego jest działanie – mówił Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

Podczas warsztatów osoby pracują w grupach z tymi, z którymi nie mają na co dzień kontaktu. Struktury są wymieszane. Jakie to daje rezultaty?
Głównym celem takiego działania jest przede wszystkim wymiana doświadczeń, gdyż różne struktury mają różne systemy. Gdyby więc ta praca przebiegała zgodnie z podziałem na struktury, to pewnie warsztat sprowadziłby się do powielania systemu, który w danej strukturze obowiązuje. Wymieszanie ludzi w strukturach spowodowało, że stali się bardziej otwarci na to, co chcieliśmy im zaprezentować. Wymieniają się doświadczeniami, co sprawia, że to, co robimy, staje się jeszcze bogatsze.

Mówimy o ALeA, o zamknięciu pewnego etapu, o sukcesie, zapowiedzi kolejnej Akademii, ale Akuna w tym czasie przeżywa też trudne momenty. Mam na myśli kryzys – podniesienie ceny, atak konkurencyjnych firm, które próbowały „wbić się" w Akunę. Co się działo i jak jest teraz?
Sukces ma to do siebie, że człowiek traci czujność. Od 2003 roku Akuna osiągała sukcesy. To spowodowało, że firma gdzieś tę czujność straciła. To, co się stało po zmianie ceny, było moim zdaniem bardzo potrzebne, bez względu na to, jakie to miało skutki, dlatego że otworzyło nam oczy. Otworzyliśmy oczy zarówno na rzeczy, które nie były dobre, jak i na to, co w związku z tym możemy zrobić. Dlatego, bez tego, co stało się w Akunie, nigdy nie moglibyśmy osiągnąć poziomu 120 mln punktów. Po takim kryzysie, jaki miał miejsce, Akuna jako całość wzmocniła się. Wzmocniła się firma, VIP Club i cała dystrybucja, bo kryzys ma to do siebie, że ludzie jednoczą się i chcą razem coś zrobić, żeby tę sytuację poprawić. I tak właśnie jest teraz. Myślę, że tak silni, jak obecnie pewnie nigdy nie byliśmy, a to jest dobry start.

A co z tymi ludźmi, którzy odpadli, wycofując się lub przechodząc do innych firm?
MLM to biznes ludzi odpowiedzialnych. W związku z tym każdy człowiek podejmuje indywidualne decyzje.
Dla mnie, jako zarządzającego Akuną, najważniejsze jest to, że po tej sytuacji, która zaistniała, wiem, kto jest jądrem tej firmy. Menedżerowie, którzy zostali, to ludzie, w których my jako firma możemy inwestować. Czyli my razem z tymi ludźmi możemy budować przyszłość i możemy dążyć do realizacji celu, jaki sobie postawiliśmy. I myślę, że ci ludzie nie będą tego żałowali. Jestem tego nawet pewien. Czy żal tych, którzy odeszli? Dokonali własnego wyboru i myślę, że w momencie, kiedy wejdziemy na kolejny poziom naszego rozwoju i wzrostu, ci ludzie pewnie powrócą. Bo kto by nie powrócił do firmy, która się wspina na wyżyny?

Co przed nami?
Przesłaniem dzisiejszego spotkania warsztatowego jest działanie. Bez działania nic nie wyjdzie. Co więcej – to działanie musi być poparte naszą wewnętrzną wytrwałością. Na pewno więc czeka nas dużo ciężkiej pracy. Ale zapewniam, że wszyscy ci, którzy podejmą dzisiaj rękawicę i będą działali, już wkrótce zobaczą, jak wielki sukces wspólnie wypracowaliśmy.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Jakoś zmienili w Jakość

W Warsztatach typu A, a właściwie szkoleniu, jak przeprowadzać tego rodzaju warsztaty, uczestniczyło ponad 250 menedżerów Akuny. Teraz to oni dzielą się zdobytą wiedzą ze swoimi współpracownikami na niższych szczeblach. Chodzi o to, aby wszystkie osoby współpracujące z Akuną korzystały z jednakowych standardów szkoleń, a wiedza była przekazywana kaskadowo. Tym samym Warsztaty typu A zakończyły Sesję Białą. Kolejna Sesja – Zielona już w listopadzie.

W pierwszym dniu warsztatów czołowi menedżerowie firmy szkolili Power Builderów. Na sali było łącznie 60 osób.

Akuna wkracza w okres bardzo dynamicznego rozwoju. To, co teraz się dzieje, zapowiada ogromne zmiany już w perspektywie trzech, czterech miesięcy. Główną siłą napędową, czyli projektem wiodącym jest Akademia Przywództwa Akuny. Projekt ruszył w maju i przerósł oczekiwania pomysłodawców. Właśnie zakończono Sesję Białą. Ukoronowaniem jej były dwudniowe warsztaty.

W pierwszym dniu warsztatów, 5 września, uczestniczyli czołowi menedżerowie firmy, którzy szkolili Power Builderów. Łącznie było 60 osób. W drugim dniu warsztatów atmosfera była jeszcze bardziej gorąca. Do Ossy przyjechało 190 osób – Senior i Junior Buliderów, zaproszonych przez swoich menedżerów i ci, wyszkoleni już w pierwszym dniu menedżerowie, dla nich te warsztaty prowadzili. W sumie w dwudniowych warsztatach w Ossie brało udział 250 osób. Teraz oni właśnie szkolą kolejnych menedżerów, a ci – swoich dystrybutorów, dla których Warsztaty typu A są tak naprawdę przeznaczone. Końcowe założenie jest bowiem takie, aby Warsztaty typu A odbywały się we wszystkie poniedziałki i brał w nich udział szkolący menedżer oraz po 4–5 dystrybutorów. Chodzi o to, żeby wszyscy szkolili się kaskadowo – od najwyższych pozycji menedżerskich w dół.

Czego dotyczyły warsztaty?

Tak naprawdę chodziło o podstawowe umiejętności, czyli odpowiednie przygotowanie takiego narzędzia, jakim jest „Lista 100", wyznaczanie sobie nadrzędnych celów, a także nabycie umiejętności umawiania spotkań przez telefon. Uczestnikom warsztatów, którzy posługiwali się opracowanym przez VIP-ów schematem, udało się osiągnąć świetne wyniki. Większość grup miała nawet 80–100% skuteczności. Łącznie w pierwszym dniu ćwiczeń w ciągu 45 minut uczestnikom udało się umówić 120 spotkań, w drugim – 190. To prawdziwy sukces, bo jak mówił Paweł Borecki, jeden ze szkolących, umawianie spotkań jest najważniejszą rzeczą w całym procesie osiągania rezultatów w MLM.

– My mamy pewną propozycję. Naszą propozycją jest zdrowie i możliwości finansowe. Po to, żeby tę propozycję przedstawić – trzeba się z kimś umówić. Żeby przedstawić, trzeba bowiem

Marek Dudzik, Prokurent w firmie Akuna

Uważam, że jesteśmy jako firma na bardzo dobrej drodze do osiągnięcia spektakularnego sukcesu, jesteśmy na niego skazani. Jak dzisiaj postrzegam Akunę? Wiele rzeczy się zmieniło, jedną z nich jest to dzisiejsze spotkanie. Wiele się zmieniło także w samym MLM. Tutaj w Polsce weszliśmy w projekty, które mają promować ten rodzaj biznesu. Chodzi o to, żeby ludzie przestali patrzeć na MLM przez pryzmat zła, które wyrządziły na rynku inne firmy z tej branży, ale żeby zaczęli postrzegać Akunę jako dobry sposób na życie i na zarabianie pieniędzy. Żeby ludzie zrozumieli, że nie tylko praca na etacie może być dla nich jedyną satysfakcjonującą możliwością na osiągnięcie bezpieczeństwa finansowego i komfortu życia.

Matylda Cerek, Dyrektor do spraw marketingu i Dyrektor do spraw administracji w firmie Akuna

Obserwuję ludzi, którzy przyjeżdżają na te imprezy. Znam ich nie tylko z imprez, ale także ze spotkań w biurze. Z jednej strony widzę więc, jak ci ludzie się rozwijają i mówią o tym, ile dają im te szkolenia. Jak wiele wnoszą do ich pracy i życia. Widać, że są to ludzie szczęśliwi. Wiele szczęścia daje im możliwość pochłaniania wiedzy i tworzenia zespołu. Chętnie o tym opowiadają. Mówią też o tym, że czują się pewni siebie, czują się odpowiedzialni, bo tworzą zespoły i mają ludzi, za których odpowiadają i których wspierają. Jednocześnie ta odpowiedzialność za innych jest dla nich wyzwaniem do jeszcze większej pracy nad sobą oraz tworzenia zespołu, który jest ich siłą. Zauważyłam, że ludzie, którzy przychodzą do tej firmy, są generalnie optymistycznie nastawieni do życia, pracują z radością. Ten optymizm jest zaraźliwy. Nowi zarażają się nim od tych, którzy już byli w Akunie przed nimi.

PRZEDSTAWIĆ, a wielu chce przedstawić, jednak nigdy do spotkania nie dochodzi, gdyż nie potrafi umówić na spotkanie informacyjne tej drugiej osoby. A ludzie w Polsce są na tyle zrażeni różnymi formami wciskania im rozmaitych rzeczy, że nie umawiają się na spotkania – przekonywał.

Publiczne podsumowanie

Uczestnicy warsztatów na forum publicznym opowiadali o tym, co wynieśli ze szkoleń i co to zmieniło w ich dotychczasowym podejściu do MLM. Większość z nich twierdziła, że podczas ćwiczeń „na sucho" można było wyjaśnić wszelkie wątpliwości, a podczas praktycznych ćwiczeń – zweryfikować popełniane wcześniej błędy.

– Wydaje nam się, że już wszystko wiemy, wszystko umiemy, a takie praktyczne podejście to wszystko zweryfikowało – stwierdził Jerzy Klata. Uczestnicy spotkania ze zdumieniem stwierdzili, że wcześniej nie przywiązywali wagi do rzeczy, wydawałoby się, oczywistych.

– Najważniejsze, co wyniosłem z tych warsztatów, to że musimy się po prostu nauczyć czytać – mówił Jakub Ledwoń. – Do tego konsekwencja i myślę, że sukces będzie murowany.

Inni chwalili prosty pomysł na rozładowywanie napięcia podczas rozmowy telefonicznej poprzez pytanie o... kawę. Żartowali, że ich rozmówcy zostawiali słuchawkę, by sprawdzić, czy mają tę kawę w szafce.

– Może byłam mniej skuteczna, bo wykonałam tylko jeden telefon, ale umówiłam spotkanie. Moją rozmówczynię ta nasza warsztatowa kawa kompletnie wybiła z rytmu. Więc jest to naprawdę świetne posunięcie – cieszyła się Wiesława Sirek.

Wiesław Wadelski wyliczał za to zdobyte podczas ćwiczeń umiejętności:

– Myślę, że przekazywanie informacji i zdolność uczenia innych. To chyba najważniejsze – mówił.

– Udało nam się umówić 20 spotkań. Wykonując telefony, człowiek zaczyna sobie uświadamiać, jakie błędy popełniał – dodał Alfred Stankiewicz.

Byli też tacy, którzy na szkoleniu sami przełamali własną niechęć i przekonali się, że „nie taki diabeł straszny".

– Nie miałam zamiaru przyjeżdżać na to spotkanie. Wiedziałam, że będzie tu lista i umawianie spotkań. Jestem tu przez przypadek i wiem, że Bóg tak chciał. Nieprzytomna z rozpaczy wykonałam 10 telefonów i umówiłam siedem spotkań. I wiem, że to nie jest takie straszne i niepotrzebnie się tak stresowałam. Mam takie poplątane włosy, że żaden fryzjer tego nie rozplącze – zwierzyła się publiczności Małgorzata Szafraniec.

Bogusław Cholewa stwierdził, że cenne było nawet podsłuchiwanie, co dzieje się przy sąsiednich stolikach.

– Poza tym muszę się do czegoś przyznać. Kiedy zaczęliśmy sporządzać „Listę 100", pomyślałem sobie: „Do kogo ja zadzwonię? Przecież do wszystkich, których mam w telefonie, to już dzwoniłem". A że mam pamięć do cyfr i nazwisk, rzadko zaglądam do telefonu. Ale trzeba było, więc zajrzałem. I znalazłem trzy nowe numery telefonów! W konsekwencji umówiłem te trzy spotkania.

12 tysięcy spotkań w miesiącu

Całą stronę praktyczną ćwiczeń w dwóch zdaniach podsumował Wojciech Młodnicki:

– Najtrudniejszą rzeczą jest po prostu przełamać się, wziąć ten telefon i wykręcić numer. Kiedy się to wykona – wszystko wydaje się już proste – przekonywał.

Bo jak zdradził Radosław Jakubczak, sprawa wygląda następująco:

– My poszliśmy na jakość. Zawróciliśmy uwagę na pewne niuanse, które mogą się wydarzyć i uważamy, że to właśnie trzeba też przećwiczyć z osobami, które pierwszy raz dzwonią. Mój sponsor zawsze mi mówił: „Jeżeli jakiejś osoby nie lubisz, nie chcesz z nią współpracować, to pozwól, żeby sama umawiała spotkania". I to jest prawda! Żeby to robić dobrze, trzeba się tego nauczyć.

A okazało się, że można. Najlepszy zespół umówił 19 spotkań! Zwycięzcy otrzymali wejściówkę do SPA, aby zregenerować siły przed czekającą ich ciężką pracą: zrealizowania wszystkich tych umówionych spotkań.

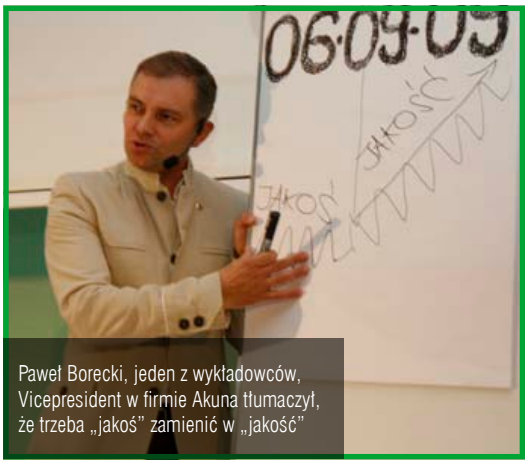
– Tak naprawdę zwycięzcami jesteście wy wszyscy. Ale jako że jestem specjalistą od liczb, podam statystyki: zostało umówionych 120 spotkań przez 60 osób. Mam nadzieję, że ta skuteczność zostanie zachowana. Jeżeli tak będzie, to w miesiącu możecie umówić 12 tys. spotkań – podliczył Marcin Maciąg.

■ Ewa Bukowska

fot. Katarzyna Piotrowska

Nadeszła chwila podzielenia się efektami swojej pracy na podium

Działanie zamiast gadania



Paweł Borecki, jeden z wykładowców, Vicepresident w firmie Akuna tłumaczył, że trzeba „jakoś" zamienić w „jakość"

Ludzie podzieleni na grupy, struktury wymieszane. Nad każdą grupą czuwa jeden menedżer. Jego zespół wykonuje polecenia. Początkowo z niedowierzaniem, potem z coraz większym zapałem. A zaczęło się od tego, że każdy wyświetlił listę kontaktów w swoim telefonie i, o dziwo, znalazł kilka osób, do których jeszcze nigdy nie dzwonił! A potem były ćwiczenia polegające na skutecznym przeprowadzeniu rozmowy telefonicznej według określonego schematu. Najpierw „na sucho" – potem rzeczywiste umawianie. W wielu przypadkach był to stuprocentowy sukces! Tak wyglądał drugi dzień warsztatów w Ossie.

190 osób, Senior i Junior Builderów, zaproszonych przez swoich menedżerów ćwiczyło w pocie czoła. Łącznie z prowadzącymi – 250 osób.
Wnioski: Ważne jest kształtowanie prawidłowych nawyków, bo przypadkowość prowadzi donikąd. A notatki z warsztatów najlepiej zachować jako wzór do prowadzenia szkoleń już we własnych grupach – podkreślali uczestnicy szkolenia.

Przerwa na wzmocnienie się Alveo. Chętnych nie brakowało.

– Postanowiłem sobie tę kartkę, którą trzymam w ręku, zachować, bo spisane tu zasady są proste, genialne i warte „przeniesienia w dół" – stwierdził po części praktycznej warsztatów Teodor Małek. – Tego mi właśnie brakowało w dotychczasowej pracy. Poza tym nauczyłem się tu jeszcze jednego – ważna jest konsekwencja, kontrola i praca z tymi, którzy naprawdę chcą.
O tym, że nauka przyda się w dalszej pracy, przekonał się też Paweł Staliński.
– Jestem w Akunie od 5 lat. Jako że to wszystko przerobiłem wcześniej, to miałem do tego taki stosunek „przetrzebiony". Myślę, że to wszystko bardzo przyda się osobom, które zaczną współpracować z firmą, a mnie zdobyte umiejętności pomogą bardzo w pracy z nowymi ludźmi – stwierdził.
Krzysztof Ferfecki dodał:
– Byłem ciekawy, jak będą wyglądać te warsztaty i czy spełnią moje oczekiwania. Spełniły, bo nauczyły mnie pewnej przejrzystości w tym, co zamierzam zrobić. Wiem, jak motywować osoby, z którymi współpracujemy.

Oczywiste, ale nie zawsze

Wiele osób podkreślało, że nauczyło się nowych rzeczy, inni, że uświadomili sobie oczywiste rzeczy, na które dotąd nie zwracali uwagi:
– Uważam, że to rewelacja. Za każdym razem czegoś nowego się uczymy. Ja nauczyłem się ważnych rzeczy, a i takich błahych, jak np. tego, że trzeba ze sobą wozić karteczki samoprzylepne w aucie, w razie gdyby człowiekowi przypomniało się nazwisko osoby, do której mógłby zadzwonić, żeby powiedzieć jej o Alveo – mówił Dariusz Trzcionka. – Wiem już dokładnie, jak taka rozmowa powinna przebiegać.
– Niby listę miałem w głowie. Dopóki nie zobaczyłem tego, jak naprawdę powinno się ją sporządzać. Jak powinno się sklasyfikować osoby na liście. Zdałem sobie sprawę, że lista to podstawa, bez której nie ma sensu w ogóle startować w tym biznesie – stwierdził Robert Lesisz.
Właśnie „Lista 100" była najczęściej komentowana. Wiele osób podkreślało jej rolę.

Akuna

– Po zrobieniu i prześledzeniu listy doszliśmy do wniosku, że mamy kolejne narzędzie, które pomoże nam w pracy w Akunie uniknąć różnych błędów oraz sprawniej i szybciej działać – powiedział Sławomir Korn.
– Nie ma czegoś takiego, jak koniec listy. Ta lista powinna ciągle żyć, powinna być nowa, dlatego, że my jesteśmy wciąż wśród nowych ludzi, musimy nauczyć się tylko wydobyć ten potencjał – dodała Marzena Wojciechowska.

A jaka jest droga do sukcesu, czyli co należy robić?

– Zaczęliśmy na warsztatach od samego początku, czyli od spraw, które muszą poznać osoby zaczynające w tym biznesie. Mam sporo spostrzeżeń, wniosków, rzeczy, z których do tej pory nie zdawałem sobie sprawy. Myślę, że takie świeże spojrzenie bardzo pomaga w pracy – mówił Jerzy Szymczak.
Warsztaty były nie tylko okazją do nauki, ale także posłuchania i przyjrzenia się tym, którzy w Akunie już osiągnęli sukces. Okazuje się, że taki bliski kontakt jest dla wielu osób bardzo ważny. Mówiła o tym m.in. Beata Oziębła.
– Mogłam „dotknąć" tych, którzy pracują w tym najściślejszym gronie. I to jest tak naprawdę nasza siła – to, że tu jesteśmy, że idziemy do ludzi. Wiemy, jak to robić i przeniesiemy to na nasze mniejsze poletka – cieszyła się pani Beata.
A Mirosław Smolarek określił to bardziej poetycko:
– Nasunęła mi się taka myśl: żeby zostać mistrzem, najpierw trzeba zostać uczniem. Dzisiaj uczę się zamieniać słowo „chciałbym" na „chcę", uczę się też nie szkicować, a malować.

Co dalej?

Teraz pozostaje już tylko praca we własnych zespołach, czyli cotygodniowe, poniedziałkowe warsztaty. Niektórzy już to robią!
– Od dwóch miesięcy pracujemy już na takich warsztatach. Musimy to robić z coraz większą liczbą osób. Nie bójmy się tego, bo to droga do sukcesu – tłumaczyła Agnieszka Liszka. – Musimy zresztą w to wierzyć. Wystarczy popatrzyć na tych, którzy to wymyślili. Oni są najlepszym przykładem na to, że to działa.
I to prawda. Projekt Akademii Przywództwa Akuny narodził się na spotkaniach Akuna VIP Club. Głównym ciałem, które opracowuje tematykę spotkań w ramach ALeA, jest Rada VIP i Eksperci Rady VIP, co później oczywiście jest konsultowane z Akuna VIP Clubem i tam dopinane są szczegóły. W taki sposób opracowano m.in. tzw. ścieżkę stuprocentowego sukcesu i w oparciu o nią pojawiła się tematyka poszczególnych spotkań. Wiedza z tych spotkań jest przekazywana menedżerom na kolejnych, niższych pozycjach. ALeA jest Akademią, więc na wzór uniwersytecki składa się z sesji. Każda sesja wzbogacona jest o warsztaty. Te warsztaty będą odtąd cyklicznie organizowane po każdej sesji.

Co o pracy Akuna VIP Clubu mówią ci, którzy współpracują z nim na co dzień?

Aleksandra Pajda, koordynator do spraw regulaminu w firmie Akuna

Ola Pajda miała ręce pełne roboty

Współpracuję z członkami Akuna VIP Clubu wprawdzie od niedawna, ale mam już swoje spostrzeżenia, dotyczące pracy tych osób. To naprawdę mocna grupa, która w zasadny sposób została wyróżniona spośród wszystkich menedżerów. Jacy to ludzie? Przede wszystkim bardzo mocno osadzeni w realiach, zdecydowani w tym, co robią, przekonani co do słuszności tego, co robią. Poza tym to osoby bardzo przyjazne, otwarte. Bardzo konsekwentne, ale nie konfliktowe. Nasza współpraca polega na tym, że możemy wzajemnie zawsze na siebie liczyć. Staram się, aby każdy miał takie przeświadczenie, że zawsze może na mnie polegać. Ja też zawsze mogę liczyć na ich pomoc, chociażby w wytłumaczeniu jakichś zawiłych kwestii. Przekaz jest jasny, konkretny, co umożliwia mi wykonywanie tej pracy w jak najlepszy sposób.

Żeby było: Łałł

Adrian Palka cały czas trzymał rękę na pulsie

– Staramy się, aby każda z imprez była coraz lepsza pod względem technicznym. Chodzi m.in. o nagłośnienie, światło, funkcjonowanie sprzętu do prezentacji, które to elementy wpływają również na wizerunek firmy – mówi **Adrian Palka, koordynator do spraw marketingu**, odpowiedzialny za imprezę od strony organizacyjnej. – Chodzi o to, żeby każdy, kto wejdzie na salę, powiedział: Łałł! Staramy się być coraz bardziej proekologiczni w swoich działaniach. Nasze spotkania, zwłaszcza w porze letniej, staramy się organizować w takich godzinach, aby każdy mógł nie tylko czegoś się nauczyć, ale również, aby miał czas na wypoczynek. Dlatego na miejsce naszych spotkań wybieramy obiekty wyposażone w klimatyzację, SPA, pięknie położone, tak, aby uczestnicy mieli jak najbardziej komfortowe warunki. Kładziemy też duży nacisk na jedzenie – staramy się, by było lekkostrawne, smacznie i pięknie podane. Dbamy o zapewnienie odpowiedniej ilości wody mineralnej. Nasze działania są w pewnym sensie odpowiedzią na rosnące zapotrzebowania.
Adrian Palka mówi też o zmianach, które dzięki spotkaniom, imprezom, jak ta w Ossie, są coraz bardziej zauważalne:
– Widzimy zmianę w ludziach, którzy przyjeżdżają na kolejne imprezy. Ci ludzie bardzo się zmieniają. Coraz bardziej dbają o siebie. Coraz

Anna Rutkowska dbała o porządek na scenie

rzadziej widzi się kogoś z papierosem. Mało osób pije alkohol. Wiele zmieniło swoje sylwetki – zrzuciło zbędne kilogramy, widać, że ćwiczą, dbają o siebie. Są weselsi, odzyskali witalność. Chodzą na spacery, jeżdżą motorami. Przy tym stają się inspiracją dla innych, dlatego coraz więcej osób stosuje się do zasad zdrowego stylu życia. I to widać. Widzimy, że jakość tych spotkań za każdym razem rośnie. Ja sam, odkąd pracuję w Akunie, więcej ćwiczę, jeżdżę na rowerze. Staram się też zdrowo jeść, chociaż muszę przyznać szczerze, że nie zawsze mi to wychodzi. Ale pracuję nad tym. A ta praca, to m.in. organizacja spotkań. O to, żeby przebiegały sprawnie, dba cały sztab ludzi. To osoby, których raczej nie widać, ale bez nich nic nie mogłoby się udać. To sztab techniczny. Na co kładą główny nacisk? O to, żeby było: Łałł!

■ Iwona Ciesielska

fot. Katarzyna Piotrowska

Pytań było mnóstwo

ALeA Introduction, czyli ALeA Wprowadzenie to jest wstępna Akademia dla Liderów i Liderów Dywizji. Zapraszane są na nią nowo nominowane osoby, które awansują na takie właśnie pozycje na trzy miesiące wstecz przed danym spotkaniem. Spotkania mają charakter informacyjny i są przeprowadzone w formie wykładu.

Zajęcia prowadzone były w formie wykładu, według określonego schematu. Nie zawsze udawało się ten schemat utrzymać...

Istotną częścią spotkania jest dyskusja i odpowiedzi na pytania. Spotkanie prowadzą członkowie Akuna VIP Clubu. Wszystko jest tak zorganizowane, aby dane spotkanie prowadził VIP z zupełnie innej struktury. Chodzi o to, aby świeżo mianowani Liderzy i Liderzy Dywizji mogli poznać nowych ludzi, posłuchać o ich doświadczeniu w branży, poobserwować ich w pracy i po prostu porozmawiać.

Uczestnikom się podobało

Mirosław Bachliński z Warszawy:
– Działam w Akunie od kwietnia tego roku, obecnie na pozycji Lidera. Uczestniczyłem w spotkaniu w ramach ALeA Introduction w Warszawie. Prelegentami byli m.in. Anna i Grzegorz Rutkowscy. Dowiedziałem się wielu ciekawych rzeczy, np. tego, że nie ma „zimnych" kontaktów, to tylko kwestia podejścia. Do ludzi trzeba mówić, mówić i jeszcze raz mówić. Dostałem płytę, na której Vicepresident Paweł Borecki tłumaczy, jak to robić. To dla mnie bardzo cenne.

Tomasz Rogoziński, obecnie działający na pozycji Lidera uczestniczył w spotkaniu, które prowadzili w Poznaniu Vicepresidenci Dorota i Roman Stasiccy:
– Im więcej się szkolimy, tym więcej wiemy. Mimo że jestem tak krótko w Akunie, staram się uczestniczyć we wszystkich szkoleniach, w których tylko mogę wziąć udział. Uważam, że z tych warsztatów każdy mógł wynieść coś dla siebie. Ja dowiedziałem się m.in. tego, jak szkolić ludzi i jak zapraszać na spotkania.

Anna Górecka z Gliwic, w Akunie od kwietnia 2009 roku, obecnie na pozycji Lidera, najbardziej była zadowolona z tego, że na spotkaniu w Katowicach, które prowadził m.in. Dyrektor Sieci Krajowej Mirosław Góra, poznała wzór, którym trzeba się posługiwać, by osiągnąć zamierzony efekt:
– Ludzie nie wiedzą, co robić, jak dzwonić, co mówić, jak powiedzieć pierwsze zdanie. Po spotkaniu nie mają wątpliwości – po prostu robią to według wzoru. W tym biznesie chodzi bowiem o to, aby była akcja i aby został osiągnięty cel. To wydaje się proste.

Beacie Paluchowskiej z Kutna, działającej w Akunie od stycznia tego roku, obecnie na pozycji Lidera Dywizji spotkanie, w którym uczestniczyła w Łodzi, pozwoliło usystematyzować wiedzę:
– Spotkanie prowadził Vicepresident Józef Palejczyk. Było świetnie przygotowane pod względem merytorycznym i technicznym. Dowiedziałam się na nim m.in. wszystkiego, co mnie interesowało na temat programów motywacyjnych. Przedtem wiedziałam, że coś takiego jest, ale nie znałam szczegółów.

Wykładowcy opowiadali nie tylko o planie marketingowym i historii firmy, ale także o swoich doświadczeniach we współpracy z Akuną

Wykładowcy zostali zmotywowani

Anna Rutkowska, Ekspert Rady VIP, Dyrektor Sieci Krajowej, z Imielina w województwie śląskim prowadziła takie spotkanie w Warszawie:
– Uważam, że to spotkanie było motywacyjne nie tylko dla zaproszonych osób, ale też i dla nas – stwierdziła. – Było dużo pytań. Pytano głównie o plan marketingowy. Uczestnicy spotkania chcieli także wiedzieć, jak zminimalizować stres związany z przeprowadzaniem rozmowy, jakich

Dla uczestników spotkania ważne było to, że mogli spotkać się i porozmawiać z osobami, które w Akunie osiągnęły sukces

argumentów używać podczas rozmowy telefonicznej, jak ponownie nawiązać kontakt z osobą, która wcześniej im odmówiła. Tym samym został osiągnięty cel spotkania. Generalnie w ALeA Introduction chodzi o to, żeby rozwiać wątpliwości, jakie mają Liderzy na początku swojej drogi w Akunie.

Dużą aktywność uczestników spotkania w zakresie zadawania pytań potwierdza też **Ewa Juszczyk**, Dyrektor Sieci Krajowej z Będzina w województwie śląskim, która prowadziła takie spotkanie w Warszawie:

– To spotkanie było przewidziane tak na mniej więcej dwie godziny, a trwało grubo ponad trzy i na pewno trwałoby jeszcze dłużej, gdyby sala nie była wynajęta tylko na określony czas – mówi pani Ewa. – Trzymaliśmy się schematu spotkania, ale sporo czasu zajęły nam właśnie odpowiedzi na pytania. Myślę, że dla uczestników ważne było to, że mogli nam te pytania zadawać bezpośrednio, czyli mogli bezpośrednio porozmawiać z osobami, które odniosły w Akunie sukces. Widać było, że bardzo tego potrzebowali.

Mirosław Góra, Dyrektor Sieci Krajowej z Legnicy prowadził spotkanie w Katowicach:

– Co interesowało ludzi? Głównie chodziło im o wskazówki dotyczące przeprowadzania spotkań. Oczekiwali też praktycznych porad, dotyczących budowania biznesu, pozyskiwania klientów. Pytano również o plany firmy. Wydaje mi się, że taka wymiana informacji na starcie jest dla nowych menedżerów bardzo ważna.

Podobne oczekiwania mieli również uczestnicy spotkania w ramach ALeA Introduction w Poznaniu, które prowadziła **Dorota Stasicka**, Vicepresident ze Swarzędza:

– Uczestnicy spotkania wiedzieli sporo o firmie. Bardziej ich interesowały praktyczne informacje, dotyczące właśnie umawiania spotkań czy jak przeprowadzać rozmowy telefoniczne, czyli wszystko to, co dotyczy Warsztatów typu A – potwierdziła pani Dorota. – Ludzie uważali, że to było inne spojrzenie na firmę i że takie spotkania powinny być częściej organizowane. Chcieliby również poznać prezentacje prowadzone przez różne osoby z VIP Clubu.

Katarzyna Dziura – Dyrektor Sieci Międzynarodowej z Krakowa nie prowadziła spotkania w ramach ALeA Introduction, ale uczestniczyła w powstawaniu tego projektu z ramienia Akuna Power Team:

– Projekt jest ciekawy, gdyż każdy z Liderów, niezależnie od miasta, z jakiego pochodzi, ma możliwość kontaktu z osobami prowadzącymi, które są menedżerami na wysokich pozycjach w Akunie i które są niewątpliwie ludźmi sukcesu. Nowi Liderzy dowiadują się również, co jest ważne w tej pracy i jakich błędów należy się wystrzegać. Najważniejsze jest, że mają możliwość zadawania pytań. W takiej kameralnej atmosferze, wśród przyjaznych ludzi zostają wprowadzeni do firmy i mogą się w niej poczuć docenieni i dowartościowani. A to naprawdę ważne na starcie.

■ Ewa Bukowska

fot. Fpress

Spotkanie przewidziane na ok. 2 godziny zazwyczaj sporo się przeciągało. Wszystko dlatego, że uczestnicy mieli mnóstwo pytań

O szczegółach projektu ALeA Introduction mówi Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

fot. Katarzyna Piotrowska

Wspólnie z Ekspertami Rady VIP i członkami Akuna VIP Club uznaliśmy, że wartości i przekaz ALeA powinny być kierowane również do menedżerów zaczynających swoją współpracę z Akuną. To ważne, aby już na początkowym etapie mieli oni możliwość poznania idei i jakości, jakie niesie ze sobą współpraca z taką firmą, jak nasza.

Spotkania organizujemy raz na kwartał. Liderzy i Liderzy Dywizji, którzy osiągnęli swoje pozycje w miesiącach: sierpniu, wrześniu i październiku, zostaną zaproszeni na spotkanie ALeA Introduction już w grudniu. Kolejne spotkania będą odpowiednio w marcu, czerwcu i wrześniu 2010 roku.

Pierwsze inauguracyjne spotkanie odbyło się równocześnie w 7 miastach. Dlaczego nie jedno spotkanie, tylko kilka, kilkanaście i to w różnych miastach? Jest to ściśle związane z charakterem tych spotkań. Udział w ALeA Introduction to wyróżnienia dla początkującego, aktywnego menedżera. Są to prestiżowe warsztaty dla 30–35 osób, podczas których menedżerowie mają szansę zapytać o najbardziej istotne dla nich rzeczy.

Spotkania prowadzone są przez czołowych menedżerów naszej firmy, czyli członków Akuna VIP Club, a już wkrótce również przez członków Akuna Power Team. To gwarantuje najwyższą jakość merytoryczną tych spotkań – najważniejsze informacje od najlepszych ludzi. Czego można się nauczyć na tych spotkaniach? Przede wszystkim jest możliwość w bezpośredniej rozmowie z topowym menedżerem Akuny wyjaśnić wszystkie tematy i zagadnienia związane z działalnością w Akunie. Specyfika spotkania, jego kameralny charakter dają możliwość uczestnictwa w spotkaniu na zasadzie pytań i odpowiedzi. Dzięki temu spotkanie niesie z sobą ogromną dawkę rzetelnej merytorycznej informacji, ale także bardzo dużą motywację do pracy. Dodatkowym wsparciem jest bogaty zestaw materiałów, jakie otrzymują uczestnicy spotkania – są to czasopisma, płyty z Warsztatem A oraz specjalne prezentacje. Jestem przekonany, że menedżer po takim spotkaniu będzie w pełni przygotowany do pracy w terenie i do podnoszenia swoich kwalifikacji poprzez praktykę.

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

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32
Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 27

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura

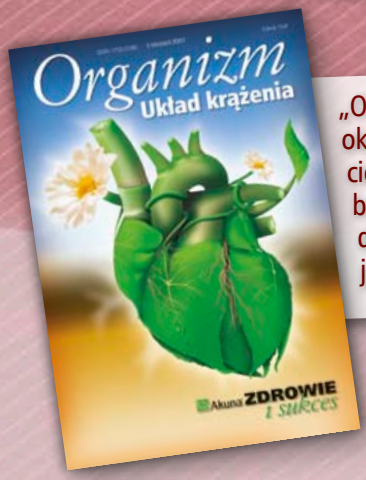
Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma. Kontakt do redakcji: mailowy redakcja@akuna.pl lub telefoniczny 0-660 737 893, 058 623 02 57, w godz. 9-15

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;
Okładka: Fotolia;
Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymszewicz, Ernest Sobieraj;
Współpracownicy: Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska, Barbara Matoga, Anna Lewandowska;
Tłumaczenie z języka angielskiego: Hanna Żurawska;
Korekta: Nina Nowakowska;
Korekta zramienia firmy Akuna: Paweł Kalinowski;
Korekta medyczna: lek. med. Wojciech Urbaczka;
Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marian Samborski / Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Joanna Baranowska, Sławek Kozłowski, Michał Głuszak, Anna Kaczmarz;
Nakład 15 tys. egzemplarzy

Organizm

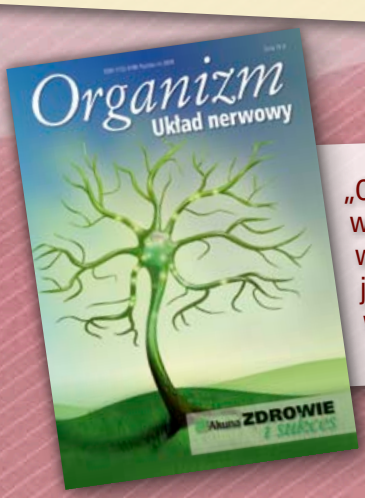
To wydawnictwa dla tych, którzy chcą poszerzyć wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

„Organizm" nr 1 dostarcza nam fachowej wiedzy o układzie pokarmowym, jego budowie i funkcjonowaniu oraz o odżywianiu. Dzięki zawartym w wydaniu praktycznym wskazówkom specjalistów będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką człowieka a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywianie wewnątrzkomórkowe.



„Organizm" nr 2 to sto stron fachowej wiedzy na temat układu krążenia, okraszonej poradami, interesującymi nowinkami ze świata nauki oraz ciekawostkami. Specjaliści radzą, jak zapobiegać chorobom serca, z którymi boryka się tak wielu naszych rodaków. Znajdziemy tam m.in. teksty o wpływie diety i ruchu fizycznego na układ krążenia, na temat sensu choroby oraz o roli, jaką spełnia krew w pracy układu krążenia.

„Organizm" nr 3 poświęcony jest sportowi i aktywności fizycznej. Przygotowany został przez sztab ludzi, zarówno specjalistów z Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, wielu lekarzy współpracujących stale z Akuną, jak i samych sportowców. To wydanie w obrazowy sposób podkreśla rolę i potrzebę profilaktyki jako możliwości zachowania dobrej kondycji oraz wsparcia dla procesu powrotu do zdrowia.



„Organizm" nr 4 przybliża nam budowę, patologie i profilaktykę związaną w układem nerwowym. Znajdziecie tu Państwo wszystko, co należy wiedzieć o emocjach, kondycji psychicznej, nastawieniu do życia i o tym, jak niebezpieczny dla naszego zdrowia jest stres. A co najważniejsze wydanie dostarczy nam mnóstwa rad, jak dbać o nasze nerwy.

Program zniżek dla preparatu Alveo

Cena detaliczna: 210 zł

Start z AKUNĄ: 60 zł

Program zniżek

1 – 3 szt.	10%	189,00 zł
4 – 11 szt.	20%	168,00 zł
12 – 31 szt.	25%	157,50 zł
32 – powyżej	30%	147,00 zł
LIDER, SENIOR DYSTRYBUTOR	40%	126,00 zł

Wyjątki:

jednorazowo 20 szt.	30%	147,00 zł
jednorazowo 60 szt.	35%	136,50 zł