



Akuna®

ZDROWIE *i sukces*



Rok Jubileuszowy

obchody 10-lecia Akuny w Polsce



Akuna Active Life

początek cyklu wykładów poświęconego produktom Akuny



Akuna Leadership Academy, Sesja Zielona

spotkanie menedżerów

W numerze

- 3** Słowo wstępne
Akuna Active Life. Katowice
- 4** Chętnych wielu, wszyscy zadowoleni
Akuna Active Life. Katowice
- 6** Nie pozwólmy na chorobę
wykład lek. med. Iwony Jakubczak, dermatologa
- 10** Ruch i dieta, ale nie tylko
wykład lek. med. Michała Mularczyka, kardiochirurga
- 14** Czym skorupka za młodu nasiąknie...
raport na temat sposobu odżywiania się dzieci
- 16** Zdrowie i siła z witamin
o suplementacji u dzieci mówi Ewa Łyszczarz, biolog
- 18** Zadbajmy o zdrowie najmłodszych!
akcja Akuny „Pinky w przedszkolu”
- 20** Pinky w naszym domu
reportaż o rodzinie Gładyszów
- 21** Chcemy dać im wybór
reportaż o rodzinie Kamińskich
- 22** Wychowywać, ale nie tresować
rozmowa z Bogumiłą Kapicą, współzałożycielką Centrum Zabaw Twórczych „Edward”
- 24** Wiedza to klucz do zdrowia
reportaż o rodzinie Karpiuków
- 25** Wiesz więcej, żyjesz zdrowiej
raport na temat roli edukacji w profilaktyce zdrowotnej
- 26** Co jednemu pomoże, innemu zaszkodzi
wywiad z Jerzym Maslanką, popularyzatorem medycyny środowiskowej
- 28** Włosy – nasza wizytówka
zdrowie i uroda
- 30** Lustreczko powiedz przecie...
porady zielarki Grażyny Utratnej
- 32** Świadomość to tylko początek
reportaż o rodzinie Kisielów
- 34** Antyoksydanty w diecie
porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 36** Tajemnice wody
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra
- 38** Moje emocje – moje życie i zdrowie!
porady Izabelli Piekarskiej-Zawalskiej, psycholog
- 40** Uosobienie ducha wellness
wywiad z Aleksandrem Wojciechowskim, trenerem narodowej kadry wioślarzy
- 41** Czuję wodę
wywiad z Magdaleną Kemnitz, srebrną medalistką Mistrzostw Świata 2009
- 42** Polski profesjonalizm
o planach Akuny mówi Jos Pluijmakers, Wiceprezydent Akuny do spraw sprzedaży i marketingu
- 44** Życzenia na urodziny
wywiad z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna Polska
- 45** Prezent jubileuszowy
promocje firmy Akuna Polska
- 46** Akuna jak rozpędzona lokomotywa
Akuna Leadership Academy, Sesja Zielona
- 47** Jesteśmy elastyczni
rozmowa z Marcinem Maciągiem, Country Managerem Akuna Polska
- 50** Zmierzamy wprost do celu
wykład Marcina Maciągi
- 52** Nauka słuchania i słyszenia
Akuna Leadership Academy, Sesja Zielona
- 56** Internet dobry na wszystko
rozmowa z Joanną Słodkowską, koordynatorem ds. marketingu w Akuna Polska
- 58** Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje



© Adam Borkowski - Fotolia.com



fot. Katarzyna Piotrowska

6 Nie pozwólmy na chorobę – wykład lek. med. Iwony Jakubczak, dermatologa



fot. Katarzyna Piotrowska

10 Ruch i dieta, ale nie tylko – wykład lek. med. Michała Mularczyka, kardiochirurga

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

Szanowni Państwo



To pierwsze wydanie „Zdrowia i Sukcesu” w 2010 roku, roku dla nas szczególnym, jubileuszowym. 10 lat temu powstała w Polsce Akuna. Mogę dziś powiedzieć, że jest to wielkie osiągnięcie nas wszystkich. Firma przeszła już różne etapy swojego rozwoju i wciąż się rozwija, jest coraz bardziej scharmonizowana, usystematyzowana i silna. Mamy nie tylko dobre produkty, ale też duże doświadczenie i wspaniałe rezultaty pracy. Ale sukces Akuny to jest

suma wielu sukcesów każdego z nas. Składają się nań nie tylko osiągnięcia zawodowo-finansowe, ale także, a może przede wszystkim te, gdy ktoś odzyskał zdrowie, gdy ma lepszą kondycję, gdy rzucił palenie. Umiejętność zadbania o siebie we właściwy sposób, profilaktyka zdrowotna to nasz priorytet.

Dla wielu z nas sukces to też więcej czasu dla rodziny, odzyskanie poczucia godności, sensu pracy, wolnego czasu, wszystkiego, co sprawi, że nasze życie będzie lepsze, a my szczęśliwsi.

W numerze, który właśnie trafia do Państwa rąk, mamy relację ze spotkania szkoleniowego w ramach ALeA. To unikatowy program szkoleń – dzięki niemu osoby, które związały się z Akuną na poziomie zawodowym, mają do dyspozycji usystematyzowany przekaz informacji, dzięki któremu mogą czerpać wiedzę od najlepszych menedżerów, niezależnie od tego, w jakiej są strukturze. Za pomocą innego narzędzia, które powstało w minionym roku, czyli Akuna Inside (strony internetowej, która jest pewnego rodzaju osobistym trenerem dla każdego, kto jest związany z Akuną) możemy być na bieżąco w tym, co dzieje się w firmie, ale też mamy możliwość opracowania własnego indywidualnego toku rozwoju. Otrzymujemy też wsparcie, które ów system komputerowy dla nas indywidualnie opracowuje.

Nowy rok to jest zawsze czas zmian, nowych nadziei i podsumowań. Miniony rok był dla nas rokiem wielu wyzwań i prób, z których wyszliśmy zwycięsko. To też okres motywacji do działania. Warto tu wspomnieć o nowym projekcie ALeA, czyli ujednocionym systemie przepływu informacji dla całej firmy, dla jej menedżerów, także o Akuna Active Life, czyli cyklicznych spotkaniach, promujących produkty Akuny oraz propagujących filozofię zdrowego stylu życia, które odbywały się w różnych miastach. Wprowadziliśmy też nowy program motywacyjny Benefit, który motywuje i docenia najbardziej aktywnych menedżerów.

Przed nami rok, w którym obchodzić będziemy urodziny Akuny, czyli rok wielkiego świętowania, docenienia tego, co już za nami i radości z tego, co jeszcze może nam się zdarzyć.

Tej radości życzę Państwu na Nowy Rok! Niech uśmiech towarzyszy Państwu we wszystkich dziedzinach życia.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



© oilly - Fotolia.com

28 Włosy – nasza wizytówka – zdrowie i uroda



© Dušan Zidar - Fotolia.com

34 Antyoksydanty w diecie – porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki

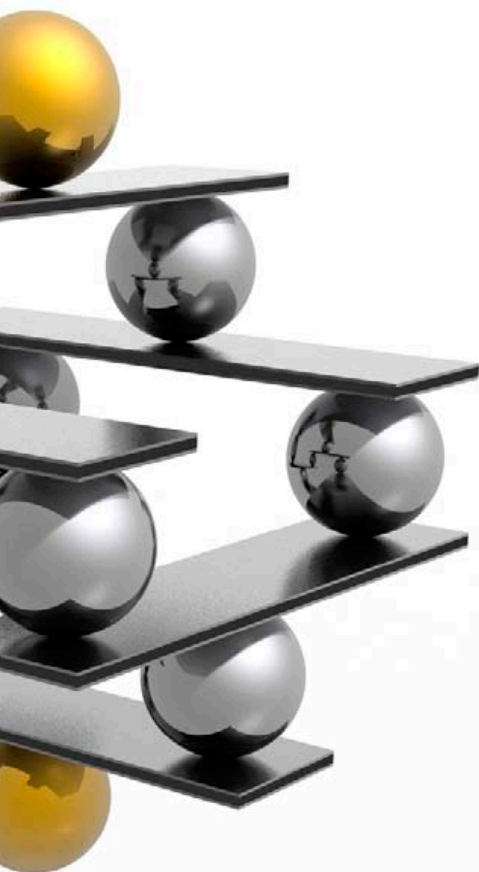


© Sharon Day - Fotolia.com

36 Tajemnice wody – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra



Okładka fot. Katarzyna Piotrowska



Spotkanie, które odbyło się w budynku Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, cieszyło się dużym zainteresowaniem. Goście mogli wysłuchać dwóch wykładów i dzięki nim dowiedzieć się m.in. jak ważna jest równowaga w organizmie, jak ją zachować, jak zdrowo żyć, dlaczego ważna jest suplementacja i na co zwrócić uwagę, przy jej wyborze. Poza tym przedstawiono produkty Akuny oraz sposób, w jaki działają one na organizm człowieka. Pierwszy wykład pt. „Alveo a organizm człowieka” wygłosiła lek. med. Iwona Jakubczak, kolejny: „Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky” – lek. med. Michał Mularczyk. Wszystko odbywało się pod wspólnym hasłem: „Produkty Akuny a harmonia w organizmie”.

– Początkowo temat miał brzmieć „Harmonia organizmu”. Jednak po ostatnim Your Akuna Medical Day, które odbyło się w październiku w Ossie, a którego tematyka zainteresowała wielu uczestników, stwierdziliśmy, że rozszerzymy zakres wiedzy obejmujący spotkanie w Katowicach o nasze produkty. Temat był więc następujący: „Produkty Akuny a harmonia organizmu” – tłumaczy Joanna Słodkowska, koordynator do spraw marketingu w Akuna Polska. – Spotkanie cieszyło się ogromnym powodzeniem. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że bilety rozeszły się błyskawicznie.

Zdaniem uczestników

Uczestnicy spotkania, z którymi rozmawialiśmy po jego zakończeniu, twierdzili, że było ono ważne z dwóch powodów: przede wszystkim dlatego, iż można było poszerzyć i usystematyzować swoją wiedzę, a poza tym należyście zaprezentować firmę.

Co to oznacza?

– Ludzie różnie postrzegają Akunę, a na takich spotkaniach można zobaczyć prawdziwe oblicze tej firmy – stwierdził Teodor Małek z Cieszyna, współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta. – Osoby z zewnątrz mogą przekonać się, jaka to firma, czym się zajmuje, a także, co jest niezwykle ważne, przekonać się, że nikt tu nikogo do niczego nie namawia i nie nagabuje, jak to się nieraz słyszy. Myślę, że na tego typu spotkaniach zapadają właśnie decyzje o konsumpcji naszych produktów czy o współpracy z firmą. Poza tym forma tych spotkań jest bardzo dobra. Prowadzą je bowiem lekarze, co jak wiadomo, czyni je bardziej wiarygodnymi. Przyznam się, że uczestniczyłem w tego rodzaju wydarzeniu pierwszy raz, nie licząc spotkania z dr. Bertlikiem w Katowicach. Z tego jednak, co wiem, spotkania w ramach AAL mają podobną tematykę, ale zawsze można na nich usłyszeć coś nowego, zaskakującego, coś, co nam zapadnie w pamięć. Podobnego zdania jest Jerzy Mizerski, ze Stachówki pod Warszawą, współpracujący z Akuną na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – Dla nas, którzy od dawna współpracujemy z Akuną, informacje przedstawione na takich spotkaniach są niby znane, ale jak się okazuje – nie do końca. Ja właśnie uświadomiłem sobie, że warto żyć zdrowo, gdyż wpływa to znacząco na naszą wydajność w pracy, czyli również na finanse. Uświadomiłem sobie również, że bardzo dużo ludzi na świecie ma niedożywione komórki w organizmie, a to z powodu niedoboru witamin i minerałów. To skutkuje z kolei tym, że ludzie chorują na takie poważne choroby, jak: zawały, nowotwory, cukrzyca, alergie. Mam zamiar uwzględnić te informacje w moich prezentacjach. Postanowiłem sobie, że będę uczestniczył we wszystkich kolejnych spotkaniach w ramach AAL.

O podobnym postanowieniu mówi Marta Kliszewska z Katowic, obecnie na pozycji Lidera. – Pierwszy raz byłam na tego rodzaju spotkaniu. Było ono niezwykle mądre i dużo wyniosłam dla siebie. Wprawdzie sporo wiedziałam o zdrowym stylu życia, ale to spotkanie w Katowicach ugruntowało moją wiedzę, a poza tym wzbogaciłam ją o nowe informacje. Dowiedziałam się, co mogę zmienić w swoim życiu, aby żyć zdrowiej, jak to zrobić, czyli jak dbać o swój organizm, żeby nie zachorować. Zresztą to spotkanie zmotywowało mnie do tego. Wykłady nie były monotonne. To ważne, bo zauważyłam, że nikt się nie nudził. Jeżeli będzie takie spotkanie organizowane ponownie – bez zastanowienia na nie pojadę.

© artSILENSE.com - Fotolia.com

Chętnych wielu, wszyscy zadowoleni

350 osób wzięło udział w spotkaniu pt. „Produkty Akuny a harmonia w organizmie”, które odbyło się 12 listopada w Katowicach w ramach cyklu Akuna Active Life. Było to czwarte i zarazem ostatnie spotkanie AAL w 2009 roku. W tym roku cykl zostanie wznowiony. Planowane są również cztery spotkania, w czterech różnych miastach Polski. Pierwsze z nich odbyło się w styczniu. Wszystkie będą tematycznie podobne do tego w Katowicach, czyli będą poruszały problematykę funkcjonowania naszego organizmu w odniesieniu do produktów firmy Akuna.



Temat harmonii w organizmie cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Podczas wykładów można było dowiedzieć się, co zmienić w swoim życiu, aby być zdrowszym oraz jak dbać o swój organizm, żeby nie zachorować.

Osoby z zewnątrz

Spotkanie wywarło też pozytywne wrażenie na osobach z zewnątrz, które dotąd nie miały styczności ani z Akuną, ani z jej produktami. – Do Katowic zostałam zaproszona przez koleżankę, która współpracuje z Akuną. Sama do tej pory nie miałam styczności ani z firmą, ani z jej produktami. Spotkanie bardzo mi się podobało. Dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy na temat właściwego odżywiania. Uważam, że takie spotkania są niezwykle potrzebne, gdyż człowiek na co dzień nie ma okazji zdobycia takich informacji, jak np. tych o przyswajaniu czy łączeniu witamin. O prowadzących mogę jedynie powiedzieć, że to były właściwe osoby na właściwym miejscu. Powiem szczerze, że nawet nie spodziewałam się, że to tak będzie wyglądało i z przyjemnością wezmę udział w kolejnym tego typu spotkaniu – stwierdziła Klaudia Hajdysek-Pająk z Chorzowa. – Mnie interesowało, co warto jeść, a czego lepiej unikać – zdradziła Grażyna Pietroniec ze Świętochłowic, która nie współpracuje z Akuną, jednak interesuje się zdrowym stylem życia i pije Alveo. – Przyjechałam tu też dlatego, że miałam bardzo blisko do Katowic. Wykład doktora Mularczyka słyszeliśmy już wcześniej, bo byliśmy w Ossie na Your Akuna Medical Day, ale chcieliśmy posłuchać sobie tego wszystkiego jeszcze raz. Na to spotkanie zabraliśmy naszych znajomych, aby i oni nabrali świadomości co do swojego zdrowia. W spotkaniu brały też udział osoby, które do Katowic przyjechały z bardzo daleka.

– Dla mnie najważniejsze było to, że o zdrowym stylu życia mówili specjaliści, czyli lekarze. To bardzo ważne. Usłyszałam wiele ciekawych informacji, których nie znałam, mimo że zdrowym stylem życia się interesuję, gdyż razem z małżonką działamy w Akunie – powiedział Martin Thomann, współpracujący z Akuną na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, który do Katowic przyjechał z Köln w Niemczech. – To spotkanie było dla mnie ważne też z innego powodu. Stało się ono motywacją do działania dla osób, które na to spotkanie zaprosiłem i które tam ze mną pojechały. Widziałem, z jakimi emocjami do tego podchodziły. Po przyjeździe do domów przekazali to swoim znajomym i rodzinie, co skutkowało tym, że zorganizowaliśmy kolejne dwa spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia, tu w Polsce. Mamy bowiem swoje struktury zarówno w Niemczech, jak i w Polsce. Bardzo nam się podobało, jak dr Jakubczak w sposób wizualny pokazała, jak następuje oczyszczanie organizmu w praktyce. Można to było zobaczyć, a co za tym idzie – lepiej i łatwiej zapamiętać.

Głównie dla menedżerów

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, a dla chętnych jest prezentacja preparatów firmy.

Cykl AAL powstał przede wszystkim z myślą o menedżerach Akuny.

– Chcieliśmy dać im kolejne narzędzie w ich pracy menedżerskiej, tak aby mogli informacje wykorzystać nie tylko dla poszerzenia własnej wiedzy, ale też mieli możliwość zaprezentowania ich swoim współpracownikom oraz osobom z zewnątrz – mówi Joanna Stodkowska. – Cykl powstał w 2009 roku i cieszył się taką popularnością, że postanowiliśmy kontynuować go również w tym roku. Formuła będzie podobna, a więc cztery spotkania odbywające się w czterech różnych miastach Polski. W tym roku cykl będzie nieco zmodyfikowany. Co to oznacza? Wszystkie spotkania będą tematycznie podobne do tego w Katowicach, czyli problematykę funkcjonowania naszego organizmu będziemy przedstawiać w odniesieniu do produktów firmy Akuna. Będzie więc to zawsze ten sam temat, lecz najprawdopodobniej prowadzony przez różnych wykładawców. Chcemy jak największej grupie współpracowników dać możliwość wzięcia udziału w spotkaniu, a w efekcie poszerzenia swojej wiedzy o oferowanych przez nas produktach. W roku 2009 we wszystkich spotkaniach w ramach AAL wzięło udział blisko 1200 osób. Spotkania odbywały się kolejno: w Warszawie, w Gdyni, w Poznaniu i w Katowicach.

■ Ewa Bukowska

Nie pozwólmy na chorobę

Teoretycznie wiemy, co powinniśmy robić dla swojego zdrowia. Pomimo to większość z nas traktuje je po macoszemu. Wychodzimy z założenia, że nas choroba nigdy nie dopadnie, że wiecznie będziemy zdrowi. Kiedy ktoś z najbliższego otoczenia zachoruje, owszem trochę się nad tym zastanawiamy, czasami martwimy się. Jednak rzadko wyciągamy z tej sytuacji naukę dla siebie. Nie chodzi o to, aby myśleć o tym, że mogą być chore. Ważne jest, aby być świadomym swojego zdrowia – mówi lek. med. Iwona Jakubczak, specjalista dermatolog.

Co to dla nas oznacza? Przede wszystkim powinniśmy zapobiegać chorobom, czyli stosować profilaktykę oraz nie bagatelizować sygnałów ostrzegawczych, które wysyła nasz organizm, kiedy potrzebuje pomocy. Jakie są to sygnały? To m.in. ból głowy, brzucha, zaparcia, zgagi, wzdęcia, brak apetytu, uczucie ciągłego zmęczenia, nierówne bicie serca, obrzęki nóg i wiele innych. Problem, jeśli chodzi o dbałość o zdrowie, nie spoczywa wcale w know-how, ale w chęci każdego z nas, aby stosować swoje teoretyczne wiadomości w zakresie zdrowia w praktyce. Nie mamy na to ochoty, a zasad zdrowego stylu życia nie respektujemy. Następstwa

Jeśli zatroszczymy się o nasze zdrowie w młodości, będziemy się nim cieszyć przez długie lata



Lek. med. Iwona Jakubczak

foto. Katarzyna Piotrowska

tego stanu rzeczy, jak sami wiemy, nie dają na siebie długo czekać.

To zależy od nas

Ludzie w coraz młodszy wiek zapadają na choroby, które kiedyś przyporządkowane były osobom dojrzałym. Często przebieg tych chorób jest bardziej agresywny. Wszyscy mamy możliwość dobrze lub przynajmniej dostatecznie dbać o swoje zdrowie. Nie mówmy, że nie wiemy, jak, że nie mamy na to czasu albo pieniędzy. Jest to tylko kwestia wyboru priorytetów – naszej decyzji. Kiedy zostałam specjalistą II stopnia z dermatologii, byłam pewna, że we właściwy sposób będę mogła leczyć swoich pacjentów. Niestety, dość szybko zrozumiałam, że nie potrafię im wszystkim pomóc tak, jakbym tego chciała. Dlaczego? Ponieważ leki, które im przepisywałam, usuwały jedynie objawy chorób, a nie ich przyczynę. Wobec czego ci sami pacjenci musieli wracać do mnie wielokrotnie, gdy tylko kończyły im się wypisane przeze mnie tabletki. Kiedy uświadomiłam sobie to wszystko, zaczęłam się zastanawiać coraz częściej, jak wobec tego leczyć ludzi, aby dolegliwości nie wracały, a przede wszystkim, co robić, aby zapobiegać chorobom?

Korzyści płynące z ziół

Tak już w życiu jest, że przyciągamy do siebie to, o czym myślimy. W niedługim czasie miałam przyjemność wysłuchać informacji o Alveo od mojej koleżanki. I to był strzał w dziesiątkę. Okazało się, że Alveo to preparat, na który czekałam. Moja rodzina zaczęła go spożywać od zaraz. Radek, czyli mój mąż, był pierwszą osobą, która poczuła korzystne oddziaływanie Alveo. Od wielu lat próbował skutecznie zadbać o prawidłowe trawienie. Jego trawienie nie było rewelacyjne, szczególnie

Ciekawostka

Wątroba stanowi 2% masy ciała, a potrzebuje 25% tlenu, przenoszonego przez czerwone krwinki, czyli tyle co mózg.



po zjedzeniu wielu produktów spożywczych, po wysiłku fizycznym i w czasie stresu. Już po kilku dniach spożywania preparatu i wprowadzeniu w życie nowych zasad odżywiania poczuł korzystną zmianę. Po pewnym czasie stał się dużo spokojniejszy i bardziej opanowany. Okazuje się, że jedną z głównych przyczyn problemów jest zbyt duża ilość toksyn w organizmie. Kiedy nie potrafimy ich eliminować, zaczynamy gorzej się czuć.

Toksyny w naszym organizmie

Okazuje się, że jedną z głównych przyczyn chorób jest zbyt duża ilość toksyn w organizmie.

Kiedy nie potrafimy ich eliminować, zaczynamy chorować. Dlatego tak istotne jest regularne oczyszczanie organizmu. Każdy z nas myje się od zewnątrz i w ten sposób usuwa zanieczyszczenia ze swojej skóry. Tak samo należy „myć się” od wewnątrz. Takim mydłem dla organizmu jest Alveo.

U Karolinki, starszej córki konieczna była od jej urodzenia szczególna dbałość o żołądek i jelita. Po około 2–3 miesiącach spożywania preparatu zaczęła się regularnie wypróżniać. Nasza młodsza córka zaczęła głębiej spać. Byłam zaskoczona takim wpływem zmiany diety i włączenia suplementacji, dlatego postanowiłam zachęcać do tego innych. Dzisiaj chciałabym przedstawić Państwu informacje dotyczące składu oraz oddziaływania Alveo po blisko pięciu latach zgłębiania o nim wiedzy i stosowania go wśród znajomych i pacjentów.

Jak wiemy, Alveo jest ekstraktem wodnym 26 ziół. Są to między innymi aloes, żeń-szeń syberyjski, koreański, dzika róża, lukrecja, lucerna, miłorząb, morszczyn, pieprzowiec. Alveo ma za zadanie nie tylko oczyszczać organizm, ale dodawać mu również energii.

Dlaczego wspomaga?

Tak jak wcześniej mówiłam, Alveo to ekstrakt wodny 26 ziół. My znamy działanie poszczególnych ziół. Kiedy jednak te zioła zmieszamy, powstają inne oddziaływania, nowe zastosowania. Mówimy o efekcie synergii. Polega to na tym, że 2 plus 2 nie będzie 4, ale 5, gdyż pojawią się nowe właściwości, których wcześniej nie oczekiwaliśmy. Skąd pochodzą zioła do produkcji ALVEO? Pochodzą z różnych stron świata. Niektóre z Chin, niektóre z Ameryki Południowej czy Północnej. To są zioła organiczne, czyli takie, przy uprawie których nie stosowano pestycydów czy herbicydów. Jest to kontrolowane. Preparat Alveo został przebadany przez Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich pod kierownictwem prof. Lutomskiego. Analiza receptury oraz przeprowadzone badania fitochemiczne

kwalifikują preparat do grupy środków przywracających organizmowi naturalny stan równowagi. Zawarte w preparacie wyciągi roślinne sprzyjają utrzymaniu stanu homeostazy organizmu.

Głównym zadaniem Alveo jest oczyszczenie organizmu z toksyn. Wdychamy je z powietrzem, przyjmujemy je również z przetworzoną żywnością. Chodzi głównie o środki konserwujące, zapachowe, barwniki, dzięki którym jej wygląd, smak i zapach są dużo bardziej atrakcyjne. Chodzi również o herbicydy i pestycydy stosowane przy uprawie owoców i warzyw, a także hormony i antybiotyki, które podaje się zwierzętom hodowlanym. Toksyny mogą pochodzić również z plomb w zębach, jeśli są one wykonane z metali ciężkich, a także z przyjmowanych przez nas leków. Także komórki naszego ciała mogą produkować toksyny.

Co one powodują? Przede wszystkim doprowadzają do zakwaszenia komórek poszczególnych organów, a to z kolei skutkuje w przyszłości rozwojem wielu problemów.

Oczywiście nasz organizm wyposażony jest w skomplikowany układ odtruwający, dzięki któremu neutralizuje i wydalą wiele szkodliwych toksyn. Do pewnego momentu radzimy sobie z tym problemem. Kiedy jednak po pewnym czasie czujemy przewlekłe zmęczenie, osłabienie, obniżenie nastroju, odporności, bóle głowy, to oznaka narastającego zatrucia organizmu toksynami. Jest to sygnał, że nasz organizm potrzebuje wsparcia, czyli usprawnienia układu neutralizującego szkodliwe substancje. I tu

Iwona Jakubczak

lekarz medycyny, specjalista II stopnia z dermatologii. Pracuje w Prywatnej Klinice „Medicon” w Radomiu. Zwolenniczka medycyny holistycznej. Uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń narządów wewnętrznych. W Akunie od sierpnia 2004, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Mąż Radosław, dzieci Karolina 15 lat, Zosia 12 lat. Jej hobby to książki, przyroda, pielęgnacja ogrodu, kocha rośliny, zwierzęta i podróże.

przychodzi z pomocą Alveo. Preparat wspomaga oczyszczanie przestrzeni międzykomórkowych ze wszystkich niepotrzebnych składników, utrzymując w ten sposób optymalny doptyk substancji odżywczych do wszystkich komórek.

Układ pokarmowy

Alveo wspomaga pracę jelit i narządów jamy brzusznej. Na początek dochodzi do usprawnienia perystaltyki jelit i trawienia. Prawidłowe, regularne wypróżnianie to jedna z ważniejszych czynności, od których zależy nasze zdrowie. Jeśli kał zbyt długo zalega w jelitach, to tworzą się toksyny, które z czasem trafiają do krwioobiegu i dochodzi do wtórnego zatrucia organizmu. Dlatego nie należy bagatelizować zaparc, tylko na nie szybko reagować.

foto. Katarzyna Pietrowska



Uczestnicy spotkania twierdzili, że było ono ważne z dwóch powodów: przede wszystkim dlatego, iż można było poszerzyć i usystematyzować swoją wiedzę, a poza tym należycie zaprezentować firmę



© Deklofenak - Fotolia.com

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego pozwala nam utrzymać formę i zgrabną sylwetkę

Jak dużo możemy gromadzić w swoich jelitach kamieni kałowych, gdy mamy kłopoty z wypróżnianiem? To może brzmieć niewiarygodnie, ale blisko 2–4 kg.

Alveo wspomaga oczyszczanie jelit poprzez pozytywny wpływ na odbudowę kosmków jelitowych i odbudowę sprzyjającej organizmowi dobrej flory bakteryjnej.

Jak wszyscy z pewnością wiemy, jelito to długa, kilkumetrowa rura, od wewnątrz pokryta wypustkami, dzięki którym powierzchnia wchłaniania substancji odżywczych wzrasta wielokrotnie. Te wypustki to właśnie kosmki jelitowe. Kiedy jemy żywność przetworzoną, przyjmujemy leki, kosmki jelitowe nie mogą spełniać w pełni swoich funkcji. Co oznacza, że wchłanianie naszego organizmu będzie ograniczone, czyli będziemy cierpieć na niedobory wartości odżywczych.

Alveo wspomaga prawidłowe funkcjonowanie kosmków, tym samym regulując optymalne wchłanianie substancji odżywczych z przyjmowanego przez nas pożywienia.

Czy wiecie, że współczynnik wchłaniania dla zdrowego, dorosłego człowieka wynosi przeciętnie 30 do 40%, a u wielu osób jest jeszcze niższy? Nie chodzi tu o wchłanianie białek, tłuszczów, węglowodanów, bo to nasz organizm na ogół przyswaja prawidłowo, ale o przyswajalność witamin i minerałów.

Oczywiście, musimy pamiętać, że również sami sobie możemy pomóc w procesie detoksykacji. Chodzi między innymi o wypijanie odpowiedniej ilości wody, tj. około 1 szklanki na 10 kg masy ciała. To bardzo ważne. Jeśli pijemy Alveo, to potrzebny jest środek pośredniczący, który

pomógłby zabrać zanieczyszczenia z organizmu. Jest nim właśnie woda. Bez niej toksyny nadal mogą zalegać w organizmie i wówczas korzyści płynące ze spożywania Alveo będą tylko częściowe. Należy również zadbać o dobrze zbilansowaną dietę. Nie powinno w niej zabraknąć niezbędnych do życia białek, węglowodanów, zdrowych tłuszczów, wystarczającej ilości błonnika, witamin i minerałów. Tych ostatnich możemy dostarczać, przyjmując Mastervit, Onyx Plus czy Pinky. Łączenie tych preparatów razem to wspaniała wczesna profilaktyka problemów wynikających z obniżonego przyswajania.

Ciekawostka

Serce przepompowuje około 200 milionów litrów krwi w ciągu życia.

Wpływ na poszczególne narządy

Wątroba

Alveo wspomaga oczyszczanie poszczególnych narządów jamy brzusznej. Najważniejszym z nich jest oczywiście wątroba. Jest chemiczną fabryką naszego organizmu.

Z natury wątroba jest tak zaprogramowana, aby przyjmować tylko dobry, naturalny pokarm. Niestety, człowiek z biegiem lat stara się ulepszać tę naturę i dziś jemy głównie żywność przetworzoną. Nasza wątroba tego nie akceptuje. Traktuje te produkty jak truciznę, które stara się szybko eliminować. To znaczy po rozpoznaniu tych toksyn przesyła je dalej do nerek i jelita grubego. Gdy wątroba jest dostatecznie oczyszczona, cały organizm lepiej funkcjonuje.

Nerki

Odgrywają znaczącą rolę w procesie detoksykacji. Jest to głównie wydalanie z organizmu produktów przemiany materii rozpuszczalnych w wodzie. W nerkach dochodzi do oczyszczania organizmu z licznych toksycznych środków chemicznych, toksyn polekowych i metali ciężkich. Kiedy zaczynamy spożywać Alveo, może zmienić się zapach i kolor moczu, a nawet jego ilość. Osoby, które mają problem z kamicą nerkową, już po kilku tygodniach odstawią ranny mocz do naczynia, mogą na dnie zaobserwować osad z rozpuszczających się kamieni.

Alveo wspomaga także oczyszczanie trzustki, śledziony i pęcherzyka żółciowego.

Układ krwionośny

Na problemy układu krążenia składa się wiele czynników. Jest to przede wszystkim niewłaściwe odżywianie (pokarmy bogate w nasycone kwasy tłuszczowe), a także papierosy, stres, brak ruchu.



fot. Katarzyna Piotrowska

Lek. med. Iwona Jakubczak za pomocą małego dywanika pokazywała, jak przebiega oczyszczanie organizmu. Dzięki temu, że można to było zobaczyć – tym samym łatwiej zapamiętać.

To powoduje, że w ścianach naczyń krwionośnych odkładają się złogi cholesterolowo-wapienne, które zmniejszają ich średnicę, sprężystość i utrudniają swobodny przepływ krwi. Alveo wspomaga oczyszczanie naczyń krwionośnych, pomaga zadbać o ich elastyczność, sprężystość i prawidłową średnicę, dzięki czemu ciśnienie krwi może pozostać w normie.

W związku z tym, że proces ten odbywa się na poziomie nawet najdrobniejszych naczyń włosowatych, należy się spodziewać, że do każdej żywej komórki dotrze odpowiednia ilość tlenu i substancji odżywczych.

Co nam to da? Przede wszystkim będziemy mieć więcej energii.

Alveo jest nieocenione w czasie rekonwalescencji po zawale, kiedy to dochodzi do uszkodzenia mięśnia sercowego. Alveo korzystnie wpływa na pracę mięśnia sercowego.

Układ nerwowy

Nasz mózg również potrzebuje oczyszczania. Tu także odkładają się toksyny. Niektóre z nich to tzw. neurotoksyny o wysokim powinowactwie do komórek nerwowych, np. z rodzaju *Borrelia*. Inne to krążące we krwi związki chemiczne, wchłaniane z pożywienia bądź z zanieczyszczonej wody czy powietrza, z którymi organizm nie zawsze może sobie poradzić.

Docierają z krwią, osiadają w neuronach, obciążając ośrodki zarówno centralnego, jak i obwodowego układu nerwowego, tym samym spowalniając pracę całego mózgu. Kiedy oczyścimy mózg z toksyn, na nowo odetchniemy pełną piersią i zaczniemy inaczej myśleć. Alveo wpływa korzystnie na pracę układu nerwowego.

Z pewnością nie odkryję Ameryki, jeśli powiem, że stres jest nieodłącznym towarzyszem każdego z nas. Jest on przyczyną około 90% przewlekłych chorób cywilizacyjnych.

Jeżeli nie nauczymy się prawidłowo reagować na stres, możemy mieć za jakiś czas ogromne kłopoty ze zdrowiem. Alveo wspomaga oczyszczanie i dotlenianie komórek mózgowych, dzięki czemu mamy prawidłową koncentrację, a także minimalizuje się odczuwanie stresu.

Układ immunologiczny

Alveo wzmacnia działanie układu immunologicznego. Dzięki temu z jednej strony jesteśmy bardziej odporni na infekcje bakteryjne czy wirusowe, a z drugiej strony, jeśli już „coś złapiemy”, to nasz organizm błyskawicznie zwalcza taką infekcję. A więc nie mamy do czynienia z długotrwałym, często kosztownym leczeniem i co bardzo ważne – unikamy groźby jakichś powikłań.

System immunologiczny odpowiada za reakcję każdej naszej komórki, każdego naszego organu.

Nowotwory

Część z nich jest uwarunkowana genetycznie, wówczas powinniśmy częściej wykonywać

Ciekawostka

Mózg składa się z około 10 miliardów komórek nerwowych – to tyle, ile gwiazd w Drodze Mlecznej.

badania kontrolne i podejmować działania, które mają na celu zapobiegać rozwojowi nowotworu. Nowotwór wykryty we wczesnym stadium jest w większości przypadków całkowicie uleczalny. Inne przyczyny choroby nowotworowej to: palenie papierosów, alkohol, stres, niewłaściwa dieta. Te czynniki powodują powstawanie wolnych rodników w organizmie, a te są odpowiedzialne za nowotworzenie. Organizmowi potrzebne są antyoksydanty, związki, które krążąc po organizmie, wchodzą w reakcje z wolnymi rodnikami i je unieszkodliwiają. Takie antyoksydanty zawiera właśnie preparat Alveo.

Co to jest kryzys ozdrowieńczy?

Jest to okres wzmożonego odtruwania organizmu, usuwania toksyn. Może pojawić się po wypiciu jednej butelki Alveo albo później. Objawy są bardzo różne, np.: zmiany skórne, bóle głowy, brzochna, kaszel, nadmierna wydzielina z nosa lub gardła, zmęczenie, senność lub wręcz przeciwnie – nadmiar energii. Stanu tego nie zmienia się na siłę. Ustępuje on samoistnie, zwykle po kilku dniach, ale może trwać dłużej. Nie odstawiamy wtedy Alveo, ale kiedy objawy są nasilone, możemy zmniejszyć porcję do połowy. Zdarza się, że na skutek picia Alveo nagle objawiają się ukryte do tej pory dolegliwości, a ich symptomy stają się widoczne. Czym to tłumaczyć? Zdajemy sobie sprawę z tego, że problemy organizmu rozwijają się powoli. Nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca nie pojawiają się z dnia na dzień. Kiedy Alveo zaczyna robić porządki w naszym organizmie, można zauważyć pozytywny wpływ na jego funkcje fizjologiczne. W związku z tym dolegliwości mogą ujawnić się wcześniej. Po prostu dowiadujemy się,

że nasz organizm nie może bronić się sam i pokazuje nam swoje słabości. To wręcz zaleta Alveo, że przyspiesza wystąpienie objawów złej kondycji organizmu. Możemy bowiem szybciej wykryć poważne problemy i zacząć im wcześniej przeciwdziałać.

Alveo można łączyć niemal ze wszystkimi lekami, bo zwiększa ich wchłanianie, co z kolei wspomaga ich działanie. W tym mechanizmie można oczekiwać, że dawki leków przez nas przyjmowane można będzie zmniejszać. Ale uwaga! Nie róbmy tego sami! Wyłącznie lekarz może zmniejszyć dawki leków bądź decydować o całkowitym ich odstawieniu.

Jak długo?

Z pewnością zadajecie sobie Państwo pytanie – jak długo trzeba pić Alveo, aby odczuć korzystne oddziaływanie? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Zależy to od indywidualnych predyspozycji organizmu. Kiedy zaczynamy pić Alveo, nasze organizmy są w różnym stanie, wobec tego czas na zapewnienie dobrej kondycji każdego z nas będzie różny. Najlepiej pić Alveo całe życie. Są w zasadzie dwa przeciwwskazania do spożywania Alveo. To chemioterapia oraz leki immunosupresyjne, przyjmowane w związku z przeszczepem.

■ Zapisała Ewa Bukowska

© BVDC - Fotolia.com



Zbawienna moc ziół znana jest od pokoleń

Ruch i dieta, ale nie tylko



Lek. med. Michał Mularczyk

fot. Katarzyna Piotrowska

Aktywność fizyczna

Wiemy, że mamy się ruszać, ale jaki wysiłek jest dla nas dobry? To zależy od naszej wydolności i stanu naszego zdrowia.

Jak ćwiczyć? Jeżeli jesteśmy zupełnie zdrowi, to ogranicza nas nasza wydolność fizyczna.

Co ćwiczyć? Ćwiczmy to, co lubimy. Jeżeli ktoś lubi pływać – niech pływa. Jeżeli lubi jeździć na rowerze – niech jeździ na rowerze. Ale nie róbmy czegoś, co nie sprawia nam przyjemności; takie postępowanie wróży bardzo krótką przygodę z wysiłkiem fizycznym.

Co nas będzie limitowało? Pierwsza rzecz: choroby układu krążenia. Osoby z nadciśnieniem tętniczym oraz po zawale serca muszą ustalić zakres i intensywność ćwiczeń ze swoim lekarzem. Innym problemem jest otyłość. Typowe ćwiczenia mogą okazać się zbyt ciężkie dla otyłych i spowodować nadmierne obciążenie stawów i kości. Niektórzy zupełnie sobie nie zdają z tego sprawy. Gdy widzę młodego chłopaka średniego wzrostu, na oko ważącego dobrze ponad 100 kg, biegnącego w pepegach po betonie, to już wiem, że po kilku tygodniach takiego „treningu” trafi do ortopedy z poważnym uszkodzeniem stawów kolanowych.

Zdrowy styl życia kojarzy nam się głównie z niepaleniem i unikaniem tłustych potraw.

A to nie wystarczy.

Zajmuję się kardiologią inwazyjną, czyli naprawianiem tętnic wiodących krew do serca. Jeżeli ktoś nie chce do mnie trafić, to musi dbać również o odpowiednią dietę i suplementację – przekonuje lek. med. Michał Mularczyk.

– A i to za mało. Należy też dbać o swoją kondycję fizyczną i redukować skutki stresu. Trzeba zatem nie tylko wiedzieć, jak sobie pomóc, ale także co robić, żeby sobie nie szkodzić.

Trzeba trochę wyobraźni, moi drodzy. Ruszajmy się, ale tak, żeby sobie nie zrobić krzywdy!

Przeciwdziałanie stresowi

Aktywność fizyczna a otyłość i stres – to bardzo ciekawy temat. Jeżeli ktoś jest mocno zaokrąglony, to zazwyczaj chce jakoś z tym walczyć. Zaczyna się ruszać, szuka tego ruchu, chce coś ze sobą zrobić. To bardzo dobrze. Z drugiej strony – otyłość może być źródłem stresu. Bo jeżeli nie chce się komuś

Żywność

– jak powinno wyglądać?

- Węglowodany – energia
- Tłuszcz zwierzęcy – energia
- Tłuszcz roślinny – energia, nienasycone kwasy tłuszczowe – omega-3 i 6
- Białko – budulec
- Nawodnienie – element niezbędny
- Witaminy – elementy niezbędne
- Minerale – elementy niezbędne



© BYDC - Fotolia.com

ruszać, a wie, że powinien, to się mimo woli denerwuje. Czyli przeżywa stres. Źródeł stresu jest mnóstwo. Każdy przeżywa stres, ale musi się nauczyć sobie z nim radzić. Jak? Można przed nim uciekać, można np. pójść do psychologa, który będzie uczył, jak unikać stresu i co robić, gdy już wystąpi. Natomiast ja proponuję zastosować proste przeciwdziałanie stresowi. Dużo łatwiej jest zapobiegać niż poradzić sobie z problemem. Tu podkreśliłbym rolę prawidłowej **suplementacji**. Jeżeli będziemy dostarczać organizmowi odpowiednią ilość witamin naturalnych i minerałów, to spowoduje, iż nasz organizm znacznie łatwiej będzie umiał się zrelaksować. Druga ważna rzecz to **wysiłek fizyczny**. Jeżeli dobrze zadamy o suplementację i aktywność fizyczną, to wówczas naprawdę będzie bardzo trudno nas zdenerwować. Oczywiście, to da się zrobić, tylko trzeba się będzie bardzo postarać. Kolejną ważną rzeczą są tabletki poprawiające nastrój. Konsumpcja leków przeciwdepresyjnych i psychotropowych wzrasta w naszym kraju w niepokojącym tempie. Dlatego może zostaniemy przy punktach: suplementacja, wysiłek i ewentualnie psycholog. Wiadomo, są ciężkie sytuacje życiowe, w których człowiekowi trudno będzie samemu poradzić sobie z problemem. Ale powtarzam – leki to ostateczność. Najpierw najlepiej próbować innych metod.

Nie wystarczy jeść – należy się odżywiać

Odpowiedzmy sobie na pytanie: jak powinno wyglądać rozsądne żywienie i czy w ogóle jest

możliwe? Czy jest zdrowa żywność? Może i jest, ale bardzo trudno ją zdobyć. Na półkach sklepowych, na których jest napisane: zdrowa żywność, powinno być napisane: prawie zdrowa żywność. Ewentualnie – mniej niezdrowa niż ta zupełnie niezdrowa. Ale wtedy nikt by takich produktów nie kupował. Jakość naszego jedzenia jest coraz gorsza i dlatego właśnie są nam potrzebne naturalne środki ziołowe, które będą pomagały oczyszczać organizm. Dlaczego? Mimo że mamy biologiczną broń do oczyszczania wnętrza naszego organizmu, trzeba ją wspomóc, gdyż jesteśmy zarzuceni „chemią” zmniejszającą wydolność wszystkich naszych organów.

Z czego składa się jedzenie? Między innymi z węglowodanów. To czysta, żywa energia. Tłuszcz zwierzęcy daje nam właściwie samą energię, a tłuszcz roślinny daje nam oprócz energii niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: omega-3 i 6. Kwasów omega-6 mamy mnóstwo i w związku z tym nie będziemy ich uzupełniać. Problem jest z kwasami omega-3 nienasyconymi, których nam bardzo brakuje. Pamiętajmy o tym, że aby one zadziałały, muszą być świeże. Dlatego trzeba patrzeć na daty ważności kupowanych produktów. Poza tym kwasy omega-3 i omega-6 muszą być połączone w odpowiedniej proporcji. Tu dobrym przykładem jest dieta dr Budwig, polegająca (w ogromnym skrócie) na tym, aby przynajmniej jeden posiłek dziennie był bogaty w kwasy omega-3 (najlepiej śniadanie). Najprostszy zestaw to: chudy biały ser z dodatkiem oleju lnianego.

Michał Mularczyk

ukończył Akademię Medyczną w Warszawie, II Wydział Lekarski (obecnie studiuje na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym). Z zawodu jest specjalistą chorób wewnętrznych, od pewnego czasu zajmuje się jednak kardiologią interwencyjną. Pracuje w Pracowni Hemodynamiki Oddziału Kardiologii w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie, dyżuruje w 3 pracowniach hemodynamiki: w Szpitalu Bródnowskim, w Wojskowym Instytucie Medycznym i w Szpitalu Grochowski. „Odchudza” w swoim gabinecie i w kilku innych przychodniach. Mieszka w Warszawie. Zainteresowania – nurkowanie, narciarstwo, rowery przełajowe, nordic walking. Ma 10-letniego syna. W Akunie na pozycji Lidera.

Dlaczego chudy biały ser? Aby wyeliminować inne kwasy tłuszczowe z tego pokarmu. Olej lniany nie jest pyszny, w związku z tym trzeba go z czymś mieszać, żeby się dało zjeść (szczypiorek, rzodkiewka, czosnek).

W żywieniu człowieka ważne jest też białko, czyli budulec i składnik wielu enzymów. Ale tego składnika w diecie większości z nas nie brakuje.

Dieta, którą sobie wybierzemy (a jest w czym wybierać), powinna być w miarę zdrowa i smaczna! Dlaczego? Już kiedyś stworzyłem taką dietę, która była prawie super zdrowa (bo



Spotkanie w Katowicach cieszyło się ogromnym powodzeniem. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że bilety rozeszły się błyskawicznie.

fot. Katarzyna Piotrowska



© Edyta Pawłowska - Fotolia.com

Woda daje nam życie. Dlatego nie można zapominać o nawodnieniu organizmu.

wiadomo, że nie ma zdrowej żywności, ale jest prawie zdrowa). Próbowałem to jeść... wytrzymałem dwa tygodnie, nawet chyba dwa i pół, ale dłużej się nie dało, bo jedzenie nie sprawiło żadnej przyjemności. W takiej chwili pacjenci wracają do starego stylu żywienia. W związku z tym proponuję pójść na kompromis i szukać diety, która jest może trochę mniej zdrowa niż ta prawie idealna, ale za to będziemy w stanie stosować ją całe życie. To jest bardzo ważne – troszkę mniej zdrowo, ale dłużej, a i tak wyjdziemy na swoje.

Woda, minerały, witaminy

Warto też wspomnieć o **nawodnieniu** organizmu. Połowa z nas pije za mało płynów. Jeżeli nie będzie w nas dużo wody, to będziemy „zbyt gęści” w środku i będą się nas imać różne choroby. Nie będziemy mogli się oczyścić, nie będziemy mogli nic wykrztusić (szczególnie palacze papierosów). Woda daje nam życie. Minerały i witaminy – kolejne niezbędne elementy zdrowego stylu życia. Musi być ich w diecie odpowiednio dużo. Ale po kolei...

Witaminy to egzogenne organiczne związki chemiczne, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu żywego. Egzogenne to znaczy, że muszą być dostarczone z pożywieniem, gdyż sam organizm nie potrafi ich wytworzyć. Musimy je posiadać, żeby żyć normalnie, czyli musimy je codziennie zjadać. Witaminy biorą udział w ogromnej ilości reakcji, rozpoczynając je, przyspieszając czy pozwalając je w ogóle przeprowadzić. Od czego zależy zapotrzebowanie na witaminy? Przede wszystkim od wieku i masy ciała. Ważny jest też rodzaj stosowanej diety. Wegetarianie będą mieli diametralnie różne zapotrzebowanie na witaminy w porównaniu z tymi, którzy stosują diety bogatsze w białko zwierzęce. Poza tym kolosalne znaczenie ma tryb życia i rodzaj wykonywanej

pracy. Im kto się więcej rusza – tym potrzebuje więcej różnych składników odżywczych w diecie (grupa witamin B oraz C, A, D i E). Ogromny wzrost zapotrzebowania na witaminy C oraz A i E mają np. palacze papierosów. „Pracujący głową” potrzebują dużo witamin z grupy B.

Czy powinniśmy uzupełniać dietę witaminami, nawet jeżeli się bardzo dobrze żywimy? Tak, ale dlaczego? Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: co się dzieje z witaminami w trakcie obróbki pożywienia i jego przechowywania? Już samo przechowywanie powoduje, że witaminy się zużywają. Im dłużej przechowujemy – tym więcej witamin się zużywa. Podobnie jest przy mrożeniu, przy przerabianiu (np. gotowaniu) czy przy oczyszczaniu (np. produkcja białej mąki). Mamy więc braki w organizmie.

Ale jaki wybrać preparat, żeby je uzupełnić? Odpowiem na przykładzie mojej ulubionej witaminy C. Witamina C w przyrodzie występuje tylko i wyłącznie w postaci lewoskrętnej (ułożenie atomów w przestrzeni). W „chemicznej” tabletkę będziemy mieć formę prawo- i lewoskrętną. Mówi się, że ta prawoskrętna nie zaszkodzi, ja w to próbuję uwierzyć... Oprócz kwestii wyboru formy przestrzennej witaminy (prawo- i lewoskrętnej) dodatkowo pamiętajmy, że witaminy występujące w naturze są połączone na ogół z flawonoidami, czyli substancjami chemicznymi, wzmacniającymi czy umożliwiającymi pracę tych witamin. Dzięki temu zwiększa się przyswajalność i moc witamin. Teraz zadajmy sobie pytanie: preparat biologiczny czy tabletkę? Ja w ogóle nie mam wątpliwości, co wybrać, bo jeżeli ma działać dobrze na mnie, to biorę preparat naturalny.

Jaki powinien być DOBRY PREPARAT WITAMINOWY?

Wiemy już, że to musi to być preparat naturalny, ale druga rzecz: płyn czy tabletkę? Jeżeli witaminy będziemy mieli w tabletkę, to one najpierw muszą się rozpuścić, a dopiero później – przyswoić. Witaminy B i C w wodzie, a witaminy A, D, E i K w tłuszczu. Jeżeli zjemy witaminy z posiłkiem tłustym, to wchłoną się witaminy „tłuste” – A, D, E i K. Jeżeli zjemy posiłek bez tłuszczu, to wchłoną się „wodne” witaminy B i C. Czyli albo przyswoją się jedne, albo drugie, ale nie wszystkie razem. Czy można łączyć w preparacie witaminy rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach? Można, ale trzeba wiedzieć, jakie formy witamin i w jakim celu. Jaki więc powinien być nasz preparat witaminowy? Powinien zawierać witaminy rozpuszczalne w wodzie, witaminy A i E – jako naturalne konserwanty i zioła zawierające flawonoidy i substancje działające przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, czyli dodatkowo zabezpieczające zarówno preparat, jak i nas. Kilka słów o samej witaminie C. To naprawdę moja ulubiona witamina, bo można o niej

ZDROWY STYL ŻYCIA

- aktywność umysłowa
- aktywność fizyczna
- przeciwdziałanie stresowi
- rozsądne odżywianie



© ktsdesign - Fotolia.com

mówić... i mówić bez końca. Odpowiada za wytwarzanie i zachowanie kolagenu, gojenie ran i złamań, podnoszenie odporności na zakażenia, zmniejszenie skutków przeciążenia fizycznego, aktywizację systemu immunologicznego, zwalczanie skutków stresu, wspomaganie koncentracji i mocnego snu, hamowanie bólu i wiele, wiele innych. O tym „wiele innych” – można by mówić do rana.

Każdemu według potrzeb

Przyjmuję, że każdy, kto jest w tej sali, ma pojęcie o zdrowym żywieniu – inaczej by tu nie przyszedł. Każdy z nas będzie przynajmniej raz dziennie jadł dobrą oliwę i naturalny nabiał, czyli zapewni sobie witaminy: D, E i K. O witaminy rozpuszczalne w tłuszczach jest łatwo.

Czym różni się Pinky od Mastervitu? Inną zawartością dawek witamin – co prawda dzieci są mniejsze od dorosłych, ale potrzebują więcej witamin na kilogram masy ciała. Te preparaty zawierają różne dodatki ziołowe. Ponieważ dzieci częściej chorują na zapalenie dróg oddechowych czy zakażenie układu moczowego, dlatego zioła dla nich przeznaczone wzmacniają ich odporność. W Pinky znajdują się też minerały, których nie było w preparacie dla dorosłych.

Magnez z wapniem ważne są dla prawidłowego funkcjonowania kości, ale również dla przewodnictwa nerwowego i mięśniowego. Dlatego magnez jest ważny w walce ze stresem. Miedź i żelazo – konieczne do transportu tlenu przez krew. Jod jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

I dzięki temu łagodnie przeszliśmy do **minerałów**.

Co nam dają minerały? Podobnie jak witaminy – wchodzi w rozliczne reakcje, dodatkowo bywają budulcem naszego ciała. Minerale dzielimy na mikro- i makroelementy. **Mikroelementy** – nie są to najmniejsze atomy, tylko ich zapotrzebowanie codzienne jest niewielkie, czyli do 100 mg na dobę. Zaliczamy tu chrom, cynk, mangan i selen. Chrom działa bardzo pozytywnie na gospodarkę cukrową. Jeżeli działa dobrze na gospodarkę cukrową, to znaczy, że nie dopuści do otyłości oraz jej powikłań, czyli nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy (choroby wieńcowej, udaru mózgu czy zawału serca). Cynk – dba o nasze „powłoki”, dając nam ładną skórę, włosy i paznokcie. Mangan i selen to świetne dwa przeciwutleniacze. Razem z witaminami C, E, A i z bioflawonoidami tworzą parasol chroniący nas przed chorobami cywilizacyjnymi, przed zanieczyszczeniami środowiska.

Makroelementy to pierwiastki, których zapotrzebowanie jest większe niż 100 mg na dobę. Są to: fosfor, wapń, magnez, potas i sód. Fosfor, wapń i magnez budują kości. Dzięki odpowiednim proporcjom między pierwiastkami Onyx Plus jest preparatem, który będzie dbał o nasze kości, zabezpieczał przed

Witamina C

- wytwarzanie i zachowanie kolagenu
- gojenie się ran, złamań
- podnoszenie odporności na zakażenia
- zmniejszenie skutków przeciążenia fizycznego
- aktywizacja systemu immunologicznego
- wspomaganie sprawnego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego
- regulacja stężenia cholesterolu
- przeciwutleniacz – zwalczanie wolnych rodników, ochrona przed zmianami nowotworowymi
- łagodzenie niepożądanych skutków radioterapii
- ochrona skóry przed działaniem słońca i przed starzeniem się
- hamowanie rozwoju zaćmy
- uczestniczenie w produkcji hormonów zwalczających stres
- wspomaganie koncentracji, mocnego snu
- hamowanie bólu
- i wiele, wiele innych



© Luis Carlos Jiménez - Fotolia.com

wystąpieniem osteoporozy, natomiast nie będzie jej leczył. Jeżeli będziemy chcieli leczyć osteoporozę, to oczywiście warto pić Onyx Plus, ale dodatkowo (co najmniej 3 godziny później) należy zjeść coś, co jest bogate w wapń, ale nie

mleko. Mogą to być produkty mleczne, tylko nie *light* ani owocowe. Produkty *light* nie zawierają witaminy D i w związku z tym wapń się nie przyswoi. Jeżeli dodamy do produktów nabiałowych cukier inny niż laktozę, (np.: fruktozę z owoców, glukozę lub inny „cukier z cukiernicy”), to zaburzymy przyswajanie wapnia.

Proporcje między pierwiastkami tutaj są tak dobrane, by ukończyły nasze nerwy i serce. Dzięki temu Onyx Plus zabezpiecza nas przed wystąpieniem zawału, jest korzystny dla serca. Fosfor jest odpowiedzialny za przemiany energetyczne. Wapń (oprócz kości) – to przewodnictwo nerwowe, skurcze mięśni. Magnez jest antagonistą wapnia – powoduje zrelaksowanie, rozluźnienie mięśni. Nie zrobimy kolejnego skurczu bez rozluźnienia mięśni, a więc są to dwa pierwiastki konieczne do pracy mięśni. Potas i sód to kolejni antagoniści, głównie odpowiedzialni za przewodnictwo nerwowe i nawodnienie organizmu.

Reasumując

Zajmuję się naprawianiem tętnic wieńcowych. Jeżeli ktoś nie chce do mnie trafić, to musi dbać o odpowiednią dietę i suplementację. Zdrowy styl życia to nie tylko niepalenie papierosów, odpowiednia dieta czy sama aktywność fizyczna. Jest cały zespół czynników, które łącznie powodują, że człowiek jest zdrowy.

■ Lek. med. Michał Mularczyk



foto. Katarzyna Piotrowska

Joanna Słodkowska (koordynator ds. marketingu w firmie Akuna Polska), która prowadziła spotkanie, w imieniu organizatorów powiedziała też kilka słów na temat firmy i jej produktów. Więcej można było dowiedzieć się z prezentacji multimedialnej, którą zaprezentowano na koniec spotkania.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Gotowi bylibyśmy odjąć sobie od ust, żeby tylko nasze dzieci jadły smacznie i... dużo. Grubiułki wnusio lub pulchniutka wnusia uważane są przez babcię za okazy zdrowia. Dziadkowie lubią, kiedy ich ulubieńcy są jak pączki w maśle, więc nie szczędzą swoim oczkom w głowie domowego ciasta, pysznej jajecznicy na boczku i słodkich napojów. Wszystko po to, aby chowały się zdrowo. Niestety – jak twierdzą dietetycy – instynkt „dokarmiania dzieci” bywa niezwykle groźny. Już kilkulatki mają nadwagę, która w przyszłości oznacza poważne kłopoty z sercem, kręgosłupem i wiele, wiele innych schorzeń. W ciągu 20 lat liczba dzieci z nadwagą wzrosła w Polsce aż trzykrotnie! Zdłudne jest myślenie rodziców, których malutkie dzieci są pulchne, że pociechy z tego wyrosną. Niestety, większość potem boryka się nadwagą przez całe życie.

Pierwsze dwa lata życia dziecka nazywane są „okresem krytycznym” – to właśnie wtedy ważą się losy dziecka związane z jego rozwojem intelektualnym, masą ciała, zdrowiem.

W nagrodę – suszone morele!

Nie żyjemy po to, aby jeść, ale jemy po to, aby żyć. Te słowa odnoszą się także do dzieci. Tymczasem są one często przekarmiane przez własnych rodziców. W dodatku jedzeniem pozbawionym cennych witamin i minerałów (za mało na talerzach jest warzyw i ryb, za dużo smażonego, tłustego mięsa). Naukowcy z Temple University pod wodzą dr Jennifer Fisher zauważyli, że pięcio-, sześciolatki zjadają więcej niż potrzebują, aby... zadowolić rodziców.

Jedzą nawet wtedy, gdy nie są głodne! Po prostu uważają, że skoro mama nałożyła dużo na talerz, to znaczy wie, że trzeba tyle zjeść. Potem rodzice dziwią się, że malca boli brzusek, uważając, że przyczyna przejedzenia tkwi w tym, że dziecko jest zachłanne – uważa dr Fisher. Nie ma

wątpliwości, że główną przyczyną otyłości u najmłodszych wcale nie są słodycze, tylko przekarmianie. Ale słodycze i niezdrowe przekąski też robią

Nasze dzieci kochają jeść słodycze, pałaszować hamburgera z frytkami. Niestety, takie z pozoru drobne przyjemności pociągają za sobą olbrzymie konsekwencje. Przede wszystkim zdrowotne.

wiele złego. Dziecko nie ma pojęcia, że chipsy (bardzo słone, tłuste i napompowane powietrzem), które tak mu smakują, są niezdrowe. Kieruje się wyłącznie ich smakiem. Ogromną rolę w wykształceniu właściwych nawyków żywieniowych odgrywają rodzice. Przyzwyczajając dziecko od małego do żywności wysoko przetworzonej i kalorycznej, wyrządzają mu ogromną krzywdę.

– No tak, ale jak nie nagradzać dziecka czymś słodkim, jeśli zasłuży na nagrodę? – zapyta niejedna mama. Oczywiście, że pociechę warto nagradzać! Ale dlaczego nie robić tego pysznymi mandarynkami czy zdrowym jabłkiem? Albo słodkimi, suszonymi owocami, które wprawdzie są kaloryczne, ale także zawierają witaminy oraz błonnik (np. suszone morele – witaminę A i C).

Brawo kraje skandynawskie!

Jeszcze kilka lat temu w Finlandii i innych krajach skandynawskich dietetycy bili na alarm – stan zdrowia dzieci, szczególnie tych najmłodszych był w opłakanym stanie! Ta sytuacja ściśle związana była z ich dietą i stylem życia. Rozpoczęto wielką kampanię na rzecz uświadomienia rodzicom, jak ogromną krzywdę wyrządzają swoim pociechom. Postawiono w niej nacisk na aktywność fizyczną, zmianę diety na bogatą w warzywa, owoce oraz ryby i na suplementację, ponieważ badania dzieci jasno wskazywały, że najmłodszym brakuje witamin. Wystarczyło 5 lat, aby stan zdrowia dzieci znacznie się poprawił. Dziś mentalność w wielu domach zmieniła się do tego stopnia, że w dni wolne od pracy parki, lodowiska i inne tego typu miejsca zapelniają się całymi rodzinami. Dzieci nie tylko są zdrowsze, ale rozwijają się między nimi a rodzicami silniejsza więź emocjonalna.



Czym skorupka za młodu nasiąknie... Przyzwyczajając dziecko od małego do jedzenia zdrowych pokarmów, wyrabiamy w nim zdrowe nawyki żywieniowe.

© Franck Boston - Fotolia.com

Chcesz zapobiec otyłości u własnego dziecka? Pamiętaj więc, aby...

- nie karmić noworodka za każdym razem, kiedy zapłacze, ponieważ jedzenie nie jest środkiem na uspokojenie
- maluch nauczył się przeżuwać powoli i dokładnie każdy kęs
- nie wypychać dziecku jedzenia na siłę (nie chce jeść w tej chwili, to poczekać aż zgłodnieje – wówczas zje bez żadnego proszenia lub straszenia)
- dziecko nie siedziało dziennie przed telewizorem lub komputerem więcej niż 2 godziny
- nie traktować oglądania telewizji jako nagrody

Dzieci same z siebie nie potrzebują słodyczy. Kiedy przychodzą na świat, nie mają o ich istnieniu pojęcia. To dorośli jako pierwsi im je podsuwają, z czasem nie mając wyjścia – muszą to robić regularnie, bo słodcy dzieci uzależniają! Wie o tym niejedna mama, której córeczka twardo odmawia zjedzenia zupki, stawiając ostre warunki: zje, jeśli dostanie czekoladkę. Więc mama po nią biegnie... Zbyt dużo słodyczy w diecie dziecka nie tylko stwarza ryzyko otyłości. Cukry proste, których głównym źródłem są m.in. landrynki, czekolada (szczególnie biała) czy cukierki są szczególnie niewskazane dla dzieci nadpobudliwych, ponieważ jeszcze bardziej utrudniają im koncentrację, są przyczyną tzw. rozrzedzenia, zdenerwowania.

Szkodzi nadmiar i brak

Więc zakazać dzieciom jedzenia słodyczy? Nic podobnego! Organizm człowieka, także kilkulatek, potrzebuje oprócz węglowodanów złożonych, również węglowodanów prostych (które są m.in. w cukrze). Same słodczy nie są szkodliwe, niebezpieczny jest ich nadmiar. Zaleca się, aby dzienna dawka sacharozy dla dziecka nie przekraczała ok. 20 g, co odpowiada np. pięciu cukierkom i czterem kawałkom czekolady. Jak mama może zobaczyć, że ta dawka została przekroczona? W bardzo prosty sposób – dziecko traci apetyt i nie chce jeść obiadu, kolacji. Bierze się to stąd, że po zjedzeniu zbyt dużej ilości różnych słodkości mózg malucha dostał konkretną wiadomość: „Jestem syty, nic więcej do jedzenia nie potrzebuję”. Tyle tylko, że organizm zaopatrzonej został w tzw. puste kalorie, pozbawione witamin, minerałów, czyli cennych i niezbędnych do prawidłowego rozwoju składników odżywczych. Większość dzieci to łakomczuchy. Jeśli podajemy im słodczy, wybierajmy te, które są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Zamiast zwykłych czekoladowych batonów kupujmy np.

sezamki i batoniki z muesli. Jeśli chcemy poczęstować dziecko na podwieczorek pyszną szarlotką czy sernikiem – upieczmy ciasto w domu. Możemy je „odchudzić” i dodatkowo mieć pewność, że nie zawiera żadnych niezdrowych konserwantów czy barwników. Starannie należy wybierać nie tylko słodczy dla dzieci, ale wszystko, co dajemy im do jedzenia. Parówki, smażone kotlety czy gotowe frytki nie są

najlepszym pomysłem. Zawierają nie tylko mnóstwo tłuszczu, ale i składników niewiadomego pochodzenia. Prym wiodą ulubione przez dzieci parówki.

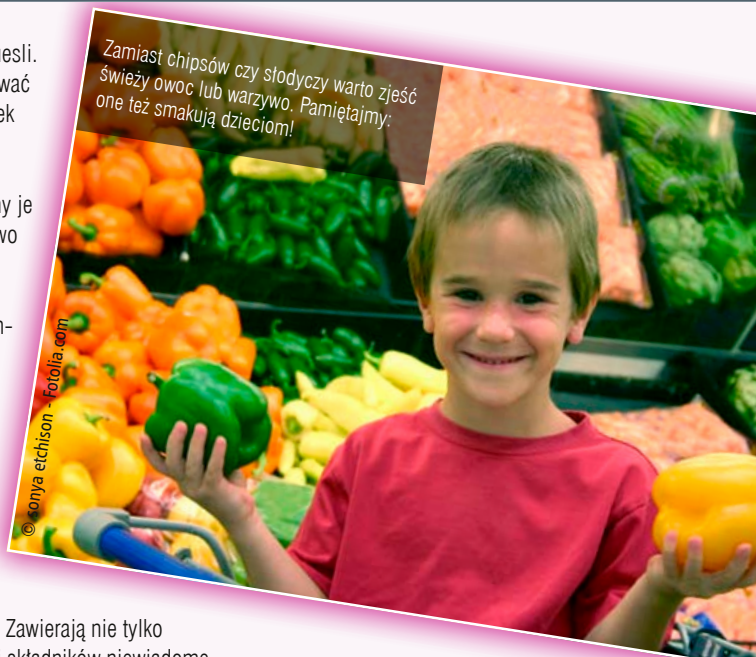
Obowiązkowo należy uważać z solą – według najnowszych badań najmłodszy zjadają aż 16-krotnie więcej soli niż potrzebują! Znacznie przekroczone są także dzienne dawki fosforu, witaminy D₃ i białka (aż 14-krotnie!). To ostatnie powoduje rozrost tkanki tłuszczowej. Z drugiej strony, przy nadmiarze niezdrowych składników, dieta dzieci uboga jest w witaminy i minerały. W efekcie mają obniżoną naturalną odporność, co często dziwi rodziców, ponieważ uważają, że pociechy „ładnie” wszystko jedzą. Owszem jedzą – ale niekoniecznie to, co potrzebne.

Zmiana stylu życia całej rodziny

Aby dzieciństwo było nie tylko najwspanialszym, ale i zdrowym okresem w życiu, potrzebna jest w nim równowaga między nauką i zabawą, zbilansowaną dietą i takaciami. To wszystko

Zamiast chipsów czy słodyczy warto zjeść świeży owoc lub warzywo. Pamiętajmy: one też smakują dzieciom!

© onya etchison - Fotolia.com



można osiągnąć! I wbrew pozorom wcale nie jest to takie trudne. Zmiana stylu życia dziecka ściśle się wiąże ze zmianami w życiu całej rodziny. Wyjdzie więc na zdrowie nie tylko maluchowi, ale także jego rodzicom.

■ Beata Rayzacher

Czy wiesz, że...

- chipsy zawierają akrylamid, niezwykle trujący związek, który jest szkodliwy dla układu nerwowego i zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór
- landrynki, lizaki i krówki ciążutki nie mają żadnych wartości odżywczych, za to dostarczają organizmowi cukry proste i chemiczne dodatki
- zamiast zwykłej czekolady lepiej dać dziecku kostkę czarnej (gorzkiej), gdyż zawiera magnez, wapń i żelazo.

© Marzanna Szyrczak - Fotolia.com



Zdrowe dzieci są pełne energii i radości życia

Zdrowie i siła z witamin



fot. Katarzyna Piotrowska

Czy dieta twojego dziecka jest tak zbilansowana, że zaspokaja codzienną dawkę witamin? Czy niedobory witamin i minerałów są u dzieci łatwo rozpoznawalne i widoczne? Co oznacza stwierdzenie: dzieci mają większe zapotrzebowanie na witaminy i minerały? Takie i wiele podobnych pytań pojawia się w świadomości rodziców wychowujących dzieci. Odpowiada na nie Ewa Łuszczarz, biolog.

Za dużo witamin?

Suplementy diety mogą być cennym wsparciem dla zdrowia dziecka. Zażywając je jednak należy rozsądnie. Każdy z nich zawiera takie ilości witamin i minerałów, że nie sposób je przedawkować. Jednak może się to zdarzyć, gdy dziecko będzie przyjmowało jednocześnie 2–3 preparaty. Ich składniki będą się dublować lub wchodzić ze sobą w interakcje. Warto np. pamiętać, że nadmiar witaminy A czy cynku jest toksyczny. Preparaty wapnia zaś najlepiej przyjmować z magnezem. Za duże dawki pierwszego minerału powodują niedobory drugiego. Witaminy z grupy B najlepiej zażywać kompleksowo, ponieważ ze sobą współpracują.

Aby odpowiedzieć, musimy sobie uświadomić, iż od urodzenia do dojrzałości w rozwijającym się organizmie przeważa anabolizm, czyli reakcje syntezy (budowania). Wszystkie reakcje w szlakach metabolicznych wymagają enzymów, które w części niebiałkowej często budowane są przez witaminy lub minerały. To one warunkują żywotność i zdolność katalityczną enzymów. Co więcej, zużywają się i ich niedobory powinny być stale uzupełniane z pożywieniem. Tempo metabolizmu u dzieci jest większe, dlatego niedobory witamin i minerałów mogą pojawić się szybciej niż u osób dorosłych.

Niedobory witamin

Jak wynika z badań Instytutu Żywności i Żywienia, prawie u połowy dzieci w wieku wczesnoszkol-

nym i szkolnym występują liczne niedobory witaminowe, głównie witaminy C i B₁₂. Innym obserwowanym zjawiskiem jest utrzymująca się wzrostowa tendencja udziału dostaw energii z tłuszczu kosztem węglowodanów złożonych, których spożycie stale spada. Jednocześnie maleje spożycie mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, nasion strączkowych i ziemniaków. Rośnie równocześnie spożycie cukru i słodyczy. Brak stałych pór posiłków, niechęć do jedzenia (tak często spotykana u przedszkolaków), długie przerwy między posiłkami, brak drugiego śniadania, mało urozmaicona, powtarzająca ulubione posiłki dieta to tylko niektóre przyczyny braku witamin i minerałów u dzieci.

Złe odżywianie

Coraz powszechniejsze jest wśród dzieci jedzenie frytek, hamburgerów, zapiekank, ciastek, popijanych słodkimi napojami gazowanymi. Nie należy do rzadkości zsuwanie z kanapki przedszkolnej pomidora czy rzodkiewki. Co gorsze, nie mając lub mając świadomość, jakim niejadkiem jest pociecha, mama po zajęciach przedszkolnych czy szkolnych „nagradza” swoje dziecko zapiekanką lub hamburgerem. Przez krótki czas organizm dziecka może funkcjonować bez większych zaburzeń. Dłuższy niedobór pełnowartościowej diety może zwłaszcza u dzieci spowodować poważne skutki zdrowotne. Częstsze infekcje, czy to bakteryjne, czy wirusowe, osłabienia, zmęczenie, apatia, zaburzenia emocjonalne to tylko niektóre skutki niedoborów witamin i minerałów. Niestety niedoborów nie da się zobaczyć gołym okiem, mogą one występować u dzieci wyglądających zdrowo. Badania z udziałem Instytutu Matki i Dziecka wykazały, że co drugie z naszych dzieci ma niedobory wapnia, a co dziesiąte niedobory witaminy D w diecie.

Suplementy, spacer i dieta

Oprócz suplementacji ważny jest również tryb życia dziecka.

- Małe dziecko powinno wychodzić na dwór codziennie, nawet jeśli jest chłodno albo pada deszcz lub śnieg. Jedynym przeciwwskazaniem do spacerów jest duży mróz (poniżej -10°C) lub bardzo silny, mroźny wiatr.
- Spacer powinien trwać co najmniej godzinę i można go odbyć o dowolnej, najwygodniejszej dla mamy porze. Ważne jest tylko, żeby spacerować z dzieckiem tam, gdzie jest czyste powietrze, na przykład w parku czy w lesie, a nie po ruchliwej, pełnej spalin ulicy w centrum miasta.
- Jednostajna, uboga w witaminy dieta osłabia układ odpornościowy. Dlatego dziecko powinno jeść dużo warzyw i owoców, które są najbardziej wartościowym źródłem witamin i mikroelementów. W zimie, gdy wybór świeżych warzyw i owoców jest ograniczony, możemy ratować się mrożonkami, które mają niemal takie same wartości odżywcze. Trzeba tylko pamiętać, że warzywa mrożone gotuje się krócej niż świeże. Mamy także (często niedoceniane) warzywa i owoce dostępne przez cały rok. Marchew na przykład działa przeciwbakteryjnie, a jabłka – antywirusowo, a w pewnym stopniu chronią także przed przeziębieniami.
- Szczególnie znaczenie przypisuje się witaminie C, która ułatwia wchłanianie żelaza, poprawia apetyt, wzmacnia odporność. Organizm ludzki nie potrafi jej magazynować, więc trzeba dziecku zapewnić ją w codziennej diecie. Najlepszym źródłem witaminy C są owoce cytrusowe, czarne porzeczki, zielona papryka i natka pietruszki.

Ewa Łyszczarz

biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracowała przez jedenaście lat jako nauczyciel biologii, potem jako wicedyrektor. Obecnie jest szefem Praktyki Korepetycyjnej „Trener” dla maturzystów. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravaningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przyszła, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 r., aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

Głównymi przyczynami niedoboru wapnia i witaminy D są:

- nieprawidłowe nawyki żywieniowe; zbyt duża zawartość mięsa w diecie, a zbyt mała ryb i produktów mlecznych
- mała aktywność fizyczna, zbyt krótkie przebywanie na świeżym powietrzu
- stosowanie kremów ochronnych z filtrami.

Problemy z kośćmi

U dzieci i młodzieży w okresie intensywnego wzrostu niedobory witaminy D, którym z reguły towarzyszy obniżona zawartość wapnia w diecie, mogą przyczynić się np. do zaburzeń osiągnięcia maksymalnej szczytowej masy kości. U dzieci częściej niż u dorosłych obserwuje się niedobór witaminy A, co jest ściśle związane z tempem wzrastania. Wpływ witamin na zdrowie dziecka jest ogromny. Rodzice zdają sobie sprawę z problemu niedoboru witamin, ale uważają, że to nie dotyczy ich dzieci. Dlatego tak istotne jest uzupełnianie diety dzieci o dodatki, bezpieczne, odpowiednio dla nich zbilansowane źródła witamin. Pomocne i skuteczne mogą być złożone preparaty witaminowe, zawierające także odpowiednio dobrane dawki minerałów.

Dzieci, które są suplementowane odpowiednimi dla nich preparatami:

- mają wyższą odporność
- rzadziej skarżą się na bóle brzuszka
- rozwijają się prawidłowo
- są silniejsze
- są aktywniejsze
- mają apetyt.

■ Ewa Łyszczarz

Zadbajmy o zdrowie najmłodszych!

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak słuszne jest powiedzenie: „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”. Czas przekuć je na fakty i uświadamiać dzieciom, czym jest zdrowe żywienie, a rodzicom przypomnieć, że suplementacji potrzebują także ich pociechy. Akuna postanowiła wziąć udział w propagowaniu zdrowego stylu życia, organizując akcję „Pinky w naszym przedszkolu”.

Zabiegani dorośli nie mają czasu ani na odpoczynek, ani na zastanowienie się nad codziennym jadłospisem, a to przecież od nich zależy, „czym skorupka za młodu nasiąknie”. Dzieci, podobnie jak dorośli, nie otrzymują wszystkich niezbędnych substancji odżywczych z pożywienia, jako że w naszym wysoko rozwiniętym świecie nie jest ono najwyższej jakości. Preparat Pinky zawiera wszystkie niezbędne witaminy i minerały, które doskonale uzupełniają dietę najmłodszych, sprawiając, że organizm dziecka staje się bardziej odporny i funkcjonuje tak dobrze, jak przewidywała to natura.

Aby zainteresować rodziców i dzieci profilaktyką zdrowia, Akuna zorganizowała akcję „Pinky w naszym przedszkolu”. Do działania ruszyli menedżerowie Akuny, którzy odwiedzali przedszkola w całej Polsce i proponowali dyrektorom placówek udział w akcji. Zainteresowanie działaniami prozdrowotnymi okazało się duże, lecz zdarzało się, że menedżerowie spotykali się z nieufnością dyrektorów przedszkoli.

Podczas akcji „Pinky w naszym przedszkolu” dzieci, których rodzice wyrazili zgodę na udział w konkursie, przygotowywały pracę plastyczną, dotyczącą zdrowia i Pinky. Podczas zajęć wychowawczynie przeprowadzały z najmłodszymi pogadanki na temat zdrowego żywienia, witamin i minerałów.

Co zapamiętały dzieci?

Najbardziej polubiły witaminę C i to o niej wiedzą najwięcej.

Niemal każde potrafi powiedzieć, że witaminy znajdują się w owocach i warzywach.

W szranki stanęło niemal 25 tysięcy dzieciaków z 693 placówek z całej Polski, a autorzy najlepszych prac zostali nagrodzeni butelkami preparatu Pinky. Ponadto Akuna proponuje przedszkolom, które wzięły udział w działaniach, objęcie placówki patronatem w 2010 roku.

Akuna chętnie pomoże przedszkolom w organizowaniu akcji promujących zdrowy styl życia, a także (w zależności od zawartej umowy) może dostarczyć placówkom przybory do zajęć plastycznych.



Oczami dziecka

Do katowickiej centrali Akuny dotarło niemal 700 prac, które wypełniły cały dość duży pokój. – Prace były wykonane różnorodnymi technikami – były i przestrzenne, np. wielki różowy stoł wyklejany krepiną – wymienia Bartosz Wardzyński, menedżer Akuny, który brał udział w akcji jako współpracownik firmy i rodzic – i wycinanki, wydzieranki, malowanki... Pamiętam też pracę wyklejoną różnymi ziarnami. Pomysłowość dzieci i wychowawców nie ma granic!

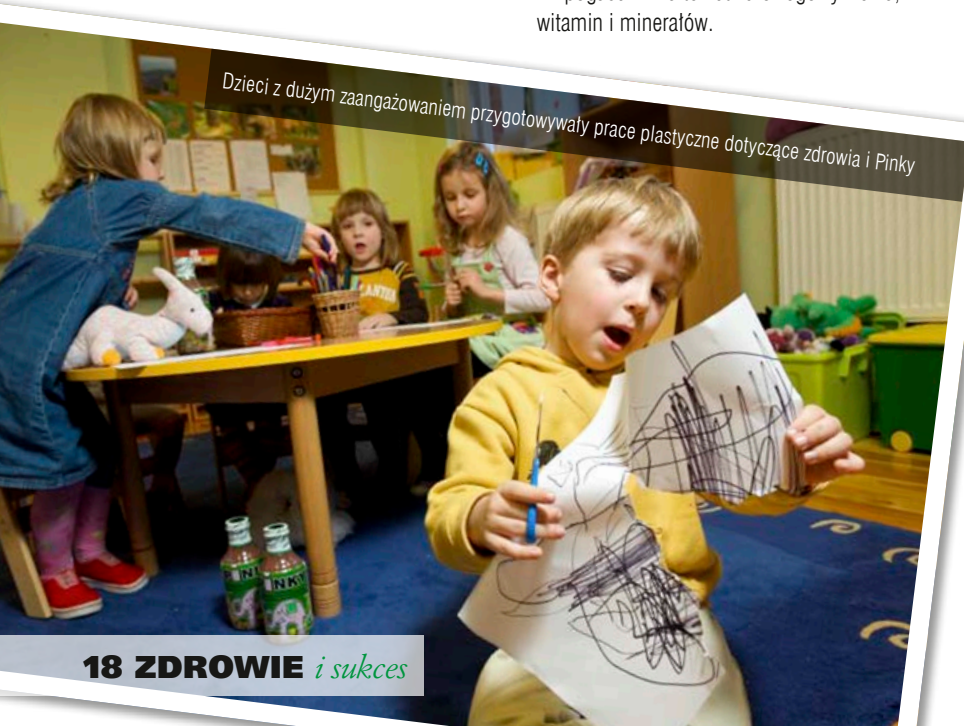
Wśród placówek, które zainteresowała akcją Bartosz Wardzyński, między zwycięzcami znalazło się Przedszkole Montessori „Aniołkowo” z Międzyzlesia pod Warszawą.

– Dzieciaki zrobiły wspaniały plakat metrowej wysokości, przedstawiający butelkę Pinky, z której wyskakiwały witaminy – mówi Bartosz Wardzyński.

Jedzenie i dzieciaki

– Podczas zajęć w przedszkolu dzieci dowiadują się, na czym polega zdrowe żywienie – mówi Dorota Drzymulska, wychowawczyni najmłodszych „aniołków” z Przedszkola Montessori „Aniołkowo” w Międzyzlesiu. – Ministerstwo Edukacji Narodowej zresztą wymaga, aby poruszać ten temat. Przygotowujemy więc z dziećmi sałatki, mówimy o warzywach, witaminach itp.

A jak wyglądają fakty? Samo przedszkole nie wystarczy, aby wyrobić w najmłodszych właściwe nawyki. Jeśli dziecko jest w domu żywione kanapkami z serem, fast foodami i słodyczami, najprawdopodobniej przeniesie te nawyki żywieniowe w dorosłość.



– Rodzice są często bardzo zabiegani i podają dzieciom to, co jest pod ręką. Łatwo zauważyć, które dziecko je w domu warzywa i owoce, bo wówczas zjada je także w przedszkolu. Są także takie, które nie chcą jeść np. surówek. Zachęcamy je wtedy do spróbowania – dodaje Dorota Drzymulska.

Pięcioro dzieci z grupy pani Doroty wzięło udział w konkursie Akuny. Mali zwycięzcy – Pola, Klara, Julia, Marysia i Mikotaj wraz z dwójką kolegów ze starszej grupy – Julkiem i Nelą przygotowali pod okiem Matyldy Matisow, wychowawczynie starszaków kolorowy plakat w technice frottage, przedstawiający butelkę Pinky. – Przygotowując pracę, rozmawialiśmy z dziećmi na temat witamin – wspomina wychowawczynie starszaków. – Wracamy zresztą do tego zagadnienia i sprawdzamy, co dzieciaki zapamiętały z pogadanki.

O zdrowym żywieniu starają się rozmawiać z najmłodszymi także niektórzy rodzice.

– Chętnie zgodziliśmy się na udział naszej córki Julii w akcji, bo sami przyjmujemy produkt Akuny – Alveo – mówi Paweł Malisz. – Staramy się jeść zdrowo i zależy nam na tym, aby nasze dziecko było zdrowe i odpowiednio odżywione. To przecież zaprocentuje w przyszłości.

– Mam zaufanie do przedszkola, więc chętnie się zgodziłam, aby moje dziecko wzięło udział w akcji „Pinky w naszym przedszkolu” – dodaje Edyta Chmiel, mama Jacusia. – Na razie nie rozmawiamy jeszcze z dzieckiem o zdrowym żywieniu, ale z pewnością będziemy poruszać ten temat.

– Wszystkie konkursy są dobre – stwierdza Aneta Wojciechowska, mama Neli. – A jeśli jeszcze dotyczą zdrowia, to nie widzę powodu, aby się nie zgodzić na udział dziecka w takim działaniu. Zdrowie jest bardzo ważne, a odpowiednie żywienie je gwarantuje. Rozmawiamy z Nelą na temat właściwego odżywiania i staramy się, aby zdawała sobie sprawę z tego, co jest zdrowe, a co nie.



Przedsiębiorcy z międzyleskiego „Aniolkowa” twórczo zapracowały na nagrodę w konkursie

Do akcji „Pinky w naszym przedszkolu” zgłosił „Aniolkowo” Bartosz Wardzyński.

– Sam jestem ojcem i wiem, jakie to ważne, aby dziecko było odpowiednio żywione i otrzymywało właściwą suplementację – mówi. – Zauważam, że świadomość wśród dorosłych wciąż jest zbyt niska, a to przecież od nich zależy, co pojawi się na stole.

Świadomi dorośli i zdrowe dzieci

To od dorosłych zależy, jakie nawyki będą miały dzieci. Dzięki ich staraniom najmłodszy są zdrowi i prawidłowo odżywieni. Udział przedszkoli w akcji „Pinky w naszym przedszkolu” zależał w pierwszym rzędzie od zgody wyrażonej przez dyrektorów placówek. Na czele „Aniolkowa” z Międzylesia stoi Hanna Sankowska, która pracuje również jako terapeuta w warszawskiej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Chętnie wyraziła zgodę na przeprowadzenie akcji Akuny i zapoznała się z preparatem.

– Uważam, że wszystkie akcje, które mogą wyzwolić twórczość dzieci i chęć poznania, są dobre. Jestem zwolenniczką tego, aby wśród dzieci dużo takich rzeczy się działo. Jeśli dodatkowo działanie jest prozdrowotne, to tylko jeszcze jeden mocny argument, aby się w nie zaangażować – mówi Hanna Sankowska. – W przedszkolach obecnie kładzie się duży nacisk na przestrzeganie zasad zdrowego żywienia i na uczenie dzieci, na czym one polegają. Podczas zintegrowanych bloków zajęć tematycznych (bo w przedszkolu nie ma lekcji jako takich) wśród poruszanych zagadnień znajdują się zdrowie i dieta. Przykładowo: kiedy mówimy o jesieni, dzieci śpiewają piosenki, malują, poznają literki, a także otrzymują informacje, w co powinny się ubierać i co jeść. Mówimy im, co jest zdrowe, dzieci pod okiem wychowawcy przygotowują sałatki. Temat zdrowego żywienia zawsze był obecny w przedszkolu, ale teraz się go podkreśla i to nie bez przyczyny. W nasze życie – czego kiedyś nie było – wchodzi fast foody. Zabiegani rodzice wolą podać dziecku coś szybkiego niż gotować. Więcej jest zarówno dzieci otyłych, jak i niedożywionych. Pracując długie lata jako terapeuta dziecięcy, mogę również stwierdzić, że rośnie liczba dzieci dysfunkcyjnych. Niestety świadomość rodziców dotycząca zdrowego żywienia jest przeciętna, a w niektórych przypadkach nawet znikoma. Wielu dorosłych zabiera dzieci do restauracji z fast foodami. Efekt jest taki, że najmłodszy chętnie jedliby codziennie frytki, pizzę i hamburgery. Mam jednak nadzieję, że idziemy ku lepszemu, a akcje prozdrowotne zmieniają nieco nastawienie rodziców i uświadamiają im, że droga na skróty w odżywianiu wiedzie donikąd.

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Dyrektor przedszkola „Aniolkowo” Hanna Sankowska z laureatami: Nelą i Julkiem

Pinky w naszym domu

W akcji Akuna „Pinky w naszym przedszkolu” wzięło udział niemal 700 placówek z całej Polski. Dzięki temu dzieci oraz rodzice mieli okazję zapoznać się z suplementem oraz porozmawiać na temat zdrowego żywienia. Jedną z takich rodzin, do których za pośrednictwem akcji dotarło Pinky, są Gładyszowie z Sośninki koło Łaskarzewa.

Marzena jest nauczycielką matematyki i informatyki w szkole podstawowej, a Bernard pracuje jako przedstawiciel handlowy hurtowni napojów. Są dumnymi rodzicami trzech wspaniałych córek – 6-letniej Zuzi, 3-letniej Marysi i 10-miesięcznej Oli. Dwie starsze dziewczynki wzięły udział w akcji „Pinky w przedszkolu” i znalazły się w gronie laureatów. Rodzice zainteresowali się z kolei preparatem Alveo. – Zdrowie naszych dzieci jest dla nas najważniejsze – mówi Marzena. – Nie mamy problemu z tym, że dzieci nie chcą jeść warzyw czy owoców. Same wiedzą, co jest zdrowe, a co nie. Nie kupujemy chipsów ani kolorowych napojów gazowanych i nie zauważamy, żeby dzieci za nimi szczególnie

tęskniły. Stodycze też pojawiają się u nas bardzo rzadko, np. w postaci kawałka czekolady. Dziewczynki, podobnie jak cała rodzina, stołują się w domu i w przedszkolu.

– Zwracamy baczna uwagę na to, co kupujemy. Mamy też własne warzywa z działki i owoce z sadu. Dwie starsze dziewczynki chętnie pomagają mi w kuchni. Mają nawet swoje czapki kucharskie i równolegle ze mną robią sałatki – każda ma swoją deskę i produkty. Jeśli nie są przekonane do jakiegoś warzywa, to znajdują sposób, aby przynajmniej spróbowały. Zuzia doskonale wie, co jest zdrowe i chętnie o tym opowiada.

– Trzeba jeść warzywa i owoce, bo mają witaminy – stwierdza 6-lątka. – A witaminy są potrzebne, żeby być zdrowym!

Problemy z Marysią

– Mieliśmy sporo problemów ze zdrowiem Marysi – wspomina Marzena. – Dopiero w warszawskim szpitalu dowiedzieliśmy się, że dziecko było nieprawidłowo leczone. Na skutek potężnej ilości antybiotyków było tak osłabione, że przestało nawet chodzić. Nie miało siły. Lekarze wcześniej podejrzewali rozmaite alergię, ale w końcu się okazało, że diagnozy były nietrafione, a antybiotyki zbędne. Dziewczynka zaczęła otrzymywać suplementy i stopniowo wróciły jej siły. Od trzech tygodni wszystkie trzy małe Gładyszówny przyjmują Alveo, a Zuzia i Marysia, po dwutygodniowej fazie oczyszczania organizmu i zwiększania wchłanianości, zaczęły również spożywać Pinky. Ola jeszcze nie pije Pinky, bo jest za mała.

– Zauważyłam już pierwsze efekty. Marysia wymagała lepszego wypróżniania, cierpiała na zaparcia. Teraz to już przeszłość, już nie ma żadnego problemu z wypróżnianiem – mówi Marzena. – Poza tym zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważna jest profilaktyka. Sama mogę zaobserwować (jako nauczyciel), że wiele dzieci ma obniżoną odporność, często chorują. Chętnie angażuję się w akcje prozdrowotne prowadzone w mojej szkole (jestem opiekunką samorządu szkolnego). Ostatnio dzieci zajęły się akcją dotyczącą profilaktyki przeciwigrypowej i mam nadzieję, że sporo się dowiedziały, co przyniesie wymierne efekty.

Akuna przyszła sama

– Gdyby nie akcja „Pinky w naszym przedszkolu”, nie dowiedzielibyśmy się o produktach Akuna. W małych miejscowościach nie ma dostępu do takich suplementów. Chętnie więc wzięłam udział w spotkaniu zorganizowanym w przedszkolu „Leśny Zakątek” w Łaskarzewie, które poprowadzili Zosia i Wojtek Kisielowie. To ludzie pełni energii, którzy potrafią zarażać swoją pasją – wspomina Marzena. – Od razu weszliśmy też w strukturę firmy i zaczęliśmy działać.

■ Hanna Żurawska

foto. arch. prywatne



Na zdjęciu państwo Gładyszowie z córkami. Od paru tygodni dziewczynki przyjmują Alveo, a dwie starsze również Pinky.

Akurat kiedy zacząłem współpracować z Akuną, moja partnerka, Beata była w pierwszym miesiącu ciąży. Można więc powiedzieć, że już od pierwszego miesiąca ciąży Beata piła Alveo. Pił je też od urodzenia Krzysiu, nasz pierwszy synek (Pinky jeszcze wówczas nie było). Pamiętam, że wstrzykaliśmy mu produkt wprost do buzi taką małą strzykawką, co zresztą bardzo mu się podobało. Dbaliśmy również o to, żeby dziecko dużo przebywało na świeżym powietrzu. Z wyjątkiem dni, kiedy temperatura drastycznie spadała poniżej -10°C, chodziliśmy na spacer i wystawialiśmy wózek z małym Krzysiem na taras. Prawdopodobnie dzięki temu właśnie i dzięki preparatom Akuny (od momentu kiedy pojawiło się Pinky podajemy Krzysiu rano przed jedzeniem Alveo, po jedzeniu – Pinky) nasze dziecko nie chorowało niemal do 3,5 roku życia, z wyjątkiem jednego razu, kiedy to miało zapalenie krtań. Nie wiedzieliśmy, co to kolki, kataraki, alergię, nic.

Sytuacja nieco zmieniła się, kiedy postaliśmy Krzysia do przedszkola. Zaczął łapać infekcje od innych dzieci, które (mimo iż chore i zasmarkane) były przywożone do przedszkola przez rodziców. Zdarzało się, że z siateczką leków. My w takich sytuacjach staramy się leczyć naszego Krzysia naturalnymi metodami. Szukamy lekarzy homeopatów, stosujemy różne „babcine” metody (herbatki, naturalne syropki, zioła). Dopiero kiedy dziecko zupełnie wyzdrowieje, posyłamy je ponownie do przedszkola. Nieco gorzej na starcie ma nasze drugie dziecko. Chociaż Beata w drugiej ciąży oprócz Alveo zażywała witaminy i minerały, to Kubuś jest w nieco mniej komfortowej sytuacji niż Krzys, a to dlatego, że żarza się chorobami, które jego starszy brat przynosi z przedszkola. Poza tymi drobnymi infekcjami Kubuś jest zdrowym dzieckiem i bardzo żywym. Od urodzenia podajemy mu Pinky. Mam świadomość, że preparat jest zalecany dopiero od 3 roku życia. Dziecko jednak potrzebuje witamin i minerałów, a preparat jest naturalny i zdrowy, więc zdecydowaliśmy się wcześniej włączyć go do diety Kubusia.

Krzyś chodzi do przedszkola, a oprócz tego, aby dobrze się rozwijał, staramy się zapewnić mu uczestnictwo w innych zajęciach. Od szóstego miesiąca chodzę z nim na basen, co sprawiło, że Krzyś dość dobrze już pływa. W ubiegłym roku po raz pierwszy zabrałem go ze sobą na narty. Staram się z dzieckiem dzielić też inne swoje pasje, a że jestem muzykiem, a jednocześnie kocham sport – to właśnie w tych dziedzinach obaj się realizujemy. Oprócz nart i basenu lubimy go-karty. W najbliższej przyszłości chcę zarazić Krzysia żeglarsstwem, zabierać na rower czy wyprawy w góry, a jako że w moim nowym domu mam nareszcie swój pokój muzyczny – staram się go zainteresować także muzyką. Niemal codziennie rodzinie śpiewamy i tańczymy. Mały Kubuś również w tym

Zadbajmy o rozwój dziecka

Chcemy dać im wybór

Cieszę się, że osiągnąłem niezależność finansową, bo mogę często być obecny w domu i obserwować rozwój moich synów. Nawet gdy pracuję, to połowę dnia jestem z dziećmi. Oprócz tego staram się wygospodarować dwa dni w tygodniu, które w całości poświęcam rodzinie – mówi Grzegorz Kamiński z Cieszyna, współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta. Ojciec 4-letniego Krzysia i 8-miesięcznego Kubusia.

uczestniczy i to aktywnie, usadowiony w nosidełku, które zawieszam sobie na ramionach. Naszymi dziećmi zajmuje się głównie Beata. Ja cieszę się, że osiągnąłem niezależność finansową, gdyż mogę często być obecny w domu i obserwować rozwój moich synów. Nawet gdy pracuję, to połowę dnia jestem z dziećmi. Oprócz tego staram się wygospodarować dwa dni w tygodniu, które w całości poświęcam rodzinie. Rozmawiamy z Beatą na temat przyszłości Krzysia i Kubusia. Chcielibyśmy zapewnić im uczestnictwo

w wielu zajęciach po to, żeby mogli oni sami w przyszłości wybrać to, co ich najbardziej interesuje. Oczywiście oprócz różnego rodzaju zabaw, zajęć ruchowych, muzycznych czy plastycznych będziemy się starali zapewnić naszym dzieciom dobre wykształcenie, w tym duży nacisk położymy na to, aby uczyły się języków obcych.

■ Zapisła Iwona Ciesielska

foto. arch. pryw.



Takie chwile, gdy wszyscy są razem, są dla nich najcenniejsze. Na zdjęciu Grzegorz Kamiński z rodziną.

Wychowywać, ale nie tresować

Angielski, lekcje muzyki, malarstwa, balet – dzieci w dzisiejszych czasach często mają grafik wypełniony po brzegi.

Jak stymulować rozwój dziecka, aby nie przesadzić?

Jeszcze do niedawna panował trend, by stymulować młody mózg jak najintensywniej. Rodzice wyszukiwali wszelkie możliwe zajęcia dodatkowe dla swoich pociech. Teraz już wiadomo, że należy zachować proporcje między potrzebami ciała, ducha, intelektu i emocji młodego człowieka (dotyczy to przecież również dorosłych, jak twierdzi Iwona Majewska-Opiełka, trener liderów, mówca motywacyjny, psycholog-doradca rozwoju osobowości, autorka książek). Dlatego warto tak zaplanować tydzień, by znalazł się tam czas na dobre emocje (zabawę z rodzicami i rówieśnikami), wysiłek fizyczny (spacer, plac zabaw, basen),

rozwój intelektualny (czytanie z dzieckiem, zajęcia językowe) oraz doznania duchowe (inspirująca rozmowa, muzyka). Ważne, by każda aktywność odbywała się w formie zabawy, w radosnej atmosferze, by budzić w dziecku pozytywne skojarzenia i dobre nawyki dbania o swój rozwój.

Pod jakim kątem powinniśmy dobierać zajęcia dla naszego dziecka?

Zajęcia dobieramy zgodnie z zasadą zaspokojenia potrzeb ciała, intelektu, emocji i ducha. Tak naprawdę sami możemy rozwijać te aspekty w naszych dzieciach, a przy okazji rozwijać wspólne dobre relacje. Wykonywanie kartek dla dziadków, a nawet wyrabianie, wałkowanie i wykrawanie ciasta wspaniale rozwinię zdolności manualne. Z kolei zabawa w pocztę, szkołę, sklep może nauczyć nowej terminologii i zachowań społecznych. Emocje rozwijamy, bawiąc się w teatryk, opowiadając śmieszne historyjki, pokazując, jak tworzyć dobre relacje w rodzinie. Pamiętajmy o duchowości dziecka. W czasie spaceru pokażmy mu piękno przyrody, zachwyćmy się kolorem, kształtem, a jednocześnie potęgą natury i wszechświata. Przy organizowaniu wolnego czasu możemy postawić się ofertą centrów rozwoju, które – jak nasze CZT „Edward” – proponują zajęcia już od 5 miesiąca życia dziecka. Ciekawą ofertą dla przedszkolaków jest program oparty na pedagogice Lwa Wygotskiego „Klucz do uczenia się”, dostępny w dużych ośrodkach w Polsce. Dbajmy o różnorodność – co jakiś czas pokażmy dziecku coś nowego, a jeżeli coś mu szczególnie przypadnie do gustu – wspierajmy jego pasję. Uważam, że zadaniem rodziców jest po pierwsze pokazanie jak najszerszego wachlarza możliwości, jakie oferuje nam życie, a po drugie nauka podejmowania samodzielnych decyzji.

Dzieci bawią się i uczą poprzez różnego rodzaju zabawy. Często my sami stoimy przed problemem – w co się bawić z naszymi dziećmi?

Oboje z mężem bawimy się z naszymi dziećmi w tradycyjne zabawy, które łatwo mogą powtórzyć z rówieśnikami: w chowanego, dom, piekarnię z ciastoliny, sklep. Bawmy się w to, co również nam sprawia przyjemność. Ja wolę malować, wycinać, pisać i robić ćwiczenia

Stymulowanie rozwoju dziecka to w naszych czasach bardzo modne określenie. Rodzice zapisują dzieci na rozliczne zajęcia dodatkowe, żeby mogły się dobrze rozwijać od pierwszych miesięcy życia. O tym, jakie zajęcia i zabawy są najlepsze dla naszego dziecka i co zrobić, żeby nie przeciążyć naszych milusińskich nadmiarem obowiązków, mówi Bogumiła Kapica, współzałożycielka Centrum Zabaw Twórczych „Edward” w Gdańsku.



Zabawa odgrywa w życiu małego człowieka niezwykle ważną rolę. Dzięki niej dzieci uczą się m.in. kolorów i barw otaczającego ich świata.

gimnastyczne, podczas gdy mąż układa klocki, gra na instrumentach, biega i skacze z naszą córką. Zabawy mogą być inspirowane również aktualnymi wydarzeniami z życia dziecka – pójsciem do przedszkola, zoo, wakacjami. Mózg szybciej rozwija się w nowych sytuacjach, zmieniajmy ustawienie mebli, proponujemy zabawy w różnych miejscach, ta sama gra nabiera nowego wymiaru w innych okoliczno-

spacer, wspólne gotowanie. Ważna jest zmienność, bo to najlepiej stymuluje mózg. Oczywiście bez przesady. Dajmy dziecku również czas na zabawę w pojedynkę, by dobrze się czuło samo ze sobą. By rozwijało kreatywność, wyobraźnię, tworzyło swój świat, lubiło siebie. Jeszcze raz chciałabym też podkreślić, jak ważny jest wspólnie spędzany czas. W zasadzie większość domowych obowiązków można



Zajęcia z cyklu „zabawy twórcze” w Centrum Zabaw Twórczych „Edward” w Gdańsku. Na pierwszym planie – Bogumiła Kapica, współzałożycielka CZT w synkiem Ignasiem.

ciach. Wychowanie to proces interaktywny – uczymy i obserwujemy się nawzajem. Dbajmy o nasz osobisty rozwój i zachowanie równowagi pomiędzy pracą, czasem dla siebie, rodziny, przyjaciół, sprawami dla nas ważnymi.

Duży wpływ na rozwój naszego dziecka mają zabawki. Czym powinniśmy się kierować przy ich doborze?

Zabawki powinny być przede wszystkim bezpieczne i różnorodne. Dzieci chętnie i długo bawią się zabawkami wspierającymi kreatywność i wyobraźnię. Dostosujmy je do wieku dziecka, dobrze, gdy zabawka rozwija się razem z dzieckiem, może mieć z czasem nowe zastosowania. Wybierajmy zabawki ładne i dobrej jakości, oddziałujące na wszystkie zmysły. Możemy kierować się teorią inteligencji wielorakich amerykańskiego psychologa Howarda Gardnera i dbać o rozwój inteligencji: językowej (książki), matematycznej (gry logiczne), przestrzennej (klocki), ruchowej (skakanka, piłka), przyrodniczej (atlas, albumy), artystycznej (plastelina, farby), interpersonalnej (gry planszowe) i intrapersonalnej (do samodzielnej zabawy).

Jak dziecko powinno spędzać wolny czas?

To zależy, co rozumiemy pod pojęciem „wolny czas”, bo jak już wcześniej mówiłam, warto w tygodniowym planie aktywności uwzględnić

wykonywać razem w formie zabawy, przy okazji ucząc się wielu rzeczy i jednocześnie pogłębiając relację z dzieckiem. Dajemy mu tym fundament bezpieczeństwa emocjonalnego, na którym będzie budowało swoje szczęśliwe i wartościowe życie.

Co robić, aby dziecko dobrze się rozwijało, a jednocześnie nie było przeciążone? Jakie niepokojące objawy mogą wskazywać właśnie na to, że jest przemęczone?

Tajemnica tkwi w dobrym planowaniu i obserwacji. Dbajmy o nasze relacje z dziećmi – wtedy na pewno szybko zauważymy zmiany w ich zachowaniu. Słuchajmy, co ma nam do powiedzenia nasza pociecha, przyglądajmy się dziecku. Jeżeli zauważymy, że jest zmęczone, pozwólmy mu na odpoczynek. Gdy chce dokończyć układankę – niech zaśnie później, ale z poczuciem satysfakcji. Ustalony rytm dnia ma nam pomagać, a nie stanowić blokadę. Czasami warto odejść od pewnego schematu, by mózg szybciej nauczył się czegoś nowego. Poza tym sami się rozwijajmy, bo przecież większość nauki jest efektem obserwacji. Bądźmy

Bogumiła Kapica

jest absolwentką Architektury na Politechnice Gdańskiej i muzykiem – wiolonczelistką (Akademia Muzyczna w Gdańsku). Obecnie – w toku studiów doktoranckich na pograniczu obu dziedzin (akustyka). Współtworzy zespół grający portugalskie pieśni fado, współpracujący z Teatrem „Wybrzeże”. Jest współzałożycielką Centrum Zabaw Twórczych „Edward” w Gdańsku. Propagatorka życia bliżej natury, w zgodzie z udogodnieniami cywilizacji. Jest szczęśliwą mamą Hani i Ignasia. Wolny czas spędza na rozwoju osobistym. W Akunie od czerwca 2009, obecnie na pozycji Lidera.

inspiracją dla naszych dzieci – czytamy, dbajmy o nasze ciała, dobre relacje z innymi. Ważne jest też, byśmy żyli w zgodzie z naturą. Wspierajmy organizmy swoje i naszych dzieci odpowiednią dietą oraz mądrą suplementacją. Moja rodzina odżywia się zgodnie z dietą pięciu przemian, dobieramy posiłki w zgodzie z porami roku i środowiskiem, w którym żyjemy. Zależy nam, by zarówno produkty, jak i suplementy były najwyższej jakości, naturalne i ekologicznie czyste, bo jesteśmy przecież tym, co jemy. Cała nasza rodzina pije codziennie Alveo, nawet 3-miesięczny Ignaś – oczywiście w moim mleku. W okresie zimowym, gdy kończą się naturalne zapasy owoców i warzyw, wspieram córkę dodatkowo witaminami Pinky. W Centrum przyszłym mamom również polecam Alveo, a rodzicom przedszkolaków Pinky, wzięliśmy także udział w akcji „Pinky w naszym przedszkolu”.

■ Rozmawiała Iwona Ciesielska

foto. Katarzyna Piotrowska



Anna Waloszevska, pedagog

Često zapominamy o jednej ważnej rzeczy – nasze dziecko powinno mieć czas dla siebie. Musi czasami najwyuczajniej w świecie się ponudzić. Nuda też jest stymulująca! Jeżeli mu na to nie pozwolimy – przeciążone obowiązkami nie będzie miało ochoty na naukę i inne zajęcia. Poza tym pamiętajmy, że zapewniając naszemu dziecku zajęcia od rana do wieczora, nie nauczymy go kreatywności i możemy wychować frustrata. Dlaczego? Bo naszego milusińskiego musimy nauczyć też odpoczywać. W przeciwnym razie wychowamy człowieka, który cały czas musi coś robić i nie wie, co to bez troski odpoczynek.

Wiedza to klucz do zdrowia

Jednym z częstych grzechów przeciwko zdrowiu jest brak wiedzy dającej świadomość, co i w jaki sposób wpływa na nasze zdrowie. Małgorzata Karpiuk z Sapiechowa spod Białej Podlaskiej docenia znaczenie edukacji. Wciąż się uczy i propaguje zdrowy styl życia, między innymi dlatego, że na własnym przykładzie poznała skutki niewiedzy.

– Jak było kiedyś? Co się zjadło, to się zjadło, co się wypilo, to się wypilo – wspomina Małgorzata Karpiuk. – Nie zwracałam uwagi na to, co kładę na talerz. Kiedy pojawiły się poważne problemy ze zdrowiem, nie łączyłam tego ze swoim stylem życia.

Na długiej liście dolegliwości, na które cierpiała Małgorzata, znajdowały się migrenowe bóle głowy, kłopoty z układem krwionośnym i pokarmowym, trudne schorzenia wątroby i trzustki, problemy kobiece, powtarzające się uczulenia.

– Nie mogłam jeść, bo momentalnie robiło mi się niedobrze, leki mnie uczały. Przeszłam zapaść, operację na kobiecej sprawie, długi czas nie spałam w łóżku, tylko drzemałam w fotelu – wymienia. – Byłam też w fatalnym stanie psychicznym. Uważałam, że lekarze nie są w stanie mi pomóc i coraz częściej myślałam o tym, że umrę. A przecież miałam jeszcze tyle marzeń – marzyłam m.in. o tym, aby mieć syna. Miałam nawet wybrane imię dla niego – Tercjusz. Miałam wciąż cień nadziei, ale z czasem stawał się on coraz blejszy.



w swojej kuchni i spożywać regularnie Alveo, moje zdrowie znacznie się polepszyło. Małgorzata unika m.in. „sklepowych” wędlin z konserwantami.

– One po prostu nie służą zdrowiu – mówi. – Mój organizm od razu reaguje, kiedy coś takiego zjem – robi mi się po prostu niedobrze. Kupujemy mięso i sami robimy przetwory. Mam szczęście, że mieszkam na wsi, więc mogę też mieć własne jajka, od samodzielnie wyhodowanych kur. Staram się też o naturalne warzywa – te, które rosną w pobliżu dróg, są przecież pełne chemii, a toksyny odkładają się w naszym organizmie i szkodzą.

Nauka, nauka i jeszcze raz nauka

Potem w życiu Małgorzaty pojawił się preparat Alveo i... duża dawka edukacji.

– Na początku nie wierzyłam, że zioła mogą wspomagać. Byłam jednak już tak zdesperowana, że postanowiłam ich spróbować. Jednocześnie zaczęłam się interesować zdrowym trybem życia, właściwym odżywianiem. Okazało się, że popełniałam mnóstwo błędów, o których nie miałam wcześniej pojęcia! Zaczęłam zwracać uwagę na to, co jem, kiedy jem i skąd pochodzą produkty, które znajdują się na moim stole. Stale szukam informacji, sprawdzam i uczę się.

To bardzo ważne. Nie można zostawać w tyle! – uświadamia Małgorzata. – Kiedy zaczęłam zdobywać informacje, wprowadzać zmiany

Wymarzony synek

Małgorzata jest obecnie zdrowa. Spełniło się również jej wielkie marzenie: prawie dwa lata temu na świat przyszedł Tercjusz. Malec jest zdrowym i pogodnym dzieckiem.

– Niezależnie od pogody wychodzimy regularnie na spacer. Tercjusz spędza dużo czasu na świeżym powietrzu i bardzo mu to służy. To niezwykle żywe dziecko.

Kolejnym „słońcem” w życiu Małgorzaty jest jej córka – Paulina.

– Wiem, jak ważna jest edukacja, więc Paulinka poza zajęciami w szkole uczęszcza na lekcje niemieckiego i angielskiego. Uczy się również w szkole muzycznej – gra na fortepianie i keyboardzie. Moje dzieci są darem. To wspinał, że jestem zdrowa i mogę się nimi cieszyć. Jakich rad udzielam swojej córce? Mówię jej, jak ważna jest edukacja. Radzę, aby zwracała uwagę na to, co je. Nie chciałabym, aby kiedykolwiek doświadczyła problemów ze zdrowiem.



Zarówno Paulina, jak i Tercjusz piją Alveo. Mąż pani Małgorzaty również rozpoczyna dzień od miarki preparatu.

– Pijemy Alveo całą rodziną. Mąż pracuje jako kierowca i często nie ma go w domu, ale w podróż zawsze zabiera ze sobą Alveo.

Zauważył, że jego stan zdrowia znacznie się poprawił.

Małgorzata pracowała jako szwaczka, ale od kiedy zetknęła się z Akuną, postanowiła zmienić zawód.

– Teraz nie wyobrażam sobie innego zajęcia, jak współpraca z Akuną! Zawsze interesowały mnie zagadnienia zdrowotne, ale teraz jestem z nimi jeszcze bardziej związana. Wiele czytam i stale się szkolę. Bardzo mnie to cieszy!

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Małgorzata Karpiuk

mieszka w Sapiechowie koło Białej Podlaskiej. Zaczęła pić Alveo cztery lata temu. Od trzech lat współpracuje z Akuną (jej sponsorką jest Wiesia Koszałko). Znajduje się na pozycji Lidera.

Wiesz więcej, żyjesz zdrowiej

Zadbaj o siebie

Czy wykształcenie i zdrowie mają ze sobą coś wspólnego? Okazuje się, że tak. Ludzie wykształceni oraz ci, którzy cały czas się edukują, żyją zdrowiej! Taką zależność niezbitnie wykazują badania zarówno na świecie, jak i w Polsce.

Pierwsze obszerne badania, dotyczące społecznych uwarunkowań zdrowia przeprowadzono w latach 70. w Wielkiej Brytanii. Opublikowany w 1980 roku słynny i często również dziś cytowany Raport Blacka wykazał niezbitnie zależność między stanem zdrowia a poziomem wykształcenia i bardzo często z nim się wiążącą sytuacją materialną. Osoby wykształcone – niezależnie od tego, czy posiadały dyplom wyższej uczelni, czy kształciły się same – miały wyższą świadomość zagrożeń, więc częściej dbały o zdrowie, a w razie problemów wiedziały, gdzie mają zgłosić się po pomoc. Również w Polsce badacze poświęcają się temu zagadnieniu. W pracy „Styl życia a zdrowie” (wydanej 10 lat temu również jako książka pod tym samym tytułem) prof. Antonina Ostrowska rozważa czynniki mające wpływ na podejmowanie zachowań prozdrowotnych. Jej badania potwierdziły niezbitnie zależność między stylem życia a wykształceniem. Co więcej, wykształcenie okazało się nawet ważniejsze od zawartości portfela. To ono zdaniem prof. Ostrowskiej jest czynnikiem warunkującym długość życia oraz jego jakość.

Zdrowie statystyczne

Jednocześnie – zgodnie z raportem Głównego Urzędu Statystycznego z 2004 roku („Stan zdrowia Polaków”) – wykształcone osoby lepiej oceniają swój stan zdrowia od niewykształconych (jest to także związane z wiekiem, ponieważ odsetek osób bez wykształcenia lub z wykształceniem podstawowym jest znacznie wyższy wśród osób starszych). Osoby wykształcone są również... szczuplejsze. Na otyłość, która powoduje narastające problemy ze zdrowiem, najczęściej cierpią bowiem osoby po 50. roku życia z wykształceniem co najwyżej zasadniczym zawodowym. Raport Departamentu Badań Społecznych GUS z 2006 roku („Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych”) niewiele się różni od wyżej wymienionego. W obu zwraca uwagę fakt, że osoby lepiej wykształcone bardziej dbają o zdrowie. Częściej też trafiają do lekarzy specjalistów (52% osób z wykształceniem wyższym, średnim i policealnym, a tylko 22% z wykształceniem podstawowym). Wykształceni chętniej też dbają o zęby.

Uczyć, a nie straszyć

W 2007 roku Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy wydało obszerne Zalecenia dotyczące metod kształtowania zachowań zdrowotnych osób o niskim poziomie wykształcenia. Zaznaczono w nich, że od poziomu wykształcenia i sytuacji materialnej zależy świadomość zachowań prozdrowotnych. Zauważono też, że poziom zdrowia pogarsza się wraz z niższym wykształceniem. Przedwczesna śmiertelność także jest wyższa w grupach o niższym poziomie wykształcenia. Mniej wyedukowani częściej palą papierosy, stosują nieodpowiednią dietę, nie uprawiają aktywności fizycznej.

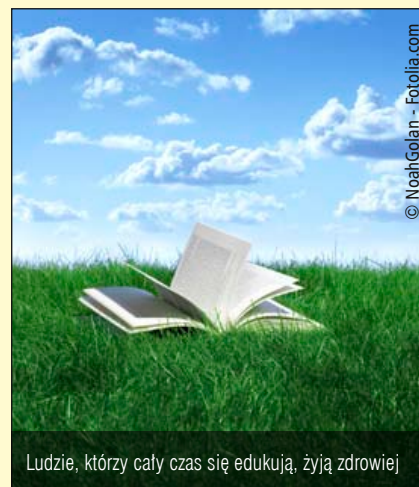
Organizacja podkreśla w związku z tym wagę programów edukacyjnych. To się wiąże także

z akcentowaniem przez WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) i agencji Unii Europejskiej wpływu gorszego statusu społecznego na sytuację zdrowotną. W Polsce aż 43% ludzi czynnych zawodowo ma wykształcenie podstawowe lub zasadnicze zawodowe (Rocznik Statystyczny, 2006). Znacznie rzadziej podejmują oni jakiegokolwiek działania z myślą o zdrowiu. Przede wszystkim muszą uzyskać wiedzę o zagrożeniu zdrowia z powodu palenia papierosów i niewłaściwej diety. Osoby gorzej wykształcone rzadziej ograniczają tłuszcz i cukier w diecie oraz rzadko sięgają po warzywa i owoce. Często nie zdają sobie sprawy z wpływu diety na stan zdrowia, a jeśli nawet o tym wiedzą – nie podejmują żadnych działań. Działania edukacyjne na rzecz podniesienia świadomości w zakresie zdrowia napotykać często barierę niechęci i nieufności.

Najważniejszą rzeczą jest więc uświadomienie, że każdy może wziąć sprawy w swoje ręce i dokonać korzystnych zmian, które odmienią jego życie na lepsze.

Niezależnie od tego, czy posiadamy dyplom wyższej uczelni, maturę, czy nie oraz gdzie mieszkamy, możemy się kształcić, zmienić swój styl życia i zagwarantować sobie lepszy stan zdrowia na długie lata. Jedyne, czego potrzebujemy, to otwarcie się na nowe tematy. Nasz dobry przykład spowoduje również, że kolejne pokolenia inaczej spojrzą na kwestie zdrowia i diety.

■ Oprac. Hanna Żurawska



Ludzie, którzy cały czas się edukują, żyją zdrowiej



Co jednemu pomoże, innemu zaszkodzi

Dzięki diecie, która bierze pod uwagę biologiczną indywidualność oraz osobiste predyspozycje metaboliczne, organizm może się oprzeć wielu chorobom. Gdy zastąpimy wczesną ich wykrywalność prawdziwą profilaktyką, to dopiero będzie można mówić o autentycznym przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym. Nie wcześniej! I o tym właśnie chcę pisać i pisać – mówi Jerzy Maslanky, popularyzator medycyny środowiskowej, autor książki „Od lekarza do grabarza” podczas Akuna Leadership Academy w Ossie.

Dwa lata temu wyszła Pana książka „Od lekarza do grabarza”. Jak ta pozycja została przyjęta na polskim rynku? Czy coś Pana zaskoczyło, czy reakcja była taka, jakiej się Pan spodziewał?

Dostałem mnóstwo maili od czytelników – z Polski, Australii, Szwecji, Kanady, USA, Irlandii, Nowej Zelandii. Jednak najbardziej w pamięci utkwił mi jeden. Prawdopodobnie dlatego, że był krytyczny i podpisany przez lekarza. Napisał w nim między innymi, że jestem dyletantem. Przeczytałem z uwagą tę jego opinię i muszę przyznać, że trochę mnie zasmuciła. Pomyślałem sobie, jaka szkoda, że ten lekarz nie potrafi otworzyć się na inną od akademickiej wiedzę medyczną.

Ile czasu potrzebował Pan, aby zebrać materiał potrzebny do napisania tej książki?

Zbierałem go prawie sześć lat.

Jak Pan sądzi, czy ta książka zmieniła w jakiś sposób świadomość ludzi?

Ostatnio miałem okazję wypowiadać się dla różnych mediów – telewizji, prasy i radia. Dziennikarz, który rozmawiał ze mną dla Radia

Opole stwierdził, że moja książka otworzyła mu oczy na wiele spraw. Ludzie generalnie czują, że coś jest nie tak, jednak nie wiedzą, co z tym należy zrobić, jak interpretować, gdzie leży sedno problemu, gdzie należy szukać pomocy.

Jak Pan odbiera lekarzy? Wielu jest otwartych na medycynę środowiskową?

Po dwóch sympozjach z tematu „Choroby przewlekłe a środowisko”, które wspólnie zorganizowaliśmy z lek. med. Józef Kropem oraz Uniwersytetem Jagiellońskim w Krakowie, zauważyłem, że lekarze są bardzo zainteresowani tym obszarem medycznym. Chcieliby poznać tę wiedzę i włączyć ją do własnych praktyk.

Oczywiście są też tacy, którzy są do medycyny środowiskowej nastawieni krytycznie, uważając ją za „ciemnogród”. Myślę, że mają ku temu coraz mniej argumentów. W ubiegłym roku bowiem (2009) Parlament Europejski jedną z dyrektyw (nr 1863 – pamiętam, bo to data wybuchu powstania styczniewego) zadecydował, że medycyna środowiskowa jest „równorzędną dyscypliną medyczną, rozwijającą się od wielu lat”. To jest najlepsza wiadomość, jaką ostatnimi czasy słyszałem.

Pisaliśmy o tym, że fundacja EcoMedicum zaczyna działać w Polsce. Jakie rezultaty ma medycyna środowiskowa w naszym kraju?

Chcielibyśmy zrobić więcej, ale... No właśnie. Nastąpił pewien zastój w działalności fundacji, czego powodem są ograniczone fundusze. Z tych prozaicznych powodów naszą działalność musieliśmy nieco powstrzymać. Niemniej, pomimo trudności, sprawy idą z wolna do przodu. Aby je nieco przyspieszyć, postanowiłem założyć stronę internetową (www.maslanky.org), której podstawowym zadaniem jest dotrzeć do szerszej grupy ludzi, wzbudzić zainteresowanie naszymi planami wśród inwestorów. Kiedy wspierać będziemy się

wszyscy, to budowa Polskiego Centrum Prewencji Chorób nie powinna być większym problemem.

Kiedy możemy się spodziewać kolejnej Pana książki?

Myszę, że powinna ukazać się w marcu lub kwietniu tego roku. Jest ona odpowiedzią na list jednej z czytelniczek, poszukującej pomocy dla swoich zdrowotnych, kobiecej natury, problemów. A że medycyna środowiskowa bardzo dobrze sobie z takimi problemami radzi, postanowiłem tą drogą pomóc nie tylko jej, ale też innym polskim kobietom, doświadczającym na co dzień podobnych problemów zdrowotnych. Książkę tę zatytułowałem: „Zdrowe kobiety rodzą zdrowe dzieci”.

Myszę, że będzie to cenna publikacja dla kobiet w każdym wieku. Zwłaszcza dla tych, które są już matkami lub zamierzają nimi zostać w przyszłości.

Jednym słowem – książka pozwoli kobietom żyć kobiecością na każdym etapie ich biologicznego rozwoju?

Tak sądzę. Chciałbym jednak tu zaznaczyć jedną istotną rzecz. Otóż postanowiłem nie powielać informacji, przekazanych wcześniej w książce pierwszej. Ona może być ważną inwokacją do drugiej, w której to koncentruję się wyłącznie na zagadnieniach dotyczących chorób kobiecych – ich leczeniu i zapobieganiu im, zgodnie z procedurami lekarzy leczących choroby przyczynowo.

Czyli ta pierwsza książka zapewni nam bazę, natomiast kolejną ją ma uzupełnić w aspekcie chorób kobiecych. Ale w książce „Od lekarza do grabarza” pisał Pan też o kobietach.

Rzeczywiście tak jest, bo skupiając się w niej na chorobach nowotworowych i układu krążenia, miałem z oczywistych powodów również na myśli kobiety. Stąd też napisałem w niej m.in. o naprotechnologii (metodzie określania płodności w sposób naturalny) i o tym, że ryzyko zachorowalności na poważne choroby wzrasta proporcjonalnie do ilości i częstotliwości stosowania kosmetyków pochodzenia nieorganicznego. Uważam, że są one po części odpowiedzialne za statystyki medyczne z uwagi na ich niemałą przecież toksyczność. W klinikach medycyny środowiskowej nie wolno np. przebywać osobie, która ma na sobie jakiegokolwiek perfumy czy zapachowy krem. Tego typu kosmetyki mogą wywołać silne alergiczne reakcje o potencjalnie śmiertelnym skutku ubocznym.

W medycynie środowiskowej podoba mi się to, że edukacja pacjenta jest tak samo ważna, jak interakcja z lekarzem. Pacjent musi sam sterować procesem leczenia, którego nadzorcą jest lekarz. Nikt nie rozumie własnego ciała tak dobrze, jak my sami, przy założeniu, że musimy je najpierw poznać. Znać jego reakcje, zachcianki, przyzwyczajenia, wiedzieć, co oznaczają sygnały, jakie wysyła. Podoba mi się również w tej medycynie to, że lekarze ekologiczni wiedzą, że każdy z nas jest biologiczną indywidualnością i jako tacy musimy być traktowani w sposób nietuzinkowy.

Można więc pokusić się o stwierdzenie, że Pana książki są pewnego rodzaju przewodnikiem po budowaniu świadomości na temat samego siebie.

Nie wiem, czy tak bym to określił. W każdym razie, jeżeli będziemy wiedzieli, kim faktycznie, z perspektywy biologii jesteśmy, na czym polega autentyczna profilaktyka, to wówczas zaprzestaniemy ją kojarzyć z tzw. wczesnym wykrywaniem choroby. Ono z profilaktyką, z leczeniem profilaktycznym ma tyle wspólnego, co nic.

Nasuwa mi się takie stwierdzenie, że medycyna konwencjonalna wygrywa często tym, że nie wymaga od nas żadnego wysiłku i zaangażowania. Natomiast medycyna środowiskowa przynosi



Już wkrótce ukáže się kolejna książka Jerzego Maslanky. Ma być dedykowana kobietom, głównie tym, które są matkami lub mają zamiar nimi zostać.

Jerzy Maslanky

ma wykształcenie administracyjne. Swoją edukację kontynuuje w American Academy of Environmental Medicine. Stawia na mądrość i energię młodych pokoleń. Wprowadzenie wiedzy o medycynie ekologicznej do programów edukacyjnych szkół i uczelni medycznych jest głównym celem jego fundacji EcoMedicum, którą reprezentuje. Jerzy Maslanky jest częstym gościem konferencji i sympozjów, których celem jest uświadomienie ludziom, jak bardzo zanieczyszczone jest nasze środowisko i co to oznacza dla zdrowia każdego człowieka. Zwraca uwagę na konieczność oczyszczania organizmu z toksyn i uzupełniania diety niezbędnymi składnikami odżywczymi. Sam stara się odżywiać zdrowo, wykorzystuje w swojej diecie produkty pochodzące z upraw ekologicznych.

odpowiedzialność za zdrowie na pacjenta, nie na lekarza.

Tak to można by rzec. Wiedza pacjenta jest właśnie meritum tego wszystkiego. Przede wszystkim sukcesu tejże medycyny w próbach skutecznej kontroli nad chorobami przewlekłymi. Musimy zdać wreszcie sobie sprawę, że substancje toksyczne nie produkują zdrowia.

Jak długo można spożywać zmanipulowaną żywność, która nas truje wolno, za to skutecznie? Kiedy wreszcie uzmystowimy sobie, że zdrowie mogą nam jedynie zapewnić substancje przyjazne organizmowi człowieka?

Myszę, że czas już najwyższy, aby przestać kojarzyć zdrowie ze spożywczykami półkami marketów. Czas, aby wziąć pod uwagę to, co w utrzymaniu zdrowia jest najważniejsze i pomijane – naszą biologiczną i metaboliczną indywidualność!

I jeśli chcemy mówić o zdrowiu poważnie, o obniżaniu zachorowań i zgonów z powodu chorób przewlekłych, to nie wolno nam o tym zapomnieć. To, co jest dobre i pomaga Kowalskiej, wcale nie musi być dobre i pomóc Wiśniewskiej. Co z kolei pomaga Wiśniewskiej, wcale nie musi pomóc Kowalskiej. Zatem zwrot w kierunku tak rozumianej prewencji nie jest podyktowany kolejną modą, a wymogami medycznego rozsądku.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Włosy – nasza wizytówka

Każdy marzy o tym, aby były lśniące, piękne, miękkie i błyszczące. I przede wszystkim – zdrowe. Jednak ich wygląd zależy nie tylko od naszej codziennej pielęgnacji, kosmetyków i genów, ale przede wszystkim od stanu zdrowia.

Zmęczenie, stres, przepracowanie, a nawet poważne kłopoty ze zdrowiem – to wszystko możemy odczytać z wyglądu naszych włosów. Badając włos (tzw. analiza włosów), można nawet wykryć zatrucie metalami ciężkimi i niedobór witamin oraz minerałów lub zaburzenia hormonalne. Uważna obserwacja włosów daje nam wskazówki, czy prawidłowo się odżywiamy, nie cierpimy na niedoczynność tarczycy lub czy zbyt intensywnie nie pracują nasze gruczoły łojowe.

Jak to wszystko jest możliwe? Otóż najważniejszą część włosa – cebulka – osadzona jest na głębokości kilku milimetrów, gdzie przebiegają nerwy i naczynia krwionośne. W związku z tym to wszystko, co dzieje się w naszym organizmie złego lub dobrego, można „czytać” z włosów.

Gdy włosy zbyt się przetłuszczają...

Już następnego dnia po umyciu włosów masz wrażenie, że są przetłuszczone?

To sygnał, że zbyt intensywnie pracują gruczoły łojowe. Dlaczego tak się dzieje? Przyczyn może być wiele: zaburzenia hormonalne, zaburzenia w pracy przysadki mózgowej, kłopoty z krążeniem lub przemianą materii.

Nie wolno bagatelizować problemu. Przede wszystkim warto wiedzieć, że to nie włosy się przetłuszczają, tylko skóra głowy. Nie pomoże częste mycie włosów (niektórzy robią to nawet dwa razy dziennie!), ponieważ... jeszcze bardziej będą się przetłuszczać. Bierze się to stąd, że zmywanie tłustej

powłoczki pobudza gruczoły łojowe do jeszcze większej produkcji sebum (to substancja, która chroni włosy przed działaniem szkodliwych czynników atmosferycznych). Zamiast

szukać i eksperymentować z coraz to nowymi szamponami, lepiej odwiedzić dermatologa, który potwierdzi lub wykluczy choroby skóry lub skieruje nas dalej, ponieważ przetłuszczające się włosy mogą świadczyć o złym krążeniu.

Zwróć uwagę na swoją dietę. Włosy szybciej się przetłuszczają, jeśli jest w niej zbyt duża ilość węglowodanów. Należy także zrezygnować z picia dużej ilości kawy, palenia papierosów i picia alkoholu. Często bowiem właśnie używki, przez które tracimy cenne składniki odżywcze, są odpowiedzialne za przetłuszczanie się włosów. Problem ten sygnalizuje także braki witamin z grupy B.

Gdy włosy są łamliwe i suche...

Robisz, co możesz, a twoje włosy i tak się rozdwiają, są łamliwe, nie możesz ułożyć żadnej fryzurki, bo cały czas się puszą lub elektryzują? Zastanów się, czy ostatnio nie żyjesz w stresie? Kłopoty w pracy, w życiu rodzinnym, zbyt duże przejmowanie się problemami lub otaczanie się złą energią – to tylko niektóre z przyczyn tego typu kłopotów z włosami. Inne to:

- niewłaściwa dieta, uboga w żelazo, cynk, miedź, selen
- częste stosowanie diet odchudzających
- problemy w pracy tarczycy.

Zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tarczycy wpływa na wygląd włosów. Gdy stają się cienkie i suche, to sygnały, że dzieje się z nią coś niedobrego. Podobnie dzieje się w przypadku, gdy żyjemy w permanentnym stresie – to powoduje nadmierną produkcję prolaktyny, która od wewnątrz niszczy nasze włosy.

Zwróć uwagę na swoją dietę. Jeśli masz włosy suche, cienkie i łamliwe, pamiętaj, aby swoją dietę przede wszystkim uzupełnić produktami zawierającymi dużo protein. To np.: ryby, chude mięso, soja, soczewica. Nie zapominaj o miedzi i krzemie oraz witaminie A. Niedobory tych pierwiastków oraz witaminy A sprawiają, że włosy tracą blask i są suche.

© JackF - Fotolia.com

Każda z nas marzy, by mieć lśniące, piękne włosy. Ich wygląd zależy przede wszystkim od naszego stanu zdrowia.

Gdy włosy wypadają...

Jeśli jesteśmy zdrowi – nasz włos „żyje” od 4 do 6 lat. Potem wypada i w jego miejsce wyrasta nowy. Codziennie tracimy do ok. 100 włosów. To naturalne i nie ma w tym nic niepokojącego. Problemy zaczynają się wtedy, kiedy na szczytce do czesania zostaje nam za każdym razem mnóstwo włosów. Wystarczy, że przeczeszemy włosy palcami – a sytuacja się powtarza za każdym razem.

Wypadanie włosów ma wiele przyczyn. Jedną z nich jest nadmierne zażywanie leków. Inne to np.: przeziębienie, gorączka, niewłaściwa dieta, kłopoty w pracy tarczycy, menopauza, problemy z krążeniem i choroby wątroby oraz przepracowanie. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy – praca niemal 24 godziny na dobę, rezygnowanie z odpoczynku w weekendy i stres ściśle związane z wykonywanymi obowiązkami zawodowymi odbijają się bezpośrednio na naszych włosach. I na nic drogie kosmetyki czy zabiegi. Jeśli nie wypoczniemy i nie zregenerujemy

Badanie krwi i trichogram

Aby dowiedzieć się, o czym niepokojącym alarmuje nas wygląd i stan naszej czupryny, warto przede wszystkim zrobić morfologię z rozmazem oraz zbadać poziom żelaza w surowicy. Można także zbadać stan włosa przez mikroskop – takie badanie nazywa się trichogram. Na czym ono polega? Otóż specjalista bierze do badania ok. 100 włosów z 5 różnych miejsc na głowie i następnie ogląda pod mikroskopem. Dzięki temu badaniu (szczególnie korzenia włosa) jest też w stanie powiedzieć, czy w niedalekiej przyszłości nasze włosy będą bujne, czy pojawiają się kłopoty.

naszego przemęczonego organizmu, możemy stracić nie tylko mnóstwo włosów, ale nawet zacząć tyścić!

Bardzo często przyczyną wypadania włosów są zaburzenia hormonalne. Kolejną – zanieczyszczone środowisko. Nie da się nagle przeprowadzić z dużego, przemysłowego miasta na wieś (choć ta także bywa zatruta pestycydami, wykorzystywanymi w rolnictwie). Skuteczną ochroną przed toksynami, które zakwaszają organizm, są witaminy i minerały – pomagające skutecznie eliminować z naszego organizmu toksyny.

Uwaga! Wypadanie włosów może mieć swoje źródło w rozwijających się chorobach nowotworowych, cukrzycy i depresji!

Zwróć uwagę na swoją dietę. Gdy wypadają ci włosy, pamiętaj, aby była bogata w witaminy z grupy B, zawarte m.in. w otrębach, pełnoziarnistym pieczywie, serach i brokułach. Włosy

wypadają przy znacznym niedoborze białka, aminokwasów, żelaza i cynku.

Naturalne kosmetyki są wręcz niezbędne

Firmy kosmetyczne prześcigają się w wymyślaniu coraz to nowych i ulepszonych formuł kosmetyków do pielęgnacji włosów. Jednak oprócz dobrych szamponów czy odżywek niezbędne do ich pielęgnacji są witaminy i minerały. Stosowane od wewnątrz potrafią zdziałać cuda! I to nie tylko w przypadku, kiedy nasze zdrowie szwankuje (o czym świadczy wygląd włosów), ale także wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi. Bo nasze zdrowie wcale nie oznacza, że nie mogą „zachorować” włosy... Pierwiastkiem piękna, jak nazywają go naukowcy, jest cynk. Sprawia, że nasze włosy są gęste i lśniące. Już starożytni Chińczycy nie mieli wątpliwości, że ten mikroelement wpływa nawet na tempo wzrostu włosów! Niebagatelną rolę odgrywają także: miedź, żelazo (jego niedobór grozi wyłysieniem, ponieważ włos ma nieprawidłową budowę i w konsekwencji wypada) i aminokwasy siarkowe (znajdują się m.in. w chudej wołowinie, fasoli i jajkach oraz czarnej rzepie, która jest wielkim bogactwem aminokwasów siarkowych). To dzięki aminokwasom włosy nie rozdwiają się i są mocne. Dokuczliwy łupież, z którym trudno uporać się nawet dobrym szamponem, są w stanie pokonać witaminy z grupy B, szczególnie B₁ i B₂, ponieważ to właśnie ich niedobór wywołuje łupież, powodujący łupież. Gdy zapewnimy włosom wystarczająco dużo witamin z grupy B, będą jedwabiście delikatne.

Włosy bardzo szybko reagują na brak w diecie witamin: A, E i C. Są coraz słabsze, zaczynają wypadać. Niedobór witaminy C sprawia, że tracą połysk, matowieją. Witamina E

Czy wiesz, że...

- włos to nitka zbudowana z białkowych włókienek (dlatego potrzebuje białka)
- mnisi buddyjscy gołą głowy na zero, co jest dla nich symbolem oczyszczenia umysłu
- analiza włosa pozwala określić poziom 37 pierwiastków w organizmie
- włos rośnie średnio 0,3 mm na dobę
- człowiek ma na głowie średnio ok. 100 tys. włosów



Oprócz dobrych kosmetyków nasze włosy potrzebują wsparcia od wewnątrz w postaci witamin i minerałów

jest silnym antyutleniaczem, rozszerzającym naczynia włosowate i poprawiającym krążenie – dzięki czemu zaopatruje cebulki włosowe w składniki odżywcze zawarte we krwi. Uwaga! Im szybciej zaczniesz się wzmacniać włosy od wewnątrz witaminami i minerałami (np. stosując suplementację), tym lepiej. Choć włosy szybko wchłaniają z krwi składniki odżywcze, to jednak potrzebują nawet do 3 miesięcy na regenerację.

■ Beata Rayzacher



Lustereczko powiedz przecie...

Skóra to lustro, w którym odbija się stan naszego organizmu. Jeżeli dzieje się coś niepokojącego, natychmiast daje nam o tym znać. Staje się wiotka, przesuszona, zmienia się jej odcień, pojawiają się przebarwienia i zmiany zapalne, a poranne spojrzenie w lustro nie nastraja optymistycznie. Ziemisty odcień skóry to oznaka zatrucia organizmu, pojawiające się na ramionach, podudziach i udach ostre krostki to objaw niedomogi wątroby, opuchlizna może być skutkiem niewydolności krążenia, a jeżeli bolesny obrzęk pojawia się na palcach stóp – dny moczanowej. Zauważone niepokojące zewnętrzne zmiany powinny skłonić nas do zasięgnięcia porady lekarskiej i wykonania przynajmniej podstawowych badań. Pamiętajmy, że tych objawów nie wolno lekceważyć – mówi Grażyna Utratna, zielarka.

Dbać o skórę trzeba mądrze, szkodzi jej zarówno niedostateczna, jak i przesadna higiena. Wiele syntetycznych środków higieny osobistej przynosi więcej szkody niż pożytku, niszcząc jej naturalny płaszcz hydrolipidowy, który wytwarza, aby bronić nas przed patogenami. Znacznie zdrowsze od syntetyków są łagodnie działające środki higieniczne i kosmetyki ziołowe. Samodzielne przygotowanie ich przyniesie nie tylko satysfakcję, ale i znaczące oszczędności w domowym budżecie.

Lawendowy krem do demakijażu

- 4 łyżki lanoliny
- 60 g olejku migdałowego
- 1 łyżka gliceryny
- 3 łyżki naparu z lawendy
- 2 szczypty boraksu
- 1 łyżeczka maści cynkowej
- 8 kropli olejku lawendowego

Uwaga! Do podgrzewania i łączenia składników nie wolno używać naczyń miedzianych i aluminiowych, a łączone składniki powinny mieć zbliżoną temperaturę. Naturalne kosmetyki przechowujemy w zakręcanych, szklanych naczyniach na dolnej półce lodówki.

Na małym ogniu stopić lanolinę i ubijając ją trzepaczką, wolno dodawać podgrzaną glicerynę, zmieszaną z olejkami migdałowym. W naparze z lawendy rozpuścić boraks i dodać do otrzymanej masy, nie przerywając ubijania. Ubijając do otrzymania lekkiego i puszystego kremu, odstawić do ostygnięcia. Do wystudzonej masy dodać maść cynkową i olejek lawendowy, następnie dokładnie, delikatnie wymieszać. Przełożyć do zakręcanego słoiczka. Krem ten dokładniej i delikatniej niż mydło oraz dostępne w drogeriach preparaty do demakijażu usuwa kosmetyki i bród, zapobiegając gromadzeniu się ich resztek w załamaniach skóry, co jest częstą przyczyną jej przedwczesnego starzenia się i nieświeżego wyglądu. Krem dodatkowo widocznie spłyca zmarszczki

mimiczne, a uspokajające działanie lawendy przynosi spokojny sen.

Bardzo łatwym do przygotowania środkiem do oczyszczania skóry jest

Ocet arnikowo-lawendowy

- 1 litr octu jabłkowego
- 1 czubata łyżka kwiatów arniki
- 1 czubata łyżka kwiatów lawendy

Do zakręcanego słoika wsypać zioła i zalać octem jabłkowym, mocno dokręcić pokrywkę, odstawić na kuchenny blat na 14 dni. Codziennie kilkakrotnie energicznie potrząsać naczyniem. Następnie przecedzić ocet przez gęstą gazę i odcisnąć pozostałe na niej zioła. Dolewać po 100 ml do wody przeznaczonej do mycia twarzy, szyi i dekoltu. Stosowanie tak przygotowanej wody pozwala na zrezygnowanie z użycia mydła, a jednocześnie ochroni kwasowy płaszcz skóry.

Oczywiście wybierając do przygotowania pielęgnacyjne kremy, mleczka czy płyny, musimy uwzględnić rodzaj naszej cery.

DO CERY TŁUSTEJ

Mleczko oczyszczające

- ½ szklanki maślanek
- 2 łyżki zmielonych nasion fenkułu

W naczyniu z płaszczem wodnym podgrzewać maślanek zmieszanych z nasionami przez około 30 minut. Następnie odstawić z ognia, przykryć pokrywką i pozostawić na dwie godziny. Odcedzić, schłodzone przechowywać na najniższej półce lodówki. Okres trwałości produktu to 7 dni.



Krem cytrynowy

1 łyżka pszczelego wosku

1 łyżka soku z cytryny

1½ łyżki wazeliny

3 łyżki oleju mineralnego

½ łyżeczki boraksu

1 łyżka wyciągu z oczaru

6 kropli olejku cytrynowego

Wosk z wazeliną ustawić na małym ogniu i wolniutko stopić. Podgrzać olej mineralny (można go zastąpić olejem z migdałów). Podgrzany olej wolno dodawać do wosku z wazeliną, ubijając przez cały czas masę trzepaczką. Nie przerywając ubijania, dodać podgrzany wyciąg z oczaru, połączony z poprzedzonym sokiem z cytryny i rozpuszczonym w nich boraksem. Kontynuować ubijanie aż do uzyskania konsystencji kremu. Gdy masa ostygnie, dodać olejek cytrynowy i delikatnie wymieszać. Przełożyć do słoiczka i przechowywać tak, jak mleczko. Tak przygotowany krem ma właściwości rozjaśniające, antyseptyczne, ściągające i wygładzające zmarszczki.

DO SKÓRY SUCHEJ

I NORMALNEJ

Lipowe mleczko oczyszczające

½ szklanki tłustego mleka

2 łyżki kwiatu lipowego

W garnku z płaszczem wodnym na małym ogniu wolno podgrzewać zioła zalane mlekiem, nie dopuszczając do wrzenia ani powstania kożucha, przez 30 minut. Pozostawić na dwie godziny, następnie odcedzić, odciskając zioła. Przechowywać w lodówce. Czas przydatności do użycia przy prawidłowym przechowywaniu wynosi 7 dni.

Regenerujący krem żywokostowo-różany

2 łyżki oleju sojowego

2 łyżki wody różanej

2 łyżki oleju migdałowego

3 szczypty boraksu

30 g masła kakaowego

5 kropli olejku z żywokostu

2 krople olejku różanego

1 łyżka pszczelego wosku

Podgrzać zmieszane oleje, dodać roztopione masło kakaowe, następnie ubijając masę, dodawać powoli roztopiony wosk. W podgrzanej wodzie różanej rozpuścić boraks i wolno, nie przerywając ubijania, dodać do masy. Odstawić do przestygnięcia. Gdy zacznie gęstnieć, delikatnie wmieszać olejki eteryczne.

Po całkowitym ostygnięciu przełożyć do słoiczka, przechowywać w lodówce. Krem przyspiesza odnowę komórek

suchej, zniszczonej skóry i bardzo szybko poprawia jej wygląd, rozjaśniając ją i przywracając elastyczność.

Tonik różany

Do butelki wlać ¾ szklanki wody różanej, dodać 6–8 kropli gliceryny i ⅓ szklanki wyciągu lub naparu z oczaru. Wymieszać składniki, wstrząsając butelką. Płyn łagodzi podrażnioną, suchą skórę. Wstrząsnąć przed użyciem.



Wosk pszczeli często znajduje zastosowanie przy produkcji kosmetyków

Receptury przygotowania kremów, mleczek i toników są zbliżone. W zależności od rodzaju cery i efektów, jakie chcemy osiągnąć, wystarczy zmieniać składniki ziołowe, podam więc właściwości tych najczęściej stosowanych:

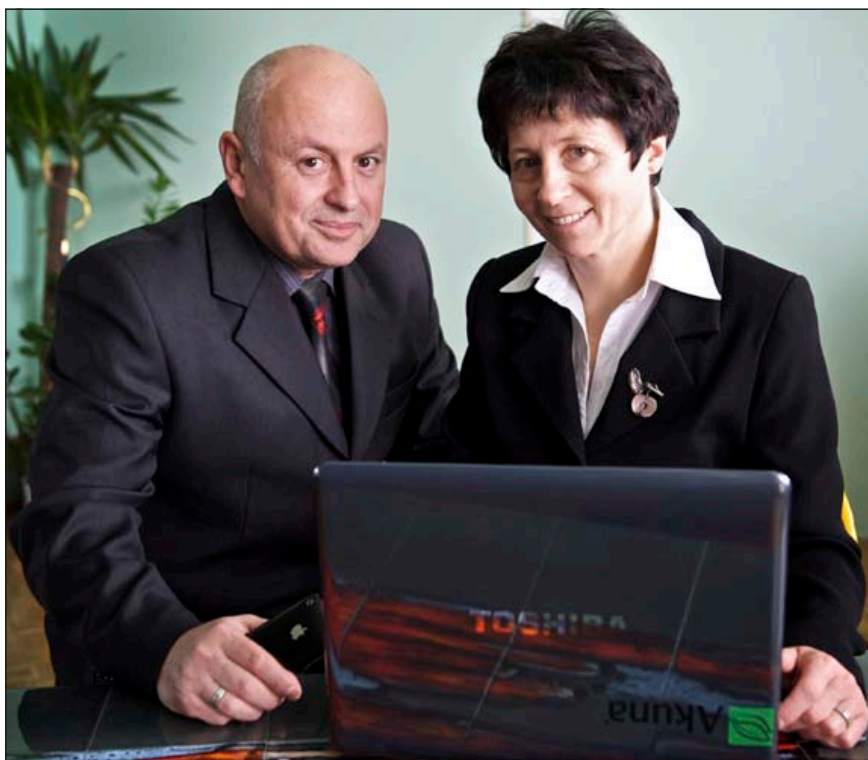
- cytryna (sok) – ściągające, przywracające równowagę kwasową
- lubin (nasiona) – oczyszczające, odświeżające
- tymianek – oczyszczające, pobudzające, antyseptyczne
- mięta – ściągające, rozjaśniające
- czarny bez – zmiękczające, wygładzające, wybielające piegi, łagodzące podrażnienia słoneczne
- fenkuł (nasiona) – oczyszczające, odświeżające
- lawenda – gojące, oczyszczające, tonizujące
- mniszek lekarski – zmiękczające, odmładzające, doskonały do suchej, ziemistej, starzejącej się skóry
- nagietek – gojące szorstką, zniszczoną skórę
- ogórecznik – łagodzące, regulujące gospodarkę tłuszczową, do wrażliwej, suchej skóry
- ogórek (sok) – rozjaśniające, oczyszczające, łagodzące, tonizujące, gojące
- prawoślaz – łagodzące spierzchniętą, popękaną, suchą skórę
- pokrzywa – antyseptyczne, doskonale oczyszczające tłustą skórę
- rojnik – gojące i zmiękczające suchą, wrażliwą skórę
- kwiat gorzkiej pomarańczy (nerola) – tonizujące, przywracające równowagę kwasową, regenerujące suchą skórę i popękane naczynka (pajączki), niestety bardzo drogi

- pietruszka – przywracające równowagę skórze suchej i wrażliwej
- rozmaryn – głęboko oczyszczające, wzmacniające, tonizujące, poprawiające ukrwienie
- szalwia – oczyszczające, ściągające, odkażające, zamykające pory skóry
- żywokost – zawiera allantoinę, to białko ma właściwości przyspieszające odnowę komórek, przynosi szybką poprawę wyglądu szorstkiej, zniszczonej skóry

Od wieków aromatyczna kąpiel przywracała energię i pozwalała odprężyć się po ciężkim dniu. Pamiętajmy, że bardzo ważnym czynnikiem, wpływającym na działanie kąpeli jest jej temperatura. Kąpiel w wodzie o temperaturze trochę wyższej od temperatury ciała działa odprężająco, natomiast w wodzie o temperaturze 30 stopni – pobudzająco. Gorące kąpiele powodują, że skóra się poci i nie jest w stanie skorzystać z dobrodziejstwa wyciągów ziołowych. Do kąpeli stosujemy wywary, napary, wyciągi, octy ziołowe, olejki, a nawet mleko. Najprostszy sposób przygotowania kąpeli ziołowej to umieszczenie w jutowym lub bawełnianym woreczku wybranych ziół i powieszenie go na kranie, pod strumieniem gorącej wody. Sznureczek, ściągający go, powinien być na tyle długi, aby po napełnieniu wanny woreczek był całkowicie zanurzony w wodzie. Jeżeli chcemy uzyskać dodatkowo efekt pilingu, dosypmy do woreczka trochę płatków owsianych i pod koniec kąpeli przetrzymamy woreczkiem całe ciało. Jeżeli woreczek z ziołami dokładnie wysuszymy, to możemy go przechować i użyć ponownie.

■ Grażyna Utratna

Świadomość to tylko początek



Pierwszym krokiem do harmonii, zdrowia i szczęścia jest uzyskanie świadomości, jak żyć, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób i cieszyć się dobrą formą psychiczną. Sama wiedza to jednak za mało. Trzeba wykonać następny krok: zmienić teorię w codzienną praktykę – uważają Zofia i Wojciech Kisielowie z Garwolina.

i zdrowiem – świadoma tego, jak zdrowo żyć. A jednak sama wiedza nie zawsze wystarcza...

Akuna w naszym życiu

Alveo pojawiło się w ich życiu dzięki mamie Zofii.

– Wzięłam Alveo dla mamy i dla siebie w marcu 2006 roku – wspomina Zofia. – Na początku najważniejsza była pomoc dla mamy – miała zaawansowaną osteoporozę oraz problemy z zaparciami. Ponadto tragiczne przeżycia (w ciągu dwóch lat straciła męża, syna i córkę) bardzo osłabiły jej kondycję psychiczną i fizyczną. W październiku 2007 roku trafiła w stanie krytycznym do szpitala. Lekarze nie dawali jej nadziei na powrót do zdrowia. W szpitalu zastosowaliśmy suplementację Alveo i Onyx Plus. Po trzech miesiącach lekarka lecząca mamę nie mogła uwierzyć w tak radykalną poprawę jej stanu zdrowia. Mama odeszła od nas w sierpniu 2009 roku, mając 82 lata. Cieszę się, że mogłam przedłużyć jej życie o dwa lata. Zofia zawsze zajmowała się ruchem, ale dolegliwości zdrowotne jej nie ominęły. – Miałam problemy z zaparciami na tle nerwowym i mimo regularnych ćwiczeń odczuwałam bóle kręgosłupa. Bolały mnie także nogi (przeszłam operację żyłaków). Pojawiły się też zawroty głowy.

Stworzyli kochającą się rodzinę, w której każdy spełnia się zawodowo i prywatnie. Zofia jest byłą gimnastyczką, prowadzi lekcje wychowania fizycznego w szkole, klub cheerleaderek w Garwolinie oraz od 1993 roku aerobik i zajęcia gimnastyczne „Dla Pań w Każdym Wieku”. Pracuje też w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Garwolinie. Wojciech przez wiele lat był pośrednikiem ubezpieczeniowym, następnie wyjeżdżał zarobkowo do Norwegii, gdzie zajmował się pracami wykończeniowymi. Teraz cały swój czas poświęca Akunie. Ich 27-letni syn Michał ma firmę zajmującą się architekturą krajobrazu i współpracuje z Akuną, 25-letnia Iza wraz z mamą prowadzi klub cheerleaderek jako instruktor tańca i choreograf, a 30-letnia Ania wraz z mężem mieszkają w Warszawie, w maju urodzi się ich pierwsze dziecko. Rodzina zawsze znajdowała czas na wspólny wypoczynek oraz na realizowanie własnych pasji (matłonkowie lubią wspólnie podróżować i jeździć na nartach, Wojciech jest zapalonym numizmatykiem). Na pozór rodzina jest doskonale zorganizowana i – dzięki temu, że Zofia zawsze miała kontakt z ruchem, a więc

W 2006 roku Zofia postanowiła zacząć współpracę z Akuną.

– Potrzebowaliśmy sporo butelek Alveo i na początku chodziło mi tylko o to, aby płacić za nie jak najmniej dzięki systemowi zniżek. Wydawało mi się, że współpraca z Akuną polega na handlowaniu butelkami i mówiąc szczerze, nie widziałam siebie w takiej roli. Dopiero po czasie pojęłam, o co tak naprawdę chodzi. Chętnie polecam preparat. Jak mogłabym tego nie robić, skoro tak pomógł mnie i mojej rodzinie? Nie minęło wiele czasu, a Zofia stała się sponsorką swojego męża oraz syna i córek. – Jeździłem do pracy w Norwegii i pozornie wszystko było w porządku – mówi Wojciech. – Zarobki były bardzo dobre, lecz to była tylko wegetacja. Kiedy ustąpiły moje dolegliwości i zacząłem czuć się lepiej, postanowiłem bardziej zainteresować się preparatem i współpracą z firmą, co sprawia mi teraz ogromną przyjemność!

Z teorii w praktykę

– Zawsze wiedziałem, że profilaktyka zdrowia jest ważna, ale nic w tym kierunku nie robiłem – przyznaje Wojciech. – Sama świadomość nie wystarczy, trzeba zacząć działać.

– Wiedziałam, co mam robić, ale co z tego – potwierdza Zofia. – To tak, jak z dziećmi (obserwuję to w szkole) – wiedzą, że chipsy są niezdrowe, ale nic z tego nie wynika, bo jedzą je dalej. My, tak jak kiedyś, chodzimy na zakupy, ale robimy je zupełnie inaczej – przyznaje. – Nie stosujemy syntetycznych witamin, czytamy etykiety i z całego wachlarza produktów oferowanych w sklepach wybieramy te, które są zdrowsze. Kupujemy mięso i sami przyrządzamy wędliny, a mąż piecze chleb. Nie używamy napojów gazowanych, chipsów czy fast foodów. Zwracamy baczność na warzywa i owoce. Chcemy, aby pochodziły z dobrego źródła i zawierały w miarę możliwości jak najmniej toksyn. Zdaję sobie sprawę, że wyeliminowanie ich w stu procentach nie jest możliwe, warto jednak wybrać jak najmniejsze zło.

Zofia nauczyła się dzięki Akunie organizować sobie czas i nawiązywać właściwe relacje.

– Akuna nauczyła mnie, że trzeba poświęcać czas także sobie i rodzinie – mówi Zofia.

– Często wraz z dziećmi zarzucaliśmy Zofii, że okrada nas z czasu i z pieniędzy, bo ciągle była poza domem, podejmowała wciąż nowe zajęcia, które nie przynosiły wymiernych efektów finansowych – stwierdza Wojciech.

– Mimo że wiedziałam, jak ważna jest rodzina, to niewiele robiłam, aby im to pokazać. Chciałam zrobić wszystko dla wszystkich. Gdy proszono mnie o poprowadzenie dodatkowych zajęć, od razu się tego podejmowałam. Zdarzało się, że prowadziłam aerobik podczas ferii i wakacji. Teraz jest inaczej – zimą wyjeżdżamy na narty, które są naszą wspólną pasją, a latem podróżujemy po świecie, co także jest naszym hobby.

Cieszę się, że teraz możemy sobie pozwolić na wyjazdy do Tunezji, Grecji, na Wyspy Kanaryjskie czy na Jerbę. Nie chcę poświęcać się nowym obowiązkom kosztem mojej rodziny. Stopniowo pozbywam się chaosu i porządkuję swoje życie. Uczę się powierzania zadań innym. Nie muszę przecież być wszędzie i nie muszę wszystkiego kontrolować. Uczę się dokonywać wyborów i zauważam, że to przynosi dobre efekty.

Dużo stresu, mało czasu – jak sobie poradzić?

Podstępny pozeraczem naszego zdrowia i szczęścia jest stres. Wiele dolegliwości – z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę – ma podłoże właśnie w nieokiełznanach nerwach. – Część moich problemów ze zdrowiem wynikała ze stresu – wspomina Zofia. Wysłowiona osoba, która cierpi na zaparcia lub zawroty głowy? To wydaje się przecież dziwne! A jednak możliwe. I tutaj nieocenione okazało się Alveo. Preparat tonizuje bowiem układ nerwowy i wspomaga jego prawidłowe działanie.

– Nie uniknę stresujących sytuacji, ale teraz potrafię podejść do nich z dystansem. Na pewno bardzo mi pomaga to, że ustaliłam swoje priorytety – rodzina jest na pierwszym miejscu! Zawsze byłam bardzo wymagająca i denerwowa-



Zofia i Wojciech Kisielowie

mieszkają w Garwolinie. Wojciech był pośrednikiem ubezpieczeniowym, potem jeździł do Norwegii, gdzie zajmował się pracami wykończeniowymi. Obecnie poświęca się tylko współpracy z Akuną.

Zofia pracuje jako nauczycielka wychowania fizycznego. Wraz z córką Izabelą prowadzi Międzyszkolny Gimnastyczno-Taneczny Uczniowski Klub Sportowy „No Name”, którego cheerleaderki z dwóch grup wiekowych zdobywają najwyższe nagrody na Mistrzostwach Polski (trzykrotnie wzięły udział w Mistrzostwach Europy). Zofia prowadzi też w Garwolinie aerobik i gimnastykę dla kobiet. W Akunie sponsorem Zofii jest Dorota Obuchowicz-Ośko (2006 rok). Zofia (obecnie Dyrektor Sieci Krajowej) zaś zasponsorowała męża i syna Michała (na przełomie roku 2006/2007), którzy są na pozycjach Dyrektorów Sieci Regionalnej. Córki Ania i Iza są Liderami.

to mnie, gdy np. dzieci czy mąż nie zrobili czegoś, o co je prosiłam. Teraz wiem, że jeśli jednego dnia nie będzie posprzątane, to nic strasznego się nie stanie i nie jest to powód do zdenerwowania.

Większość z nas narzeka obecnie na brak czasu. Nie mają go osoby pracujące zawodowo, ale i młodzież oraz emeryci są niejednokrotnie bardzo zajęci.

– Zawsze byłam osobą zabieganą i stałe powtarzałam, że nie mam czasu. Kiedyś ktoś z Akuny powiedział mi: „Przecież tak jak wszyscy masz 24 godziny!” Kiedy zastanowiłam się nad tymi słowami, zaczęłam organizować sobie czas i rezygnować z rzeczy mniej ważnych.

Plany na przyszłość

– Chciałabym być dobrą babcią – mówi Zofia.

– Nie mogę jeszcze zrezygnować z pracy zawodowej, ale postaram się pomóc córce na tyle, na ile będę mogła. Na pewno chcę poszukać osób, które odciążą mnie w pracy z cheerleaderkami, a ja – jeśli będę potrzebna – chętnie posłużę radą. Nie zrezygnuję z gimnastyki dla pań, ponieważ robię to także dla siebie. Jest sporo kobiet, które regularnie uczęszczają na zajęcia. Udało mi się załatwić dotację, więc panie nie muszą płacić pełnej kwoty. W przyszłości chciałabym stworzyć „Dom Trzeciej Młodości”. Staram się żyć zgodnie z maksymą „Trzeba marzyć, jakby się miało żyć wiecznie, a żyć tak, jakby się miało umrzeć jutro” (James Dean).

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Antyoksydanty w diecie



Niektóre substancje chemiczne, tryb życia czy zanieczyszczone środowisko sprzyjają powstawaniu większej ilości związków zwanych wolnymi rodnikami, które intensyfikują reakcje oksydacji. Do takich zagrożeń należą m. in. bierno i czynne palenie tytoniu, uprawianie bardzo intensywnej aktywności fizycznej (jest to szczególnie istotne dla sportowców), spożywanie zbyt dużej ilości białka i tłuszczów zwierzęcych, nadużywanie alkoholu, wdychanie zanieczyszczonego powietrza, jedzenie skażonych środkami ochrony roślin warzyw czy owoców. To tylko niektóre z czynników, mogących negatywnie wpływać na zdrowie właśnie poprzez nadmierne produkowanie i wydzielanie wolnych rodników.

I tu pojawia się bardzo istotna rola antyoksydantów, czyli związków, które w naturalny sposób zwalczają wolne rodniki. Do grupy tych związków należą przede wszystkim witaminy (np. witamina C, witamina E), niektóre mikroelementy (np. selen) czy inne czynne związki np. katechiny w zielonej herbacie, likopen w pomidorach.



foto: Marcin Samborski / Fpress

Jak dbać skutecznie o zdrowie?

W codziennej diecie każdego człowieka – niezależnie od jego wieku, płci czy miejsca zamieszkania – musi być odpowiednia ilość związków o właściwościach antyoksydacyjnych. Najłatwiej dostępne są witaminy i inne substancje czynne w warzywach i owocach. Pamiętajmy jednak, że im bardziej przetworzona roślina, tym mniej antyoksydantów. Bardzo istotnym elementem diety bogatej w antyoksydanty jest umiejętne łączenie poszczególnych komponentów jadłospisu, np. witamina E powinna znaleźć się zawsze w towarzystwie witaminy C, więc jeśli masz sałatkę z orzechami, dodaj do niej bogatą w witaminę C czerwoną paprykę, kurkumę (przyprawa o wielu cennych właściwościach) można połączyć z herbatą zieloną, a warzywa bogate w selen (np. czosnek i cebulę)

Antyoksydanty, czyli inaczej przeciwutleniacze to związki, które zapobiegają utlenianiu się różnych wiązań chemicznych. W świetle nauk o zdrowiu człowieka nadmierne procesy utleniania nie są dobre dla organizmu, a nawet można powiedzieć, że jest to niekorzystne zjawisko. Naturalnie w ciele człowieka odbywa się wiele przemian, a w tym także reakcje utleniania. Jeśli jednak jest ich zbyt dużo, wówczas może dochodzić do stanu chorobowego, np. do powolnego powstawania chorób nowotworowych czy przyspieszonego procesu starzenia się organizmu – mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Występowanie najbardziej powszechnych antyoksydantów:

- witamina A i beta-karoten: ser żółty, marchew, dynia, żółtko jaja, tuńczyk, morele, szpinak, masło;
- witamina C: natka pietruszki, czerwona papryka, kiwi, pomarańcze, truskawki, kapusta kiszona, czarna porzeczka;
- witamina E: oleje roślinne (np. słonecznikowy, kukurydziany), migdały, margaryny kanapkowe, orzechy, zielonolistne warzywa;
- selen: orzechy brazylijskie, czosnek, cebula;
- polifenole: zielona i biała herbata, czerwone wino, czarna porzeczka.

z witaminą E (zawierają ją np. zielonolistne warzywa).

Jeśli jesteśmy miłośnikami zielonej herbaty, to pamiętajmy o tym, aby nigdy nie zalewać jej wrzątkiem, a wodą o temperaturze około 60°C. Wówczas drogocenne katechiny nie ulegają zniszczeniu, a my mamy napar o działaniu antyoksydacyjnym. Warto także wypić ją po 5 minutach zaparzenia i nie później niż po 10 minutach. Te same liście możemy zalewać wiele razy, otrzymując w ten sposób słabsze napary, ale równie zdrowe.

Kiedy suplementacja jest konieczna?

Suplementacja diety różnymi związkami, a w tym antyoksydantami nie jest konieczna, jeśli każdego dnia dokładnie dbamy o to, co jemy. Jeśli spożywamy duże ilości świeżych warzyw, owoców, orzechów, ziaren, pestek, to wszystkie niezbędne elementy diety mamy zapewnione. Jeśli jednak z jakichś powodów, np. choroby, nie jesteśmy w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości witamin i innych związków czynnych, konieczna jest suplementacja jadłospisu. Podobnie się dzieje, jeśli organizm ma zwiększone zapotrzebowanie, np. kobieta w ciąży, karmiąca czy sportowcy. Uważa się także, że osoby, które przebywają (bądź przebywały) na restrykcyjnych dietach odchudzających, warto wspomóc niewielką dawką niektórych witamin i minerałów. Polecane jest to szczególnie w dietach bardzo niskoenergetycznych (o wartości energetycznej niższej niż 1000 kcal na dobę) bądź jeśli wyraźnemu pogorszeniu uległ stan włosów, paznokci, a skóra zrobiła się zbyt sucha.

...a kiedy może pomóc dodatkowo?

W okresie osłabionej odporności (przykładowo po chorobie) czy w okresie zwiększonego ryzyka występowania infekcji (np. wczesną wiosną) także warto sięgnąć po suplementy (np.

witaminę C z owoców czy ziół), które trochę zwiększą naszą odpowiedź immunologiczną. Suplementacja polecana jest szczególnie dzieciom w wieku przedszkolnym i szkolnym, gdyż są narażone na różne infekcje, przenoszone w grupie kolegów i koleżanek. Osoby pracujące na open space (ciągły kontakt ze współpracownikami) czy bezpośrednio z chorymi (np. w aptece czy przychodni lekarskiej) także powinny zadbać o prawidłową dietę i czasowo mogą się wzmacniać odpowiednimi suplementami.

Suplementy diety można także przyjmować w innym celu niż zwiększanie odporności, np. kobieta w ciąży przyjmuje kwas foliowy, aby eliminować ryzyko uszkodzenia cewy nerwowej, a osoba z anemią łyka żelazo, aby szybko uporać się z chorobą. Nie są to jednak związki o działaniu antyoksydacyjnym.

Jakie suplementy są najlepsze?

Suplementy diety możemy podzielić na dwie grupy – naturalne i syntetyczne. Najkorzystniejsze są oczywiście te pochodzenia naturalnego, starannie wyselekcjonowane, a najlepiej z rejonów ekologicznie czystych, z atestami upraw organicznych. Aby substancja czynna dobrze się wchłaniała, korzystne jest spożywanie suplementu wraz z posiłkiem. Pamiętajmy jednak o tym, że niezależnie od tego, czy dany preparat jest pochodzenia naturalnego, czy jest syntetyczny, zawsze należy przestrzegać informacji dotyczących dawkowania. Warto także skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli dana osoba przyjmuje leki. Pomiedzy substancjami czynnymi zawsze może zajść jakaś reakcja chemiczna, więc lepiej to eliminować zawczasu. Gdzie jeszcze znajdziemy antyoksydanty? Antyoksydanty oprócz tego, że występują w żywności, wykorzystywane są także w kosmetyce. Bardzo często substancjami aktywnymi kremów, balsamów, serum są właśnie antyoksydanty. Działają one wówczas zewnętrznie na skórę, powodując, że procesy starzenia przebiegają wolniej.

Jak możemy chronić antyoksydanty w żywności?

- Warzywa gotujemy jak najkrócej; jeśli mamy możliwość to gotujemy je na parze, jeśli nie – to wrzucamy je do wrzątku i trzymamy krótko pod przykryciem.
- Warzywa jedzmy najlepiej surowe bądź kwaszone. Warzywa korzeniowe warto dokładnie umyć i obrać (szczególnie, jeśli nie znamy ich źródła pochodzenia). Warto także wybierać ogórki, które w skórce gromadzą właściwie 100% zanieczyszczeń.
- Owoców nie obieramy ze skórki. Należy jednak je bardzo dokładnie umyć. Starajmy się jeść je na surowo – wówczas zyskamy lepsze źródło witamin.
- Soki owocowe, jeśli kupujemy w sklepie, wybieramy zawsze w szklanej, ciemnej butelce. Możemy także pokusić się o soki jednodniowe, ale weźmy te z tylniej półki, gdzie jest więcej cienia.
- Oleje roślinne (np. olej lniany czy słonecznikowy) kupujemy zawsze w ciemnej szklanej butelce. Wybieramy mniejsze opakowania, gdyż pod wpływem tlenu – pod otwarciem – dobre związki ulegają utlenieniu.
- Orzechy wybieramy w lupinach, a unikamy już obranych. Będziemy mieli w nich w ten sposób więcej witaminy E.



Zamiast czarnej herbaty pijmy raczej zieloną lub białą. Zawierają one mnóstwo antyoksydantów.

Mówiąc o przeciwutleniaczach, warto wiedzieć, że nie należy przesadzić z ich ilościami – zarówno w suplementacji, jak i w kosmetyce. Zbyt duża dawka „szczęścia” naraz powoduje, że same substancje antyoksydacyjne działają jak wolne rodniki i wyrządzą podobne szkody. Najbezpieczniej jest spożywać naturalne źródła witamin i minerałów z warzyw i owoców, a tylko czasowo wspomagać swoje zdrowie suplementami żywności.

■ Ewa Ceborska

Tajemnice

© Adam Borkowski - Fotolia.com

Pijemy: kawę, herbatę, przeróżne napoje i nie odczuwamy potrzeby picia zwykłej wody tak niezbędnej do pracy naszych komórek. One nie potrzebują do życia tych chemicznych napojów, ale około 1,5 litra zdrowej wody. Piją ją zwierzęta i nie chorują na choroby cywilizacyjne, nowotworowe, choroby układu sercowo-naczyniowego czy chorobę Alzheimera. Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego pies woli pić wodę z kałuży lub zliżywać śnieg, gardząc wodą z poidelka? Myślę, że po tym artykule zrozumiecie, że najlepsza dla ludzi, zwierząt i roślin jest woda strukturalna, właśnie taka, jaką mamy w organizmie. I taka też woda jest w nieskażonych owocach i warzywach, w górskich potokach i cudownych źródłach.

Jakość wody

Słynny bakteriolog Louis Pasteur powiedział: „Pijemy 90 % naszych chorób”. Przy ogromnej ilości wody, którą wypijamy podczas całego naszego życia, z pewnością nie jest bez znaczenia, jaką ta woda ma jakość! Czyż prawidłowe odżywianie i woda nie wpływają w istotny sposób na stan naszego zdrowia lub czy nie sprzyjają powstawaniu ogromnej ilości chorób?

Jaką więc wodę powinniśmy pić i jaka jest najlepsza dla naszego organizmu?

- 1. O temperaturze 36,6°C (łatwy do spełnienia warunek).**
- 2. Wolną od wirusów, bakterii, grzybów i substancji chemicznych.**

Ten warunek spełnia woda po zabiegu odwróconej osmozy. Odwrócona osmoza jest obecnie jedyną technologią, która skutecznie usuwa z wody wszystkie toksyczne związki chemiczne. Jednocześnie przepuszcza pierwiastki mineralne, które łatwo przedostają się przez odpowiednio dobrane pory membrany osmotycznej. Taka osmotyczna woda po przejściu przez mineralizator jest porównywalna z wodą mineralną nisko zmineralizowaną.

Specjaliści od spraw czystej wody jednoznacznie twierdzą: Albo będziesz korzystał z filtra działającego na zasadzie odwróconej osmozy... albo twój organizm będzie musiał spełniać rolę

takiego filtra... Tylko pamiętaj – twój organizm nie ma wkładów wymiennych.

3. Odpowiednie pH (zasadowe).

By nasz organizm optymalnie pracował, musi być w nim zachowane środowisko zasadowe. Gdy pH naszej krwi będzie wynosić 7,35 do 7,45, wtedy wszystkie komórki naszego ustroju pracują znakomicie. Zakwaszenie organizmu jest główną przyczyną wielu schorzeń i chorób cywilizacyjnych, dlatego w prawidłowo przygotowanym posiłku powinno znajdować się więcej produktów zasadowych. Nasza codzienna dieta XXI wieku składa się niestety z olbrzymiej ilości produktów, które doprowadzają do zakwaszenia krwi i przesunięcia się naszego pH do poziomu poniżej 7,35 (kwasica). Produkty kwasotwórcze to: mięso, cukier, kawa, herbata, soki, woda gazowana, przetworzona żywność typu „fast food” itp. Organizm musi ciągle walczyć o utrzymanie odpowiedniego pH naszej krwi, bowiem jeśli spadnie z poziomu 7,4 do 7,0, dochodzi do niedotlenienia komórek, niewydolności krążeniowo-oddechowej i śmierci. Większość wód mineralnych w naszym kraju ma pH kwaśne ok. 6,5, kawa, herbata mają pH ok. 4,5, a napoje gazowane – 2! Im wyższe pH wody, którą pijemy (około 8 i wyżej), tym lepiej dla naszego organizmu, bowiem woda taka zbawiennie zwalcza kwasice i przywraca homeostazę ustrojową. Właśnie taka woda o pH zasadowym będzie najlepsza dla naszego organizmu.

4. Odpowiedni potencjał redox (ORP)

Redox to międzynarodowa nazwa dla potencjału utleniania – redukcji dla różnych płynów (także wody). Można go mierzyć miernikiem redox. Informuje nas, jaka jest zdolność do oddawania i przyjmowania elektronów (niezmiernie ważne w walce z wolnymi rodnikami). Im większy dodatni redox, tym większa trucizna dla naszego organizmu; im bardziej ujemny, tym bardziej pita woda zbliża się parametrami do „wody życia”. Potencjały od +100 mV do +700 mV są niekorzystne. Świadczą o dużym stopniu utlenienia (wody, soku, napoju). Im większy dodatni pomiar, tym większa obecność szkodliwych wolnych rodników. Korzystne potencjały to od -100 mV do -700 mV. Świadczą, że mamy do czynienia z antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki. Woda z kranu ma redox +250 mV do +450 mV, powszechnie dostępne napoje i wody sklepowe



© JohanSwanepoel - Fotolia.com

Ważne jest to, jaką wodę pijemy. Najlepsza dla ludzi, roślin i zwierząt jest woda strukturalna, czyli taka, jaką mamy w organizmie.

wody

Woda to najbardziej tajemnicza na świecie substancja. Wprawdzie jej skład chemiczny się nie zmienia i stale jest to H_2O , lecz ciągle nie wiemy, dlaczego gęstość wody zwiększa się w temperaturze ujemnej, a zmniejsza się w temperaturze dodatniej. Organizm ludzki w 70% składa się z wody. Jedną z głównych zasad warunkujących nasze zdrowie jest właśnie woda. Od jakości i ilości wypijanej wody zależy optymalna praca naszego mózgu (głównego komputera naszego organizmu), ale także stan naczyń krwionośnych, stawów, skóry, nerek i wątroby – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka.

od +200 mV do +300 mV, naturalne wody źródlane od -100 mV do +100 mV, najlepsze wody uzdrowskowe od -100 mV do -300 mV. Woda z redoxem -200, -300, -400, -500 to już „woda życia”. Cudotwórczą w niej rolę spełnia „aktywny wodor”, który jest najlepszym reduktorem dla rodników tlenowych i wodorotlenowych, powszechnie występujących w naszym metabolizmie ustrojowym. Badania prowadzone w Instytucie Wody w Tokio w Japonii wykazały „cudowne” właściwości wód z uzdrawiających miejsc na świecie, które wiążą się z dużą ilością zawartego w nich aktywnego wodoru, mającego zdolność redukcji wolnych rodników.

Napięcie powierzchniowe wody

Napięcie powierzchniowe płynów, które pijemy, wpływa na zdolność naszych komórek ustrojowych do absorpcji wody. Napięcie powierzchniowe błony komórkowej czerwonych ciałek krwi (zbudowanej m.in. z lipidów) wynosi około 43 dyn/cm³. Należy pamiętać o tym przy doborze wody do picia, ponieważ jeśli napięcie powierzchniowe wody będzie wyższe, warstwa lipidowa w błonie komórkowej nie pozwoli na optymalne pobranie wody z przestrzeni międzykomórkowej do wnętrza komórki. Woda z kranu oraz woda w napojach spożywczych różnią się w zasadniczy sposób od wody w przestrzeniach międzykomórkowych. Napięcie powierzchniowe takiej wody wynosi około 73 dyn/cm³, natomiast ten wskaźnik dla wody okołokomórkowej w naszym organizmie wynosi

około 45 dyn/cm³. Tak więc aby substancje odżywcze mogły przedostać się przez błonę komórkową do wnętrza komórki, a produkty toksyczne wydostać się z komórki na zewnątrz, nasz organizm musi zmniejszyć napięcie powierzchniowe wypitej przez nas wody. Tylko odpowiednio niskie napięcie powierzchniowe spożywanej wody gwarantuje optymalny metabolizm komórkowy.

Woda strukturalna

Współczesne badania pozwoliły sformułować rewelacyjną wiadomość: woda jest „żywa” i posiada pamięć. Przeprowadzone doświadczenia udowodniły, że woda jest w stanie rejestrować i utrwać wszelkie oddziaływania, zapamiętywać i przechowywać w sobie wszystkie informacje, zawarte w otaczającej ją przestrzeni. W latach 20 ubiegłego wieku austriacki hydrolog Victor Schauberg udowodnił, że w stanie naturalnym woda ma określoną siłę witalną. Badacze wykazali, że woda dysponuje unikalnymi cechami, dzięki czemu w tzw. stanie informacyjno-fazowym zapamiętuje i przekazuje na zewnątrz wszystkie informacje w postaci drgań elektromagnetycznych. Udowodniono,



for. Michał Głuszek

że struktura wody jest ważniejsza od jej składu chemicznego. Struktura ta jest uporządkowana. Łączące się w grupy molekuly wody uczeni nazwali klastrami (komórkami klastrowymi pamięci). Amerykański biochemik Lee Lorenzen wykazał, że woda gromadzi i zachowuje podaną informację (zarówno pozytywną, jak i negatywną). W zależności od tego, czy informacja jest pozytywna czy negatywna, albo wspomagamy i odbudowujemy nasze zdrowie, albo je niszczymy.

Kropkę nad „i” postawił japoński uczone Masaru Emoto, fotografując przy pomocy unikalnej techniki kryształy lodowe wody. Woda z górskich potoków i źródeł ukształtowana jest w piękne 6-promienne gwiazdki (w różnych wersjach), podobne do śnieżynek. Woda taka, składająca się z ładnie uporządkowanych ciekłych kryształów to właśnie woda strukturalna. Woda z kranu posiada niestety naruszoną, „zmiętą” strukturę, bowiem płynąc przez rury kanalizacyjne, zakodowała nieprzyjemne informacje. Żywe molekuly źle układają się między cząsteczkami takiej zaburzonej strukturalnie wody i pracują w dysharmonii. Woda musi dopiero uzyskać strukturę „lodu” kosztem wydatkowania energii z organizmu. Sceptyków odsyłam do książek Masaru Emoto: „Tajemnice wody” i „Woda – obraz energii życia”.

Na zakończenie tematu wody mam dla Państwa dobrą wiadomość. Są już dziś dostępne naturalne preparaty, które w krótkim czasie przywracają wodzie zarówno prawidłową strukturę, jak i wszystkie pozostałe właściwości (odpowiedni redox, właściwe pH i właściwe napięcie powierzchniowe).

A więc tylko od nas zależy, czy woda, którą pijemy, będzie naszą trucizną czy naszym lekarstwem.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

© Torfan - Fotolia.com



Moje emocje – moje życie i zdrowie!

Każdy z nas przeżywa emocje. Jedne są przyjemne, inne smutne lub czasem nawet bolesne. Emocje odzwierciedlają, jak reagujemy na otaczający nas świat, ludzi i relacje z nimi. Dlaczego czasem mamy trudności w radzeniu sobie z emocjami, np. w pracy? Jak sobie radzić z trudnymi sytuacjami, a co najważniejsze – że mamy wpływ na to, co odczuwamy – o tym mówi nam Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog.

Świadomość emocjonalna

Warto uświadomić sobie, że zamiast dzielić emocje na pozytywne i negatywne, lepiej nazywać je pożądanymi lub niepożądanymi.

Dlaczego? Bo czyż smutek jest emocją negatywną? Niekoniecznie! Kiedy odczuwamy stratę kogoś lub czegoś, żeby być „blisko siebie” – odczuwanie smutku i żalu jest czymś adekwatnym i naturalnym. Nie powinniśmy obwiniać siebie, kiedy odczuwamy wściekłość czy wstyd, a raczej przyjrzyjmy się tym emocjom; czy rzeczywiście są one stosowne do zaistniałej sytuacji i co mówią o nas samych? Tak, tak – zapominamy często, że emocje są naszym sprzymierzeńcem na ścieżce samorozwoju i poznawania siebie.

Oczywiście wspaniale jest, gdy czujemy radość i zadowolenie, ale co, jeśli sytuacja wywołuje w nas niepokój lub gniew?

Jeżeli np. w pracy powtarzające się sytuacje rodzą w nas niepożądane emocje, to mówi nam to, że czas na przyjrzenie się, jakie nasze przekonania towarzyszą rodzącym się w nas frustracjom. To jest wezwanie do działania. Odczuwanie niepożądanego emocji to znak, że nasz dotychczasowy sposób działania nie sprawdza się. Świadomość emocjonalna prowadzi nas do źródła wewnętrznej równowagi i zrozumienia samych siebie oraz otaczającego nas świata. Dzięki poznaniu siebie, własnych emocji jesteśmy w stanie wpływać na jakość własnego życia i zdrowia!

© AlienCat - Fotolia.com



foto. Katarzyna Piotrowska

Ćwiczenie 1

Poniższa tabela zawiera **listę uczuć**, które pomogą określić Ci Twój stan emocjonalny. Usiądź wygodnie, przeczytaj ją w skupieniu i dokończ zdanie:

CZUJĘ SIĘ KIEDY.....

agresywny	pelen nadziei	rozżalony
zakłopotany	bezpieczny	pewny siebie
samotny	zaniepokojony	beznadziejny
podejrzliwy	sfrustrowany	zaskoczony
bezsilny	podekscytowany	pelen energii
zasmucony	bezwartościowy	podminowany
smutny	zastraszony	rozluźniony
podniecony	spięty	zszokowany
doceniany	spokojny	zatrwożony
swobodny	kochany	potrzebny
szczęśliwy	przerażony	urazony
niepewny	przestraszony	niepewny siebie
wartościowy	rozbawiony	winny
zły	rozczerwany	wstrząśnięty
zmarwniony	niespokojny	rozdarty
wściekły	nieszczęśliwy	rozdrażniony
zawstydzony	znudzony	odrzucony
zagrożony	pelen entuzjazmu	szczęśliwy
zazdrosny	niekochany	uradowany
zdegenerowany	zadowolony z siebie	

Nie możemy zmieniać innych, ale możemy zmieniać swoje nawyki, przekonania i zachowanie. A co najistotniejsze – każda zmiana w nas pociąga za sobą zmianę w relacji z drugim człowiekiem. Osoba, która rozumie własne emocje, potrafi je odpowiednio okazywać oraz nimi sterować w zależności od miejsca czy sytuacji, buduje lepsze i trwalsze relacje, zarówno osobiste, jak i zawodowe. Jest i lepszym szefem zespołu, i jego członkiem. Warto zatem odważyć się wziąć w swoje ręce odpowiedzialność za rozwiązywanie sytuacji konfliktowych i poszerzać własną świadomość emocjonalną.

Jak powstają emocje?

Jeśli zrozumiemy istotę procesu powstawania w nas danej emocji, ŚWIADOMIE możemy

pracować nad nią, szczególnie gdy jest to emocja niepożądana, a takie nam się niestety często zdarzają.

Od lat naukowcy podają różne koncepcje, skąd biorą się nasze emocje. Jedną z nich, w ujęciu poznawczo-behawioralnym, autorstwa Maxie C. Maultsby'ego w przystępny sposób służy jako narzędzie samopomocy w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.

- A) AKTYWUJĄCE ZDARZENIE
- B) MYŚLI I PRZEKONANIA NA TEMAT ZDARZENIA
- C) ODCZUCIA EMOCJONALNE
- D) DZIAŁANIE

Zatem przeanalizujmy na przykładzie:

- A) AKTYWUJĄCE ZDARZENIE:

Ważny klient spóźnia się na spotkanie. Jedno i to samo wydarzenie możemy interpretować na wiele sposobów, co w konsekwencji oznacza, że będziemy odczuwać różne emocje.

Emocje poza naszą kontrolą?

Wielu z nas cierpi z powodu przekonania, że emocje są całkowicie poza naszą kontrolą, że stanowią one po prostu spontaniczną reakcję na wydarzenia, jakie niesie życie. W konsekwencji czujemy się, jakby to emocje miały nad nami kontrolę, a nie odwrotnie.

Nadmierna emocjonalność, utrwalana nawykowo w sytuacjach stresowych może prowadzić do konfliktów w życiu zawodowym i prywatnym. Istotnym motywatorem, by nauczyć się lepiej radzić sobie z emocjami, jest świadomość skutków długotrwałego funkcjonowania w taki sposób, tj.

1. okazywanie w pracy zachowania nadmiernej emocjonalnego jest negatywnie postrzegane przez przełożonych i współpracowników, a tym samym może wpłynąć ujemnie na naszą dalszą karierę w firmie;
2. tłumione emocje wynikające z nierozwiązanych problemów zawodowych przenosimy na relacje z członkami rodziny i przyjaciółmi,

Izabella Piekarska-Zawalska

jest psychologiem, terapeutą i trenerem. Prowadzi warsztaty w pracowni samorozwoju osobistego. Skończyła studia w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie. Wcześniej skończyła studia na Politechnice Gdańskiej i pracowała przez kilka lat w business consultingu. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Mieszka w Gdyni. Alveo pije od kilku lat. Jej hobby to: zawodowo – psychologia związków, psychosomatyka i psychologia zdrowia. Poza tym: malowanie obrazów, projektowanie wnętrz, joga i podróże.

tylko o nieakceptowane zachowanie w miejscu pracy czy wśród najbliższych.

Jeśli nie potrafimy rozpoznawać własnych emocji i o nich informować innych, wówczas ponosimy konsekwencje nie tylko pod postacią chorób psychosomatycznych, ale też uzależnienia od różnego typu używek.

Sztucznymi środkami próbujemy czasem zagłuszyć prawdziwe emocje. Niestety to nie jest sposób na ich zniknięcie. Emocje te nadal w nas są – tyle tylko, że zagłuszone, ale będą pojawiać się ponownie.

Jest wiele naturalnych sposobów wyrażania emocji. Jednym z nich jest po prostu werbalizacja lub metafora graficzna przykrych uczuć. Do wyrażania złości świetnie nadają się tzw. „pojedynki na niby” jako ćwiczenia przy muzyce etnicznej, najlepiej afrykańskiej. Warto znaleźć pracownię rozwoju osobistego, która organizuje takie warsztaty.

Podsumowując: jeśli nie przyjrzymy się własnym uczuciom, nie zmierzmy odważnie z tymi najbardziej niepożądanymi emocjami, jakie w nas tkwią, nie osiągniemy wewnętrznej harmonii ani radości życia. A czy tak naprawdę nie o to właśnie nam chodzi? Przecież każdy z nas jest odpowiedzialny za to, aby być szczęśliwym w życiu. Nie przyjmujemy zatem postawy roszczeniowej, że to inni mają nas uszczęśliwiać. Sami możemy zadbać o własne szczęście, m.in. poprzez umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

■ Izabella Piekarska-Zawalska

Interpretacja 1	B) MYŚLI I PRZEKONANIA NA TEMAT ZDARZENIA A (1):	Klient mnie zignorował, bo stwierdził, że nie spełniam jego oczekiwań.
	C) ODCZUCIA EMOCJONALNE (1):	Złość, uczucie zawodu.
	D) DZIAŁANIE (1):	Zjadam 2 pączki, mimo że obiecałam sobie nie jeść słodczy.
Interpretacja 2	B) MYŚLI I PRZEKONANIA NA TEMAT ZDARZENIA A (2):	Klient się obraził i to moja wina, bo powinienam wcześniej do niego zadzwonić z przypomnieniem terminu spotkania. Szef będzie miał do mnie pretensje.
	C) ODCZUCIA EMOCJONALNE (2):	Smutek, strach, zdenerwowanie, poczucie winy.
	D) DZIAŁANIE (2):	Odwoluję inne spotkania. Jadę do domu się wypłakać.
Interpretacja 3	B) MYŚLI I PRZEKONANIA NA TEMAT ZDARZENIA A (3):	Z pewnością są korki i klient zaraz przyjedzie.
	C) ODCZUCIA EMOCJONALNE (3):	Spokój.
	D) DZIAŁANIE (3):	Jeszcze raz przeglądam swoje notatki, bo mam więcej czasu w oczekiwaniu na spotkanie.
Interpretacja 4	B) MYŚLI I PRZEKONANIA NA TEMAT ZDARZENIA A (4):	Przyczyn spóźnienia może być wiele – zadzwonię i dowiem się, co się stało.
	C) ODCZUCIA EMOCJONALNE (4):	Spokój, opanowanie.
	D) DZIAŁANIE (4):	Wykonuję telefon, żeby uzyskać konkretną informację.

Jak widać, interpretując dane zdarzenie, możemy mieć różne odczucia emocjonalne. To pokazuje, jaka jest siła naszego umysłu, naszych myśli, przekonań, opinii i postaw, które angażujemy w interpretację tego, co nas spotyka. Dlatego też jednym ze sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami jest **nauczenie się interpretacji**, która wyeliminuje negatywne odczucia, myśli i zachowania.

Zmiana w sposobie myślenia pomaga zachować zdrową reakcję: emocja jest pożądana, a zachowanie sprzyja realizacji naszych celów.

Ćwiczenie 2

Przypomnij sobie, proszę, jakieś znaczące wydarzenie w pracy. Przeanalizuj, jakie odczucia w Tobie wywołało? Jaka myśl towarzyszyła temu uczuciu?

co rodzi kolejne poważne konflikty.

Łatwiej jest kontrolować własne emocje, jeśli pojawiające się trudności zdefiniujemy nie jako problem, ale jako wyzwanie. Z badań wynika, że najlepiej radzą sobie osoby, które nie biorą odpowiedzialności za powstanie problemu, ale za jego rozwiązanie.

Ćwiczenie 3

Zastanów się, jakie niepożądane emocje są dla Ciebie najbardziej dokuczliwe? Czy masz swoje ulubione skuteczne sposoby rozładowywania przykrych emocji i napięcia? Czy chronią one Twoje zdrowie i życie?

Wyrażanie emocji

Warto powiedzieć sobie, że istnieją dobre i złe sposoby WYRAŻANIA EMOCJI. Nie chodzi tu

Uosobienie ducha wellness

Trener Aleksander Wojciechowski w otoczeniu swoich podopiecznych na olimpiadzie w Pekinie



Rozmowa z Aleksandrem Wojciechowskim – trenerem kadry narodowej w wioślarstwie, laureatem plebiscytu „Przeglądu Sportowego” i Telewizji Polskiej na najlepszego trenera 2008 roku, zdobywcą prestiżowego tytułu TRENER ROKU 2008 w rankingu FISA – międzynarodowej federacji wioślarskiej

Wioślarstwo to dyscyplina sportu mało w Polsce popularna.

Żałuję, że tak jest – w innych krajach to sport niemal narodowy; prestiżowy, popularny w środowiskach akademickich. Przystań to kuźnia hartująca ciało i ducha, ale to też miejsce spotkań, zabaw, relaksu. Tu rodzą się prawdziwe przyjaźnie, a nawet uczucia – moją żonę Halinkę poznałem na przystani! Dziś wiele polskich przystani straciło blask. Ale pozostał urok akwenów, bliski kontakt z naturą. Wiosłowanie to sport nieurazowy, harmonijny – kariery zawodników trwają stosunkowo długo. Bardzo popularna jest formuła MASTERS – 70-latkowie na wodzie to nie rzadkość! Ten sport to łączy fizyczna i psychiczna, zdrowe relacje międzyludzkie, to uosobienie ducha wellness.

W ostatnich latach obserwujemy wspaniałą passę polskich wiosł.

Na sukcesy pracuje cały zespół trenerów, opiekunów odnowy, mamy zapewnioną opiekę medyczną na najwyższym poziomie. Również mentalność naszej młodzieży uległa zmianie – ten, kto ciężko trenuje, chce osiągać sukcesy, wzrosły aspiracje. Zawodnicy interesują się teorią treningu, fizjologią, suplementacją i odnową biologiczną – wzrosła świadomość i zrozumienie prawidłowości prowadzących do dobrego wyniku.

Skąd Pana zainteresowanie suplementacją?

Informację o Alveo przedstawił mi mój dawny kolega klubowy, około rok przed olimpiadą w Pekinie. Jako chemik i sportowiec umiał scharakteryzować produkty. Bardzo ważna była informacja o certyfikacji antydopingowej oraz rekomendacja Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Jako trener uznałem Alveo za preparat kompleksowy, naturalny, bezpieczny. Stwarzał możliwość jednoczesnego uzupełniania całej gamy składników, istotnych dla równowagi organizmu. Umożliwiał drenaż międzykomórkowy, bardzo ważny w transporcie do komórek tlenu i „paliwa”, a w drugą stronę – wywozu odpadów metabolicznych. Do tego lepsze wchłanianie jelitowe i tonizacja – nie miałem wątpliwości: trzeba spróbować.

Ostatnio zawarte zostało porozumienie o współpracy pomiędzy Polskim Związkiem Wioślarskim a firmą AKUNA. Czego dotyczy?

Planujemy przeprowadzenie cyklu badań, testów i obserwacji z udziałem czołowych zawodników kadry, przyjmujących akunowskie zioła, pod kątem oceny adaptacji i wydolności

wysiłkowej, wskaźników fizjologiczno-biochemicznych oraz aspektów natury psychologicznej. Ciekawostką będzie próba wykorzystania wiedzy psychologicznej, doświadczenia sportowego oraz naukowego z autorskiej pracy dyplomowej Magdaleny Kemnitz – podopiecznej kolegi



Abrahamczyka. Zainteresowały nas jej badania zjawisk kryzysowych w wyścigu wioślarskim. Właściwości tonizujące ziół mogą okazać się w tym zakresie bardzo pomocne.

Na co Pan liczy?

Ważna jest pewność, że długotrwała, ciężka praca treningowa jest odpowiednio asekurowana – przed brakami żywieniowymi, przed zatoksyczeniem, przed kontuzją, przed infekcjami, przed stresem i zwątpieniem w swoje możliwości.

■ Rozmawiał Mirosław Smolarek

foto. arch. pryw.

Aleksander Wojciechowski

z wiosłami związany jest od ponad czterdziestu lat – najpierw jako zawodnik, potem jako trener osad klubowych i reprezentacyjnych. Jego podopieczni zdobyli dziewięć medali, w tym najcenniejszy – złoty medal olimpijski w Pekinie w wyścigu czwórek podwójnych mężczyzn.

Czuję wodę...

Ważne jest samodoskonalenie



Wielu osobom wioślarstwo kojarzy się z atletyczną sylwetką, a tu niespodzianka: mistrzyni wiosł o drobnej, dziewczęcej sylwetce...

Na szczęście wioślarstwo to dyscyplina, która nie pomija niemal żadnej grupy mięśni. Tym, co mnie urzeka, a co umożliwia uprawianie wioślarstwa, jest obcowanie z naturą i niezwykła złożoność ruchu. W drodze treningu zawodnicy kształtują tzw. „czucie wody” – powiedziałabym, że jest to swojego rodzaju zwiększona kinestetyczna świadomość swojego ciała.

Miniony sezon był dla Ciebie wyjątkowo udany – odniosłaś życiowe sukcesy.

Ten rok był dla mnie przełomowy. Pod koniec sierpnia razem z Agnieszką Renc wywalczyłam tytuł Wicemistrzyni Świata w dwójce podwójnej wagi lekkiej. Trzy tygodnie później zdobyłyśmy srebrny medal Mistrzostw Europy, przegrywając ponownie z osadą Grecji (tym razem nieco mniej). Z kolei niecały miesiąc później zostałam absolwentką Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Droga ku temu nie była prosta. W sporcie, jak i w życiu, nie zawsze udaje się wygrać, dlatego dobrze jest, gdy przyświeca nam motywacja ciągłego doskonalenia się, a to, co robimy, jest źródłem przyjemności i satysfakcji.

Jak udało Ci się pogodzić naukę i sport?

Studiując dziennie przy 260 dniach na zgrupowaniach w ciągu roku, zmuszona byłam wielokrotnie odrabiać zajęcia z innymi grupami do zaocznych włącznie. Były takie lata, kiedy na zgrupowanie do Portugalii docierał faks z notatkami z zajęć. Były również momenty, kiedy wydawało mi się, że po prostu nie dam

Rozmowa z Magdaleną Kemnitz – srebrną medalistką Mistrzostw Świata 2009 w konkurencji dwójek podwójnych wagi lekkiej, wicemistrzynią Europy 2009, Akademicką Mistrzynią Europy 2009

rady, wówczas do akcji wkraczali rodzice i znów zapalało się światełko nadziei. Książki, podręczniki, notatki jeździły ze mną wszędzie. Niemniej poziom wytrenowania i odżywienia organizmu jest podstawą, by w ogóle mówić o wybitnych osiągnięciach. Zawodnika należy postrzegać całościowo poczynając od otoczenia, w jakim żyje, sytuacji i ludzi, z jakimi się spotyka aż po jego fizjologię, procesy biochemiczne, psychiczne czy odżywienie komórek.



Magdalena Kemnitz i Agnieszka Renc
– Wicemistrzyni Świata 2009

Czy suplementacja jest ważna dla zawodnika?

Przede wszystkim staram się zdrowo odżywiać. Zdaję sobie jednak sprawę, że przy dwóch lub trzech treningach każdego dnia to nie wystarczy. Wśród szerokiej gamy firm oferujących odżywki

sportowe jest kilka, które darzę zaufaniem, należą do nich produkty firmy Akuna. Przekonuje mnie ich oparty o ekstrakty z roślin skład, łatwo przyswajalna płynna postać oraz atesty będące gwarantem wysokiej jakości. Od marca 2009 roku codziennie piję Alveo. Przed zawodami i w okresie wzmożonych przygotowań korzystam także z minerałów Onyx Plus i witamin Mastervit.

Czy uważasz, że dożywienie organizmu w Twoim przypadku jest konieczne?

Mam większą pewność, że mój organizm otrzymuje niezbędne minerały, witaminy, a wysiłek i konsekwencje dużego nastożeczenia są choć w pewnym stopniu rekompensowane. Znalazłam także produkty, które pozwalają mi odstawić część dotychczas stosowanego wspomaganie – jest to ważne, szczególnie, że większość dostępnych na rynku suplementów obciąża wątrobę, nie wspominając o wchłanianiu. Trudno mi osądzić, co jest czego przyczyną. Niemniej zaliczam się do osób, które mimo 10-letniego stażu treningowego omijają kontuzje i poważniejsze infekcje, a regularne i szczegółowe badania w Instytucie Sportu i Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej nie wykazują jakichkolwiek nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu.

■ Rozmawiał Mirosław Smolarek

foto. arch. pryw.

Polski profesjonalizm

O planach Akuny na przyszłość, profesjonalizmie polskiej Akuny, pozycji Akuny na rynku międzynarodowym i miłości do jaguarów mówi Jos Pluijmakers, Wiceprezydent Akuna International do spraw sprzedaży i marketingu



Jak zaczęła się Pana praca w Akunie?

Dołączyłem do Akuny 22 listopada 2009 roku i zostałem przyjęty przez Radę Nadzorczą. Rada powierzyła mi zadanie doprowadzenia Akuny do pozycji firmy wartej 100 milionów dolarów. Moja praca w Akunie zaczęła się dość zabawnie. Mieszkam w USA w New Jersey. Poleciałem do Toronto w niedzielę wieczorem. Przed wyjazdem powiedziałem żonie, że nie będzie mnie przez 10 dni, a do domu wróciłem po miesiącu! Spędziłem kilka dni w kanadyjskiej siedzibie firmy, aby spotkać się z całym zespołem, później poleciałem ze Zdenką i Michaeliem Forst do Wiednia i Brna. Od tamtego momentu włączyłem się w organizację i zyskałem możliwość poznania grupy wspaniałych profesjonalistów. Miałem przyjemność poznania wszystkich dyrektorów i country managerów. Wziąłem udział w spotkaniu najlepszych menedżerów czeskich i polskich, a w międzyczasie odwiedziłem kilka krajowych oddziałów.

Polska była pierwszym krajem, który chciałem odwiedzić i muszę przyznać, że byłem pod ogromnym wrażeniem profesjonalizmu. To będzie moje zadanie, a jednocześnie

wyzwanie, aby skopiować ten odnoszący sukcesy model biznesu do innych krajów.

Jaką pozycję Pana zdaniem zajmuje Akuna na międzynarodowym rynku?

Jestem pod ogromnym wrażeniem dokonania zespołu Akuny. Jak zapewne wiecie, wiele firm MLM pojawia się na rynku i znika, ale Akuna udowodniła swoją silną pozycję, dzięki której istnieje i może przetrwać nawet podczas obecnej wymagającej sytuacji ekonomicznej (kryzysu). Rada Nadzorcza Akuny ma wizję, jak wyostać się z tejże wymagającej sytuacji i jeszcze umocnić pozycję firmy poprzez zatrudnianie zespołu profesjonalistów, którzy przyczynią się do jeszcze szybszego wzrostu firmy. Myślę, że dotknęliśmy już dna i teraz jesteśmy na drodze wzrostu, co udowodnią wyniki sprzedaży w 2010 roku.

Co Pan planuje zrobić, aby rozwinąć i umocnić pozycję firmy na rynku międzynarodowym?

Pierwszym działaniem, jakiego się podejmę, będzie ulepszenie strony internetowej firmy i mam nadzieję, że niebawem już ją zobaczycie. Muszę podkreślić, że Marcin Maciąg, Country Manager na Polskę wykonał niesamowitą, doskonałą pracę, kładąc fundamenty i rozwijając firmę w nowym kierunku. Byłem do tego stopnia zadowolony z pracy, która została wykonana (z dokonanych osiągnięć), kiedy dołączyłem do ekipy Akuny, że postanowiłem przekopować polski system na inne kraje. Zespół pracuje bardzo ciężko, co z pewnością podkreślę na zbliżającej się Gali Akuny (Your Akuna Medical Day). Nowa strona internetowa ma kilka wspaniałych modułów i jestem bardzo zadowolony, że biorę udział w pracach nad nią, ale jeszcze nie mogę zdradzić żadnych szczegółów.

Poza stroną internetową będę także pracował nad umocnieniem pozycji Akuny przez międzynarodowe działania marketingowe, rozwijanie i otwieranie rynków w nowych krajach. Przygotowałem biznes plan, który ma ni mniej, ni więcej tylko 105 stron i przekazałem go w prezencie świątecznym Radzie Nadzorczej Akuny. Plan jest teraz przeglądany i kiedy

zostanie zaakceptowany, zaczęć działać. Pierwsza odpowiedź ze strony rady jest pozytywna, co jest dla mnie znakiem, że nadajemy na tych samych falach.

Jakich zmian możemy oczekiwać w najbliższej przyszłości?

Zanim zacznę wprowadzać jakiegokolwiek zmiany (o ile okażą się potrzebne), muszę lepiej poznać i zrozumieć firmę. Nie chcę popełnić błędów i wprowadzać pochopnie zmian, które mogą się okazać niepotrzebne. Ale wracając do pytania. Mogę powiedzieć, że zobaczycie bardziej skoordynowane działania marketingowe. Teraz będę zatrudniał dyrektora marketingu w Toronto i asystenta marketingu w Brnie.

Wprowadzę nowe narzędzia, które wyposażą mnie oraz menedżerów w bardziej szczegółowe informacje. To pozwoli nam lepiej kierować biznesem na co dzień. Informacja to wiedza, a wiedza pozwala na podejmowanie mądrych decyzji.

Nie chcę was rozczarować, ale zmiany będą wprowadzane stopniowo. Uważam, że nie byłoby dla firmy korzystne, aby zmiany powodowały stres i strach. Będę konsultował z Radą Nadzorczą Akuny, dyrektorami, country managerami strategii i plany na przyszłość.

Jaka jest strategia rozwoju międzynarodowego rynku Akuny na 2010 rok?

Jak wcześniej wspominałem, przygotowałem biznes plan, w którym zaproponowałem rozwój poszczególnych krajów, produktów, pracowników. Rozwinie my i otworzymy oddziały Akuny w nowych krajach w takim tempie, w jakim to będzie możliwe.

Na razie jest zbyt wcześnie, abym odpowiedział na pytanie, gdzie rozpoczniemy działalność, ale mogę zapewnić, że w 2010 roku pojawią się nowe sposoby na zarobienie pieniędzy na nowych terytoriach. Zakomunikuję to, kiedy będziemy już startować. Z czasem będziemy otwierać nowe oddziały na świecie.

Czy Akuna wprowadzi nowe produkty na rynek?

Kluczową sprawą dla firmy jest innowacyjność i rozwijanie innych linii produktów. Odbyłem kilka spotkań z naszymi chemikami i pracownikami laboratorium oraz z ekspertami, takimi jak dr Bertlik. Zobaczycie w 2010 roku nowe produkty, dzięki którym dystrybutorzy otrzymają nowe możliwości sprzedaży i zarobku. Podejmiemy się odświeżenia etykiet produktów, aby nadać im bardziej nowoczesny wygląd oraz lepszą informację, dotyczącą użytkowania, jednocześnie zachowując markę, którą już mamy. To może się wydawać mało znaczącą sprawą, ale zapewniam, że chociaż możecie tak początkowo myśleć, zobaczycie, jakie doskonałe efekty przyniesie taka zmiana.

Nasi dystrybutorzy oczywiście pierwsi się dowiedzą o tym, kiedy już opracujemy nowe etykiety. Mamy także w planie stworzyć kolejne produkty z branży zdrowotnej i wellness. Nie mogę jeszcze zdradzić żadnych szczegółów, ale na samą myśl o nowych produktach na mojej twarzy pojawia się wielki uśmiech. Mam nadzieję, że wydam oświadczenie dotyczące nowych produktów w drugim kwartale roku.

Jak będzie działała Akuna w 2010 roku? Jaka będzie strategia i plan działania?

Zobaczycie więcej profesjonalizmu, więcej marketingu, więcej programów, więcej dróg rozwoju. 2010 to będzie również rok świętowania. Świętujemy 10-lecie Akuny. A odpowiadając na pytanie dotyczące strategii: otworzymy nowe rynki, wprowadzimy nowe produkty, umocnimy naszą obecną pozycję na działających rynkach. Czy wiecie, że wkrótce będziemy mieli 300 tysięcy dystrybutorów Akuny? Czekam na chwilę, kiedy będę mógł osobiście powitać i wręczyć bonus w postaci 1000 dolarów trzystatysięcznemu dystrybutorowi i jego linii.

Co Pan uważa za mocny punkt Akuny, a jakie aspekty wymagają jeszcze wzmocnienia?

Tylko firmy najsilniejsze i w najlepszej kondycji mogą przetrwać i przetrwają. Samo 10 lat w biznesie MLM to już dla mnie oznaka siły. Ze strategicznego punktu widzenia siłą jest produkt i ekspansja terytorialna. To wymaga większej liczby dystrybutorów na nowych rynkach i dalszego wzrostu firmy. Mogę zdradzić, że jednym z planów rozwoju jest utworzenie Uniwersytetu Akuny. To będzie trening prowadzony on-line, który ma na celu przygotowanie dystrybutorów do pracy i rozwijanie kolejnych kroków ich kariery. Takie formy rozwoju firmy będziecie obserwowali w nadchodzącym czasie.

Jos Pluijmakers

urodził się w Rotterdamie w Holandii. Studiował marketing i biznes. Karierę zawodową rozpoczął w branży reklamowej. Pracował w Holandii dla kilku znanych agencji, takich jak SSC&B Lintas, J Walter Thompson i Ogilvy & Mather. Zaczął karierę na stanowisku media buyera, a następnie awansował na media planner, zajmował się także działaniami B2B (business to business). Przez 10 lat pracował jako dyrektor ds. marketingu w wydawnictwie Reed Elsevier (oddział w Brukseli w Belgii). Później awansował na stanowisko wydawcy i zarządzał nowym oddziałem firmy. Potem w Nowym Jorku był odpowiedzialny za stworzenie nowych kanałów sprzedaży produktów firmy na świecie. Od zeszłego roku w Akunie.

Co Pan robi w wolnym czasie, o ile go Pan ma?

Oczywiście bardzo lubię spędzać czas z rodziną (mam córkę Aurelię i syna Brennana, żonę Mary-Ann). Wszyscy jesteśmy certyfikowanymi nurkami, więc lubimy jeździć na urlopy w miejsca, gdzie można nurkować. Lubię restaurować klasyczne brytyjskie samochody sportowe i mam małą kolekcję jaguarów i triumphów. Podczas weekendu jestem cały usmarowany olejem! To zapewne zabawny widok. Lubię też jeździć motocyklami. A kiedy mieszkasz w Stanach Zjednoczonych, musisz oczywiście mieć Harleya Davidsona (mam Road Kinga). Zawsze chciałem zostać pilotem. To wciąż jest jedno z moich marzeń. Pewnego dnia z pewnością odlecę!

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska
Tłumaczenie: Hanna Żurawska

foto: Katarzyna Piotrowska



Na uroczystym świątecznym spotkaniu wigilijnym Josa Pluijmakersa przedstawił Prezes firmy Akuna International, Rene Lelek

Życzenia na urodziny

Rozmowa z Tomaszem Kwolkim, Prezesem Akuna Polska

Rok 2010 to dla Akuny Rok Jubileuszowy, wielkie święto, jej dziesiąte urodziny. Czy tak wyobraża Pan sobie tę firmę dekadę temu? Czy spodziewał się Pan takich rezultatów?

Wtedy najważniejsze było dla mnie, by firma odniosła sukces i zyskała tym samym mocną pozycję na rynku. Sądziłem, że Akuna wygeneruje wielu ludzi sukcesu, domyślałem się, że może wielu ludziom odmieni życie, ale muszę przyznać, że rzeczywistość przekroczyła moje najśmielsze oczekiwania. Jest na to wiele przykładów. Choćby ten, że gdy zaczynaliśmy współpracę z firmą Ford, sądziłem, że po paru latach będziemy mieć flotę 250 aut. Dziś nasza flota jest trzy razy większa i składa się nie tylko z fordów, ale i wielu innych samochodów: volvo, bmw, landrowerów czy też jaguarów. Dziś Akuna wspiera wiele przedsięwzięć, o których 10 lat temu nie mogliśmy nawet marzyć. Wspieramy Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca, Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, PNSA – Polish National Sales Awards i inne.

Co uważa Pan za największy sukces Akuny?

Sukcesem Akuny jest już sama jej misja, idea, wokół której to wszystko się dzieje. Dzięki działaniom ludzi związanych z Akuną spora część polskiego społeczeństwa ma dziś dużo większą niż kiedyś świadomość, dotyczącą profilaktyki zdrowia, zdrowego trybu życia. Przez te lata wiele osób zyskało wiedzę także z innych dziedzin, choćby takich, jak: zarządzanie, marketing, coaching, przywództwo (leadership). A nasze wyjątkowe produkty? W wielu domach zajmują naprawdę ważne, wyjątkowe miejsce – co świadczy o ich skuteczności, o tym, że są ludziom potrzebne.

Jakie zadania stoją przed Akuną na następne lata?

Przed wszystkim musimy pamiętać o nieustannym rozwoju i poszerzaniu naszej wiedzy. Do tego systematyczna praca i konsekwencja w działaniu. To elementy do prawidłowego funkcjonowania firmy wręcz niezbędne. Pamiętajmy, że zaangażowanie na sto procent



foto: Katarzyna Piotrowska

to jedynie przeciętność, która nie może nas zadowolić. Mamy solidne fundamenty, wdrażamy nowe narzędzia. W przyszłości to MY będziemy wyznaczać nowe standardy, inni będą jedynie podążać naszym tropem. Wciąż pracujemy nad zmianami. Wdrażamy nowe narzędzia, które uczynią naszą pracę ciekawszą i bardziej skuteczną. Część z nich przyjęła się w naszych strukturach znakomicie: Akuna Inside, Akuna Leadership Academy, czyli ujednolicony system przepływu informacji dla całej firmy, Akuna Active Life czy wreszcie Program Benefit, który motywuje i docenia tych najbardziej aktywnych menedżerów.

Akuna to jednak przede wszystkim ludzie. Czego z okazji jubileuszu życzy Pan tym wszystkim, którzy z nią współpracują?

Życzę satysfakcji będącej rezultatem ich niezwyklej, kreatywnej pracy. Satysfakcji nie tylko wynikającej z sukcesu finansowego, ale dzięki specyficznemu charakterowi naszego biznesu satysfakcji z osiągnięć tych, z którymi na co dzień współpracują. Dumi, że dany jest im ten przywilej, który pozwala pozytywnie kształtować losy innych ludzi. Życzę im także radości z wielu nowych przyjaźni, które dzięki tej pracy się rodzą i umacniają, zadowolenia z własnych osiągnięć.

Jak Pan wyobraża sobie firmę za kolejnych 10 lat?

Akuna za dziesięć lat? Będziemy w kilkudziesięciu krajach na wszystkich kontynentach! Gama naszych produktów znacznie się poszerzy. Bardzo ważną rolę w naszych działaniach będzie odgrywał Internet. Nasza flota będzie składała się głównie z aut o napędzie hybrydowym, a produkty naszej firmy będą gościły prawie w każdym polskim domu. Czego życzę sobie i Państwu!

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz

2010
YEARS
Akuna

Prezent Jubileuszowy

Rok 2010 jest Rokiem Jubileuszowym dla Akuny, która obchodzi właśnie teraz swoje 10 urodziny. Z tej okazji firma przygotowała specjalne, jubileuszowe promocje. Co kwartał będą inne. Jest to o tyle ważne, że osoby, które zdecydują się wziąć w nich udział, mogą liczyć na naprawdę ciekawe bonusy i nagrody.

Akuna obchodzi w tym roku okrągłe 10 urodziny. To wystarczający powód do dumy. Firma to przede wszystkim ludzie. Pracujesz z nami, poświęcasz nam wiele czasu, jesteś coraz lepszy, nic więc dziwnego, że należy Ci się nieco wychnienia i radości. Pomyśleliśmy, że powinniśmy otrzymać od nas coś wyjątkowego. Dlatego pragniemy te urodziny świętować razem. A planujemy bawić się przez cały rok. Przygotowaliśmy mnóstwo niespodzianek. Przewidzieliśmy naprawdę dużo atrakcji. Jedno jest pewne: w tym roku nie będzie nudno!

W związku z tym, że to Rok Jubileuszowy, firma wymyśliła specjalne, jubileuszowe promocje. Co kwartał będą nowe. Wystarczy więc śledzić nowinki w Internecie, żeby być na bieżąco z wszystkimi informacjami i żeby niczego nie przeoczyć.

Jakie atrakcje czekają Cię w I kwartale tego roku?

Jeżeli sporo podróżujesz i tym samym sporo tankujesz – możesz otrzymać możliwość tankowania w wysokości 150 złotych do zrealizo-

wania na stacjach Shell. Poza tym zestaw materiałów marketingowych o wartości 270 złotych, w skład którego wchodzi: broszura zioła, ulotka plan marketingowy, dwa przewodniki oraz dwa zestawy nominacyjne.

Jakie warunki należy spełnić?

Trzeba wykupić w danym miesiącu kwalifikację osobistą oraz podpisać cztery nowe umowy (powyższe warunki dotyczą każdego miesiąca w pierwszym kwartale i za każdy miesiąc spełnienia warunków otrzymasz bon na paliwo oraz zestaw materiałów marketingowych). Zakupy muszą być dokonywane wyłącznie przez menedżerów w Polsce.

Przez cały 2010 rok będziesz mógł otrzymywać kupony jubileuszowe, które wezmą udział w losowaniach kwartalnych oraz losowaniu rocznym. A nagrody w losowaniu za pierwszy kwartał są bardzo atrakcyjne: 10 wyjazdów do Egiptu, 10 aparatów fotograficznych i 10 bonów transport.

Zgłoszenie

Osoby, które chcą wziąć udział w losowaniu, muszą zgłosić swoje uczestnictwo w obchodach Roku Jubileuszowego na stronie www.partnerakuna.pl w zakładce „Rok Jubileuszowy” (formularz zgłoszeniowy dostępny od 11 stycznia 2010 r.). Kupony jubileuszowe otrzymasz także, korzystając z aktualnych promocji, uczestnicząc w spotkaniach i innych wydarzeniach firmowych. Ale to jeszcze nie wszystko. Kupony zebrane w miesiącach styczeń–luty–marzec wezmą



Z firmą Akuna byliśmy już w wielu wspaniałych miejscach. Tu Akunowicze w Brazylii przy plaży Morro Branco.

udział w losowaniu nagród za pierwszy kwartał oraz w losowaniu rocznym. Tu uwaga! Ilość kuponów za każdą promocję, spotkanie oraz wydarzenie firmowe będzie ustalana indywidualnie przed ich rozpoczęciem. O szczegółach promocji oraz warunkach przystąpienia do nich przeczytasz na naszej stronie internetowej. Na stronie zamieszczony jest także regulamin promocji. Warto się z nim zapoznać jeszcze przed przystąpieniem do akcji.

Po co to wszystko?

Chcemy sprawić, żebyś poczuł, iż o Tobie pamiętamy i że jesteś wyjątkowy. Chcemy Ci podziękować za te wszystkie lata ciężkiej pracy. Gdyby nie Ty – nie byłoby przecież tych urodzin. Poza tym pragniemy, abyś pozostał z nami przynajmniej przez kolejnych 10 lat. Kto wie, jakie niespodzianki wówczas wymyślimy? Warto poczekać. Mamy nadzieję, że to, co dla Was przygotowaliśmy, doda Wam skrzydeł i pozwoli inaczej spojrzeć na rzeczywistość. I pozwoli uczcić te 10 lat ciężkiej pracy. A więc zachęcamy do wzięcia udziału w naszych promocjach i mamy nadzieję, że spodobają się wszystkim Państwu.

Życzymy powodzenia.



© Alexander Maksimov - Fotolia.com

Akuna jak rozpędzona lokomotywa

170 menedżerów przyjechało na drugą, Zieloną Sesję Akademii Przywództwa Akuny. Tym razem tematem było „Pierwsze spotkanie”. Chętnych było więcej niż spodziewali się organizatorzy. Okazuje się, że pęd do wiedzy w Akunie jest przeogromny. Od początku trwania projektu, czyli od maja zeszłego roku uczestniczyło w nim łącznie 1420 osób! Sesja Zielona była kontynuacją spotkania warsztatowego, które odbyło się w sierpniu i które kończyło Sesję Białą. Najbliższa sesja – Srebrna już w maju 2010. Będzie ona poświęcona zarządzaniu strukturami.

Jak opisać ALeA?

– To jest tak, jakby ktoś otrzymał w życiu zupełnie nową szansę. Ta Akademia to czek in blanco na przyszłość – powiedzieli witając się ze wszystkimi Ania i Grzegorz Rutkowski, prowadzący imprezę. – Poprzednia ALeA zapisała ten czek postawą pełną optymizmu w stosunku do samych siebie, swoich rodzin, pracy i zmian, które nastąpiły w Akunie i w nas samych. Teraz nabierzecie wiedzy. ALeA Zielona da Wam kompetencję i zdolność do kierowania własnym czasem w bardziej twórczy sposób. „ALeA iacta est”, czyli „Kości zostały rzucone”. Dodali, że organizatorzy podczas tej Akademii zrobili bardzo wiele, aby przekazać uczestniczącym w niej menedżerom narzędzia i zasady, których potrzebują, aby zrealizować wszystkie swoje marzenia.

– Te zasady sprawdziły się w Akunie w bardzo wielu przypadkach. Dzisiaj doszliśmy do momentu, w którym kończy się informowanie, motywowanie i inspirowanie, a zaczyna się ciężka praca – mówili Anna i Grzegorz Rutkowski. – Twoja praca. Ty i tylko Ty odpowiadasz za podejmowanie kroków i działań w kierunku stworzenia swoich marzeń. Nikt za Ciebie tego nie zrobi. Masz już teraz wszelkie umiejętności i zasoby, by zacząć już teraz i ostatecznie stworzyć wszystko, czego tylko zapragniesz. Wiemy, że potrafisz i Ty też wiesz, że potrafisz, dlatego rusz się i zrób to. Czekam Cię ciężka praca, ale też wiele, wiele radości – przekonywali uczestników Akademii.

Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska, który przekazał wszystkim pozdrowienia od właścicieli firmy Akuna International: Zdenki Forst i Rene Lelka, porównał Akunę na tym etapie rozwoju do rozpędzonej lokomotywy:

– W świetle dzisiejszej sesji i dzisiejszych warsztatów chciałbym powiedzieć, że taka lokomotywa potrzebuje dobrego maszynisty. Lokomotywa Akuny składa się z takich dziesiątek tysięcy małych lokomotyw. Każda z tych lokomotyw potrzebuje dobrego maszynisty



Imprezę prowadzili, jak zwykle świetni w roli konferansjerów, Anna i Grzegorz Rutkowski

i wierzę w to, że każdy z Was będzie takim właśnie maszynistą – powiedział Prezes.

Więcej treningu

Sesja Zielona jest drugą częścią ALeA i kontynuacją spotkania warsztatowego, które odbyło się w sierpniu i które kończyło Sesję Białą. Podczas właśnie tamtego, letniego spotkania, czyli Warsztatów typu A, menedżerowie szkolili się w zakresie skutecznego umawiania spotkań, organizacji czasu pracy i listy 100. Naturalną konsekwencją tego było właśnie „Pierwsze spotkanie”, które stało się tematem Sesji Zielonej.

Jednak Sesja Zielona nieco różniła się od Sesji Białej. Tym razem organizatorzy położyli główny nacisk na warsztaty, a poprzedzające je króciutkie wykłady tylko naprowadzały na temat. Jako że temat został podzielony na dwie części – Sesja Zielona trwała dwa dni, a w obu

częściach uczestniczyły te same osoby – Power Builderzy, Senior Builderzy oraz menedżerowie zaproszeni przez Power Builderów. W ciągu tych dwóch dni uczestnicy mogli wysłuchać krótkich wykładów, a potem przećwiczyć je w grupach. Po ćwiczeniach, które trwały ok. godziny, przedstawiciele poszczególnych grup występowali na scenie i wygłaszali własne opinie i wnioski, które nasunęły im się podczas treningów. Same wykłady składały się w zasadzie z kilku zabawnych scenek, które na przemian prowadziły dwie osoby: Ekspert Rady VIP i Członek Akuna VIP Club. Scenki były przygotowywane w głębokiej tajemnicy, a osoby, które je wymyślały i dopracowywały, częstokroć mieszkaly w odległości od siebie po kilkaset kilometrów i podczas przygotowań rozmawiały ze sobą np. przez skype. Przygotowania trwały od kilku godzin do kilkudziesięciu dni. Przy przedstawianiu scenek postugiwano się różnymi rekwizytami, m.in. zabawnymi przebraniami, przytaczano cytaty i różne historyjki w życia wzięte, które publiczność nagradzała gromkimi brawami.

Siedem składowych

Z czego, według organizatorów, składa się „Pierwsze spotkanie”? Otóż składa się ono z siedmiu składowych. Każda z nich była omówiona osobno i tworzyła odrębny blok tematyczny. Innymi słowy podczas tych dwóch dni sesji odbyło się siedem bloków tematycznych, składających się z wykładu, treningu praktycznego i podsumowania. Pierwszego dnia odbyły się cztery takie bloki. Najpierw było „Przygotowanie spotkania”, które prowadzili Jan Brykczyński, Ekspert Rady VIP i Katarzyna Dziura, Członek Akuna Power Team, potem wykład „Pierwsze wrażenie”, które prowadzili Marek Wawrzeńczyk, Ekspert Rady VIP i Hanna Pietroniec, Członek Akuna Power Team, następnie „Budowanie relacji” przygotowane przez Pawła Boreckiego, Eksperta Rady VIP i Ewę Juszczyk, Członka Akuna VIP Club, „Identyfikacja potrzeb” prowadzona przez Grzegorza Rutkowskiego, Eksperta Rady VIP i Małgorzatę Charaszkiewicz, Członka Akuna Power Team. Kolejnego dnia były trzy bloki tematyczne: „Właściwa prezentacja” wykładana przez Janusza Gabrynińskiego, Eksperta Rady VIP i Radostawa Jakubczaka, Członka Akuna Power Team, potem „Zamknięcie spotkania” prowadzone przez Jana Szynczewskiego, Członka Akuna VIP Club i Zbigniewa Kellera, Członka Akuna Power Team oraz „Utrzymanie relacji” przygotowane i prowadzone przez Leokadię Gabrynińską, Eksperta Rady VIP oraz Ryszarda Eichlera, Członka Akuna Power Team.

Idea spotkania

Co to jest to „Pierwsze spotkanie”?

– Tak naprawdę do tej pory zamiast „Pierwsze spotkanie” używaliśmy zamiennie terminu

„prezentacja”. Okazuje się jednak, że prezentacja to tylko część pierwszego spotkania i to wcale nie wiadomo, czy część najważniejsza – wyjaśnią ideę całego przedsięwzięcia Jan Brykczyński, Vicepresident w firmie Akuna Polska, który wraz z Katarzyną Dziurą, Członkiem Akuna Power Team rozpoczął merytoryczną część Zielonej Sesji. – Będziecie Państwo mogli wszystko ocenić dopiero po obu dniach Sesji Zielonej. Tak naprawdę pozostaje nam teraz tylko jedno: ćwiczyć. A co dadzą takie ćwiczenia? Dają bardzo wiele – przede wszystkim uczą dobrze prezentować to, z czym idziemy, bo jak powiedziano podczas Sesji Zielonej: profesjonaliści prezentują, a amatorzy improwizują. Chodzi oczywiście o to, żeby wykluczyć amatorszczyznę na rzecz profesjonalnego podejścia, gdyż Akuna wchodzi w nową jakość.

– I to jest fantastyczne, że dzisiaj przedstawiamy tutaj doświadczenia wielu ludzi: Vicepresidentów i całego Akuna VIP Clubu. Przedstawiamy je w pigułce wszystkim uczestnikom Zielonej Sesji. Nowy dystrybutor dostaje praktycznie gotowy

Jesteśmy elastyczni



fot. Marcin Samborski / Fpress

O idei Akademii Przywództwa Akuny mówi Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

Czy Państwo jako elastycznie układacie program kolejnych spotkań w ramach ALEA? Podczas Sesji Białej było inaczej: pierwszy dzień był wykładowy, drugi – warsztatowy. Tym razem oba dni poświęcone są wyłącznie warsztatom...

Dokładnie tak. Pierwsza sesja, która była w maju, składała się wyłącznie z wykładów. Potem, w miarę zbierania doświadczeń od naszych uczestników, którzy uczestniczyli w tych spotkaniach, okazało się, że jest duże zapotrzebowanie przede wszystkim na wiedzę praktyczną w zakresie wykorzystania tych nabytych umiejętności, czego konsekwencją był sierpniowy Warsztat typu A. I ta formuła się sprawdziła. Okazało się, że ludziom to odpowiada, menedżerowie są zadowoleni i to jest właśnie to, czego im brakuje, wobec czego zrezygnowaliśmy ze strictly wykładowego podejścia na rzecz ćwiczeń praktycznych, bo to są konkretne umiejętności i na pewno to więcej wnosi do pracy tych menedżerów niż suchy wykład, którego mogą sobie wysłuchać np. na płycie.

Będzie jedna edycja Zielonej Sesji, czy może okazać się, że będzie ich więcej?

Na chwilę obecną zakładamy jedną sesję, ale cały projekt jest na tyle elastyczny, że jeżeli okaże się, że będzie potrzebna reedycja, to pewnie ubierzemy ją w jakąś formułę, wpiszemy w ALEA i zorganizujemy.

Kiedy odbędzie się kolejna ALEA i czemu będzie poświęcona?

Kolejna ALEA będzie w maju przyszłego roku. To będzie Sesja Srebrna. Zostanie ona poświęcona głównie omówieniu umiejętności w zakresie zarządzania strukturami. W spotkaniach w ramach ALEA uczestniczą Power Builderzy, którzy mają swoje struktury i w związku z tym z Radą VIP ustaliliśmy, że ważne jest określenie pewnych standardów odnośnie tego, jak swoimi strukturami należy zarządzać. Bo to,



Jan Brykczyński, Vicepresident w firmie Akuna, wraz z Katarzyną Dziurą, członkiem Akuna Power Team, rozpoczęli merytoryczną część spotkania



Warsztaty. Wszyscy podzieleni na grupy, struktury wymieszane. Chodzi o wymianę doświadczeń i integrację uczestników spotkania. To, jak się okazuje, naprawdę zdaje egzamin.

przepis na sukces. On nie musi już popełniać błędów i osiągnie ten sukces bardzo szybko. Będzie też umiał uczyć innych. Bo tak naprawdę my się tutaj uczymy, jak nauczyć innych, żeby oni umieli uczyć kolejne osoby – podsumowała całe przedsięwzięcie Hanna Pietroniec.

Strona techniczna

Podczas warsztatów wszyscy zostali podzieleni na grupy. Chodziło o to, aby struktury były wymieszane i ludzie pracowali z tymi, z którymi na co dzień nie mają kontaktu.



Można się było o tym przekonać, słuchając osób podsumowujących każde ćwiczenie na scenie

Głównym celem takiego działania była przede wszystkim wymiana doświadczeń, gdyż różne struktury mają różne systemy. Gdyby więc 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 menedżerowie stali się bardziej otwarci na to, co chciano im zaprezentować. Poza tym po zajęciach mogli się wymieniać doświadczeniami, co sprawiło, że to, co się działo podczas treningów było jeszcze bogatsze.

Czy uczestnikom spotkania trening się podobał?

– Uważam, że najlepszym sposobem uczenia się jest właśnie ćwiczenie – potwierdziła słowa Jana Brykczyńskiego Mariola Górecka, jedna z uczestniczek Sesji Zielonej. – Odnosząc się do ćwiczeń, wiem, że trzeba zwracać baczną uwagę na mowę ciała i aktywne słuchanie.

– Te ćwiczenia dały nam jasność, wiemy jak się przygotować do tego pierwszego spotkania

– powiedziała po treningu praktycznym Barbara Teraz. – Ważne jest też, żebyśmy wiedzieli, czy osoba, do której idziemy, interesuje się zdrowym trybem życia.

Wszyscy członkowie Power Team'u, uczestniczący w Zielonej Sesji otrzymali specjalne certyfikaty. Takie certyfikaty ukończenia sesji otrzymują zawsze wszyscy uczestnicy danej edycji ALeA. Niektórzy dostali je osobiście, innym przysyłane są do domu pocztą.

A że cały cykl Akademii składa się z trzech sesji, to posiadacze trzech certyfikatów otrzymają dyplom ukończenia Akuna Leadership Akademii.

Kilka słów o projekcie

Akuna Leadership Academy (ALeA) to projekt, w którym najlepsi menedżerowie firmy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z wszystkimi współpracownikami Akuny, którzy pracą i zaangażowaniem wyrazili chęć rozwijania swoich umiejętności i poszerzania wiedzy. Początkowo projekt miał się składać z trzech sesji (Białej, Zielonej i Srebrnej), przeznaczonych dla najlepszych współpracowników firmy – osób z Programu Benefit, czyli dla Power Builderów, Senior Builderów i Junior Builderów. Na pierwszą sesję – Białą, która odbywała się w dniach 30–31 maja w Ossie i która była poświęcona przygotowaniu do pierwszego spotkania, a głównie umawianiu spotkania przez telefon i sporządzaniu listy 100, przyjechało jednak tak wiele osób (300), że firma postanowiła częścią wiedzy podzielić się ze współpracownikami, którzy zajmują w Akunie niższe pozycje. Wtedy narodził się pomysł Akademii Sezonowych. W tym roku była to letnia edycja o nazwie Akuna Leadership Academy Summer Edition, na którą przyjechali menedżerowie, biorący udział w Sesji Białej i zaproszeni przez nich współpracownicy – łącznie 700 osób, które usłyszały od najlepszych, jak odnieść sukces w Akunie. Były wykłady, degustacje, dyskusje. Wszystko poprowadzone

Jesteśmy elastyczni

co do tej pory stworzyliśmy w ramach ALeA, to było stworzenie pewnej bazy, która jest do wykorzystania przez każdego menedżera, niezależnie od pozycji, natomiast Sesję Srebrną chcemy zorganizować już w kontekście takich konkretnych umiejętności menedżerskich, które poprawią efektywność zarządzania tymi strukturami przez Power Builderów.

Proszę powiedzieć, jak menedżerowie odbierają ALeA?

Reakcje są pozytywne. Kluczową sprawą jest jednak to, czy ludzie wykorzystują praktycznie szkolenie w swojej pracy i jakie to przynosi efekty. A efekty są widoczne. Dynamika jest naprawdę duża. Jeśli tylko (m.in. poprzez kontynuację takich spotkań i rozwijanie ich) tę dynamikę utrzymamy, to cel, o którym mówiłem na samym początku w maju, jest w zasięgu ręki.

Czy prowadzicie Państwo statystyki dotyczące m. in. liczby wejść na stronę?

Tak, oczywiście. Ludzie wchodzą na stronę, uzupełniają statystyki, o których mowa była na Warsztatach typu A, ale też ściągają pliki, tak, że widać, iż pracują z nowymi narzędziami, a o to właśnie chodzi.

Czy wiadomo już dokładnie, co będzie na Sesji Srebrnej? Czy raczej jest to jeszcze w fazie planowania, zbierania spostrzeżeń i opinii menedżerów?

Jesteśmy bardzo elastyczni. Teraz stworzyliśmy sobie ramy i pracujemy nad tym. Jest nawet taki pilotażowy program wśród Rady VIP. Chodzi o to, że jej członkowie najpierw sami robią pewne rzeczy, po to, żeby ocenić plusy i minusy pewnych rozwiązań i dopiero w oparciu o nie powstanie program Sesji Srebrnej. Czyli najpierw zostanie wszystko dokładnie doprecyzowane, będzie stworzony dokładny plan, a potem to wszystko zostanie przekazane menedżerom uczestniczącym właśnie w Srebrnej Sesji w maju.

■ Rozmawiała
Ewa Bukowska



Osoby na scenie podkreślały, że najlepszym sposobem uczenia są właśnie ćwiczenia

w świetnej atmosferze, a charyzma i dowcip wykładowców, którzy opowiadali m.in. o swoich początkach pracy w firmie i dawali wskazówki, jak postępować, by nie powielać ich błędów, nie miała sobie równych. Stąd też pozytywny odzew i chęć odbycia kolejnych spotkań. Pomysłodawcy Akademii postanowili więc zorganizować Warsztaty typu A. Odbyły się one w ramach Sesji Białej, we wrześniu. Warsztaty trwały dwa dni. I znowu duży sukces! W pierwszym dniu warsztatów, 5 września, szkolili się czołowi menedżerowie firmy i Power Builderzy – łącznie 60 osób. Drugiego dnia do Ossy przyjechało kolejnych 190 osób – Senior i Junior Builderów, zaproszonych przez swoich menedżerów i ci wyszkoleni już w pierwszym dniu menedżerowie dla nich te warsztaty prowadzili. W sumie w obu dniach warsztatów wzięło udział 250 osób. Warsztaty dotyczyły tych samych tematów, co sama Sesja Biała – a więc skutecznego umawiania spotkania przez telefon, sporządzania listy 100. Założenie jest takie, że projekt ma działać kaskadowo, czyli, że uczestniczący w imprezie menedżerowie 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 wiedzę była przekazywana kaskadowo. Warsztaty typu A zakończyły Sesję Białą. Sesja Zielona odbyła się w listopadzie, a w maju 2010 roku – będzie Sesja Srebrna. Poszczególne sesje są od siebie niezależne. Chodzi o to, że gdy np. ktoś nie był w maju na Sesji Białej, to może przyjechać w listopadzie na Sesję Zieloną i zacząć poszerzać swoją wiedzę od tego właśnie momentu, a potem w kolejnym roku uzupełnić ją o reedycję Sesji Białej. ALeA planowana jest jako pewien ciągły cykl spotkań, powtarzalny

w pewien sposób, ale jest to praca na organizmie żywym i trudno z góry założyć, ile spotkań się odbędzie w ramach jednej sesji.

■ Ewa Bukowska

fot. Katarzyna Piotrowska



Na koniec każdej scenki osoby je przedstawiające zapowiadały ćwiczenia z prezentowanego tematu. Na zdjęciu Katarzyna Dziura, która wraz z Janem Brykczyńskim prowadziła pierwszy blok tematyczny o nazwie „Przygotowanie spotkania”.

Zmierzamy w

Nowa jakość, którą razem wypracowaliśmy i nad którą cały czas tak naprawdę pracujemy, zbiegła się z niesamowitą dynamiką naszych obrotów. Przez ostatnie miesiące ta dynamika jest na poziomie 15–20 procent, to znacznie więcej niż w latach 2004–2005, kiedy to Akuna była taką rozpędzoną lokomotywą. Oznacza to, że właśnie wjechaliśmy na autostradę, która prowadzi nas do roku 2012 i do 120 milionów punktów. Z tej autostrady już nie ma odwrotu i tylko od Was zależy, jaki będziecie mieli udział w tych ponad 140 mln złotych premii, które za rok 2012 zostaną na pewno wypracowane – powiedział podczas Sesji Zielonej Marcin Maciąg, Country Manager firmy Akuna Polska, a jednocześnie Rektor ALeA.

Pamiętam, że pół roku temu mówiłem, że projekt ALeA to projekt przełomowy dla firmy, dla branży, dla każdego współpracownika Akuny. Przyznam się jednak, że nie przypuszczałem, mówiąc za Juliuszem Cezarem „ALeA iacta est” („Kości zostały rzucone”), że tak szybko „dojdziemy do bram wiecznego miasta”. A stało się tak i to jest wyłącznie Państwa zasługą, i tego Państwu bardzo gorąco gratuluję. Wczoraj odbyłem spotkanie ze studentami z międzynarodowej organizacji AISEC. Rozmawialiśmy m.in. o celach tych młodych ludzi, o najskuteczniejszej metodzie dochodzenia do sukcesu, ale przede wszystkim rozmawialiśmy o MLM, jako sposobie na życie i samorealizację. Muszę powiedzieć, że byłem bardzo zaskoczony tym, że ci młodzi ludzie pozbawieni są jakichkolwiek obiekcji i zastrzeżeń. Powiem więcej – oni są

bardzo otwarci na nowe możliwości i na nowe perspektywy. Myślę, że to jest szczególnie ważne dzisiaj, kiedy około 20 procent absolwentów wyższych uczelni pozostaje bez pracy. To jest dwa razy więcej niż stopa bezrobocia w Polsce.

Podział premii

Mówię o tym, gdyż dzisiaj Akuna wychodzi z całą ideą MLM na zewnątrz do zupełnie nowych ludzi, do ludzi z inną mentalnością. Działania marketingowe, które podejmujemy bezpośrednio z centrali, takie jak: PNSA – Polish National Sales Awards, promowanie MLM wśród studentów, wśród ludzi, którzy pracują na etatach, zbiegły się z realizacją przez nas wszystkich celów jakościowych, jakie sobie postawiliśmy na początku ALeA. Myślę, że każdy z Was zgodzi się dzisiaj z tym, że funkcjonujemy w zupełnie innej, nowej jakości i że każdy z Was jest jeszcze bardziej „jakościowym” menedżerem. I to jest zasługa nas wszystkich. Najlepsze jest jednak to, że ta nowa jakość, którą razem wypracowaliśmy i nad którą cały czas tak naprawdę pracujemy, zbiegła się z niesamowitą dynamiką naszych obrotów. Bo nie wiem, czy Państwo wiecie, że przez ostatnie miesiące dynamika obrotu jest na poziomie 15–20 procent, to znacznie więcej niż w latach 2004–2005, kiedy to Akuna była prawdziwie rozpędzoną lokomotywą. Oznacza to też to, że właśnie wjechaliśmy na autostradę, która prowadzi nas do roku 2012 i do 120 milionów punktów. Z tej autostrady już nie ma odwrotu i tylko od Was zależy, jaki będziecie mieli udział w tych ponad 140 mln złotych premii, które za rok 2012 zostaną na pewno wypracowane. W związku z tym mam do Państwa taką prośbę. Jeżeli komuś pojawiła się taka myśl, że już niedużo mu brakuje, a odrobi wynik, który miał w marcu, to niech wyrzuci tę myśl daleko.



Sesja Zielona trwała dwa dni. W obu częściach uczestniczyły te same osoby – Power Builderzy i Senior Builderzy oraz menedżerowie zaproszeni przez Power Builderów.

prost do celu

Dlaczego? Bo to, co mieliście w kwietniu, to jest dopiero przedsmak tego, co jesteście w stanie wypracować i do czego bardzo gorąco Was wszystkich zachęcam.

Inspiracja do analizy

Podczas wszystkich ćwiczeń i wszystkich wykładów w ramach tej Zielonej Sesji na Waszych twarzach rysowały się niezwykle skupienie i koncentracja. Wczoraj byłem nawet troszeczkę tym przestraszony. Był to taki dziwny, wydawałby się spokój. Ale teraz już to rozumiem, gdyż z wieloma z Was rozmawiałem i to, co w trakcie tych rozmów mi się pojawiało, to oczywiście bardzo pozytywne opinie na temat tych warsztatów. Mówiliście, że potrzebna jest Wam wiedza, konkretne wiadomości i umiejętności, możliwość konsultacji z ekspertami. Jednak to, co było w tych wypowiedziach najważniejsze i co wielu z Was podkreślało, to fakt, że obudziła się w Was świadomość tego, jak jakość i wartość pracy jest potrzebna do tego, żeby osiągnąć sukces. Bardzo się cieszę, że te spotkania, które mamy w ramach ALeA, są dla Was inspiracją. Inspiracją do tego, aby patrzeć na swoje mocne i słabe strony i analizować je, a także żeby zastanawiać się nad tym, jakie zagrożenia i możliwości są przed nami. Wczoraj podczas rozmowy z Piotrem Wajszczakiem padło bardzo ciekawe stwierdzenie. Zauważył on bowiem, iż mimo że ma mniejszą liczbę menedżerów, to jego obroty stają się coraz większe. Myślę, że nie może być bardziej trafnego przykładu, który obrazowałby pewną ideę, którą kierujemy się w pracach Rady VIP i o której już zresztą kiedyś mówiłem, czyli: wartość (czytaj – jakość) przed ilością. Chciałbym, abyście wszyscy zastanowili się, jak to wygląda w Waszych strukturach. Bo może okazać się, że dwóch, trzech „jakościowych” menedżerów zastąpi 10–15, którym poświęcacie swój czas i swoją energię. Posłużę się tutaj cytatem: „Nie wystarczy być zajęтым. Mrówki też ciągle gdzieś biegają. Pytanie brzmi: czym jesteśmy zajęci?” Na pewno wielu z Was ma taką obserwację, że pracujecie, pracujecie i pracujecie. Organizujecie spotkania i nic. Być może warto się zastanowić nad tym, że należy zrewidować swoje założenia. Może trzeba przyjrzeć się wartości swojej pracy, jej jakości, a być może warto przyjrzeć się jakości ludzi, z którymi się współpracuje, którym poświęca się swój czas i swoją energię. Pamiętajcie, że przywództwo jakościowe to na pewno przywództwo

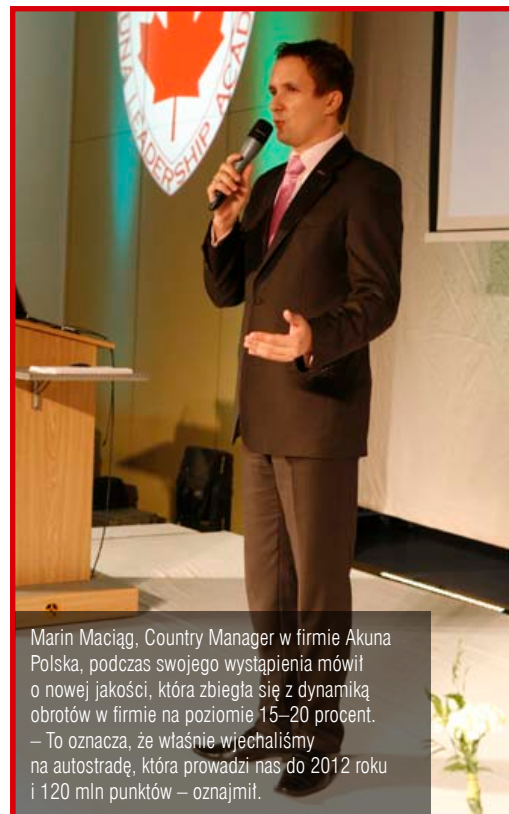
skuteczne. Wiem, że te ostatnie dwa dni stały się dla Was inspiracją do tego, aby temu właśnie się przyjrzeć. I zapewniam Was, że pewne bariery komfortu, które przy okazji pewnie będziecie musieli pokonywać, a które wiążą się z większą świadomością, warto przelamywać. Bo to zagwarantuje Wam znacznie lepsze efekty Waszej pracy.

Wizja na pierwszym planie

Mówimy na ALeA o przywództwie. Ale czym jest to przywództwo? Przywództwo to coś znacznie więcej niż zarządzanie. Bycie przywódcą to znacznie więcej niż bycie menedżerem. Bycie przywódcą to przede wszystkim zorientowanie na przyszłość, na wizję. Menedżerowie mają to do siebie, że koncentrują się na bieżących wynikach, na tym, co jest tu i teraz. Przywódcy inspirują, pokazują pewną drogę. Menedżerowie natomiast kontrolują i zarządzają. Oczywiście świetnie jest, gdy przywódca ma zdolności menedżerskie, bo to znacznie podnosi efektywność jego pracy, ale na pierwszym planie powinna być zawsze wizja, ten długoterminowy cel. Generalnie wyróżnia się takie trzy obszary, na które koncentracja przywódcy jest skierowana: to jest przede wszystkim rozwój osobisty (co przez te ostatnie dwa dni, ale nie tylko, świetnie czynicie), koncentracja na zadaniach (o której mówiłem, którą widziałem podczas tych wszystkich ćwiczeń, które tutaj mieliśmy), ale to jest również koncentracja na ludziach, praca z ludźmi, z którymi współpracujecie, gdyż bez ludzi nie ma przywódcy. Jak powiedział kiedyś Napoleon Bonaparte – przywódca to handlarz nadzieją. Mówię o tym po to, abyście mieli świadomość tego, że przywódca to człowiek odpowiedzialny za swoich ludzi. Prezes Tomasz Kwolek, kiedy miał koncepcję stworzenia Akuny w Polsce, miał nie tylko wizję, był nie tylko zorientowany na długoterminowy cel, ale przede wszystkim miał poczucie ogromnej odpowiedzialności za ludzi, których tą wizją żarzą. Podobnie jest z państwem Gabryńskimi. Myślę, że są w takiej sytuacji, że tak naprawdę nie musieliby tutaj być, ale są, gdyż poczuwają się do ogromnej odpowiedzialności za ideę, którą zaszczepiali Wam wszystkim kilka lat temu.

Dlaczego mówię to tu i teraz?

Gdyż to spotkanie to Akuna Leadership Akademii, a nie Akuna Manager Akademii. Mimo, że te warsztaty są tak naprawdę warsztatami technicznymi i pokazują nam wszystkim, jak wypracować



Marin Maciąg, Country Manager w firmie Akuna Polska, podczas swojego wystąpienia mówił o nowej jakości, która zbiegła się z dynamiką obrotów w firmie na poziomie 15–20 procent. – To oznacza, że właśnie wjechaliśmy na autostradę, która prowadzi nas do 2012 roku i 120 mln punktów – oznajmił.

pewne standardy pracy, to nie chciałbym, aby umknęło Waszej uwadze to, co tak naprawdę kryje się pod ALeA. Myśl, która sprawiła, że powołaliśmy ten projekt, była taka, że Akuna Leadership Academy będzie miejscem, w którym będziemy kreowali nowych przywódców, nowych liderów, nie menedżerów, bo z tym sobie świetnie radzicie i myślę, że jak tutaj wspólnie wypracujemy sobie jeszcze kilka standardów, to będzie to naprawdę dobrze wyglądało, ale tą myślą przewodnią, którą się kierujemy, jest wykreowanie w Was wszystkich nawyku przywództwa. Bo to jest to, czego potrzebuje MLM, czyli biznes ludzi wolnych, ale też biznes ludzi, którzy zawsze potrzebują przywódcy. Miejcie, bardzo proszę, na uwadze hasło, które powtarzam do znudzenia: „Jakość nad ilością”. Bo tylko jakość jest wyznacznikiem tego, co robimy, co pozwala nam osiągnąć przewagę nad konkurencją. Życzę wszystkim dużo sukcesów i do zobaczenia na kolejnej edycji ALeA.

■ Zapisała Iwona Ciesielska

foto. Katarzyna Piotrowska

Nauka słuchania i słyszenia

A główny wniosek był taki, że nie jest łatwo być w Akunie profesjonalistą, ale się to opłaca! Nie ma innej drogi, aby to osiągnąć, jak tylko właśnie ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Należy zadbać o wygląd i być należycie przygotowanym i to zarówno merytorycznie, jak i pod względem materiałów promocyjnych. Poza tym ważna jest punktualność i pewność siebie. Nie należy zrażać się

niepowodzeniem i cenić siebie, swoją pracę i swój czas. Niby wszystko łatwe i oczywiste, a jednak nie do końca.

Uczestnicy treningów przyznawali, że te oczywiste rzeczy po zajęciach jawią im się w zupełnie innych barwach, bo jak wiadomo – diabeł tkwi w szczegółach i dopiero na takich profesjonalnych zajęciach można te szczegóły wyłapać. Wielu ze zdziwieniem odkrywało



Drugi dzień Sesji Zielonej. Kolejne ćwiczenia. Humory dopisują, zapał do pracy jeszcze większy!

Pełna sala. Wszyscy podzieleni na zespoły, które składają się z osób z różnych struktur. Przy każdym z 18 stolików wysokiej rangi menedżer, który pomaga i koordynuje całość treningu. Najpierw krótki wykład, składający się z kilku scenek, odgrywanych przez dwie osoby: Vicepresidenta i członka Akuna Power Team, potem ćwiczenia. Na koniec każdy ze stolików typuje osobę, która na scenie głośno wygłasza spisane przez jej zespół opinie i spostrzeżenia – tak od strony technicznej wyglądały zajęcia prowadzone w ramach Sesji Zielonej. Jan Szynczewski zapytał uczestników: „Czy chcecie znać sposób, w jaki można zostać Viceprezydentem w Akunie?” Sala odpowiedziała gromkim „TAK!” Na co Jan Szynczewski: „Trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć!”

rzeczy, na które nigdy przedtem nie zwracali uwagi, a które, jak się okazało, były kluczowe dla osiągnięcia ostatecznego sukcesu. Dlatego dyskutowano, wymieniano poglądy, a osoby podsumowujące dany blok tematyczny na scenie nieraz z wyiekami na twarzy mówiły o burzy mózgów, jaka towarzyszyła poszczególnym etapom treningu przy ich stoliku. Oto opinie tych, którzy dane bloki tematyczne prowadzili i tych, którzy w nich uczestniczyli:

„Przygotowanie do spotkania”

Współprowadzący Jan Brykczyński, Viceprezydent w firmie Akuna Polska:

– Scenariusz naszego wystąpienia z Kasią Dziurą ulegał wielokrotnej modyfikacji. Ponieważ jesteśmy z innych miast, więc pracowaliśmy poprzez skype. Ale dwa razy odegraliśmy nasze scenki w rzeczywistości i zorganizowaliśmy sobie nawet taką próbę generalną.

Moim zdaniem w „Przygotowaniu do spotkania” najważniejsze jest to, żeby ono w ogóle się odbyło. Tu przytoczę słowa chińskiego mędrca Lao Tse: „Sukces zależy od stopnia przygotowania”. Chodzi o to, że gdy jesteśmy należycie przygotowani, to wszystko idzie nam łatwiej, w przeciwnym wypadku musimy „rzeźbić”, czyli wyciągać siebie z kolejnych problemów, w które sami siebie z braku przygotowania wpakowaliśmy. Mnie się szalenie podobało, jak jedna z osób na scenie powiedziała, że kluczem do sukcesu są procedury. I my, jako firma ewidentnie idziemy w tę stronę. To już przestaje być „radosna improwizacja”, w której sukces odnosiło się nieco przypadkowo, tylko jest to konkretna, zaplanowana i uporządkowana działalność.

Po ćwiczeniach każdy stolik wytypował osobę, która w imieniu całej grupy przekazywała sali swoje opinie i spostrzeżenia. Padły oczywiście zdania, że należy ustalić dokładnie czas i miejsce spotkania, oraz że dystrybutor nie powinien przerywać sponsorowi, a sponsor powinien być skupiony. Ale i inne:



Nie jest łatwo być w Akunie profesjonalistą, ale się opłaca! Nie ma innej drogi, aby to osiągnąć, jak tylko ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Ci, którzy tak postępowali, mają dzisiaj w firmie wysokie pozycje. Tak jak Janusz Gabryniowski (na zdjęciu z prawej), który osiągnął w firmie pozycję Vicepresidenta, a teraz uczy innych, jak mają to zrobić!

– Dzięki treningowi nabraliśmy pewności siebie w realizacji zagadnień, które są tematem tego ćwiczenia – powiedział Kazimierz Brzuska. – To pozwoliło nam pouklądać sobie wszystko jak należy i będziemy mogli lepiej się przygotowywać do kolejnych spotkań. Ryszard Borek stwierdził, że „Przygotowanie spotkania” jest bardzo ważnym elementem pracy w MLM.

– Powinniśmy wiedzieć, o czym nie należy rozmawiać i o co nie pytać. Chodzi o to, żeby wytworzyć taką sytuację, żeby było miło – dodał.

– Co mi dają te ćwiczenia? Bardzo wiele. Podnoszę swoje kompetencje, a co za tym idzie – mam większą pewność siebie, gdy idę do nowych ludzi – podsumowała ten blok tematyczny Bogumila Unifantowicz. – Będzie mi łatwiej przygotować się teraz do spotkania, jak i osobę, z którą będę na to spotkanie szła, z którą będę współpracowała. Wiem, na co zwrócić uwagę, a czego nie robić.

„Pierwsze wrażenie”

Współprowadząca Hanna Pietroniec, członek Akuna Power Team:

– Diabeł tkwi w szczegółach i my sobie nie zdajemy często sprawy, że drobne elementy mają niesamowity wpływ na wynik spotkania, że ten pierwszy moment, te pierwsze sekundy, minuty decydują o tym, iż człowiek, z którym rozmawiamy, będzie nas słuchał, będzie przyjmował od nas informacje, które mu przekazujemy albo się zupełnie na nas zamknie. Dlatego przygotowanie się do pierwszego spotkania pod kątem zrobienia dobrego wrażenia jest niezwykle ważne. Musimy przygotować i siebie, i tę osobę, z którą idziemy. Jaka jest recepta na to, żeby się dobrze zaprezentować? Przede wszystkim należy się samemu dobrze czuć we własnej skórze. Ważny jest odpowiedni dobór stroju. Dlatego tak ważne jest przygotowanie spotkania, rozmowa przed, ustalenie pewnych rzeczy zanim się na to spotkanie uda. Można wówczas różne kwestie przedyskutować.



Leokadia Gabrynińska – pierwsza dama Akuna Polska. Z niej również warto brać przykład!

Uczestnicy stwierdzili, że ten blok, a zwłaszcza trening to świetne ćwiczenie na naukę savoir-vivre: technik przywitania się, sposobu podania dłoni, poklepania, uśmiechu, nastawienia.

– Jan Brykczyński pokazał nam nawet to, jak sprawnie „postępować” z ręką wyciągniętą do pocałowania – mówiła Elżbieta Adamowicz. – To niby nic, a bardzo ważna sprawa. Teraz po tych ćwiczeniach stwierdziliśmy z grupą, że pierwsze wrażenie jest tak ważne, że warto je poćwiczyć przed lustrem albo nagrać się na kamerę, wtedy będziemy świadomi swoich ruchów.

– To, co tu usłyszeliśmy, to było świetne i właśnie do nas dotarło, że jest to niezwykle ważne nie tylko dla świeżego dystrybutora, ale również dla nas, liderów, menedżerów – stwierdził Alfred Stankiewicz.

„Budowanie relacji”

Współprowadzący Paweł Borecki, Viceprezident w firmie Akuna Polska:

– Miałem zaszczyt prowadzić te warsztaty z Ewą Juszczyk, która bardzo solidnie przygotowywała się do tych zajęć wiedząc, że przygotowanie jest najważniejsze. Naszym tematem było:

„Budowanie relacji” i zrobiliśmy to poprzez konkretne narzędzia, wypunktowując pytania kluczowe. Podzieliliśmy to na cztery ważne elementy. Zwracaliśmy uwagę, jak ważny jest uśmiech i pozytywne nastawienie.

Uważam, że zbudowanie relacji jest najważniejszym elementem ze wszystkich, które zna przyroda. Jeżeli prawidłowo zbudujemy relację, to, co mówimy, ma znaczenie wtórne. Kiedy prawidłowo zbudujemy relację, to drugi człowiek się przed nami otworzy i nas po prostu polubi, a to, co powiemy, dotrze wprost do jego serca. Przy budowaniu prawidłowych relacji najważniejsze i najtrudniejsze zarazem jest zdobycie nowych nawyków. Za dużo mówimy o sobie, za mało słuchamy albo w ogóle mówimy zbyt dużo, za mało zadając pytań, a to nie służy budowaniu relacji. Teraz zmieniamy stare nawyki z: „mów i mów jeszcze więcej” na: „pytaj i słuchaj”.

– Musimy umieć otworzyć tę drugą osobę – powiedziała w podsumowaniu treningu Katarzyna Wojciechowska. – Musimy nauczyć się jej słuchać, słuchać i jeszcze raz słuchać. Wtedy dopiero rozmowa będzie możliwa.

Krzysztof Ferdecki:

– Pozytywne nastawienie do życia nas samych wywołuje uśmiech na naszej twarzy, gdyż mamy uśmiech w głowie, w sercu. I to jest najważniejsze moim zdaniem. To pozytywne nastawienie do życia i do wszystkiego, co się robi. To daje pozytywny efekt wszystkiego, za co się weźmiemy. Wtedy ludzie, widząc to, chcą z nami rozmawiać, przebywać i nam ufają.

„Identyfikacja potrzeb”

Współprowadzący Grzegorz Rutkowski, Viceprezident w firmie Akuna Polska:

– Nad identyfikacją potrzeb pracowaliśmy gdzieś ok. 10 dni, zbierając materiały i przygotowując się do wykładu. „Identyfikacja potrzeb” to jest wyjście do klienta z naszą ofertą, ale do klienta, który chce tego zakupu dokonać, a nie, że zostanie przez nas zmuszony. Chodzi o uświadomienie mu jego potrzeb. Ponieważ Akuna ma bardzo szeroki wachlarz możliwości i propozycji, to każdy może w niej znaleźć coś dla siebie i jeżeli zidentyfikujemy potrzeby, to będziemy mogli mu dać to, czego on od nas oczekuje. Kluczowym elementem „Identyfikacji potrzeb” jest umiejętność zadawania pytań i aktywne słuchanie. Okazuje się, że z takimi, wydawałoby się prostymi, rzeczami ludzie mają naprawdę problemy. Okazuje się, że na każdym etapie rozmowy z człowiekiem trzeba wiedzieć, o co pytać. A żeby umieć to zrobić, należy się do tego przygotować.

Katarzynie Śliwińskiej ten blok tematyczny, a zwłaszcza sposób przeprowadzenia treningu bardzo przypadł do gustu.

– Ćwiczenie było arcyciekawe, ponieważ był tu element zaskoczenia, nie znaliśmy tego wcześniej – stwierdziła. – Dzięki niemu nauczyliśmy się nie tylko słuchać, ale również słyszeć naszego rozmówcę.

– Prowadzący spotkanie jest mówcą, słuchaczem i obserwatorem. To jest trzy w jednym. I tego ciągle musimy się uczyć – dodał Szczepan Kurpisz. – A warsztaty takie, jak te są



Jerzy Eichler, członek Akuna Power Team, mówił o tym, jak ważne jest utrzymanie dobrych relacji z klientem

najlepszym sposobem, żeby się tego nauczyć. Dzięki nim nauczymy się rozmawiać tak, by nas słuchano i to z zainteresowaniem. Poprzez aktywne słuchanie budujemy relację i identyfikujemy potrzeby.

Czego jeszcze nauczyły te ćwiczenia?

– Te ćwiczenia nauczyły nas asertywności oraz umiejętności doboru odpowiednich argumentów, którymi możemy posługiwać się w rozmowie z klientem – podsumowuje Maciej Bury.

„Właściwa prezentacja”

Współprowadzący Radosław Jakubczak, członek Akuna Power Team:

– Przygotowywaliśmy się do naszego wystąpienia stosunkowo krótko. A to dlatego, że temat został już wcześniej opracowany przez Grzegorza Kamińskiego. Chodzi w nim o to, żeby przedstawiać firmę Akuna według właściwej prezentacji, co oznacza ni mniej, ni więcej, tylko to, że ma być to według przewodnika, kartka po kartce. Chcieliśmy przekazać uczestnikom sesji, że to wszystko jest duplikowalne, proste, spójne z firmą i że prezentacja w każdym oddziale Akuny jest niemal identyczna.

– Naszym zdaniem prowadzenie prezentacji według przewodnika jest najlepszym sposobem, gdyż pojawia się element duplikacji, czyli to, co w firmie jest ważne – stwierdził Marek Gornia.

– Nigdy nie pomyślałabym, że te ćwiczenia mogą być tak skuteczne – mówiła Elżbieta Węglarz.

– To, co ja wyniosłam z tego szkolenia, to cała synergia wiedzy – wszelkich relacji, identyfikacji potrzeb i tego, co już przedtem wiedziałam i mogę zsynchronizować w całość – podsumowała blok Iwona Botoz.

„Zamknięcie spotkania”

Współprowadzący Jan Szynczewski, Vicepresident w firmie Akuna Polska:

– Do spotkania przygotowaliśmy się tak naprawdę 1,5 dnia. Usiedliśmy i ustaliliśmy, co chcemy powiedzieć, a potem tylko owinęliśmy to w szatę graficzną i ustaliliśmy sobie, kto co powie.

Uważam, że zamknięcie spotkania to najtrudniejszy i najczęściej bagatelizowany element prezentacji. Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, co to naprawdę oznacza: zamknąć spotkanie. Bardzo często jest tak, że klient już po dwóch, trzech zdaniach chce sfinalizować spotkanie, a menedżer chce dalej mówić i mówić. Trzeba to wyczuć. Trzeba się stosować do powiedzenia: „Nie pracuj ciężko, pracuj mądrze. Skróć swój czas do minimum”. Tego oczywiście trzeba się nauczyć. To przychodzi z czasem. Potrzebne jest doświadczenie i wiedza.

Uczestnicy zgodnie stwierdzili, że najważniejsze jest, aby zamknięcie było powodem do otwarcia następnego zamknięcia.

– Ćwiczenia są bardzo dobre, bo uczymy się od mądrzejszych od siebie, czyli od tych, którzy już przeszli tę długą drogę i dokładnie wiedzą, jak to robić – powiedziała Sylwia Giełkowska. – Dlatego najlepiej czytać instrukcje, nie tworzyć czegoś od siebie, nie wymyślać, pamiętając o wadze duplikacji. Inaczej zapędzimy się w kozi róg. W naszej pracy ważny jest tembr głosu, uśmiech, humor i pewność siebie.

Kazimierz Brzuska:

– W czasie tego, bardzo cennego ćwiczenia okazało się, że nie tak prosto jest prowadzić rozmowy. Żeby je skutecznie i efektywnie przeprowadzić, musimy wielokrotnie przećwiczyć sobie to, najlepiej przed lustrem, w jaki sposób się zachowywać w określonych warunkach.

„Utrzymanie relacji”

Współprowadzący Ryszard Eichler, członek Akuna Power Team:

– Przygotowanie zajęło nam tak naprawdę kilka godzin. Usiedliśmy i zastanowiliśmy się, co jest w tym wszystkim rzeczą najważniejszą.

MLM generalnie opiera się na budowaniu relacji. Trzeba sobie zdawać sprawę, że to nie jest system urządzeń, dźwigów, materiałów, tylko relacji międzyludzkich. Chcieliśmy przekazać ludziom, że to nie jest sprzedaż jednorazowa, ale produkt Akuny tak naprawdę jest przeznaczony do wieloletniego stosowania. I chodzi o to, abyśmy umieli utrzymać klientów. My często szukamy klientów, tracąc tych, których już pozyskaliśmy. Tylko dlatego, że nie zatroszczyliśmy się o nich dostatecznie. Nie zaoferowaliśmy im np. wiedzy na temat tego, co się dzieje w ich organizmie. Trzeba umieć to zmienić.

– Utrzymanie relacji to nie tylko spotkania mówiące o produkcie. To też spotkania przy kawie, gdzie można wymienić się informacjami na temat chociażby zdrowego stylu życia i książkami. U nas teraz triumfuje książka „Od lekarza do grabarza”. Wszyscy nawzajem ją sobie pożyczają – powiedziała Mariola Górecka. – Uświadomiliśmy sobie, że utrzymanie relacji polega nie tylko na służbowych spotkaniach, ale też na zwykłych telefonach z pytaniem:

„Co słychać?” i „Jak się pan/pani teraz czuje?” Ludzie muszą wiedzieć, że otaczamy ich opieką. Bogumiła Cichocka stwierdziła, że trudniej utrzymać klienta, niż zdobyć nowego:

– Gdy ja sama kupiłam Alveo, dużo czytałam na ten temat, na temat profilaktyki, wellness i nie trzeba było mnie namawiać, żebym piła zioła dalej. Myślałam, że inni też tak robią. Mierzyłam ludzi swoją miarą. Nie wiedziałam, jak ważna jest opieka nad klientem, dlatego mnóstwo ludzi gdzieś mi umknęło w pierwszym roku działania. Teraz dopiero doceniam fakt, że ta opieka musi być permanentna i konsekwentna. Teraz czytam różne ciekawostki w „Świecie Nauki” w zakresie promocji zdrowia i nowinkami dzielę się zawsze z moimi klientami.

Poza tym opieka jest niezwykle ważna, gdyż niektóre osoby bardzo źle znoszą detoksykację i trzeba im wszystko dokładnie wytłumaczyć. – Mnie trudno już cokolwiek dodać, bo wszystko już było powiedziane. Chciałam podziękować organizatorom, że umożliwili nam występowanie tutaj, na środku sali. Ja sama dzięki temu pokonuję mój lęk przed publicznymi wystąpieniami – powiedziała na koniec Bogumiła Unifantowicz.

■ Anna Lewandowska

foto. Katarzyna Piotrowska



Internet dobry na wszystko

for. Marcin Samborski / Ppress



Witryna Akuna Inside jest źródłem wielu wartościowych informacji i wskazówek. To właśnie dzięki niej można swoją pracę usystematyzować, zaplanować, nadać jej konkretne, wyraźne cele i sprawdzać, jak efektywnie się do nich dąży.

O tym, co znajduje się na stronach Akuna Inside, jak z tego korzystać oraz co będzie można znaleźć tam w najbliższym czasie, mówi Joanna Słodkowska, koordynator do spraw marketingu w firmie Akuna Polska.

Co to jest Akuna Inside, kiedy powstał ten projekt i czemu ma służyć?

Akuna Inside to wirtualne narzędzie menedżerskie, przygotowane specjalnie z myślą o naszych współpracownikach. Jego zadaniem docelowym jest całościowe „ogarnięcie” pracy menedżerów. Co to oznacza? Musimy spojrzeć na Akuna Inside nie tylko jako na miejsce, gdzie możemy zaplanować sobie czas czy przeczytać aktualne informacje z biura. Założeniem jest, aby platforma dostarczała nam zarówno kompleksowych informacji, jak i kompleksowych możliwości, które związane byłyby z każdym etapem pracy. Reasumując, tam właśnie mamy informacje o naszych klientach – od pierwszego kontaktu do zakupu, tam weryfikujemy efektywność swojej pracy i stawiamy nowe poprzeczki, założenia. Tam także znajdujemy materiały edukacyjne, które w tej pracy nam pomogą. To dzięki Akuna Inside wiemy, nad czym pracują czołowi menedżerowie Akuny, mający wpływ na decyzje podejmowane w zakresie dystrybucji produktów. Tutaj każdy ma także możliwość podzielić się swoimi koncepcjami. No i oczywiście dzięki Akuna Inside kontaktujemy się z wybranymi współpracownikami w swoich strukturach.

Kto ma dostęp do witryny?

Dostęp do Akuna Inside ma każdy dystrybutor.

Co znajduje się na stronach Akuna Inside?

Obecnie oferujemy możliwości w obrębie ośmiu zakładek. Omówię każdą z nich. I tak: **Komunikacja** to zakładka, która jak już wspomniałam,

umożliwia kontaktowanie się z wybranymi współpracownikami. Wiadomości możemy kierować do indywidualnego odbiorcy lub do wybranej grupy. W tym miejscu pojawia się już szeroki wachlarz możliwości, gdyż rodzajów grup jest dużo – od menedżerów na wybranych pozycjach planu marketingowego i Programu Benefit poprzez uczestników

cyklu ALeA aż po wybranych pracowników czy Zarząd Akuny. Tutaj planujemy dodać jeszcze pewne użyteczne funkcje, o których wdrożeniu będziemy z pewnością informować.

Dzięki zakładce **Kalendarz** umieścimy nie tylko notatki własne o zaplanowanych spotkaniach, ale także dowiemy się, kiedy odbywają się konkretne szkolenia, organizowane przez firmę Akuna Polska. Kolejna opcja to **Sklep**, który pozwoli nam na zakup produktów Akuny. W tym miejscu istotną informacją jest fakt, że nie ma już możliwości bezpośredniego znalezienia się w sklepie internetowym – zakup towaru odbywa się wyłącznie z platformy Akuna Inside. Mamy też parę nowości, takich jak np. baza adresatów, którą użytkownik może stworzyć, aby nie musiał zawsze na nowo wprowadzać danych.

Podobno dużą popularnością cieszy się kolejna zakładka, czyli Skrzynka Pomysłów. Czy to prawda?

To właśnie **Skrzynka Pomysłów** umożliwiła menedżerom przekazanie do firmy swoich innowacyjnych koncepcji. Wybrane poddajemy pod głosowanie – każdy menedżer może jednorazowo oddać głos na dany pomysł. Wyniki głosowania z kolei pozwalają na analizę użyteczności zaproponowanego projektu w celu jego ewentualnego wdrożenia. Zakładka ta cieszy się bardzo dużą popularnością – w ciągu ok. trzech miesięcy nadesłano ponad 100 propozycji! Niedługo funkcjonować będzie także archiwum pomysłów, w którym umieścimy wszystkie pomysły, które poddane zostały pod głosowanie wraz z uwagami dotyczącymi możliwości ich wdrożenia.

Kolejna zakładka to Statystyki i cele. Jakiej jest jej zadanie?

To właśnie podstawowe narzędzie do sprawdzania efektywności swojej pracy. W części **Statystyki** poprzez rzetelne wprowadzanie danych odzwierciedlających wykonane działania można przyrzeć się swoim postępom w pracy. Natomiast dzięki opcji **Cele** możemy nadać swoim dążeniom realny kształt. Jak już wyznaczymy sobie cele i sprawdzimy, jak efektywna jest nasza praca – nadchodzi czas na dalszą edukację. A najlepszym źródłem



wiedzy jest właśnie oferowana na Akuna Inside **Baza wiedzy**, w której można znaleźć liczne nagrania audio i prezentacje, będące nieocenionym wsparciem dla naszych menedżerów. Pozostałe dwie zakładki – **Akuna VIP Club** i **Akuna Leadership Academy** – to miejsce, gdzie zawarte są najważniejsze informacje o gronie naszych czołowych menedżerów wraz z prezentacją ich sylwetek oraz o cyklu szkoleń kryjących się pod hasłem ALeA. Tutaj także umieszczamy materiały audio z odbytych spotkań, tak by uczestnicy mogli powrócić do treści, które zostały im przedstawione. W planach mamy ciągle doskonalenie i rozszerzanie możliwości, jakie daje Akuna Inside, aby witryna w pełni spełniała wytyczone zadanie – była narzędziem, bez którego nasi menedżerowie nie wyobrażają sobie pracy.

Czy na stronach Akuna Inside znajdują się materiały szkoleniowe?

Jak wspominałam, Akuna Inside posiada dwa miejsca, w których umieszczamy materiały edukacyjne – Baza wiedzy i Akuna Leadership Academy. W pierwszej menedżer znajdzie ogólne informacje, pomocne w codziennej pracy, które skategoryzowane są w trzech grupach: biznes, produkty i przedsiębiorczość. Tutaj można szukać np. prezentacji produktowych (o których wiemy, że są wykorzystywane podczas

prezentacji prowadzonych przez menedżerów) czy np. wytyczne do przeprowadzenia Warsztatu A, czyli efektywnego umawiania spotkań oraz wskazówki do procesu samokształcenia i przejścia przez pierwsze spotkanie. W drugiej zakładce znajdują się kolei liczne materiały, których treści zostały przekazane na spotkaniach z cyklu Akuna Leadership Academy. One pogrupowane są właśnie zgodnie z rodzajem spotkania, na jakim zostały przedstawione.

Można więc potraktować Akuna Inside jako kontynuację lub wsparcie w ugruntowaniu swojej wiedzy po spotkaniach szkoleniowych, takich jak np. ALeA?

Jak najbardziej! Jest to właśnie przede wszystkim ugruntowanie wiedzy. Jak wiemy, spotkania ALeA są niezwykle intensywne, a zakres wiedzy, jaką chcemy przekazać,

niezwykle szeroki. Dzięki plikom zawartym w zakładce pod nazwą tego cyklu spotkań menedżerowie mogą powrócić do treści najbardziej ich interesujących.

W Akunie jest wiele młodych osób, dla których Internet to codzienność, ale są też osoby, zwłaszcza nieco starsze, którym poruszanie się w sieci

nastręcza wiele problemów. Jak macie zamiar zachęcić ich, żeby korzystali z tego narzędzia pracy?

Najważniejsze dla nas jest pokazanie, że praca z Akuna Inside jest naprawdę bardzo prosta. A z doświadczenia wiemy, że wiek w tej kwestii nie gra roli, gdyż rozpiętość wiekowa użytkowników Inside jest bardzo duża. Najczęściej wystarczy po prostu chęć, by zapoznać się z czymś nowym. Na podstawie rozmów telefonicznych i wymiany wiadomości widać, jak duże jest zainteresowanie witryną. Formą zachęty z pewnością jest ciągle doskonalenie i rozszerzanie możliwości, jakie Akuna Inside oferuje.

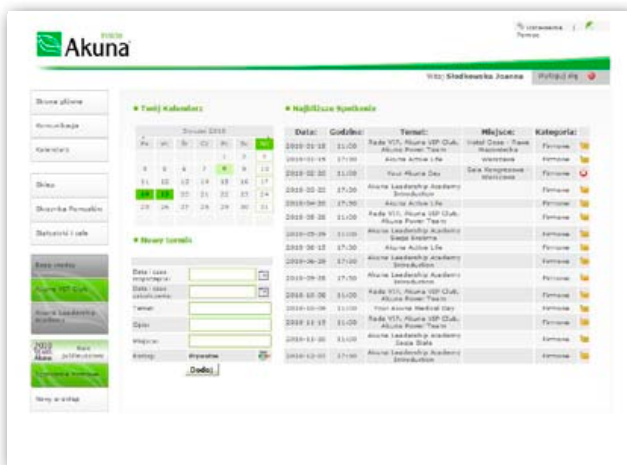
Proszę opowiedzieć o plusach korzystania z Akuna Inside.

Myślę, że właśnie opis tego, co oferuje witryna jednocześnie wyraźnie wskazuje na wszystkie korzyści, jakie wynikają z użytkowania Akuna Inside. Poza tym, że witryna jest źródłem wielu wartościowych informacji i wskazówek, to właśnie dzięki niej można swoją pracę usystematyzować, zaplanować, nadać jej konkretne, wyraźne cele i sprawdzać, jak efektywnie się do nich dąży.

Jakie są plany firmy w zakresie Akuna Inside?

Doskonalenie, doskonalenie i jeszcze raz doskonalenie. Najważniejsze jest to, że witryna stale żyje i jest modyfikowana i ulepszana, najczęściej wskutek sugestii samych użytkowników. Stale pracujemy nad różnymi rozwiązaniami, zarówno słuchając wniosków, jakie przekazują nam współpracownicy, jak i próbując postawić się na ich miejscu. Chcemy w optymalnym stopniu dopasować się do ich potrzeb. Chcemy, aby było to dla nich kompleksowe narzędzie pracy. Chcemy, aby mogli traktować je nawet jako formę zachęty dla swoich potencjalnych współpracowników. Chcemy, aby nie tylko chętnie z niego korzystali, ale także jak już wspominałam – nie wyobrażali sobie pracy bez niego!

■ Rozmawiała Anna Lewandowska



Jest to więc narzędzie, które może nam pomóc w pracy?

Tak. Wystarczy zapoznać się z tym, co oferuje. Właśnie ta wiedza sama doprowadzi do wniosku, że jest to bardzo dobre narzędzie, mogące znakomicie usprawnić pracę menedżera. Sam wygląd strony jest przyjemny, a zawarte treści usystematyzowane, co zachęca do zapoznania się z jej możliwościami.



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

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32

Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura

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

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: Katarzyna Piotrowska;

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 z ramienia firmy Akuna: Paweł Kalinowski;

Korekta medyczna: lek. med. Wojciech Urbaczka;

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

Nakład 15 tys. egzemplarzy

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

infolinia

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

Kontakt:

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

Infolinia jest czynna:

Poniedziałek, godz. 10.00–12.00
Wtorek, godz. 12.30–14.00
Czwartek, godz. 10.00–12.30



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

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



Cykl spotkań **Akuna Active Life** to doskonała okazja, żeby poszerzyć swoją wiedzę i zyskać nowe informacje

W marcu zeszłego roku rozpoczęliśmy pod tym hasłem wykłady dotyczące zdrowego stylu życia, prezentacji procesów wspomagających powrót do zdrowia. Podczas ciekawych prelekcji lekarzy dowiedzieliśmy się m.in. jak pracuje nasz organizm i co możemy zrobić, aby wspomóc jego prawidłowe funkcjonowanie. W czasie czterech spotkań poszerzyliśmy wiedzę na temat: oczyszczania organizmu, odżywiania i przyswajania, samoregeneracji oraz harmonii w organizmie.

„Wiedza, zdobyta podczas wykładów, zaczerpnięta od specjalistów z dużym doświadczeniem pomogła mi w zwiększeniu wiarygodności w rozmowie z klientami i partnerami” – podkreślała Ewa Szymczak, uczestnicząca w cyklu spotkań.

„Uświadomiłem sobie, że zdrowie to tak naprawdę nasza wiedza, nasza umiejętność w zakresie prawidłowego odżywiania się, właściwego stylu życia i eliminowania rzeczy, które mają negatywny wpływ na stan naszego organizmu” – mówił Jerzy Stępniewski.

Ponieważ wykłady cieszyły się ogromnym zainteresowaniem – wzięło w nich udział 1200 osób – z przyjemnością powiadamy Państwa o kontynuacji cyklu. W tym roku również odwiedzimy 4 miasta w różnych rejonach Polski, wykłady poprowadzą różni specjaliści. Jednak każde z tych spotkań dotyczyć będzie tego samego tematu – produktów Akuny w kontekście harmonii organizmu.

Na warsztatach uzyskamy odpowiedzi na pytania:

- jakich korzyści możemy się spodziewać, pijąc Alveo?
- dlaczego nasza dieta powinna być bogata w witaminy i minerały?
- jak organizm sygnalizuje, że brak mu substancji odżywczych?
- dlaczego warto wprowadzić do diety produkty firmy Akuna?

Zachęcamy serdecznie do udziału w spotkaniach!

Mamy już za sobą pierwszy, styczniowy cykl wykładów w Warszawie. Przed nami kolejne:

20 kwietnia – **Poznań**

15 czerwca – **Gdynia**

30 listopada – **Katowice**

Ważna informacja! W tym roku mamy dla Państwa prezent od Akuny. Każdemu uczestnikowi prezentujemy komplet materiałów szkoleniowych! Uczestnictwo w spotkaniu daje możliwość udziału w promocji jubileuszowej! Za 1 bilet otrzymamy 1 kupon jubileuszowy – pamiętajmy jednak o zgłoszeniu swojego uczestnictwa w Roku Jubileuszowym.