

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

Nowe produkty Akuny



Inspired by nature...

Your Akuna Medical Day

obszerna relacja z imprezy
oraz wykłady specjalistów

Produkcja od A do Z

reportaż z Kanady na temat etapów
powstawania Alveo



W numerze



10 Zdrowie na dwa głosy – rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem i dr. Jaromirem Bertlikiem

30 Tego właśnie oczekiwaliśmy – wywiad z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna Polska

- 3** Słowo wstępne
- 4** Nowości dla całej rodziny
produkty Akuny
- 8** Z pasją przez życie
rozmowa z Pawłem Stalińskim
- 10** Zdrowie na dwa głosy
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
i dr. Jaromirem Bertlikiem
- 16** Produkcja od A do Z
reportaż z Kanady na temat etapów
powstawania Alveo
- 22** Alveo świetnie się sprawdziło!
badania czeskich naukowców
- 24** Żadnej pracy się nie boję!
reportaż o Barbarze Teraz
- 26** Jak pokonać kryzys?
reportaż o Marianie Jurdze
- 28** Wspólny mianownik? Zioła!
nowe kosmetyki Akuny
- 30** Tego właśnie oczekiwaliśmy
wywiad z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna
Polska

- 32** Cegielki życia
porady Grażyny Utratnej, zielarki
- 34** Twój dzień z Akuną
relacja z Your Akuna Medical Day w Wiśle
- 39** Akuna pomaga potrzebującym
informacja o akcji „Akuna Pomaga”
- 40** Szlachetne zdrowie
wykład lek. med. Wojciecha Urbaczki, pediatry
- 44** Twórca Alveo o zdrowiu
wykład dr. Sohraba Khoshbina
- 48** Nowe produkty w rodzinie Alveo
wykład dr. Jaromira Bertlika
- 52** Lojalność na boisku oraz
w biznesie
wykład Jerzego Engela, byłego trenera kadry
narodowej polskich piłkarzy
- 56** Moje życie, moja Akuna
wystąpienie Haliny i Jana Szynczewskich
- 58** Biuro. Aktualności i informacje.
Nominacje



© emmi - Fotolia.com

28 Wspólny mianownik? Zioła! – o ziołach, które zawierają nowe kosmetyki Akuny mówi Grażyna Utratna, zielarka



foto. Katarzyna Piotrowska

52 Lojalność na boisku oraz w biznesie – wykład Jerzego Engela, byłego trenera kadry narodowej polskich piłkarzy

Akuna® ZDROWIE i sukces



Fot. Marcin Samborski / Fpress

Szanowni Państwo

Do Państwa rąk trafia wydanie szczególne. To ostatnie wydanie w kończącym się właśnie roku, a rok był dla naszej firmy wyjątkowy. To rok bogaty w doświadczenia, nowe wyzwania, nowe produkty. Jesteśmy właśnie, można rzec, w samym sercu, w najważniejszym momencie akcji „Akuna Pomaga”. Ci, którzy mają świadomość dbania o siebie, ci, którzy mają świadomość profilaktyki zdrowotnej, z powodzeniem stosują proponowane przez nas produkty. Natomiast teraz postanowiliśmy wziąć

pod swoje skrzydła osoby, które z chorobą się już zmagają, które potrzebują wsparcia, które są w sytuacji, kiedy sama profilaktyka już nie wystarcza. Nasza akcja trwa do 15 grudnia, a odzew ludzi nią zainteresowanych jest ogromny. Dzięki temu również nasza firma jest coraz bardziej rozpoznawalna, warto się tym chwalić, bo odnieśliśmy sukces!

Chciałbym podziękować wszystkim, którzy sprawiają, że nasza firma wciąż się rozwija, że mimo szalejącego kryzysu ogólnosiwiatowego wciąż idzie do przodu. Nie byłoby tak, gdyby nie wysiłek i entuzjazm każdej z osób współtworzących jej wizerunek, gdyby nie ci wszyscy, którzy w pewnym momencie swojego życia sięgnęli po Alveo.

Żeby rozszerzyć ofertę dla naszych Klientów, wprowadzamy nowe produkty. Od września są to batoniki odżywcze AkuBar, które zawierają bakterie probiotyczne. Mamy też napoje energetyzujące, które poprzez odpowiednią ilość aminokwasów, ekstraktów ziołowych i witaminy B₆ dodają nam sił w trudnych sytuacjach, w chwilach ciężkiej, wyczerpującej pracy.

Już w grudniu wprowadzamy do regularnej sprzedaży kosmetyki. Czekana na nie wiele osób. Produkty te oparte są na naturalnych składnikach, zawierają zioła, których używamy do produkcji Alveo i innych produktów Akuny. Nie zawierają natomiast chemii, więc są dla nas zdrowe i bezpieczne. W przyszłym roku zaprezentujemy Państwu nowy zestaw, który wspomaga nasz układ immunologiczny, a jednym z jego elementów będzie witamina C w płynie. To będzie prawdziwy hit!

W tym numerze prezentujemy Państwu obszerną relację ze spotkania Your Akuna Medical Day. Zawsze musimy pamiętać, że Akuna to przede wszystkim edukacja, że bez niej nie ma rozwoju. Nasze działania nie będą miały sensu, jeśli nie nauczymy się szanować naszego organizmu, zadbać o niego. Takie spotkania firmowe, które są jednocześnie spotkaniami edukacyjnymi, to wspaniały sposób, by tę wiedzę poszerzyć, ugruntować, a potem moc się nią podzielić. Najważniejsze jednak, byśmy – w pierwszej kolejności – te zmiany wprowadzali sami u siebie, wtedy stajemy się wiarygodni.

Polecam jeszcze Państwu książkę „Szlachetne zdrowie”. Autor, lek. med. Wojciech Urbaczka od lat wspiera się wiedzą z zakresu medycyny holistycznej, co oznacza, że w swojej praktyce lekarskiej skupia się na wyeliminowaniu przyczyn choroby, głębokim szacunku i zrozumieniu zasad pracy organizmu. W książce to swoje spojrzenie prezentuje, warto z jego porad skorzystać.

Dziękuję raz jeszcze wszystkim, którzy nam zaufali, którzy z nami współpracowali, Akuna jest silna dzięki Wam. Wszystkim Państwu na Święta Bożego Narodzenia i w Nowym Roku życzę dużo Miłości. I zawsze, niezmiennie – Dobrego Zdrowia!

Tomasz Kwolek

Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.



Okładka: fot. Akuna, Katarzyna Piotrowska

Nowości dla całej rodziny



Akuna ma miliony klientów, którzy jej zaufali. Dla nich właśnie firma przygotowała nowe produkty, które mają za zadanie poprawić wygląd zewnętrzny, samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Wszystkie są „z najwyższej półki” i o najwyższych standardach, z przeznaczeniem dla całej rodziny. Te nowe produkty to batony energetyzujące, napój AkuEnergy, unikalny suplement energetyzujący, zawierający L-tyrozynę w proszku oraz witaminę B₆ w postaci płynnej, kosmetyki i plastry detoksykujące o nazwie Take a Plaster. Większość produktów jest już na rynku.

© philippe Devanne - Fotolia.com

Nowe produkty Akuna mają służyć całej rodzinie. Oznacza to, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Są już batony AkuBar Energy (czerwony) i AkuBar Nutrition (zielony) oraz napój AkuEnergy. Te produkty skierowane są do osób aktywnych i ciągle zabieganych. Dodadzą im sił, by mogły sprostać wszystkim wyzwaniom. Wkrótce pojawią się także kosmetyki: szampon dla dzieci, mężczyzn i kobiet, krem do rąk, mydło w płynie do higieny intymnej, mleczko do demakijażu, tonik do demakijażu, balsam do ciała.

W przyszłym roku na rynku mają się znaleźć nowe produkty Akuny, zawierające witaminę C, selen i cynk (AkuC, AkuSel oraz AkuZinc). Są one skierowane do wszystkich, którzy dbają o zdrowie. Mają kilka cech, które je charakteryzują i wyróżniają spośród innych tego typu produktów na rynku.

Wyjątkowość

Polega ona na tym, że wszystkie zostały stworzone na tej samej zasadzie – czyli w oparciu o holistyczne podejście do zdrowia i życia. Medycyna holistyczna traktuje człowieka, jego ciało, umysł i ducha jako całość. Ważne jest nie tyle zdrowie, co przyczyny tkwiące w organizmie, które nie pozwalają na osiągnięcie w pełni dobrej formy.

Nowoczesność

Twórcy kosmetyków korzystali przy ich opracowaniu z najnowszych osiągnięć w dziedzinie biotechnologii i biologii komórkowej. W tej dziedzinie nie ma jeszcze żadnych

standardów. Akuna ustaliła swój własny, bardzo rygorystyczny. Ma zamiar być mu wierna i mocno się go trzymać.

Efektywność

Alveo Family to linia produktów przeznaczonych dla całej rodziny. Kosmetyki mają stanowić jej uzupełnienie. Oznacza to, że firma stara się, aby w każdym aspekcie codziennego życia były obecne jej wyjątkowe produkty. Mają one służyć całej rodzinie tak, aby każdy z jej członków, zarówno dorośli, jak i dzieci, chętnie z nich korzystał i sam po nie sięgał. Żeby tak się stało, produkty muszą być stuprocentowo pewne pod każdym względem. I Akuna tym właśnie może się pochwalić.

Rzetelność

Firma bardzo długo i starannie przygotowywała się do wprowadzenia nowych produktów na rynek. Może o tym świadczyć chociażby fakt, że w ciągu ostatnich 3 lat pojawiły się dwie próbne serie kosmetyków. Zainteresowanie nimi było jednak tak duże, że Akuna postanowiła zająć się ich produkcją na szerszą skalę. Efekty tych prac możemy ocenić sami.

Kompleksowość

Wszyscy znają Alveo, ale nie każdy kojarzy Akunę. Dlatego powstał pomysł, aby produkty nazwać Rodziną Alveo. Wszystkie powstały na podobnej bazie jak Alveo. Dzięki minerałom i witaminom organizm człowieka może uwolnić olbrzymie



Firma chce edukować i pokazywać korzyści wynikające ze zdrowego stylu życia

pokłady siły, zdrowia i witalności. Z Alveo Family jest to naprawdę możliwe.

Standardy

Nie wszystkie nowe produkty są tak jak Alveo produkowane w Kanadzie. Mimo to łączy je wspólna cecha – mają najwyższe standardy i pochodzą „z najwyższej półki”. Jest to możliwe dzięki temu, że wszystkie są wytwarzane przez najbardziej renomowanych producentów z danej branży. Skład i receptury są dziełem Rady Naukowej Akuny. Firma nad wszystkim trzyma pieczę i ręczy za ich jakość.

Przesłanie

Akuna nie zajmuje się tylko sprzedażą produktów. Firma chce edukować i pokazywać innym korzyści wynikające ze zdrowego stylu

Oni już skorzystali

Wojciech Szeleśt z Budzisk koło Warszawy, współpracujący z Akuną od trzech lat, obecnie na pozycji Lidera

Jadąc na Your Akuna Medical Day do Wisły, wstałem o trzeciej nad ranem. Jechałem kilka godzin. Potem były wykłady i spotkania. Powiem szczerze, że w połowie dnia przeszedłem kryzys. Wtedy jedna z pań poczęstowała mnie napojem AkuEnergy. Proszę sobie wyobrazić, że dzięki temu bez problemu wytrzymałem do trzeciej w nocy! W drodze powrotnej wypilem kolejny napój i zjadłem czerwony batonik i dojechałem bez problemu do domu. A była to wyczerpująca, siedmiogodzinna podróż. Czulem się świetnie, jakbym spał co najmniej 8 godzin. A co najważniejsze – miałem dobrą koncentrację, co w takim wypadku było sprawą niebagatelną. A poza tym nie byłem głodny. Batony na tyle zdały egzamin, że zagościły na stałe w naszym domu. Ja jestem zwolennikiem czerwonych, które dodają mi sił. Zastępują mi nawet moje ukochane bułeczki na śniadanie. Moja córka za to preferuje zielone batony. Codziennie podjada je w szkole i muszę powiedzieć, że dzięki temu ograniczyła jedzenie mniej wartościowej żywności. Dzięki temu udało jej się nieco schudnąć. A to osoba, która bardzo dba o linię. Nasza rodzina wypróbowała też kosmetyki Akuny. Właśnie w Wiśle, przy zakupie materiałów reklamowych, można było je nabyć w atrakcyjnej cenie. I ja tak zrobiłem. Muszę powiedzieć, że najbardziej jestem zadowolony z szamponu. Włosy są ładne i pozbawione łupieżu. Mojej żonie przypadł bardzo do gustu krem do rąk, a synowi balsam po goleniu.

Ewa Staniszevska z Ciechanowa, niezwiązana z Akuną

Zawsze kupuję nowości Akuny. Teraz kupiłam batony (zielone) i napój AkuEnergy. Zdecydowanie dodają mi siły. To ważne, gdyż jestem osłabiona, nie czuję się za dobrze, a pora roku nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Batony lubi moja córka. Jest z nich bardzo zadowolona. Mówi, że dzięki nim również ma więcej siły, a poza tym ma mniejsze uczucie wzdęcia. Mój mąż używa plastrów Take a Plaster. Dzięki nim dobrze funkcjonują jego nogi. Przedtem mu drętwiały. Oczywiście czekam na kolejne nowinki z Akuny. Przede wszystkim na kosmetyki.

Marek Węgierski z Lublina, współpracujący z Akuną od ok. roku, obecnie na pozycji Lidera

Jestem trenerem Kadry Narodowej Kobiet w Boksie (młodzieżowej i juniorskiej). Ostatnio na mistrzostwach świata, które odbyły się we wrześniu w Bridgetown (Barbados) batony AkuBar zrobiły furorę. Codziennie każda z dziewczyn dostawała jeden rano. Baton dodawał siły, która starczała na kilka godzin. Dziewczyny dzięki temu mogły z powodzeniem ograniczyć jedzenie i tym samym utrzymać wagę, co jest bardzo istotne w tym sporcie. Dzięki batonom łatwiej było znieść zmiany czasowe.

Aneta Korzekwa z Chorzowa, obecnie na pozycji Lidera, od 3 miesięcy w Akunie

Osobiście preferuję zielone batony AkuBar. Ostatnio jem je dwa razy dziennie. Głównie dlatego, że zauważyłam, iż poprawił się metabolizm mojego organizmu. Ograniczyłam posiłki i czuję się naprawdę dobrze. Piję też napój energetyzujący. Ostatnio, na jednym z wyjazdów pracowałyśmy do drugiej w nocy i dzięki napojowi miałyśmy na to siłę. Czekam na nowe produkty Akuny. Mam już wielu chętnych, którzy by również chętnie ich spróbowali. Ludzie pytają przede wszystkim o balsamy, kremy i szampony.



© Tyler Olson - Fotolia.com

Nowe produkty przeznaczone są dla każdego

życia. Przekonała już do tego miliony osób. Są one teraz nie tylko zdrowsze, ale przede wszystkim szczęśliwsze. Wielką siłą Akuny jest to, że ludzie inspirują się nawzajem.

Pozytywny efekt

Batony AkuBar charakteryzują się odpowiednią zawartością dobrze skomponowanego białka oraz niezbędną ilością bakterii probiotycznych i prebiotyków, wpływających niezwykle korzystnie na organizm człowieka, pomagając w zachowaniu zdrowego układu pokarmowego oraz poprawiając ogólną odporność. W suplemencie AkuEnergy znajdują się bardzo korzystnie działające na organizm aminokwasy L-karnityna i L-tyrozyna zapewniające dobry metabolizm i energię.

Białka

Białka pełnią podstawową rolę w naszej diecie. Ich zastręgi są ogromne. Przede wszystkim stanowią barierę odpornościową organizmu, chronią go przed działaniem drobnoustrojów, wirusów i innych czynników patogennych. Biorą udział w utrzymaniu bilansu wodnego i pomagają w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej ustroju. Białka znajdujące się w komórkach przenoszą przez błony komórkowe różne substancje. Pełnią także funkcje naprawcze w uszkodzonych tkankach, (np. gojenie ran, tworzenie blizn). Biorą udział w tworzeniu włosów, paznokci, regeneracji złuszczonej nabłonków skóry. Biorą udział w procesie widzenia (białka światłoczułe). Regulują stężenie metabolitów w komórkach.

Białka mogą mieć różną wartość odżywczą. Na przykład białka zbóż mają niską wartość odżywczą, a białka mleka, które ustrój wykorzystuje w znacznej ilości, są białkami o wysokiej wartości odżywczej.

Białka mają bardzo złożoną strukturę. Zbudowane są z aminokwasów (egzogennych oraz endogennych). Te pierwsze musimy dostarczyć wraz z dietą, gdyż organizm człowieka ich nie syntetyzuje. Aminokwasy endogenne natomiast są mniej ważne w kontekście zdrowego odżywiania, gdyż organizm człowieka je wytwarza).

Odpowiednie łączenie

Bardzo ważne jest, aby odpowiednio łączyć produkty zawierające poszczególne aminokwasy. Powinny o tym pamiętać m.in. osoby stosujące dietę wegetariańską. Jest to też ważne w przypadku dzieci i młodzieży. Większe zapotrzebowanie na białko mają osoby o zmniejszonej odporności (np. po chorobach lub w czasie okresu wiosenno- jesiennego), kobiety w ciąży i karmiące matki. Jednak najważniejsze jest to, aby dostarczać organizmowi wszystkiego, co mu jest potrzebne. Dlatego pod takim właśnie kątem komponujemy nasze jadłospisy.

Probiotyki

Bakterie z gatunku *Lactobacillus* i *Bifidobacte-*



© NIDetlander - Fotolia.com

... przydadzą się wszystkim, którzy potrzebują zastrzyku vitalności

rium pełnią rolę probiotyków (pożytecznych bakterii), wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich obecność w przewodzie pokarmowym zapobiega kolonizacji bakterii patogennych. Biorą też udział w procesie trawienia, pobudzają motorykę przewodu pokarmowego, stymulują układ odpornościowy, uczestniczą w produkcji witamin (głównie z grupy B).

Dostarczanie probiotyków pomaga w utrzymaniu równowagi flory bakteryjnej w jelitach. Ma to znaczenie przede wszystkim w przypadku problemów w wyniku długotrwałego stresu, przy zmianie w sposobie odżywiania, np. w podróży.

Podawanie wówczas niektórych probiotyków wpływa korzystnie na skład i biologiczną aktywność mikroflory przewodu pokarmowego. Potrzebuje on bowiem specjalnej ochrony, gdy zmieniamy otoczenie, wodę, jedzenie i strefę klimatyczną.



Najnowsze badania wykazują, że odpowiednia flora bakteryjna przewodu pokarmowego wraz z probiotykami ma związek z prawidłową masą ciała. Okazuje się, że osoby z nadmierną wagą często mają poważnie zaburzoną florę jelitową. Występuje w niej mało bakterii korzystnych dla organizmu, przeważają za to bakterie fekalne. Co daje spożywanie produktów probiotycznych? Bardzo dużo. Może wpływać na obniżenie ciśnienia krwi, insuliny oraz leptyny we krwi, ale przede wszystkim na równowagę bakteryjną w jelitach. Szczepy probiotyczne biorą udział w zwalczaniu „złych” bakterii, np. tych z rodzaju *E. coli*, a także grzybów czy pierwotniaków. Szczepy bakterii probiotycznych mają także inne dobroczynne działanie. Uszczelniają przewód pokarmowy, a konkretnie komórki nabłonka jelitowego z naczyńmi krwionośnymi. To ważne, gdyż zmniejsza ryzyko przedostawania się do układu krążenia niektórych szkodliwych elementów, np. toksyn bakteryjnych lub samych bakterii. To zaś wpływa bardzo korzystnie na odporność organizmu oraz na lepszą pracę poszczególnych organów, przede wszystkim wątroby.

Prebiotyki

Inulina, oligofruktoza, galaktooligosacharydy, laktuloza to związki które stanowią pożywkę dla bakterii probiotycznych, czyli prebiotyki. Można je przyjmować wraz z pożywieniem albo jako suplement diety, za to najkorzystniej jako tzw. symbiotyki. Symbiotyki to produkty łączące prebiotyki z probiotykami, a więc szczepy bakterii probiotycznych wraz z pożywką dla nich. Prebiotyki to sprzymierzeńcy flory bakteryjnej. Naturalnie występują w takich roślinach, jak: szparagi, cykorja, salsefia, pory, cebula i czosnek. Amerykańscy i japońscy naukowcy dowodzą, iż dodawane do diety mają korzystny wpływ na florę jelitową i zwiększają populację bakterii z rodzaju *Lactobacillus*. Bakterie *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* wspomagają proces trawienia, produkują kwas mlekowy i octowy, wpływają na komórki układu immunologicznego, produkcję witamin z grupy B i K, pobudzają motorykę przewodu pokarmowego.



Produkty Akuny pomagają także być aktywnym podczas zajęć pozalekcyjnych

Poza tym działają korzystnie na układ krążenia. Chodzi o to, że obniżają stężenie cholesterolu LDL oraz cholesterolu całkowitego we krwi. A więc zarówno prebiotyki, jak i probiotyki są niezwykle potrzebne do tego, aby nasz organizm prawidłowo funkcjonował. Dbajmy więc, aby mu ich dostarczać, chociażby stosując odpowiednią suplementację.

■ Iwona Ciesielska



Nowe, energetyczne produkty pomagają też w pracy i szkole, a więc wszędzie tam, gdzie przez wiele godzin trzeba być skoncentrowanym i skupionym

Oni już skorzystali

Kacper Zmarzliński z Krakowa, współpracujący z Akuną od kilku miesięcy

Z nowymi produktami Akuny zetknąłem się mniej więcej dwa miesiące temu i właściwie od tego czasu na stałe zagościły w moim domu. Jestem trenerem fitness i kulturystyki, potrzebuję więc dużo siły na co dzień. Rano, przed pracą zjadam czerwony baton energetyzujący i pijam go energetyzującym napojem. Ta kombinacja powoduje, że mam niespożytą energię. Mogę bez przeszkód pracować, nawet ograniczając posiłki. Po kilku godzinach zjadam batona zielonego, dla uzupełnienia tej diety. Używam też balsamu po goleniu, z którego jestem również bardzo zadowolony. Polecam nowe produkty Akuny moim znajomym i osobom, z którymi współpracuję, bo są naprawdę dobre!

Michał Pieczara z Katowic, dopiero rozpoczynający współpracę z Akuną

Używam trzech nowych produktów Akuny: czerwonych batonów, napoju energetyzującego i szamponu. Z wszystkich jestem zadowolony. Szamponu używam codziennie, batony i napój pomagają mi przetrwać gorsze momenty w pracy (jestem mechanikiem, muszę być bardzo skupiony i w pełni sił) i wieczorne wyjścia z domu. Używam ich co 2–3 dni, w zależności od potrzeb. Chętnie polecam te produkty moim znajomym.

Leszek Lisowski z Ostrowca Świętokrzyskiego, osoba niezwiązana z Akuną

Oboje z żoną codziennie jemy po pół batonika do kawy. Jednego dnia jest to batonik czerwony, kolejnego dnia – zielony. Czerwony dodaje sił, po zielonym mamy lepsze samopoczucie. Osobiście wolę czerwone batoniki, a moja żona – te drugie. Pijemy też napój energetyzujący, np. wtedy, kiedy mamy jakieś wieczorne wyjście. Co czujemy po wypiciu? Określiłbym to jako lepszą wydolność. Ja osobiście nie stosuję żadnych kosmetyków Akuny, w przeciwieństwie do mojej żony. Wiem, że bardzo przypadł jej do gustu szampon. Głównie dlatego, że jest na tyle dobry, iż nie trzeba po nim stosować odżywkę do włosów. Żona chwali też krem do rąk. Balsam po goleniu sprezentowaliśmy jednemu z członków naszej rodziny. Wiem, że jest bardzo zadowolony, gdyż, jak mówi, kosmetyk przyjemnie chłodzi mu skórę twarzy.

Tomasz Szczypiński z Będzina, współpracujący z Akuną od lutego 2010, obecnie na pozycji Lidera

Moja 21-letnia córka, która jest reprezentantką Polski w szabli, niemal przed każdym treningiem pije napój energetyzujący. Dzięki temu do godzin wieczornych nie czuje zmęczenia, jest ożywiona i pełna energii. Muszę podkreślić przy okazji, że do tej pory córka nie mogła pić żadnych dostępnych na rynku napojów tego typu, bo źle się po nich czuła. Teraz nie ma tego problemu, jest wręcz odwrotnie. My z żoną wolimy batony. Jemy na zmianę – raz zielony, raz czerwony batonik, po to, żeby się przekonać, który z nich ma lepsze oddziaływanie. Muszę powiedzieć, że wolimy te zielone. Zaspokajają głód i dają mnóstwo sił. Co ważne – dzięki batonom możemy przetrwać bez konieczności podjadania wieczorem. Dotyczy to zwłaszcza mnie, ponieważ do tej pory uwielbiałem myszkować wieczorami w lodówce. Teraz, dzięki batonikom nie muszę tego robić. Moje zapotrzebowanie na kalorie zostaje w pełni zaspokojone. Batoniki świetnie się sprawdzają, kiedy muszę jechać w dłuższą trasę samochodem. Dzięki nim mam więcej sił. Kiedyś, żeby osiągnąć taki stan, musiałem wypić kilka kaw. Używaliśmy z żoną także plastrów. Dzięki temu, że oczyszczaliśmy już wcześniej nasze organizmy, plastry nie miały odcienia czarnego, tylko brązowo-różowy. Wiem jednak, że w przypadku osób, które mają wiele toksyn w organizmie, te plastry naprawdę się sprawdzają. Oczywiście mamy zamiar stosować też inne nowe produkty Akuny. Mówię tu o kosmetykach. Mamy do nich zaufanie, tak jak do wszystkich innych produktów Akuny, z którymi do tej pory się zetknęliśmy. I wszystkim z czystym sumieniem możemy je polecić.

Z pasją przez życie

Paweł Staliński ma zaledwie 21 lat. Mimo młodego wieku interesuje się profilaktyką zdrowia. Wie, że tylko będąc w dobrej formie, może pozwolić sobie na niezwykle aktywny styl życia, który kocha. Jego życie jest wypełnione różnorodnymi pasjami; od gry na pianinie do kitesurfingu.

Paweł Staliński z Izabelą Janachowską w programie „Taniec z Gwiazdami”

Co Panu dało spotkanie z Akuną i co Pana skłoniło do współpracy z firmą?

Można powiedzieć, że w dużej mierze zawdzięczać Akunie to, kim dziś jestem i co robię. Produkty Akuny dotarły do mnie w czasie, kiedy ponosiłem przykre konsekwencje działania farmacji i mylnych diagnoz lekarskich. W wieku 13 lat miałem ok. 150 cm wzrostu, w wieku 15 lat niewiele więcej... Miałem nadwagę i delikatnie mówiąc, skłonność do chorowania. Oczywiście to wszystko rzutowało również na kondycję psychiczną. W końcu ciężko czuć się pewnie, gdy wszyscy rówieśnicy są o głowę wyżsi. Dzięki wiedzy, którą otrzymaliśmy, współpracując z Akuną, wprowadzeniu profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowej diecie z elementami Alveo mój układ hormonalny wrócił do normy, podrosłem do 186 cm, schudłem, czuję się ze sobą świetnie, mam dobrą kondycję i odporność, która pozwala mi uprawiać kitesurfing w wodzie o temperaturze 6 st. C bez najmniejszych nawet śladów przeziębienia. Co do współpracy z firmą, to oczywiście skłoniła mnie do tego głównie chęć „podzielenia się zdrowiem” z innymi ludźmi. A w późniejszym okresie również możliwości finansowe. Dla młodego człowieka, który jeszcze nie ukończył studiów, są one zdecydowanie bardziej atrakcyjne niż jakakolwiek posada, którą w trakcie studiów mógłby zdobyć.

Jest Pan bardzo młodym człowiekiem. Skąd zainteresowanie zdrowym stylem życia?

To oczywiście wynosi się z domu. Przez 20 lat, kiedy mieszkałem z mamą, to ona dbała o to, żeby nasze posiłki były zdrowe. To ona również zaszczerpiła mi miłość do sportu i potrzebę aktywnego spędzania czasu. Najważniejsze jest jednak to, że po prostu nauczyłem się postrzegać temat zdrowego stylu życia jako ważny, zwracać uwagę na to, jak się odżywiam, jak używam suplementów, co dostarczam mojemu organizmowi i co dla niego robię.

Czy Pana rówieśnicy są zainteresowani zdrowym stylem życia? Jak trafiać do młodych ludzi i jak uświadamiać im, że profilaktyka zdrowia jest ważna?

Bardzo różnie jest z tą świadomością wśród młodych ludzi. Ogromnie wiele osób w ogóle nie ma świadomości, że to, co robią teraz, będzie rzutowało na ich przyszłość. Liczy się dla nich tu i teraz, bez względu na konsekwencje. Zazwyczaj zmieniają poglądy wtedy, kiedy zaczyna się dziać coś złego. A niestety jest coraz więcej młodych ludzi, których stan zdrowia i kondycji jest fatalny. Myślę, że w dzisiejszych czasach najlepszym sposobem na dotarcie do młodych jest tak zwany „owczy pęd”; jeśli zdrowy styl życia będzie *cool*, a tak powoli się staje, to młodzi za tym podążą. Na pewno społeczeństwo najzdrowsze byłoby wtedy, gdyby każdy musiał sam dogonić własny obiad.

Które z produktów Akuny mogą budzić zainteresowanie młodych, aktywnych ludzi?

Według mnie większość młodych ludzi stawia na produkty, których działanie jest szybko i zdecydowanie odczuwalne. Zatem najprawdopodobniej AkuEnergy i batony AkuBar najlepiej spełniają te warunki. Oczywiście tych młodych, którzy są w stanie myśleć bardziej długoterminowo, zapewne zainteresuje również Alveo, Mastervit i Onyx Plus.

BARDZO DZIĘKUJĘ WSZYSTKIM AKUNOWICZOM ZA WSPÓLNY „TANIEC Z GWIAZDAMI”. TO WŁAŚNIE TA WIARA I PEWNOŚĆ, ŻE MOGĘ LICZYĆ NA WASZE SMS-OWE WSPARCIE, DAJE MI POCZUCIE SPOKOJU I MOŻLIWOŚĆ SKONCENTROWANIA WSZYSTKICH SIŁ NA SAMYM TĄNCU.

PAWEŁ STALIŃSKI

Czy batony AkuBar i napoje AkuEnergy działają? Czy są w stanie zapewnić energię potrzebną podczas wzmożonej aktywności fizycznej?

Jestem bardzo zadowolony, że te produkty dotarły do nas właśnie teraz, bo mogę poddać ich działanie prawdziwej próbie. Okazują się być ogromnym wsparciem nawet przy bardzo intensywnym treningu, jakim jest 6 godzin tańca dziennie. Jestem przekonany, że w bardzo dużym stopniu to właśnie te produkty pozwalają mi odnosić sukcesy i przechodzić kolejne etapy „Tańca z Gwiazdami”.

Jakie są Pana wrażenia z udziału w programie „Taniec z Gwiazdami”?

Wrażen jest tak wiele, że nie wiem, od czego zacząć. Jest to wspaniała przygoda i ogromne wyzwanie, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Codzienne treningi wymagają ogromnego nakładu energii i kondycji fizycznej. Tym bardziej, że podchodzę do tańca ambitnie i chcę nauczyć się możliwie jak najwięcej. Daję z siebie wszystko, bo szczerze pokochałem ten sport i mam ogromnie dużo satysfakcji z pokonywania ograniczeń własnego ciała i własnych słabości. Poza tym jest to po prostu bardzo przyjemne i sprawia mi mnóstwo radości. Niezwykle ważną rolę w tańcu odgrywają również emocje. Niezależnie od tego, czy jest to zmysłowa rumba, czy radosny quickstep, trzeba nauczyć się odnajdywać w samym sobie pokłady tych właśnie emocji, by móc przekazać je partnerce i widzowi.

Ma Pan sławną mamę, więc pewnie oczekuje się od Pana więcej, niż gdyby był Pan osobą anonimową. Czy trudno jest pracować samodzielnie na własne nazwisko w takiej sytuacji?

Od wczesnego dzieciństwa wiedziałem, że mając znane nazwisko, jestem bardziej zauważalny i nie mogę sobie pozwolić na pewne zachowania, które być może u kogoś innego nie byłyby nawet dostrzeżone, a u mnie będą. Mówiąc krótko – starałem się zachowywać tak, żeby nie przynieść wstydu. Dziś, jako dorosły człowiek, staram się rzetelnie i uczciwie pracować na swoje nazwisko. Dlatego uwagi, że moje osiągnięcia są tak naprawdę zasługą znanej mamy, bywają denerwujące. Ale szczęśliwie mam mocno ugruntowane poczucie własnej wartości i mogę sobie pozwolić na niezwracanie uwagi na te komentarze.

Co Pan uważa za swój największy sukces i w którą stronę będzie Pan zmierzał? Ma Pan wiele zainteresowań.

Za największy sukces uważam to, że nauczyłem się, a właściwie cały czas uczę się cieszyć każdym dniem. Nie jestem w stanie jednoznacznie odpowiedzieć, w którą stronę będę zmierzał. Staram się cały czas rozwijać i szukać nowych wyzwań, jestem otwarty na nowe doświadczenia, które mogą pojawić się na mojej drodze. Ale na razie studiuje finanse i rachunkowość w Akademii Leona Koźmińskiego. Ponieważ pieniądze i prawa, którymi się rządzi, leżą u podstaw większości działań i przedsięwzięć we współczesnym świecie, wierzę, że wiedza z tego zakresu przyda mi się niezależnie od tego, jak dalek potoczą się moje losy. Liczę, że w przyszłości będę pracował na własny rachunek, nie widzę się w roli czyjegoś pracownika. Spodziewam się również, że liczne pasje sportowe będą mi towarzyszyć zawsze, tak jak to się dzieje od najmłodszych moich lat.

Pana życiorys jest krótki, ale wypełniony wieloma działaniami i pasjami. Czy może Pan o nich opowiedzieć? Skąd Pan znajduje na wszystko czas?

To będzie opowieść bardzo wielowątkowa. Może zaczniemy od pasji sportowych, których dotknąłem bardzo wiele, między innymi: tenis, squash, jazda konna, tenis stołowy, golf, hokej, judo, wspinaczka, żeglarstwo, a od 5 lat największą pasją stał się kitesurfing, któremu poświęcam większość podróży i przerw wakacyjnych. Nie mogę oczywiście nie wspomnieć ponownie o tańcu, który zapewne już na stałe znajdzie się w moim grafiku. Pasjonuję się również fotografią, ukończyłem roczne studium fotografii. Ostatnimi czasy najbardziej bawi mnie fotografia otworkowa. Wykonuję zdjęcia aparatem, który własnoręcznie składam z pudełka od zapalek i paru innych drobiazgów. Zazwyczaj o wschodzie słońca biegam po Warszawie, szukając fajnych kadrów. Pewnie

jest to dość ciekawy widok, zwłaszcza dla ludzi, którzy właśnie świtem idą do pracy... a tu biega jakiś dziwak ze statywem, aparatem cyfrowym, którym nie robi zdjęć i pudełkiem od zapalek, które ustawia na statywie. Nie wiem, co sobie myślą, ale miny mają co najmniej zaciekawione. Od dziecka też lubię rysować i malować, nawet wybierałem się na architekturę, ale plany się pozmiały. Poza tym przez większość mojego życia przewijała się gra na pianinie. Teraz mam zamiar zacząć uczyć się gry na gitarze (łatwiej ją zabarać na ognisko). Skąd znajduję czas? Niestety wszystkiego naraz nie da się robić, zwłaszcza studiując dziennie. A w różnych okresach życia różne z tych pasji i zainteresowań odgrywały główną rolę. Myślę jednak, że to jest tak: jeśli naprawdę chcesz coś zrobić, to zawsze znajdziesz na to sposób i czas.

■ Paweł Staliński odpowiadał na pytania redakcji 8 listopada 2010 roku.

Fot. Archiwum Prywatne



Paweł z mamą Dorotą Stalińską

Paweł Staliński

ma 21 lat. Współpracuje z Akuną od 2004 roku i znajduje się na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Studiuje finanse i rachunkowość w Warszawskiej Akademii Leona Koźmińskiego. Ma wiele zainteresowań. Pasjonuje go m.in. fotografia otworkowa i kitesurfing. Bierze udział w „Tańcu z Gwiazdami”.



fot. Katarzyna Piotrowska

Doktor Sohrab Khoshbin, członek Rady Naukowej Akuny, twórca Alveo

Zdrowie na dwa głosy

Mimo że większość z nas zdaje sobie sprawę z tego, na czym polega zdrowy styl życia, jakie pokarmy należy wyeliminować z diety i jakie nawyki trzeba zmienić, wielu wciąż nie jest w stanie wprowadzić tych zasad w życie. Dlaczego tak trudno zrezygnować z przyzwyczajeń, które nam nie służą i jak to zrobić? Co szkodzi nam najbardziej? Dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin radzą, jak zmienić styl życia na lepszy.

Akuna jest na rynku od ponad 10 lat. W naszych gazetach publikujemy wiele artykułów na temat zdrowego stylu życia, dystrybutorzy rozmawiają ze swoimi klientami, a wciąż wielu ludzi jest odpornych na wiedzę. Dlaczego to jest takie ważne, aby zmienić styl życia? Od czego zacząć?

Dr Sohrab Khoshbin: Żyjemy w świecie wysoko uprzemysłowanym, nasze środowisko wciąż się zmienia. Mamy coraz większy kontakt z produktami toksycznymi, różnego rodzaju chemikaliami (m.in. pestycydami), hormonami. Powietrze, którym oddychamy, także jest zanieczyszczone. Są w nim gazy trujące. Mamy do czynienia z kwaśnymi deszczami. Jedzenie, które spożywamy – nawet jeśli dieta niewiele się zmieniła – jest inne niż przed 100, a nawet 50 laty. Musimy więc zmodyfikować styl życia i dopasować go do nowych czasów. Warzywa i owoce mają bowiem mniej witamin i mikroelementów niż kiedyś. Pakowane i przetworzone produkty (także warzywa i owoce) z kolei zawierają mnóstwo toksyn, soli, cukru, konserwantów, barwników – dzięki temu ich „życie półkowe” jest wydłużone w porównaniu z nieprzetworzonymi produktami spożywczymi. Przyjmowanie pokarmów tego typu jest równoznaczne z dostarczaniem organizmowi toksyn. Pierwszym krokiem w kierunku zdrowia jest więc unikanie przetworzonego jedzenia, zawierającego toksyczne substancje. Należy również wspomagać swój organizm witaminami i minerałami. To odżywi nasze ciało i jednocześnie ułatwi oczyszczanie z toksyn. Nie ma sposobu, aby zupełnie wyeliminować kontakt z toksynami – każdy z nas żyje w cywilizowanym świecie, lubi napić się kawy czy herbaty. Alveo pomaga oczyścić nasze ciało, więc je polecam. Trzeba też pić dużo wody.

Obecnie zdarza się, że młodzi ludzie zapadają na choroby, na które dawniej cierpieli tylko ludzie starsi. Dlaczego tak się dzieje? Czy spotkał się Pan z takimi przypadkami?

Dr Sohrab Khoshbin: Obserwuje się takie przypadki, ponieważ uczniowie, a także przedszkolaki jedzą fast foody, smażone dania i słodocze. Dzieci są wręcz atakowane przez taką żywność. Nawet w szkole sprzedaje się im chipsy, frytki oraz inne smażone produkty, które zawierają mnóstwo tłuszczów trans. (To tłuszcze z grupy nienasyconych. Naukowcy udowodnili, że ich nadmierne spożycie prowadzi do różnych chorób. Wiele krajów planuje wprowadzenie obowiązku oznaczania na produktach zawartości tłuszczów trans. Jako pierwsza wprowadziła ten nakaz Dania w 2003 roku, jako druga – rok później – Kanada *dot. red.*). W prasie pojawiały się artykuły żądające, aby zastopować sprzedaż produktów zawierających tłuszcze trans. Te substancje powodują, że naczynia krwionośne tracą elastyczność, co w dalszej kolejności prowadzi do śmiertelnych chorób. Czytałem niedawno, że 12-letni chłopiec doznał ataku serca... Będziemy niestety takie przypadki coraz częściej obserwować. Należy więc – poza unikaniem takich pokarmów – lobbować w rządzie, aby zmienił prawo – m.in. wprowadził nakaz dla producentów, żeby na etykietach produktu znajdowała się informacja o zawartości tłuszczów trans, aby nie wolno było sprzedawać takich produktów dzieciom. Równie ważna jest edukacja rodziny – rodzice muszą wiedzieć, jak karmić swoje dzieci.

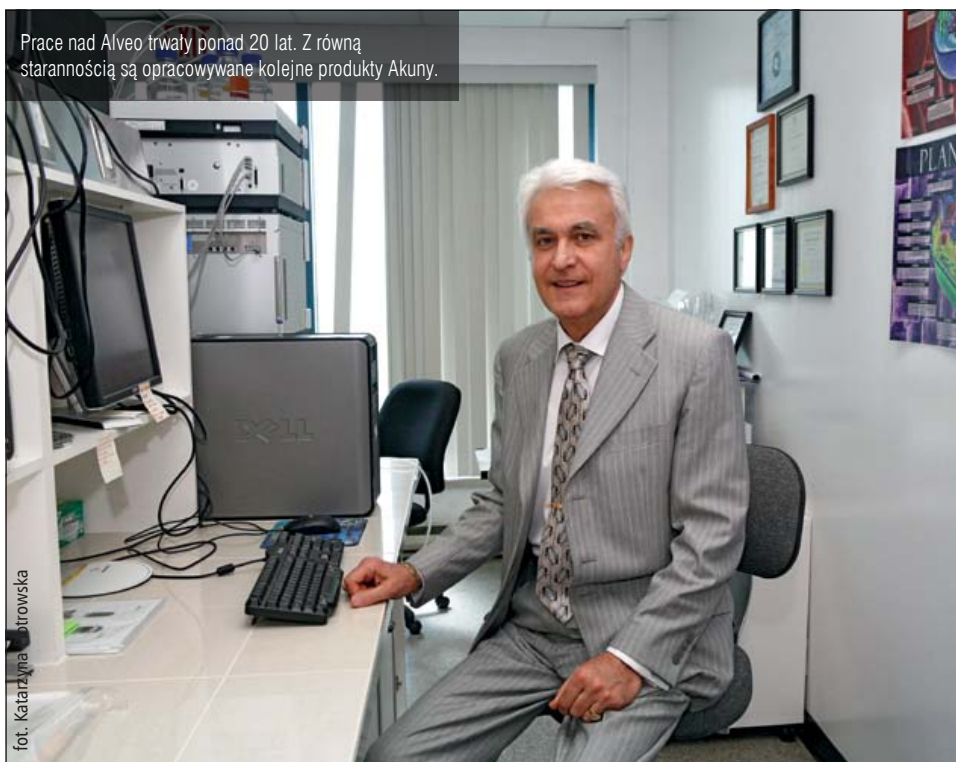
Szkodzi nam także nadmiar cukru. Czy to prawda, że można się od niego uzależnić? Jaki to rodzaj uzależnienia – psychiczny czy fizyczny? Jak zmienić złe nawyki?

Dr Sohrab Khoshbin: Spożywanie dużej ilości cukru to zły nawyk. Jesteśmy uzależnieni od cukru, ale także od soli. Jeśli od początku życia dziecka nie będziemy mu dawali soli i cukru, to nie będzie tęskniło za tymi smakami.

Ile jemy cukru?

Zbyt dużo i coraz więcej. Obecnie na świecie roczne spożycie oscyluje wokół 120 mln ton i rośnie o 2 mln ton rocznie. Mimo że cena cukru wzrasta, jego spożycie nie spada. Spożycie cukru rośnie w Chinach i Indiach (w dużych miastach). W Polsce spożywamy 40 kg cukru na osobę rocznie, co jest wynikiem wyższym niż średnia europejska. Tymczasem cukier powinien nam dostarczać ok. 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego (ok. 200 kcal, czyli 50 g cukru dziennie, tj. ok. 18 kg rocznie na osobę).

Prace nad Alveo trwały ponad 20 lat. Z równą starannością są opracowywane kolejne produkty Akuny.



Eskimosi nie używają i nie lubią tych smaków. Nawet jeśli podamy im sól czy cukier, nie będzie im to smakowało. To nie oznacza, że naszemu organizmowi sól i cukier nie są potrzebne. Jednak dostarczają nam ich w wystarczającej ilości warzywa, owoce i inne produkty naturalne. Nie ma potrzeby, aby dodatkowo solić i słodzić potrawy. Pierwszym smakiem, od którego się fizjologicznie uzależniamy, jest smak słodki. Cukier ma smak, który najbardziej nam odpowiada i dodawanie go do potraw sprawia, że chętniej je jemy. Ponadto cukier jest tani. Uzależnienie od niego można śmiało porównać do uzależnienia od nikotyny. Osoba, która nigdy nie paliła, nie potrzebuje i nie chce palić papierosów. Podobnie jest z cukrem – nie odczuwalibyśmy jego braku, gdybyśmy nie byli „natołowcami”. Wielu ludzi jest uzależnionych od cukru. Poza smakiem cukier bardzo szybko dodaje energii. Już niewielka jego ilość powoduje, że skacze poziom insuliny i od razu otrzymujemy zastrzyk energii. Dlatego osoby, które doznają słałości lub czują, że mogą zaraz zemdleć, od razu sięgają po coś słodkiego i momentalnie czują się lepiej – zaczynają normalnie funkcjonować. Co można zrobić, aby się odzwyczaić od cukru? Są dwie drogi – odstawić cukier i przywyknąć do życia bez cukru lub zastąpić go czymś, co także jest słodkie, ale mniej groźne lub zupełnie bezpieczne dla naszego organizmu, np. syropem z agawy. Taki syrop ma niski indeks glikemiczny. Sól natomiast można zastąpić solą potasową (chlorkiem potasu).

Pozornie nie mamy problemu ze wskazaniem, które produkty zawierają cukier. Wiemy, że znajdziemy go w słodoczych czy ciastkach. Jednak jest on dodawany także

do innych produktów, których nie podejrzewamy o obecność cukru. Czy może Pan podać takie przykłady? Czy faktycznie jest tak, że spożywamy cukier nawet wtedy, gdy o tym nie wiemy?

Dr Sohrab Khoshbin: To prawda. Cukier jest wszędzie, we wszystkich gotowych produktach spożywczych, ponieważ stymuluje i poprawia smak. Cukier znajduje się w płatkach śniadaniowych, jogurtach, puszkowanych warzywach i owocach, gotowych daniach, we wszystkim, co tylko przyjdzie nam do głowy. Trzeba więc trzymać się z daleka od pakowanego, przetworzonego jedzenia, bo z pewnością będzie zawierało sól, cukier i konserwanty. Spożycie cukru systematycznie rośnie, mimo że i tak spożywamy go zbyt wiele. Dorosły człowiek zjada nawet 80 kilogramów cukru rocznie! To bardzo dużo! Pamiętajmy o tym, aby nie dawać dzieciom słodoczy, bo je przyzwyczajamy i uzależniamy od cukru. Zamiast ciastka można przecież dać pociesze na deser czy w nagrodę słodki owoc lub warzywo. Cukier to zabójca – warto o tym pamiętać na każdym kroku. Spożycie cukru w Europie i Ameryce Północnej jest wysokie i robi się coraz wyższe. Inaczej jest w Afryce i Azji (choć spożycie



© dmitry_kim - Fotolia.com



Podczas licznych spotkań, na które jest zapraszany, doktor Khoshbin chętnie wyjaśnia, jak działa nasz organizm i czego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania

cukru systematycznie rośnie w dużych miastach w Indiach, *dop. red.*). Zmieńmy swoje nawyki i zacznijmy od dzieci – czyli należy w pierwszej kolejności uświadamiać rodziców, ponieważ to oni decydują o tym, co spożywa dziecko.

Powiedzieliśmy już, że cukier uzależnia. Jak działa schemat tego uzależnienia i jak wyjść z nałogu?

Dr Sohrab Khoshbin: Cukier daje energię. Szybko wzrasta poziom insuliny, ale na krótko i wkrótce znowu odczuwamy silną potrzebę kolejnej dawki cukru i tak w kółko. Co możemy zrobić? Najlepiej zastąpić przekąskami zawierające cukier białkami (proteinami). Białka rozkładają się wolniej i cukier, który powstaje w wyniku metabolizmu, jest uwalniany do krwiobiegu przez 2–4 godziny. Nie będziemy więc od razu potrzebować kolejnej dawki. Zamiast ciastka można przekąsić 4–5 migdałów, orzechów laskowych czy kilka pistacji. Innym powodem, dla którego ludzie tak bardzo potrzebują cukru, są grzybice. Ludzie mają zagrzybione organizmy z powodu przyjmowania leków, głównie antybiotyków. Grzyby potrzebują do rozwoju cukru, a nasz organizm to odczuwa i domaga się go. Najczęstsza jest drożdżycza (*Candida albicans*) – kandydoza (w leczeniu której podstawowym zaleceniem jest właśnie unikanie cukru, aby powstrzymać rozwój choroby). Jak już powiedziałem, można zastąpić cukier syropem z agawy, który jest kilka razy słodszy od cukru i od miodu. Dobrym zamiennikiem cukru jest 10 razy słodsza od cukru stewia (patrz ramka, *dop. red.*). Z czasem można się stopniowo odzwyczaić od cukru. Ja nie używam cukru już od 4 lat, nigdy nie słodzę herbaty. Z „rzucaniem” cukru jest tak, jak z rzucaniem palenia.

Czy istnieje powiązanie między stresem a spożyciem cukru? Dlaczego, kiedy przeżywamy stres, sięgamy po coś słodkiego?

Dr Sohrab Khoshbin: Kiedy jesteśmy w stresie, mamy od razu ochotę zająrzeć do lodówki. Nasz organizm w stresie spala więcej substancji odżywczych, więc potrzebujemy energii. Najszybsza energia to cukier. I tu wracamy do edukacji. Należy nauczyć się, że cukier nie daje trwałej energii.

Działa szybko, ale krótko. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, zacznijmy zastępować cukier proteinami. To wcale nie musi być typowe, że w stresie sięgamy po cukier.

Czy to prawda, że kobiety potrzebują więcej cukru ze względu na inne działanie układu hormonalnego niż u mężczyzn?

Dr Jaromir Bertlik: Organizm kobiety zawiera więcej tłuszczu niż ciało mężczyzny, jej układ hormonalny także działa inaczej. Ale nie ma powiązania między funkcjonowaniem układu hormonalnego a potrzebą spożywania większej ilości cukru. Cukier stymuluje i poprawia smak oraz daje energię – to tylko tyle.

Mówiliśmy o powiązaniu stresu z potrzebą zjedzenia czegoś słodkiego. Czy to oznacza, że gdy jesteśmy bardziej zrelaksowani, nie potrzebujemy tyle cukru?

Dr Jaromir Bertlik: Ludzie myślą, że potrzebują cukru, bo tak zostali wychowani. W krajach wysoko cywilizowanych życie jest bardzo szybkie, wciąż gdzieś biegniemy, więc potrzebujemy szybkiej energii. Spożywanie cukru to przyzwyczajenie wielu rodzin. Już dzieciom podaje się cukier – kiedy niemowlę płacze, daje mu się wodę z cukrem. Błędną teorią jest to, że cukier dostarcza energii na długi czas. Energię na długi czas zapewniają np. białka roślinne.

Czym zastąpić cukier?

Cukier można z powodzeniem zastąpić syropem z agawy. Jest on produkowany w Meksyku, z tej samej rośliny, z której powstaje tequila. Syrop z agawy jest trzykrotnie słodszy od cukru, ale ma od niego znacznie niższy indeks glikemiczny (od czterech do pięciu razy niższy też od miodu; ponadto syrop z agawy nie uczula). Substancja bardzo dobrze się rozpuszcza w wodzie. Syrop można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub w sklepach internetowych. Za kilogram syropu z agawy trzeba zapłacić około 60 złotych, a więc 20 razy więcej niż za cukier. Dobrym zamiennikiem cukru jest również stewia. Tę jedną z najśłodszych roślin świata uprawia się w Ameryce Południowej (Paragwaj, Brazylia). Unia Europejska nie dopuszcza stewii jako środka spożywczego do sprzedaży (to jednak może się zmienić już w tym roku). Na polskim rynku można kupić sadzonki (ok. 12 zł za sztukę) i samodzielnie je uprawiać.

Czy aktywność fizyczna podnosi poziom energii w organizmie?

Dr Jaromir Bertlik: Kiedy ludzie są zmęczeni, powinni po prostu odpocząć. A jak zyskać energię w inny sposób, niż przyjmując cukier? Ćwiczenia fizyczne sprawiają, że czujemy się lepiej. Kiedy znajdujemy się pod wpływem stresu, należy zadbać o aktywność fizyczną. To bardzo ważne, aby ćwiczyć. Zdarza się, że ludzie tracą pracę lub ich dochody spadają i pierwszą pozycją w budżecie domowym, którą

„obcinają”, są wydatki na siłownię czy fitness klub. To błędne myślenie. Kiedy ćwiczymy, nasz mózg produkuje endorfiny – hormony szczęścia, które pomagają zyskać energię psychiczną i fizyczną. Endorfiny redukują także stres. Rezygnując z ćwiczeń, szkodzimy sobie. Ostatnią rzeczą, jaką powinno się robić, kiedy stracimy źródło dochodów, jest leżenie w domu na kanapie – to pogarsza samopoczucie i powoduje, że spada nasz poziom energii. Stres ponadto przeszkadza przemianom zachodzącym w organizmie, także reakcjom hormonalnym. Możemy wtedy zacząć tyć, bo nasze ciało nie znajduje się w harmonii – pogarsza się trawienie, odczuwamy potrzebę przyjmowania czegoś słodkiego. U kobiet mogą się pojawić problemy z menstruacją, wywołane właśnie stresem. Stres wpływa na zaburzenie w wydzielaniu hormonów. To one m.in. dają sygnał, że jesteśmy głodni lub najedzeni. Czasami, aby oszukać głód, wystarczy wypić szklankę wody. To pomoże nam powstrzymać się od jedzenia przez kolejną godzinę.

Utrata pracy to stres. Ale praca jest także źródłem stresu. Jak powinniśmy żyć, aby unikać stresu?

Dr Jaromir Bertlik: Ja po prostu wybrałem pracę, którą lubię. Czasami oczywiście jest stresująca, ale tak to już bywa. W przypadku ludzi, którzy nie lubią swojej pracy, sytuacja jest znacznie gorsza. Odczuwają żal z powodu wykonywanych zajęć, co dodatkowo powiększa stres. Można sobie w pewnym stopniu pomóc, aby zredukować poziom stresu – nauczyć się relaksować, odpoczywać po pracy. Bardzo często się zdarza, że ludzie po pracy wciąż myślą o swoich obowiązkach zawodowych. Wracają do domu i zastanawiają się nad tym, czy dobrze wykonali swoje zadania, zadręczają się ewentualnymi konsekwencjami, jeśli nie wypełnili ich poprawnie, uczą się, aby podwyższyć swoje kwalifikacje. To często dotyczy np. lekarzy – to środowisko mam okazję obserwować. Wielu ludzi spędza w pracy dużo godzin. Są przepracowani. Sytuacja jest jeszcze gorsza u kobiet, gdy mają rodzinę i dzieci, bo to oznacza, że po pracy zawodowej czeka na nie druga praca – troszczenie się o dom i dzieci. Partner musi im pomóc. To bardzo ważne, aby kobieta umiała znaleźć czas dla siebie – przy-

Ćwiczenia fizyczne sprawiają, że czujemy się lepiej. Kiedy znajdujemy się pod wpływem stresu, należy zadbać o aktywność fizyczną. To bardzo ważne, aby ćwiczyć.



foto. Katarzyna Plotrowska

Doktor Jaromir Bertlik zawsze z pasją dzieli się swoją ogromną wiedzą



© Oviridiu Iordachi - Fotolia.com

Naturalne produkty służą naszemu zdrowiu

najmniej godzinę dziennie. Może ją wykorzystać dowolnie – pójść na masaż, do kosmetyczki, do fitness klubu, nawet na zakupy (ale nie takie, które musi zrobić dla domu). Trzeba nauczyć się relaksować – znajdować czas na wakacje, ćwiczyć, czytać książki.

Czy ćwiczenia fizyczne mogą nam dodawać energii?

Dr Jaromir Bertlik: Ćwiczenia bezpośrednio nie dadzą nam energii, ale pomogą nam się zrelaksować. Energię czerpie się bowiem z komórek tłuszczowych lub z jedzenia. Kulturyści, którzy budują swoją masę mięśniową, nie jedzą na godzinę przed ćwiczeniami, a pół godziny po treningu muszą zjeść proteiny, np. posiłek złożony z jajek. Białka pomagają budować masę mięśniową i dostarczają energii. Cukier także dodaje energii, ale nic nie buduje. Nie tak dawno temu firmy spożywcze zaczęły produkować niskotłuszczowe jedzenie. Obecnie wszystko można kupić w wersji „light” – jogurty, mleko, słodycze. Po prostu wszystko. Są nawet niskotłuszczowe cukierki dla dzieci. Zamiast tego do pokarmów dodaje się więcej cukru, w jogurcie też jest teraz więcej cukru. Ludzie spożywają niskotłuszczowe jogurty, a tyją i nie wiedzą, dlaczego. Tymczasem jogurt, w którym jest 3,5% tłuszczu, jest lepszy od takiego, który jest zupełnie odtłuszczony. Bardzo ważny jest również czas posiłków. Należy dać organizmowi czas i szansę na metabolizm. Trzeba także zadbać o zróżnicowane posiłki. Potrzebujemy też wody i suplementów, bo nasza nie zrównoważona dieta nie zawiera substancji odżywczych w wystarczającej ilości.

Chciałbym jeszcze uzupełnić odpowiedź na pytanie dr. Khoshbina. Trzeba przyjrzeć się swojej rodzinie – popatrzeć, kto jest zdrowy, a kto nie i dlaczego. Mój brat nie jest zdrowy – nawet jeśli jest o tym przekonany – skoro bierze mnóstwo różnych pigułek. Przyjmuje lekarstwa na wysokie ciśnienie, cholesterol

i inne dolegliwości. Gdybym brał te chemikalia, które są toksyczne, ale utrzymują moje ciśnienie na właściwym poziomie, wcale nie twierdziłbym, że jestem zdrowym człowiekiem. Tym bardziej, że za 5, 10 lat mój brat będzie potrzebował silniejszych tabletek na te same dolegliwości. Mogą też rozwinąć się inne schorzenia. Musimy myśleć o tym, co służy naszemu zdrowiu, co jest mi potrzebne, abym nie musiał brać w przyszłości medykamentów. Można spożywać suplementy i robić wszystko, aby mieć dłuższe i zdrowsze życie. Z wiekiem nasze potrzeby się zmieniają. Przeciętnie w wieku 40–44 lat zaczynamy brać tabletki regulujące ciśnienie, a później – insulinę. To wszystko z powodu cukru. Ja nie potrzebuję żadnych leków, a przecież mam takie same geny, jak mój brat i jesteśmy w podobnym wieku. Myślę, że wszystko mamy we własnych umysłach – nasze zdrowie zależy od tego, jak myślimy, jakie mamy podejście do życia, jak żyjemy.

Mamy takie doświadczenia – idziemy do ludzi i mówimy o zdrowym stylu życia. A oni o tym nigdy nie słyszeli. Jak możemy pomóc ludziom – może małe kroki? Jak zdrowe życie powinno wyglądać i jakie kroki trzeba przedsięwziąć?

Dr Jaromir Bertlik: Nie ma recepty, którą można przepisać każdemu czy rad, których można udzielić wszystkim, aby byli zdrowi. Należy zrozumieć podstawową zasadę – każdy z nas jest wyjątkowy, każdy jest unikalny i ma specyficzną budowę oraz nieco inną chemię. Każdy z nas jest człowiekiem, ale różnimy się w drobnych fizjologicznych szczegółach. W związku z tym, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi, każdy powinien prowadzić takie życie, jakie mu najlepiej służy. Nasza siła jest w jedzeniu, które spożywamy. Ale to nie oznacza, że jeśli ja jem dwa jajka dziennie i jestem zdrowy, to ty też powinieneś jeść dwa jajka dziennie, aby zachować zdrowie. Jajka, które mi służą, tobie mogą nawet szkodzić. To oczywiście tylko przykład ilustrujący zasadę. Jeśli chodzi o produkty i zachowania, które nam nie służą, to są one takie same dla wszystkich. Powtórzę za doktorem Khoshbinem – przyjmujemy za dużo nawozów (pestycydów), toksyn, genetycznie zmienionego jedzenia. Większość pokarmów, które są na naszym stole, jest modyfikowana genetycznie. To skutkuje tym, że nasz organizm nie wie, jak je wykorzystać. Musimy zwracać uwagę na to, aby jeść produkty naturalne, z naturalnych źródeł. To dotyczy wszystkiego – warzyw, owoców, orzechów itd. Oleje, które spożywamy, produkowane z soi, kukurydzy czy innych roślin, są tylko częściowo dla nas dobre, ponieważ kiedy je podgrzewamy, zmienia się ich struktura – stosunek kwasów tłuszczowych omega 3 do omega 6. Te kwasy tłuszczowe muszą być przyjmowane w odpowiednich proporcjach. Kiedy ilość omega 6 rośnie,

Czym zastąpić sól?

Powinniśmy spożywać ok. 1 płaskiej łyżeczki soli dziennie. Tymczasem solimy znacznie więcej – na przeciętnego obywatela przypada 5–8 razy więcej soli od normy. Najłatwiejszym sposobem na ograniczenie ilości spożywanej soli (także cukru) jest wyłączenie z diety przetworzonej żywności i unikanie fast foodów. Na rynku są dostępne substytuty soli. Najczęściej poleca się chlorek potasu i sole kwasów organicznych. Preparatów zawierających potas nie powinny stosować osoby cierpiące na cukrzycę i choroby nerek. Dodawanie ziół do potraw – bazylii, estragonu, tymianku – również pomoże ograniczyć ilość soli.

a omega 3 maleje, to jest niekorzystne dla naszego organizmu. Prawidłowy stosunek kwasów tłuszczowych omega 3 do omega 6 to 1:3. Tymczasem ludzie potrafią je spożywać w stosunku 1:30! To już jest wtedy toksyna i nasze ciało nie wie, jak sobie z nią poradzić. W naszym ciele dochodzi wówczas do szybkich zniszczeń.

Musimy pamiętać o owocach, warzywach, dobrym jedzeniu. Trzeba też ćwiczyć. Każdy powinien również wiedzieć, jak utrzymywać właściwy poziom cukru (insuliny), w przeciwnym wypadku będziemy niszczyć swoje ciało. Należy zadbać o właściwy poziom hormonów.

Miejmy oczy otwarte i nie wahajmy się myśleć. Gdy otrzymujemy informację, że przyjmowanie antybiotyków nie jest dobre, zapytajmy dlaczego i jak możemy zmienić ten stan rzeczy. Żyjemy w świecie, który jest pełny grzybów i wirusów. One są i będą wokół nas. Nie ma terapii przeciwko wirusom. Nie ma też odpowiedniej szczepionki na grypę.

Musimy być pewni, że nasze ciało, nasz system immunologiczny może poradzić sobie z wirusami. Musi być silny i umieć walczyć. Szczepionki nam wiele nie pomogą. To jest moja opinia. Co robić? Wspierać swój układ hormonalny, wspierać system immunologiczny, odpowiednio odpoczywać i spożywać właściwe jedzenie. Przestrzegać zasad, które są dobre. Nie jedzmy takich samych posiłków każdego dnia, a już na pewno kilka razy dziennie. Jeśli jedliśmy jajko na śniadanie, nie jedzmy go także na obiad. Mamy około 2000 różnych produktów, a jemy w życiu około 200. Trzeba odkrywać nowe, nie wahać się próbować.

Jeśli zmiana stylu życia wpływa korzystnie i wcale nie jest taka trudna, to dlaczego nie przychodzi nam ona z łatwością?

Dr Jaromir Bertlik: Ludzie nie chcą zmian, nie chcą o nich myśleć, ponieważ w dorosłym życiu zachowują się tak, jak ich przyzwyczajono od dzieciństwa. Trzeba mieć jednak oczy otwarte. Przyjrzyj się swoim rodzicom – sprawdź, czy są zdrowi, a jeśli nie, to co im dolega i z jakiego powodu. Prezentując Alveo w Europie, zawsze podkreślam, że nie jest lekarstwem. Zawsze otrzymuję pytania o konkretne choroby i jak Alveo może pomóc w ich leczeniu. Suplement jednak nie jest

w stanie zlikwidować choroby, bo to nie lekarstwo. Alveo pomaga zachować zdrowie, pomaga wyeliminować z organizmu toksyny, ale nikogo nie uzdrowi. Ludzie zachowują się trochę tak, jakby mieli założoną opaskę na oczy – zwłaszcza młodzi, którzy mają mnóstwo energii i wydaje im się, że jedzą zdrowo. Tymczasem wielu z nich już cierpi na jakieś choroby (także psychiczne – coraz więcej dzieci ma teraz depresję). Ludzie stoją przed drzwiami, ale nie wiedzą, jak je otworzyć. Nie chcą znaleźć klamki... Wszystko zaczyna się od świadomości. Nie ma jednego, właściwego klucza dla

wiednie jedzenie nas zatrują. Trzeba to tłumaczyć i potencjalnym klientom i młodym ludziom. Jeśli jedna osoba na 100 będzie w stanie zrozumieć, o czym do niej mówimy, to już jest sukces. To już jest milion uratowanych ludzi.

Mamy w Polsce takie przysłowie: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”. Czy jest taka możliwość, że nasza psychika będzie zdrowa, gdy ciało odczuwa dolegliwości?

Dr Jaromir Bertlik: To nie jest możliwe. Jesteś zdrowy, jeśli zarówno twoje ciało, jak i dusza są zdrowe. Tylko wtedy możesz cieszyć się życiem.

I odwrotnie. Gdy nasza psychika nie znajduje się w harmonii, nie jesteśmy zdrowi. Musimy eliminować stres na tyle, na ile jest to możliwe. Nie widziałem nikogo, kto byłby chory fizycznie i szczęśliwy.

Czy kiedy wprowadzimy w życie korzystne zmiany, to nasz duch się też wzmocni?

Dr Jaromir Bertlik: Jeśli jesteśmy zdrowi, to tak, oczywiście. Wtedy bowiem

zmienia się chemia. Jeśli palisz papierosy, pijesz alkohol czy zażywasz narkotyki, może ci się wydawać, że dają one szczęście. Może będą momenty, że używki faktycznie sprawią, że poczujesz się lepiej, ale to nie jest żadne szczęście. Żeby dobrze się czuć psychicznie, trzeba spożywać dobre jedzenie, zmienić swoje podejście do życia, odpoczywać.

Czy jeśli zacznę regularnie ćwiczyć, to moje samopoczucie się zmieni?

Dr Jaromir Bertlik: Oczywiście. Kiedy ćwiczymy, nasz mózg wydziela endorfiny. Po wysiłku fizycznym nie tylko ciało jest zrelaksowane, ale także mózg. Podczas ćwiczeń aktywujesz mózg do pracy, stajesz się bardziej kreatywny i łatwiej ci przychodzi rozwiązywanie codziennych problemów.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska
Opracowanie Hanna Żurawska



Propagator zdrowego stylu życia podkreśla, jak ważne są dla naszego organizmu odpowiednie suplementy

foto: Katarzyna Piotrowska

wszystkich. Nie można nikomu pomóc, popychając go. Jeśli ktoś się do mnie sam zwróci o pomoc, wtedy jest szansa, że mu pomogę. Tłumaczę ludziom, jaki mają przed sobą produkt, co produkujemy, ale więcej nie robię. Mogę mówić o przyszłości, o zdrowym życiu, wskazać, co się może stać, jeśli nie zmienimy stylu życia i diety. Unikanie fast

Nie ma recepty, którą można przepisać każdemu czy rad, których można udzielić wszystkim, aby byli zdrowi

foodów jest łatwe, bo od razu wiemy, z czym mamy do czynienia. Jednak są i inne produkty spożywcze, które nam nie służą. Kiedy robimy zakupy, trzeba poświęcić trochę czasu na czytanie etykiet. Musimy wiedzieć, jaki chleb kładziemy na stole, a „prawdziwe” pieczywo wcale nie jest tak łatwo kupić. Bez problemu można pokazać ludziom niski poziom higieny w rzeźni, ale już trudniej zwizualizować hormony i antybiotyki znajdujące się w mięsie. A w każdym mięsie są hormony i antybiotyki. Nieodpo-

Produkcja od A do Z



Zwycięzca konkursu Kanadyjski Świat Akuny Paweł Szewczyk wraz z żoną Agnieszką podczas zwiedzania fabryki, w której powstaje Alveo

Alveo zbiera entuzjastyczne recenzje niemal od każdego, kto się z nim zetknął. Cieszy się dobrą sławą i ma coraz więcej przyjaciół. To łatwa przyjaźń – jedna miarka na czczo i wiadomo, że dzień będzie należał do udanych. A czy łatwo je wyprodukować? Co tak naprawdę kryje się w pękatej butelce, którą polecamy naszym bliskim i kto odpowiada za jego produkcję?



Każda butelka jest dokładnie sprawdzana przed napełnieniem



Zanim suplement będzie zamknięty w butelce zioła podlegają procesowi mieszania



Na zdjęciu filtr do wody, który działa na zasadzie odwróconej osmozy. Dzięki niemu woda do produkcji Alveo posiada wyjątkowe właściwości dla naszego zdrowia.

Alveo jest produkowane przez kanadyjską firmę Akuna. Nad powstawaniem Alveo czuwa międzynarodowa ekipa najlepszych specjalistów. Również w biurze nie brakuje osób z różnych stron świata, które do kraju klonowego liścia przywiódł głównie ciekawość – zawodowa i ta zwyczajna, ludzka. Silnie reprezentowana jest zwłaszcza środkowa Europa; w centrali Akuny znajdziemy Słowaków, Czechów i Polaków, są także osoby z odległych Indii. Niezależnie od tego, czy pracują bezpośrednio przy produkcji, czy w biurze, kontakt z firmą oferującą produkty prozdrowotne ma wpływ na ich codzienne życie.

– Fakt, że pracuję w Akunie, oddziałuje na moje życie prywatne. Z upływem czasu coraz bardziej zdawałam sobie sprawę z tego, jak ważna jest odpowiednia dieta i styl życia. Młodzi ludzie zwykle nie myślą o tym, że powinni dbać o zdrowie właśnie wtedy, kiedy są jeszcze młodzi i nie odczuwają żadnych dolegliwości. Stają się ostrożni dopiero, gdy zachorują... Staram się uświadamiać ludziom, aby dbali o siebie – im wcześniej zaczną, tym lepiej – aby mogli cieszyć się pełnią życia długie lata – mówi Marketa Chorvat, szefowa międzynarodowego marketingu Akuny. – Akuna jest fantastycznym miejscem i poznałam w firmie wielu wspaniałych ludzi. Zawsze będę ceniła fakt, że otrzymałam szansę na dołączenie do rodziny Akuny – dodaje.

– Zawsze interesowałam się zdrowym stylem życia, więc praca dla Akuny jest niejako konsekwencją moich zainteresowań. Kontakt z firmą codziennie przypomina mi o tym, jak ważne są ćwiczenia, odpowiednia dieta i ogólnie – zdrowy styl życia – stwierdza Larry Wilkins, dyrektor sprzedaży i marketingu na Północną Amerykę.

Podobnego zdania są pracujący w kanadyjskim biurze sprzedaży Akuny Jacek Olszewski i Katarzyna Jaśkiewicz.

– Praca w Akunie znacząco wpłynęła na moje rozumienie zdrowego stylu życia – stwierdza Katarzyna (w firmie od 3,5 roku). – Oboje z mężem pijemy Alveo codziennie, staramy się zdrowo odżywiać i spędzać jak najwięcej czasu aktywnie na świeżym powietrzu.

Jacek Olszewski jest najmłodszym członkiem zespołu Akuny. Pracuje w firmie od czterech miesięcy.

– Od kiedy zacząłem pracować w Akunie, wraz z żoną codziennie pijemy Alveo. Wierzymy, że jest ważnym elementem zdrowego stylu życia, który staramy się prowadzić.

Martin Kazmirsky, który stoi na czele działu kontroli jakości, dzięki pracy w Akunie rzucił palenie.

– Pracuję w Akunie od czterech i pół roku. Przyjechałem do Kanady ze Słowacji sześć lat temu, aby zapoznać się z nową kulturą i poszukać ciekawych możliwości zawodowych. Akuna codziennie wpływa na mój styl życia. Trzy lata temu przestałem palić papierosy, regularnie ćwiczę i spożywam produkty Akuny.

– Akuna wytwarza naturalne produkty, dzięki czemu ma udział w tym, że ludzie utrzymują i poprawiają jakość swojego zdrowia. Musimy mieć pewność, że dostarczamy klientom zdrowych, bezpiecznych produktów, które są efektywne i charakteryzują się najwyższą jakością. Dlatego praca w Akunie ma wpływ na styl życia pracowników firmy – dodaje Michał Kazmirsky (ojciec Martina) z działu rozwoju firmy. – Codziennie mamy kontakt z informacjami na temat żywienia, suplementów, nowych produktów żywieniowych, farmaceutyków, leków, kosmetyków, medykamentów i urządzeń medycznych.

Skąd się wzięło Alveo?

Produkt jest efektem pracy dr. Sohraba Khoshbina. Spędził on 20 lat nad tworzeniem unikalnej receptury, wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenia z ziołolecznictwa i medycyny alternatywnej, aby tak skomponować wybrane zioła, żeby stworzyć najwyższej jakości produkt naturalny. Każdy ze składników Alveo ma określone oddziaływanie, ale dopiero zmieszanie specjalnie dobranych ziół dało unikalny efekt. Nad Alveo oraz innymi produktami firmy czuwa Rada Naukowa Akuny, w której skład wchodzi: znany aktywnym dystrybutorom z licznych wykładów i spotkań dr. Jaromir Bertlik oraz równie znany (głównie jednak



Siedziba centrali Akuny w Kanadzie



Przygotowane produkty czekają na wysyłkę. Na zdjęciu Paul Chorvat, kierownik produkcji Akuny.



Pracownicy biura z Polski, Jacek Olszewski i Katarzyna Jaśkiewicz



W tym pojemniku mieszane są ekstrakty z ziół, które następnie podlegają procesowi pasteryzacji



Jeden z ostatnich etapów produkcji – kapslowanie butelek



Nic nie zastąpi kontroli procesu przez pracowników produkcji



Michał Kazmirsky opowiada o kolejnych etapach produkcji Alveo zwycięzcy konkursu o Kanadzie – Pawłowi Szewczykowi i jego żonie Agnieszce



Produkcja jest kontrolowana na każdym etapie – od przyjęcia ziół po wysyłkę gotowego produktu do klienta

z wywiadów zamieszczanych w naszych gazetach) dr Sohrab Khoshbin. Kombinacja ziół została tak dobrana, aby oczyszczać organizm i dzięki temu wzmacniać odporność oraz ułatwiać wchłanianie substancji odżywczych. O efektywności Alveo może zaświadczyć rzesza zadowolonych i zdrowych konsumentów, pamiętających jednak o tym, że spożywanie Alveo to tylko czubek góry lodowej – nie wystarczy sam produkt. Trzeba jeszcze, co często uświadamia dr Jaromir Bertlik, zadbać o takie aspekty naszego życia, jak dieta, wyeliminowanie szkodliwych używek (papierosów), aktywność fizyczna i intelektualna.

Wytwarzanie Alveo – pierwszy etap

Większość ziół, które znajduje się w Alveo, uprawia się w Kanadzie, głównie w Kolumbii Brytyjskiej, która jest uznawana za jeden z najczystszych regionów świata. Są także sprowadzane z innych części świata – z upraw we Francji czy Hiszpanii (a wodorosty oczywiście z morza – tych się specjalnie nie uprawia). Wszystko zależy od tego, gdzie są najlepsze warunki do uprawy danej rośliny. Skład Alveo nieco się różni w zależności od kraju, do którego pojedzie gotowy produkt.

– Różnice są spowodowane innymi normami, obowiązującymi w różnych krajach. W jednym dane zioło może być uznane za przyprawę, w innym za lek, a w jeszcze innym może być niedopuszczone do sprzedaży. Efektywność produktu zawsze jest jednak taka sama – w przyrodzie występuje tyle ziół, że nie ma problemu, aby zastąpić jedno innym o takim samym działaniu i podobnym składzie chemicznym – mówi Milan Fröhlich (pełny tekst wywiadu z dr. Milanem Fröhlichem, menedżerem linii produkcyjnej Alveo znajduje się w nr 12 „Zdrowie i Sukces”, grudzień 2006).

Do fabryki, w której jest wytwarzane Alveo, zioła przyjeżdżają w postaci glicerynowych ekstraktów ziołowych, specjalnie wyprodukowanych dla Akuny. Firma nie korzysta z ekstraktów alkoholowych, ponieważ produkt jest spożywany także przez dzieci oraz przez osoby, które ze względu na stan zdrowia nie mogą przyjmować produktów na bazie alkoholu. Wszystkie materiały dostarczone przez zleceniodawców są dokładnie badane przez specjalistów z Akuny. Ani na tym, ani na innym etapie produkcji nie ma miejsca na najmniejszy chociażby margines błędu.

Etap drugi – mieszanie i pasteryzacja

Produkcję partii Alveo rozpoczyna się dopiero wtedy, gdy przychodzi zapotrzebowanie od oddziału firmy. Akuna nie produkuje „na zapas” i nie przechowuje gotowych produktów w magazynach dłużej, niż jest to potrzebne, aby przygotować wysyłkę.

Zanim wszystkie komponenty Alveo zostaną ze sobą zmieszane, przygotowuje się niezbędną dokumentację. Zawiera ona dane dotyczące procesów i zasad, według których przygotowano ekstrakty oraz informacje, kiedy i jakie materiały są potrzebne, aby zrealizować złożone zamówienie.

Następnie składniki zostają dokładnie zmierzone i zważone. Miesza się je w specjalnym kontenerze w odpowiednich proporcjach, zgodnych z formułą Alveo. Gotowa mieszanka ponownie przechodzi kontrolę, a potem zostaje przeniesiona do kotłów pasteryzacyjnych. Na tym etapie dodaje się również do niej miód gryczany, syrop klonowy i sok winogronowy.

Etap trzeci – do butelek i w świat!

Kiedy mieszanka jest gotowa, przelewa się ją do butelek, a te szczelnie się zamyka. Następnie butelki zostają umyte tak, aby nie pozostały na nich żadne resztki produktu. Potem pozostaje etykietowanie, nadanie każdej butelce numeru i złożenie Alveo na paletach, na których pojedzie w świat. Etykieta dla każdego kraju jest przygotowywana oddzielnie, nie tylko dlatego, że zmienia się język. Jak już wspominaliśmy, może się różnić skład produktu między poszczególnymi państwami, inne są również rekomendacje. Na polskiej butelce znajdziemy informację o tym, że kupując produkt, wspieramy Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca (produkt jest rekomendowany przez Fundację Rozwoju Kardiologii).

Bezpieczeństwo na pierwszym planie

Składniki produktów wytwarzanych przez Akunę są sprawdzane na każdym etapie produkcji. W przypadku Alveo kontrolę przechodzą ekstrakty ziołowe, woda (przechodzi przez system odwróconej osmozy, dzięki czemu jest pozbawiona wszelkich śladów niepożądanych substancji), inne składniki, mieszanka (na każdym etapie), produkt w butelkach. Stale kontrolowane są sale i maszyny. Także pracownicy mający kontakt z produktem są poddawani badaniom.

– Nie chodzi o to, aby pracownik nie miał np. nadciśnienia. Każdy ma bowiem inne warunki fizyczne i inny stan zdrowia. Musimy być jednak pewni, że żaden z pracowników nie cierpi na chorobę zakaźną, którą może zarazić innych członków załogi czy też, że nie przyniesie ze sobą choroby, która roznieśli się w otoczeniu. Z tego powodu wymagamy, aby każda osoba zatrudniona przy produkcji – i to nie jest istotne, czy ktoś wykonuje swoje obowiązki przy mieszaniu Alveo, w laboratorium czy w sekcji pakowania – przeszła przez badania, wykonywane przez lekarza rodzinnego. Lekarz rodzinny przesyła nam raport medyczny, zaświadcający o zdrowiu pracownika. Cała załoga, sprzęt, a nawet powietrze w halach produkcyjnych musi być wolne od jakichkolwiek zanieczyszczeń – wyjaśnia dr Iman Navab (pełen wywiad w nr 12 „Zdrowie i Sukces”, grudzień 2006 r.).

– Nad bezpieczeństwem produktów czuwa APMI (Animal and Plant Health Inspection – Inspekcja ds. zdrowia produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego), której postanowienia są zgodne z Food and Drugs Act (ustawą dotyczącą produktów spożywczych i leków) – mówi Paul Chorvat, kierownik produkcji Akuny. – Szczegółowymi normami są objęte wymagania produkcyjne, pakowanie, metkowanie, importowanie, dystrybucja i sprzedaż naturalnych produktów. Dzięki przestrzeganiu procedur klienci mogą mieć pewność, że kupiony przez nich naturalny produkt jest bezpieczny, efektywny i charakteryzuje się wysoką jakością. Jednocześnie szanujemy możliwość wyboru klienta, wyznawaną przez niego filozofię życiową oraz odmienność kulturową. APMI wydaje licencje i certyfikaty poświadczające jakość i bezpieczeństwo produktu. Alveo posiada certyfikat GMP (Good Manufacturing Practice – Dobra Praktyka Wytwarzania; zestaw najwyższych standardów stosowanych w produkcji przemysłowej – w tym w przemyśle farmaceutycznym, niektórych firmach z segmentu kosmetycznego oraz niektórych producentów suplementów) oraz ISO 9001:2008 (certyfikat wydawany przez International Organization for Standardization – Międzynarodową Organizację Normalizacyjną – certyfikat określa międzynarodowe normy zarządzania jakością). Akuna posiada te

certyfikaty i dlatego podąża za ich wymogami odnośnie surowych materiałów (składników produktów), testowania składników, końcowego badania produktu czy czystości i spójności badań. Ponadto APMI stale prowadzi badania dotyczące skażeń chemicznych i mikroorganicznych. Skażenia mikroorganizmami obejmują liczbę bakterii tlenowych, szkodliwych grzybów (drożdży i pleśni), salmonelli, bakterii *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*. Badanie jest wykonywane zgodnie z uznanymi międzynarodowymi metodami. Chemiczne zanieczyszczenia to np. obecność metali ciężkich. Częścią systemu APMI matrix jest GMP. To system, który dotyczy wytwarzania i testowania aktywnych substancji, diagnostyki, naturalnych produktów, aparatów medycznych (przyrządów).



W fabryce pracuje zespół najlepszych specjalistów z różnych rejonów świata



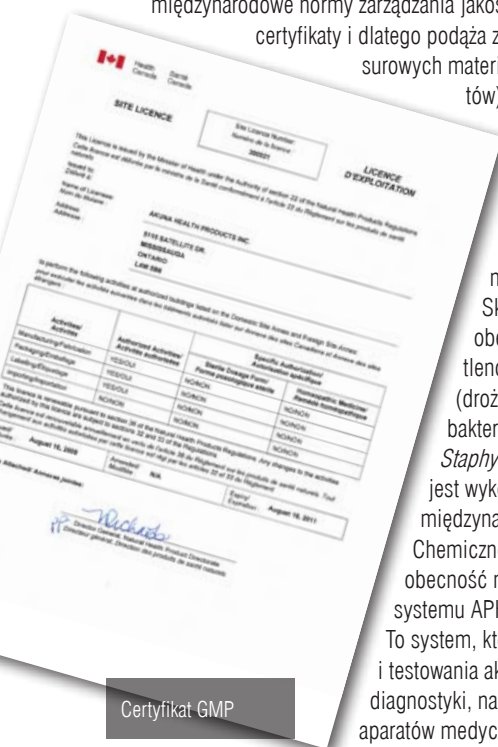
Każda butelka jest jeszcze specjalnie dokręcana przez maszyny



Paul Chorvat kontroluje nalepienie naklejek na nakrętki. Produkty przeznaczone na polski rynek mają rekomendację PTMS.



Pracownicy działu księgowości



Certyfikat GMP



Wszystkie produkty Akuny są rozlewane do szklanych butelek, bo te najbardziej odpowiadają naturalnemu pochodzeniu Alveo.



Zawsze można liczyć na profesjonalną obsługę biura



Marketa Chorvat, szefowa działu marketingu



Pracownicy linii produkcyjnej w dziale ochronnej

Normy GMP są wytycznymi, które określają aspekty produkcji i badań, które mogą mieć wpływ na jakość i bezpieczeństwo produktu. W wielu krajach firmy medyczne oraz wytwarzające produkty naturalne muszą przestrzegać norm GMP. Tak jest między innymi w Kanadzie, gdzie prawo pod tym względem jest bardzo surowe.

Norm i przepisów jest bardzo wiele, wymienimy więc kilka podstawowych:

- procesy produkcji muszą być jasno określone i kontrolowane; wszystkie najważniejsze procesy są sprawdzane, aby zapewnić spójność i zgodność ze specyfikacją
- procesy produkcyjne są kontrolowane; modyfikacje procesu produkcyjnego, które mają wpływ na jakość produktu, są sprawdzane
- instrukcje i procedury są sformułowane w zrozumiały i jednoznaczny sposób
- pracownicy są odpowiednio przeszkoleni do przestrzegania procedur
- na każdym etapie produkcji dokonuje się zapisów (ręcznie lub za pomocą odpowiednich instrumentów), które potwierdzają przestrzeganie procedur i instrukcji; wszelkie odchylenia są badane i dokumentowane
- dokumenty z produkcji (w tym dystrybucji) umożliwiają prześledzenie pełnej historii wytworzenia każdej partii produktu. Są zapisane w sposób zrozumiały i mają przystępną formę
- dystrybucja produktów minimalizuje ryzyko utraty jakości
- skargi na temat sprzedawanych produktów są sprawdzane; bada się przyczyny wad jakościowych i podejmuje właściwe środki w odniesieniu do wadliwego produktu oraz w celu zapobieżenia ponownemu wystąpieniu wad.

Kolejnym elementem systemu zarządzania jest ISO 9001:2008. Aby firma mogła się posługiwać tym certyfikatem, musi wdrożyć system zarządzania jakością i wykazać, że jest w stanie dostarczać na rynek produkt spełniający wymagania klienta. Musi także stale się doskonalić. Standard międzynarodowy ISO 9001:2008 składa się m.in. z określenia procesów potrzebnych w systemie zarządzania jakością i ich zastosowania; określenia sekwencji i interakcji tych procesów; określenia kryteriów i metod zapewniających, że funkcjonowanie i kontrola tych procesów jest skuteczna; zapewnienie dostępności informacji niezbędnych do wspomaganie przebiegu i monitorowania procesów; monitorowania i pomiarów (jeśli to możliwe) i analizowania procesu; wprowadzania działań zmierzających do osiągnięcia zakładanych efektów i kontynuowania udoskonaleń procesów.

Jakość pod kontrolą

Jak już powiedzieliśmy wcześniej, jakość produktu i jego sposobu wytwarzania jest badana na każdym etapie i w każdym miejscu produkcji. Za jakość odpowiada w Akunie Martin Kazmirsky.

– Do moich obowiązków należy m.in. stworzenie procedur i czuwanie nad ich przestrzeganiem – aby istniała pewność, że produkty są zgodne ze specyfikacją i wymogami prawnymi; stworzenie pisemnych procedur i sprawdzanie, że są one przestrzegane w zakresie pobierania próbek do badań surowców, materiałów opakowaniowych, produktu w toku wytwarzania, gotowego produktu; zatwierdzanie lub odrzucanie produktów, procedur, specyfikacji, metod badawczych, które mają wpływ na czystość, jakość i skład każdego ze składników i produktów; zatwierdzanie lub odrzucanie wszelkich surowców, materiałów opakowaniowych i gotowych produktów, w tym także wytwarzanych przez podwykonawców, na podstawie zgodności z odpowiednimi specyfikacjami; upewnianie się, że gotowe partie produktu są sprawdzone i została podjęta decyzja odnośnie ich przyjęcia do dystrybucji; przeprowadzanie wewnętrznego audytu; zatwierdzanie przetwarzania produktu; upewnianie się, że laboratoria są w stanie wykonać wszystkie zlecone im prace; konfigurowanie procedur dotyczących skarg na produkty; dokumentowanie skarg – wymienia Martin Kazmirsky. – Personel zatrudniony w dziale jakości powinien wykazywać się szczególnymi kompetencjami w zakresie produktów ziołowych, aby mógł przeprowadzać testy na identyfikację i rozpoznanie obecności grzybów, innych zanieczyszczeń, niejednorodności surowca lub procesu produkcji.

Jakość Alveo jest kontrolowana na wielu różnych etapach wytwarzania produktu – opowiada Martin Kazmirsky. – Na początku wszystkie surowe materiały muszą zostać zaakceptowane przez Akunę, która narzuca im pewne wymagania. Materiały są sprawdzane, kiedy zostają przysłane przez naszych zleceniobiorców. Jakość jest kontrolowana podwójnie – pilnują jej producenci materiałów (muszą mieć stosowny certyfikat), ponadto materiały są sprawdzane przez nasze laboratorium kontroli jakości. Każdy składnik musi zostać przebadany i dopuszczony do dalszego wykorzystania w procesie produkcyjnym. Podczas przetwarzania kontroluje się także produkt. Mamy wyznaczone punkty kontrolne, z których próbki trafiają do laboratorium. Każdy pracownik jest odpowiedzialny za jakość i bezpieczeństwo produktu i produkcji na poszczególnych etapach. Personel Akuny

Dieta i Alveo

- Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.
- Żeń-szeń koreański i dzika róża (składniki Alveo) korzystnie wpływają na odporność.
- Koper (składnik Alveo) korzystnie wpływa na przewod pokarmowy.
- Dla korzystnego efektu konieczne jest przyjmowanie jednej miarki Alveo dziennie.

jest przeszkolony tak, że ma kwalifikacje i doświadczenie. To gwarantuje jakość i bezpieczeństwo naszych produktów. W końcowym etapie produkcji Alveo jest testowane pod względem zanieczyszczeń. Akuna przeprowadza swoje własne badania. Niektóre testy są prowadzone przez inne, certyfikowane laboratoria poza naszą firmą. Produkt zostaje dopuszczony do sprzedaży wyłącznie wtedy, gdy wszystko jest zgodne ze specyfikacją i wymaganiami klientów. Akuna przestrzega surowych norm GMP i certyfikatu ISO 9001:2008.

Rozwój przede wszystkim

Jeśli się nie uczymy, zostajemy w tyle, a następnie zaczynamy się cofać. Ta maksyma dotyczy także rozwoju firm i ich produktów. Za rozwój odpowiada w Akunie m.in. Michal Kazmirsky.

– Pracuję jako menedżer ds. badań i rozwoju – mówi Michal Kazmirsky. – Do moich obowiązków należy m.in. praca nad udoskonaleniem istniejących już produktów, koordynowanie wszystkich działań badawczych, sprawdzanie, czy nowe formuły są zgodne z regulacjami rządowymi, certyfikatami GMP i ISO, opracowywanie nowych formuł, aby zamienić dotychczasowe składniki, sprawdzanie nowych formuł i nowych składników, modyfikowanie istniejących receptur, tworzenie nowych produktów przez mieszanie składników w różnych proporcjach, tworzenie bazy nowych receptur, przeprowadzanie laboratoryjnych testów mikrobiologicznych. Dlatego ściśle współpracuję zarówno z produkcją, jak i z marketingiem.

Akuna na polskim rynku sprzedaje Alveo, Mastervit, Pinky, Onyx Plus oraz Take a Plaster, produkt wspierający oczyszczanie organizmu z toksyn. To z pewnością jednak nie ostatnie stowo kanadyjskiego wytwórcy.

■ Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska

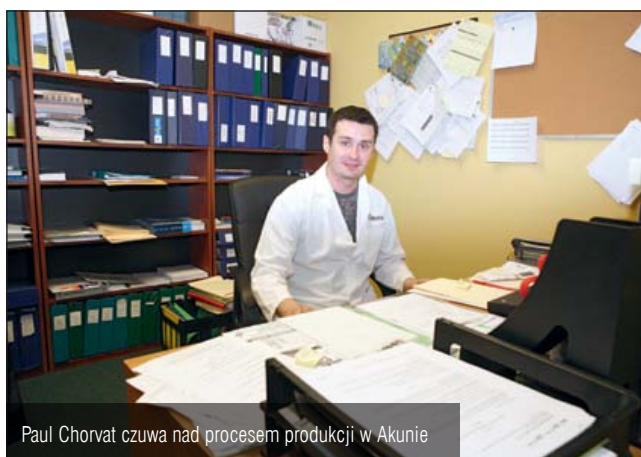


Jana Ruttkay i dr Michał Kazmirsky w Laboratorium Badań i Rozwoju Akuny



Martina Sirova – redaktor publikacji i stron internetowych Akuna Kanada

Każda butelka zanim zostanie wykorzystana w procesie produkcji przechodzi przez specjalny proces przygotowania



Paul Chorvat czuwa nad procesem produkcji w Akunie

Alveo świetnie się sprawdziło!

Zaobserwowaliśmy korzyści z regularnego podawania Alveo dzieciom – taki wniosek wysnuli czescy naukowcy. Badaniu poddano 62 dzieci. Część chorowała na zakażenie górnych dróg oddechowych, część była zdrowa. Pierwsza grupa piła Alveo, drugiej zaś podawano placebo. Dzieci pochodziły z miejscowości Uście nad Łabą w Czechach. Dlaczego akurat poddano testowi Alveo? Zdaniem badaczy medycyna alternatywna i komplementarna na tyle liczą się na świecie, iż każdy immunolog chce mieć dzisiaj swój wkład właśnie w te gałęzie medycyny.

Na czym polegało badanie?

Grupie poddanej terapii długoterminowej, cierpiącej na przewlekłe zakażenie górnego odcinka dróg oddechowych, obejmującej 27 dzieci (14 chłopców i 13 dziewczynek w wieku od 6 do 13 lat) podawano Alveo codziennie rano, pół godziny po jedzeniu. Dzieci przebywały na Wydziale Mikrobiologii i Immunologii Regionalnego Instytutu Zdrowia Publicznego w Uściu nad Łabą w Czechach. Grupie kontrolnej, dzieci zdrowych, obejmującej 35 dzieci (18 chłopców i 17 dziewczynek) ze szkoły podstawowej w Uściu podawano placebo przypominające wyglądem Alveo i zawierające tyle samo płynu, jednak bez składników czynnych. Dzieci piły produkt przez 34 dni.

Codziennie naukowcy pobierali próbki śliny przed podaniem Alveo po to, by sprawdzić zawartość albuminy (białka) i immunoglobuliny A (głównego czynnika obronnych mechanizmów immunologicznych śliny).

Co się okazało?

„Występowanie objawów klinicznych schorzeń układu oddechowego u dzieci przyjmujących mieszankę Alveo spadło o prawie dwie trzecie” – piszą badacze z Wydziału Mikrobiologii i Immunologii Regionalnego Instytutu Zdrowia Publicznego w Uściu.

W dalszej części opracowania naukowego czytamy: „Możemy stwierdzić, iż zaobserwowaliśmy korzyści z regularnego stosowania mieszanki Alveo u dzieci, polegające na poprawie odporności ślinowej i objawów klinicznych schorzeń układu oddechowego. Uzyskane przez nas wnioski sugerują ograniczenie spowodowane krótkim okresem stosowania”. Zdaniem naukowców optymalny okres przyjmowania Alveo to trzy miesiące.

Naukowcy zaobserwowali korzyści z regularnego stosowania mieszanki Alveo u dzieci



© mbt_studio - Fotolia.com

Opinia o ziołach

Badacze uzasadniali swoje zainteresowanie ziołami i Alveo.

– Immunolodzy widzą dzisiaj możliwość badania wartości naukowej wyrobów, składających się przede wszystkim z wyciągów roślinnych. Zwłaszcza iż medycynę komplementarną i alternatywną stosuje dzisiaj ponad dwie trzecie populacji – argumentują. Użycie terminu „komplementarna” i „alternatywna” wywodzi się z bliskiego związku między klasycznym a alternatywnym podejściem do leczenia. Może ona obejmować alternatywne zabiegi fizykalne, m.in. akupunkturę i akupresurę, a także stosowanie leków ziołowych praktykowane w kulturze indyjskiej, japońskiej i chińskiej oraz zabiegi takie, jak fitoterapia itp.

Dlaczego właśnie Alveo?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) potwierdziła, że 65% wszystkich świadczeń zdrowotnych, procedur leczniczych i zdrowotnych na całym świecie prowadzi się przy użyciu właśnie medycyny komplementarnej i alternatywnej.

– Zauważa się coraz większe zainteresowanie ludzi produktami botanicznymi. W ciągu minionej dekady zaobserwowano szerokie stosowanie fitoterapii.

„Społeczeństwo coraz bardziej interesuje się użyciem różnorodnych produktów ziołowych,



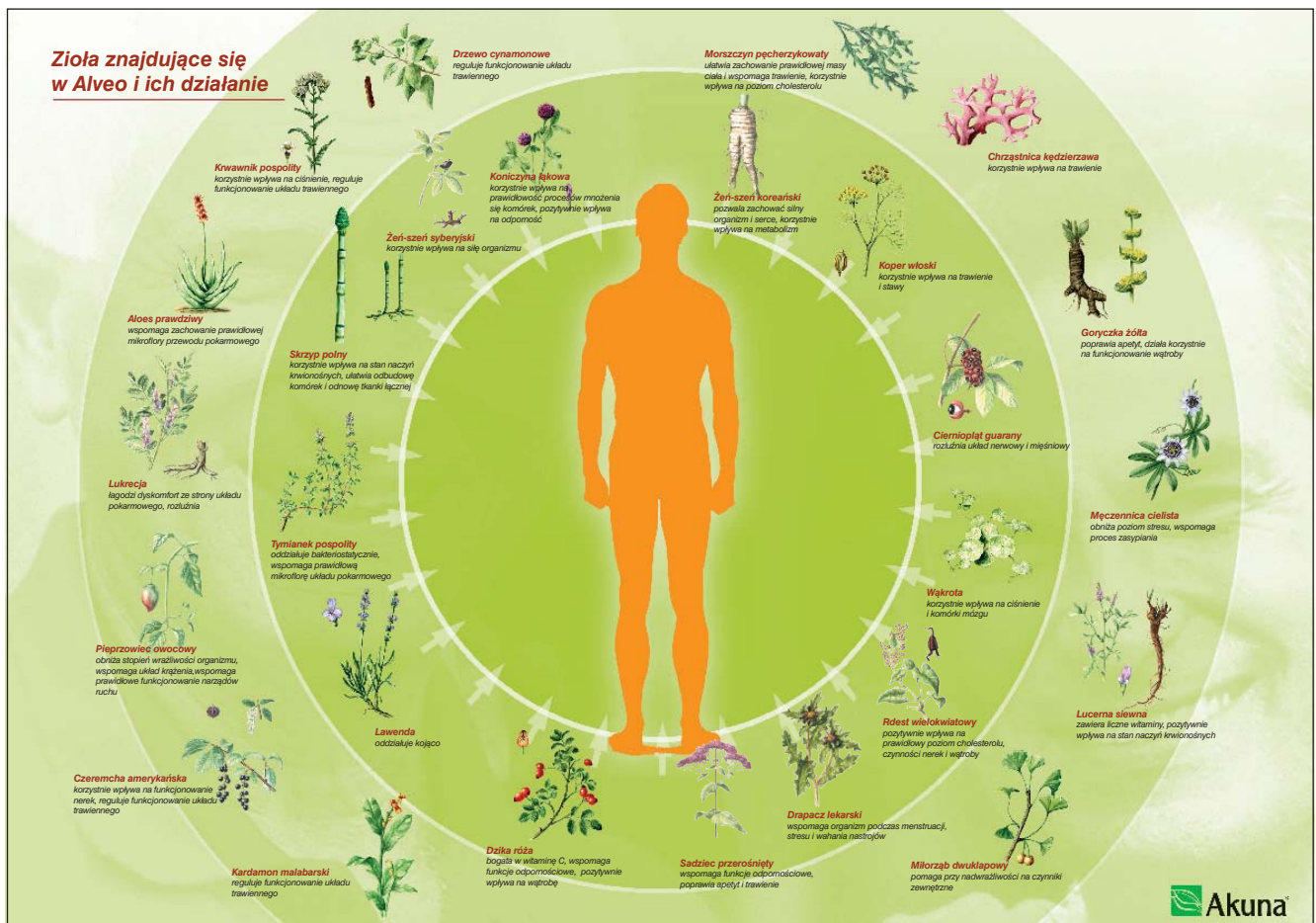
© Elnur - Fotolia.com

wyciągów ziołowych i mikstur – czytamy w opracowaniu. – Opublikowano już wiele badań klinicznych przypadków w oparciu o wiele produktów ziołowych. To zainspirowało nas do przeprowadzenia badania w zakresie działania Alveo. Przedmiotem naszego zainteresowania były przede wszystkim zmiany kliniczne, a także zmiany zachodzące w odporności wydzielniczej po podaniu Alveo. Okazało się, że produkt działa korzystnie na dzieci chore”.

■ Ewa Bukowska

Barbara Staniak z Lublina, współpracująca z Akuną od 5 lat, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej

Z zawodu jestem pielęgniarką. Poruszam się w środowisku ludzi związanych z medycyną, wiem dużo o różnego rodzaju suplementach. Zawsze polecałam produkty Akuny, bo uważam, że są naprawdę świetne. Alveo „przetestowałam” na sobie i na swoich dzieciach, które były słabego zdrowia. Dzięki ziołom udało im się utrzymać prawidłową odporność. Była ona potrzebna również dlatego, że cała nasza rodzina miała problemy w okresie jesienno-zimowym. Żartowaliśmy sobie nawet, że to jest u nas genetyczne. Były więc absencje w pracy i w szkole. Teraz, od czterech lat mamy spokój. Cieszymy się dobrym zdrowiem, nawet wiosną i jesienią, kiedy bywało najgorzej. Dlatego uważam, że moja opinia o Alveo jest jak najbardziej wiarygodna. Cieszę się, że te badania również to potwierdziły. To ważne z dwóch powodów. Po pierwsze dystrybucja ma kolejne solidne narzędzie. Poza tym my, osoby poruszające się w świecie medycyny, możemy się na nie powołać. To dla nas jest najlepsze świadectwo wiarygodności. A więc to bardzo ważne dla nas wszystkich.



Żadnej pracy się nie boję!



Barbara Teraz

mieszka w Lubinie, jest Dyrektorem Sieci Regionalnej. Zawsze podkreśla, że system zniżek, jaki proponuje Akuna, jest jednym z atutów, na który ona mocno stawia. To szansa na pozyskanie nowych klientów z jednej strony i picie Alveo przez rzeszę ludzi dbających o zdrowie, z drugiej.

Basia Teraz żartuje, że z niejednego pieca już chleb jadła. Jest jak przebojowa Irena Kwiatkowska z serialu „Czterdziestolatek”. Robota aż pali się jej w rękach. Była krawcową, woźną, pomocą kuchenną, jeździła na zbiór truskawek, zajmowała się chałupnictwem. Jednak dopiero teraz jest w swoim żywiole!

Gdy dawniej zamykała oczy, zawsze marzyła o jednym – o urlopie. Ale wcale nie takim gdzieś pod palmami w ciepłych krajach! Wystarczył nasz rodzimy Bałtyk. Albo Mazury. Byle tylko beztrudnie położyć się na leżaku, zatopić w lekturze dobrej książki, iść na spacer po pachnącym lesie o poranku.

– Ech, marzenia – wdychała przed laty Basia Teraz (52 lata), szukając jeszcze przed rozpoczęciem urlopu... dodatkowej pracy. Zwykle był to zbiór truskawek.

– Z wykształcenia jestem krawcową. Lubiłam swój zawód, jego tajniki przekazała mi moja mama, która niestety zmarła, kiedy miałam 16 lat. Pewnie pracowałabym w nim dalej, gdyby nie pogarszający się wzrok. Świadomie musiałam zmienić profesję, aby ratować zdrowie – mówi Barbara. – Szukałam pracy, gdzie tylko się dało. Nie lubiłam i nie mogłam siedzieć bezczynnie. Nawet kiedy urodził się Paweł, dziś syn ma 27 lat, na urlopie zajmłam się chałupnictwem. Na dłużej zaczęła się w szkole. Od roku 1992 do 2003 Basia pracowała jako woźna, ulubienica wszystkich dzieci. Zawsze uśmiechnięta, z dobrym słowem, nie przechodziła obojętnie obok zapłakanego ucznia. A praca wręcz paliła się jej w rękach.

– Nawet nie zauważyłam, kiedy siadł mi kręgosłup. Ból, na przykład przy wstawaniu z łóżka, był nie do zniesienia. Bliscy musieli pomagać mi się podnosić. Do tego dochodziły ciągłe bóle głowy i walka z otyłością. Jadłam nie dlatego, że lubiłam jeść. Po prostu non stop czułam wilczy apetyt – wspomina Basia. Dziś wie, że w ten sposób „zajadała” codzienne troski i zmartwienia.

– Byłam jak śmietnik, do którego wpadało wszystko, co było pod ręką. Byle tego było dużo.

Zaufała profesorowi Relidze

Zdrowy styl życia? Profilaktyka? Jasne, że słyszała te określenia. Ale kto by się nimi

przejmował podczas codziennych obowiązków? Ona źle się odżywiła, nie wypoczywała, nie miała urlopów i żyła w ciągłym pędzie.

– Dziś to widzę, ale wtedy... Cóż, człowiekowi się wydaje, że jego pan Bóg nie ma na celowniku. Czuje się niezniszczalnym. To bardzo niebezpieczne przeświadczenie – mówi Basia. Dla niej ostrzeżeniem była choroba chrześnicy, Bożenki – pięknej, młodej dziewczyny. Lekarze zbyt późno wykryli u niej raka.

– Siostra kupiła dla niej Alveo. Wtedy, w 2000 roku, po raz pierwszy usłyszałam o tym produkcie. Bożenka jednak szybko go odstawiła. Gorzej się po nim czuła. Dziś wiem, że to normalne, po prostu jej organizm oczyszczał się z toksyn. Ale wtedy tej wiedzy nie miałam – podkreśla smutnym głosem Barbara. Bożenka zmarła 19 grudnia, jej pogrzeb odbył się w Wigilię Bożego Narodzenia 2003 roku. Postanowiła więcej dowiedzieć się na temat Alveo. Istotny dla Basi był fakt, że orędownikiem picia produktu był m.in. prof. Zbigniew Religa, dla niej wielki autorytet w dziedzinie medycyny.

– Co tu dużo mówić, powstrzymywała mnie cena. Jak ktoś, kto zarabia np. 700 złotych miesięcznie, ma pozwolić sobie na taki luksus?! Przecież 50 złotych to sporo, a co dopiero cztery razy tyle! – kiwa głową. – Ale że jestem z natury uparta, drążyłam temat i szukałam rozwiązań aż do skutku, czyli do momentu, dopóki nie dowiedziałam się o zniżkach.

System zniżek był na tyle kuszący, że mając w grudniu 2004 roku zebrane informacje na temat pracy na zasadach MLM, już na początku 2005 roku postanowiła skorzystać z tej propozycji. Miała założoną działalność gospodarczą – pracowała w branży ubezpieczeniowej.

Wiedza jak przykazanie

Już na początku „zaczęły się schody”. Jednak uzbroida się w cierpliwość, dała sobie szansę.

– Praca z ludźmi wcale nie jest taka lekka i przyjemna, jak się wielu wydaje. Niektórzy znajomi, którym proponowałam Alveo, odbierali to jako chęć mojego wzbogacenia się ich kosztem. Uważali, że wykorzystuję znajomość do akwizycji jakiegoś produktu – Basia niechętnie wspomina dawne czasy. Dużo bardziej woli mówić o czasie obecnym. Dziś, idąc na spotkanie, jest uzbrojona w najlepszą broń z możliwych – w wiedzę. Musiała jeszcze nad inną cechą ostro popracować, aby odnaleźć się w tym biznesie – lubiła pracować za innych.

Szkolenia i warsztaty, na które regularnie jeździ, pomagają jej dotrzeć nie tylko do ludzi z własnej struktury, ale przede wszystkim do potencjalnego klienta.

– Nauczyłam się na przykład ukrywać irytację. Gdy słyszę, jak ktoś, zanim jeszcze cokolwiek powiem o Alveo, kręci głową ze słowami: „Mnie stać, kupię sobie zdrowie u lekarza”, po prostu... mówię dalej. Starannie dobieram słowa

i obserwuję reakcje. Nieraz się przekonałam, że ktoś, kto był na początku mocno „przeciw”, po jakimś czasie dzwonił z prośbą o spotkanie – zdradza tajniki swojej pracy Barbara.

Nauka stanowczości i wrażliwości

Basia powtarza, że zaczęła pić Alveo, bo nie było jej stać na brak dbałości o zdrowie.

– Zresztą zawsze pytam tych, którzy jeszcze nie piją naszego produktu: „A ciebie na brak dbałości o zdrowie stać?” Przecież gdy policzy się koszty możliwych konsekwencji i straconego czasu, jeśli kiepskie zdrowie utrudnia nam życie, to kalkulacja jest prosta – nie ma wątpliwości Basia.

Praca pracą – ale jak przekonywać do Alveo i Akuny może kobieta, której ze zdenerwowania aż trzęsą się ręce?! To prawda – na początku Basię nieśmiałość i trema wręcz zjadały. Myślała, że taką ma naturę. Jest nieśmiała. Do dziś wspomina, jak pierwszą polisę ubezpieczeniową wypisywała pod ławką. Tak ręce się jej trzęsły!

– Człowiek jednak nie zdaje sobie sprawy, jak wiele może, jeśli się uprze. A ja się uparłam! Dziś z dumą patrzy na swoją strukturę, swoje „drugie dziecko”.

Kiedy Basia rozmawia ze znajomymi, często odruchowo wchodzi na temat wczesnej profilaktyki zdrowotnej.

– Może i niektórzy mają mi za złe, że ich tak zamęczam, ale trudno. Jednak swoim przykładem próbuję im udowodnić, że naprawdę warto zmienić swój styl życia, uważać, co łąduje na naszych talerzach – podkreśla Barbara. – Nie mówię, że Alveo jest cudownym produktem lub lekiem. Bo nie jest. Za to świetnie wpływa na odporność organizmu, co na pewno warto wykorzystać – uważa.

Jej własny organizm na tyle został wzmocniony zmianą diety, że po wielu latach wreszcie może czytać! Po ciąży w zasadzie po przeczytaniu jednej strony z książki natychmiast zaczynała boleć ją głowa, męczył się wzrok. Teraz nadrabia stracone lata.

– Mój kręgosłup był w tak kiepskim stanie, że lekarze zalecali, abym nie pracowała w pozycji siedzącej. Czyli niby w jakiej? Leżącej? – wspomina z uśmiechem. – Dziś siedzę przy biurku, pracuję, a potem biegnę na basen (uwielbiam pływać) albo do fitness klubu. Znalazłam też stabilną pracę. Pani Irena Kwiatkowska już ze mnie żadna. I dobrze. Niech tak jak najdłużej pozostanie.

■ Beata Rayzacher

Fot. Marcin Samborski/Fpress

Zaufałem intuicji i rozsądkowi



W życiu zawsze jest dobry czas na zmiany. I jeśli tylko znajdzie się właściwą drogę oraz odpowiednich ludzi, a potem z zapalem zacznie się kroczyć drogą marzeń – wyjdą one na dobre. Tak, jak w przypadku Mariana Jurga z Olkusza oraz jego rodziny.

– Od dziecka moją pasją była elektronika. Pochłaniałem na ten temat mnóstwo książek! Przeprowadzałem doświadczenia i eksperymenty. W tym czasie mogłem nie jeść, nie pić, nie spać – wspomina z uśmiechem Marian Jurga (55 lat).

Z czasem praca mniej była pasją, a bardziej stawała się źródłem stresu i niepokoju. Pod koniec lat 90. serwis sprzętu elektronicznego stawał się coraz mniej opłacalny. W życie rodziny Jurgów wkradła się niepewność o jutro. – Żyłem w ciągłym stresie, który „przechodził” na rodzinę: dzieci i żonę Marię. Do późnych godzin nocnych naprawiałem sprzęt, nie wiedząc, czy skończę. Dlaczego? Na rynku brakowało części zamiennych do starych, naprawianych urządzeń, rosły koszty usług, a nowy sprzęt był w sklepach coraz tańszy. Byłem załamany, brałem na siebie jak największą liczbę obowiązków, czułem się przemęczony, „zgnieciony” – wspomina Marian. – Na szczęście z rodziną żyliśmy skromnie, ale z głową. Nie zaciągaliśmy kredytów, ostrożnie planowaliśmy wydatki. To pomogło nam przetrwać trudne chwile.

Pieniądże albo... zdrowie

Gdy dzieci podrosły (dziś Kamila ma 28 lat, jest mężatką, a Mateusz 26), Maria wróciła do pracy. Jest nauczycielką. Coraz częściej skarżyła się na ból gardła – zawodową chorobę nauczycieli. Marian nie rozczuł się nad sobą, jednak coraz poważniejsze kłopoty ze zdrowiem też dawały mu o sobie znać. Pomocy szukał nie tylko

u lekarzy, przede wszystkim doceniał moc płynącą z ziół oraz homeopatii.

– Mój tata Władysław zaszczepił mi zamyłowanie do ziół. Często z nich sam korzystał. Dożył 84 lat, zachowując sprawność umysłową i fizyczną. Zmarł w wyniku komplikacji po kontuzji – opowiada Marian.

Do 30. roku życia on sam był „nie do zdarcia”. – A przynajmniej tak mi się wydawało – wspomina. – Kłopoty zaczęły się od nocnych, potwornych napadów kolki nerkowej. Dwa lata leczenia nie dały rezultatów. Trafną diagnozę i skuteczne leczenie dał dopiero irdylog, który powiązał moje dolegliwości z przebyłym zatruciem pokarmowym. Po zatruciu w jelitach pozostały bakterie, które wytwarzały toksyny. Nerki nie były w stanie sobie z nimi poradzić. Irdylog zalecił Marianowi parzenie i picie wyciągu z 16 ziół. Wytrwale przez pół roku stosował się do tych zaleceń.

– Mój stan się polepszył, a wiara w skuteczność ziół jeszcze bardziej umocniła – uśmiecha się. Ale kolka nerkowa była początkiem zmartwień.

– Pojawiły się okropne bóle głowy. Na śniadanie połykałem 2–3 tabletki przeciwbólowe. Z czasem coraz mocniejsze – opowiada Marian, kiwając głową.

Stresujący tryb życia doprowadził do osłabienia układu krążenia, ciśnienie było tak podwyższone, że w połączeniu z dusznościami i bólem w klatce piersiowej stało się przyczyną coraz częstszych wizyt w szpitalnej izbie przyjęć. Nieraz w nocy budził przerażoną żonę i jechali do szpitala. Dodatkową zmurą stała się alergia i duszność astmatyczna.

Udany eksperyment

– Kiedy od znajomych usłyszałem o tym, jak Alveo działa na organizm, pomyślałem, że sam ocenię moc tego produktu, zamiast słuchać zachwyty – uśmiecha się Marian. To był rok 2005. Zdrowa dieta, więcej ruchu, Alveo... Dwanaście miesięcy później mógł zapisać na kartce: „Eksperyment się powiódł”. Był tego najlepszym dowodem. Zmniejszyły się bóle głowy, wstał wypsany i pełen zapachu do życia. Powoli ustępowała także alergia i duszność. Najdłużej, bo 5 lat, zajęło mu pokonywanie podstępного wroga, jakim jest nadciśnienie tętnicze. Ale i to się udało! Kardiolog po ostatnim badaniu nie miał wątpliwości – układ krążenia jest w bardzo dobrym stanie.

– Nie męczę się przy koszeniu trawy, a na najwyższe pylenia reaguję katarem i lekkim kichaniem, a kiedyś przecież ledwo żyłem! Moja żona, która również wprowadziła takie same zmiany w swoim życiu, pokonała chorobę zawodową, czyli ciągłe kłopoty z gardłem. Jedyne, czego się bałem w Akunie, to... akwizycja. Bo co tu dużo mówić, na początku kojarzyłem Akunę z akwizycją. Dlatego byłem na „nie”. Wielokrotnie dystrybutorzy różnych

firm funkcjonujących w sprzedaży bezpośredniej swoimi agresywnymi metodami skutecznie mnie odstrasza – szczerze przyznaje Marian. – Przez rok z uwagą podpatrywałem, jak funkcjonuje Akuna. Zwracałem uwagę na wszystko: na biuro, osoby współpracujące z firmą, ich metody pracy. Zacząłem bywać na spotkaniach i większych szkoleniach. I im więcej miałem zebranych informacji, tym bardziej przekonywałem się do zarabiania w tym systemie.



Właściwie wybrany kierunek

Kiedy zaczął pracę w systemie MLM, przyznaje, że był jak daltonista, który nie odróżnia kolorów. Nauczył się je rozróżniać dopiero teraz, po 4 latach wyłożonej pracy.

– Czy się nie bałem? Oczywiście, że tak! Mimo tego zaryzykowałem, bo tak podpowiadała mi intuicja. Firma podobała mi się dlatego, że zajmowała się zdrowiem. A co może być człowiekowi bliższe i ważniejsze właśnie od niego? – zastanawia się.

Myli się ten, kto uważa, że MLM to „bulka z masłem”. Szybki pieniąż bez większego wysiłku?

– Nic podobnego. Bez solidnych podstaw i wiedzy można sobie oraz innym przynieść więcej złego niż dobrego. Zrozumiałem, że jeśli chcę być wysłuchany przez ludzi, nie mogę zachowywać się jak agresywny akwizytor, ale człowiek posiadający rzetelną wiedzę, którą chce się podzielić – podkreśla Marian. – Od początku wiedziałem, że jeśli w nowej pracy chcę być dobry, muszę cały czas się uczyć. Ale nauka to nie tylko książki. To przede wszystkim ludzie – prawdziwi fachowcy w tym, co robią. Byłem

na kilku warsztatach, które inicjowała Małgosia Szafraniec pochłonięta ideą profilaktyki, zawsze życzliwa i uśmiechnięta. Wykłady i rozmowa z Julianem Kowalskim pomogły mi sprecyzować kierunek pracy. Teraz korzystam z materiałów i wsparcia Mirosława Horodeckiego.

Czy sam czuje się człowiekiem sukcesu?

– Moi najbliżsi są zdrowi, podobnie, jak i ja. Mamy wiele marzeń, których nie boimy się realizować. Jeśli szczęście bliskich i swoje własne

jest miarą sukcesu, to tak. Odniosłem sukces – mówi z dumą Marian. – Zawodowo zawsze jednak jest tak wiele wiedzy do zgłębienia, że do prawdziwego sukcesu w wykonywanym zawodzie droga daleka. Ja jednak wiem, że obrałem właściwy kierunek. Drogę, z której, nawet jeśli będzie ciężko, nigdzie nie zamierzam zboczyć.

■ Beata Rayzacher

Fot. Anna Kaczmarz

Marian Jurga

mieszka w Olkuszu. W Akunie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. Dzięki nowej pracy w systemie MLM zrozumiał, że urlop jest tak samo ważny, jak praca. Elektronika, która dawniej była jego źródłem dochodów i podstawą utrzymania, stała się pasją. W wolnym czasie oddaje się jej bez reszty.

Produkty zawierające wyciągi ze skrzypu polnego łagodzą podrażnienia skóry, likwidują niewielkie obrzęki, działają wzmacniająco na tkankę łączną

© Maria Brzostowska - Fotolia.com

Ocenę trafiających na rynek kosmetyków – szamponów, mlecza do demakijażu, mlecza do ciała, toniku oraz mydła w płynie do higieny intymnej – pozostawiam oczywiście Państwu. Ja ograniczę się jedynie do opisu właściwości zaledwie kilku, ze względu na szczupłość miejsca, wchodzących w ich skład ziółowych komponentów.

Krwawnik pospolity

Achillea millefolium L.

Krwawnik jest byliną z rodziny złożonych (*Compositae*) występuje w strefie klimatu umiarkowanego Europy, Azji i Ameryki Północnej. Na terenie naszego kraju jest rośliną bardzo popularną i zapewne wszystkim znaną. Jego charakterystyczne, wznoszące się na wysokość 80 centymetrów, proste, sztywne pędy, zakończone płaskimi, białymi lub różowymi baldachami kwiatów spotykamy

najczęściej na suchych łąkach, skrajach lasów, w przydrożnych rowach i na miedzach. Krwawnik zawiera wiele związków czynnych, mających zbawienny wpływ na stan naszej skóry. Najważniejszymi z nich są: olejki eteryczne (azulen), glikozydy, garbniki, kwas askorbowy oraz sole mineralne, bogate w związki magnezu. Dzięki temu kosmetyki zawierające wyciągi z tej rośliny mają działanie gojące, odkażające, ściągające, oczyszczające oraz tamujące mikrokrowawienia.

Skrzyp polny

Equisetum arvense L.

Skrzyp polny to roślina należąca do rodziny skrzypowatych (*Equisetaceae*), gromady paprotników – tak, to krewny naszej leśnej i domowej paproci. Rośnie właściwie w całej Europie bez względu na warunki glebowe, najbujniej na glebach mocno zakwaszonych. Do celów leczniczych stosuje się wyrastające w maju pędy płonne, wyglądem przypominające małe choineczki, które zgniatanie w dłoni charakterystycznie chrzęszczą. Ziele skrzypu zawiera flawonoidy, saponiny, kwasy organiczne (askorbowy), fenolokwasy (kwas kawowy), fitosterole, alkaloidy (nikotyna) oraz około 10% soli mineralnych, a wśród nich dużo krzemionki rozpuszczalnej w wodzie, a więc łatwej do przyswojenia przez nasz organizm. O zbawiennym wpływie krzemionki na stan naszych włosów i paznokci nie muszę nikogo przekonywać, ale nie wiem, czy równie powszechna jest wiedza na temat wpływu wyciągów ze skrzypu na wygląd naszej skóry. Produkty zawierające wyciągi z tego zioła łagodzą jej podrażnienia, likwidują niewielkie obrzęki, działają wzmacniająco na tkankę łączną, przywracając skórze młody wygląd i witalność, wzmacniają drobne naczynka krwionośne,

Wspólny mianownik? Zioła!

Kiedy w majowym numerze „Zdrowia i Sukcesu” pisałam o naturalnych kosmetykach, zachęcając Państwa do ich samodzielnego przygotowania, nie wiedziałam jeszcze, że po kilku miesiącach będę mogła napisać o nowych produktach Akuny, pierwszych w ofercie firmy ziółowych kosmetykach. Przyznaję, że ta wiadomość sprawiła mi wielką przyjemność – mówi Grażyna Utratna, zielarka.



© Ivan Kmit - Fotolia.com

Aloes, stanowiący jeden ze składników kosmetyków Akuny przyspiesza proces odnowy komórek skóry, a także odżywia ją

zapobiegając powstawaniu tzw. pajęczek, są nawet stosowane pomocniczo w leczeniu oparzeń i tuszczycy.

Żeń-szeń

Panax quinquefolius

Jest to mrozoodporna bylina z rodziny araliowatych (*Araliaceae*), bardzo wybredna, jeśli chodzi o warunki wzrostu; ziemia musi być próchnicza, zimna, stale wilgotna, nie toleruje nasłonecznienia. Dlatego obszar występowania jest mocno ograniczony, spotykamy ją w stanie dzikim na niewielkim obszarze byłego Związku Radzieckiego i na terenie Chin. Do celów leczniczych stosuje się jedynie żeń-szeń pochodzący ze specjalnej uprawy, ponieważ wykorzystywanie zasobów naturalnych, przy wciąż rosnącym zapotrzebowaniu, błyskawicznie doprowadziłoby roślinę do całkowitego wymarcia. Kwitnie i wydaje nasiona dopiero w czwartym roku wegetacji, a korzeń do celów leczniczych może być pozyskiwany z roślin 8–10 letnich. Wyciągi z korzenia, stosowane zewnętrznie, wykazują właściwości odtruwające, oczyszczające, odżywcze, bakteriobójcze, gojące. Są one również wspaniałym wymiataczem wolnych rodników.

Aloes

Aloe vera L.

Aloes to wiecznie zielona roślina, która przybrała formę krzaczastego lub drzewiastego sukulenta. Należy do rodziny liliowatych (*Liliaceae*). W stanie dzikim występuje na obszarze od Afryki Południowej aż do Morza Czerwonego. Natomiast największe plantacje aloesu spotkamy na Tajwanie i w Indiach, gdzie roślina ta jest uprawiana na masową skalę. Najważniejszym związkiem leczniczym, zawartym w jej śluzowatym soku jest aloektyna, ponadto znajdziemy w nim kwasy organiczne, rozpuszczalne w wodzie witaminy oraz duże ilości soli mineralnych. Przetwory i wyciągi z aloesu wyróżniają się bardzo szerokim spektrum działania i dlatego są niezwykle często wykorzystywane zarówno w przemyśle farmaceutycznym, jak i kosmetycznym. Zewnętrznie preparaty z aloesu są stosowane do leczenia owrzodzeń, wysypek, oparzeń zarówno termicznych, jak i słonecznych, pęknięć skóry, odleżyn, działają łagodząco na uczucie świądu występujące po ukąszeniach owadów. Przyspieszają proces odnowy komórek skóry, odżywiają ją, a także wykazują silne działanie lecznicze w tojetokowym zapaleniu skóry.

Lawenda lekarska

Lavandula officinalis Chaix ex Villars

Lawenda, półkrzew należący do rodziny wargowych (*Labiatae*), jest rośliną stosowaną w przemyśle kosmetycznym od zawsze. Trafiła do Europy najprawdopodobniej z Persji i już w starożytności zadomowiła się w rejonie Morza

Śródziemnego. Jest bardzo łatwo rozpoznawalna; nawet jeżeli nie bardzo wiemy, jak wygląda, to nos doprowadzi nas do niej bezbłędnie. Poza silnie działającymi na zmysł powonienia olejkami eterycznymi wyciągi z kwiatów lawendy zawierają garbniki, kwasy organiczne, sole mineralne, antocyjany i kumaryny. Olejki zawarte w lawendzie wpływają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, działając uspokajająco, zmniejszając napięcie nerwowe i pomagając w zasypianiu, łagodzą podrażnienia skóry i bezwzględnie rozprawiają się z wieloma szczepami bakterii chorobotwórczych, nawet tych opornych na działanie antybiotyków. Przynajmniej Państwo, że to wyjątkowo sympatyczne ziółko.

Tymianek pospolity

Thymus vulgaris L.

Tymianek to niewielki półkrzew należący do rodziny wargowych (*Labiatae*). Pochodzi z rejonu basenu Morza Śródziemnego, aktualnie



jest uprawiany w wielu krajach na całym świecie. Stosowany zarówno w przemyśle farmaceutycznym, jak i kosmetycznym, zyskał też uznanie jako roślina przyprawowa, ułatwiająca trawienie i wspomagająca pracę wątroby. Zawiera duże ilości olejków eterycznych, garbników, kwasów polifenolowych, związków trójterpenowych, flawonoidów, saponin, goryczy, a także soli mineralnych. Garbniki oraz olejki zawarte w tymianku działają grzybio- i bakteriobójczo, stosowane zewnętrznie odkażają skórę, łagodzą stany zapalne wywołane przez bakterie ropotwórcze, wspomagają leczenie tojetokowego zapalenia skóry. Trudno znaleźć roślinę o równie szerokim zastosowaniu jak tymianek: leczy, pielęgnuje urodę i pozwala bezkarnie tasować przy świątecznym stole.

Cynamonowiec cejloński

Cinnamomum zeylanicum

Olejki zawarte w lawendzie łagodzą podrażnienia skóry i bezwzględnie rozprawiają się z wieloma szczepami bakterii chorobotwórczych

Cynamonowiec to rosnące w tropikach, wiecznie zielone, mogące osiągnąć wysokość do 12 metrów, drzewo, należące do rodziny wawrzynowatych (*Lauraceae*). Pień i gałęzie pokryte są grubą, gładką korą. Ma skórzaste, owalne liście oraz drobne, białe kwiaty, zebrane w luźny, wiechowaty kwiatostan. Owocem cynamonowca jest niewielka, niebieskawa jagoda. W warunkach naturalnych cynamonowiec już właściwie nie występuje, możemy go zobaczyć jedynie na rozległych plantacjach, gdzie ze względu na ciągłe przycinanie gałęzi dorasta zaledwie do około 3 metrów. Surowcami pozyskiwanymi z tego drzewa są kora (zdejmowana z trzyletnich gałęzi) oraz nasiona.

Wysuszone, oczyszczone z tyka, wewnętrzna warstwa kory jest suszona i znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle farmaceutycznym i spożywczym. Natomiast zmielone nasiona oraz pozyskiwany z nich olejek wykorzystuje przemysł farmaceutyczny i perfumeryjny. Zmielone nasiona są wspaniałym, ze względu na swoje rozgrzewające, ściągające, antyseptyczne i poprawiające krążenie właściwościami, składnikiem głęboko oczyszczających maseczek. Natomiast olejku cynamonowego, mającego takie same właściwości, używa się do produkcji delikatnych mleczek do ciała i toników.

Życzę Państwu spokojnych, rodzinnych, pełnych miłości i słońca Świąt Bożego Narodzenia oraz samych pogodnych i szczęśliwych dni w nadchodzącym Nowym Roku.

■ Grażyna Utratna



O wrażeniach dotyczących nowych batonów i napojów energetyzujących w przededniu pojawienia się na rynku kolejnych nowych produktów – kosmetyków oraz płynnych produktów zawierających witaminy i minerały – mówi Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska.

Akuna zmienia świadomość ludzi. Dzisiaj już wiadomo, że baton nie musi koniecznie kojarzyć się z porcją niezdrowego tłuszczu i cukru. Nowe, energetyzujące batony Akuny można bez obaw zapakować dzieciom na drugie śniadanie! Wkrótce na rynku pojawią się kolejne produkty. Będą nie tylko ekologiczne i bezpieczne, ale też pomogą organizmowi wrócić do stanu równowagi i dodadzą mu zdrowia od środka i urody na zewnątrz. Nasza firma kompleksowo dba o potrzeby swoich klientów.

Akuna ciągle się rozwija. Ostatnio na rynku pojawiły się nowe produkty. Proszę powiedzieć, czy spowodowało to duże poruszenie wśród klientów firmy?

Nie wiem, czy poruszenie, ale wiem na pewno, że zostały przyjęte z wielkim entuzjazmem i zadowoleniem. Codziennie docierają do mnie nowe sygnały, które to potwierdzają.

Czyli są już pierwsze opinie, dotyczące batonów i napojów energetyzujących. Wiadomo, kto przede wszystkim z nich korzysta i w jakich okolicznościach?

Wiem, że wiele osób zaczyna od nich dzień, a to naprawdę najlepsze świadectwo tego, że te produkty są bardzo dobre. Słyszałem, że pomagają utrzymać kondycję przez wiele godzin i dzięki temu można dłużej pracować i uczyć się, świetnie się przy tym czując. Nawet nasi skoczkowie zrzeszeni w PZN zdążyli się już przekonać o ich pozytywnych walorach. I nie

Tego właśnie oczekiwaliśmy



tylko oni! A więc osiągnęliśmy to, o co nam chodziło – pomogliśmy ludziom i teraz otrzymujemy dowody na to, że naprawdę nam się udało wprowadzić na rynek coś absolutnie wyjątkowego!

A więc ludzie docenili wyjątkowość tych

produktów. Czy wiadomo już, co tak naprawdę wywołuje największy optymizm?

Wystarczy zapoznać się z ich składem, by stwierdzić, że to nie są produkty, które można nabyć w sklepie spożywczym czy na stacji benzynowej. Być może wydaje się to nieprawdopodobne, ale wiem, że wielu z naszych klientów nie spotkało się dotychczas z tego typu produktami. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że tego rodzaju batony i napoje były do tej pory dystrybuowane prawie wyłącznie w specjalistycznych sklepach, studiach fitness oraz portalach internetowych, przeznaczonych dla sportowców. A teraz są dostępne dla każdego. Wiadomo, że są zdrowe i bardzo potrzebne naszemu organizmowi, zwłaszcza osobom, które przez wiele godzin muszą być aktywne. Nie zawierają żadnych szkodliwych substancji, które (jak np. syntetyczna kofeina) niszczą układ nerwowy i żołądek. Nasze produkty pomagają, nie szkodzą. Może je używać cała rodzina i właśnie takie mają przeznaczenie. Poza tym nasze batony i napoje zapewniają organizmowi odpowiednią ilość dobrze skomponowanego białka oraz niezbędne ilości bakterii probiotycznych. Te ostatnie wpływają niezwykle korzystnie na organizm człowieka, zwłaszcza na jelito grube, poprawiając ogólną odporność i dodając sił. AkuBar Energy i AkuBar Nutrition zawierają też enzymy trawienne, a więc poprawiają funkcjonowanie naszych jelit. To wszystko wpływa na lepszą kondycję i vitalność.

Czy spodziewaliście się Państwo takich właśnie pozytywnych reakcji?

Powiem nieskromnie, że tak! Wiedzieliśmy, że to rewelacyjne produkty. Bardzo długo się im przyglądaliśmy, zanim „wypuściliśmy” je na rynek. A więc długo nad nimi pracowaliśmy. To musiało przynieść



dobre rezultaty. Uważam, że zmieniliśmy świadomość ludzi. Dlaczego? Dzisiaj już wiemy, iż baton nie musi koniecznie kojarzyć się z porcją niezdrowego tłuszczu i cukru. Nasze batony można bez obaw zapakować dzieciom na drugie śniadanie! I to jest bardzo ważne.

Proszę powiedzieć, kiedy na rynku pojawią się kolejne nowe produkty Akuny?

Myślę, że będzie to pod koniec roku. Wcześniej już pojawiły się pierwsze kosmetyki. Wiele osób mogło wypróbować szampony, odżywki do włosów czy balsamy po goleniu. Z tego, co wiem, opinie są pozytywne. Ja sam używam tych kosmetyków i uważam, że są naprawdę dobre. Mam nadzieję, że Państwo będziecie tego samego zdania. Te kosmetyki, które niebawem wprowadzimy, są przeznaczone dla całej rodziny, każdy znajdzie w nich coś dla siebie.

Czy sądzi Pan, że zostaną przyjęte z podobnym optymizmem jak batoniki i napoje energetyzujące?

Oczywiście. Jestem tego zupełnie pewien! Proszę postuchać tych, którzy już się z nimi zetknęli. Wiem, że te produkty spełniły ich oczekiwania. Ba, słyszałem o zamówieniach dla bliższej i dalszej rodziny. Trudno o lepszą rekomendację.

Co wyróżnia nowe kosmetyki Akuny na rynku tego typu produktów, tzn. na czym polega ich wyjątkowość?

Misią Akuny jest to, aby oczyścić organizm i doprowadzić go do stanu równowagi. Nie uda nam się to, jeżeli nie zadamy odpowiednio o prawie dwa metry kwadratowe naszej skóry! Ta nowa linia kosmetyczna ma w tym pomóc. To duże wyzwanie, ale dobrze się do tego przygotowaliśmy. Jak zwykle, przy ich tworzeniu kierowaliśmy się holistycznym podejściem do człowieka, opartym na głębokim zrozumieniu jego potrzeb. Uważamy bowiem, że ciało i umysł stanowią nierozdzielalną całość. Dlatego musimy dbać o nie z jednakową starannością. Przy opracowywaniu nowych produktów kierowaliśmy się też ich uniwersalnością. Chodziło o to, żeby mogły służyć wszystkim, spełniając oczekiwania nawet najbardziej wybrednych osób. Będą też ekologiczne, a więc bezpieczne dla zdrowia osób z nich korzystających. Zawsze to podkreślam, bo jak wiadomo, na rynku jest sporo różnych towarów, zawierających chemię i niebezpieczne dla zdrowia substancje. Nasze ich nie mają! Za to zawierają w swoim składzie największe zdobycze nauki



w dziedzinie Bio. Nie ma jeszcze na świecie żadnego Bio standardu. My ustaliliśmy swój własny standard.

Jakie to będą produkty?

Będą to szampony dla całej rodziny, a więc dla dzieci i osób dorosłych. Poza tym mydło w płynie do higieny intymnej, mleczko do ciała oraz mleczko i tonik do demakijażu twarzy. Wszystkie najlepszej jakości, „z najwyższej półki”.

Jak ważna jest jakość tych produktów? Czy to właśnie wysoka jakość jest firmowym znakiem rozpoznawczym?

Jakość, skuteczność oraz skład zawsze decydują o prawdziwej wartości produktu na rynku. Uważam, że wszystkie te cechy wyróżniają nasze produkty spośród innych tego typu. Były i są naszym znakiem firmowym. Właśnie dlatego odnieśliśmy sukces. W dzisiejszych czasach nie można sobie pozwolić na bylejakość. Rynek natychmiast to wychwyci.

Czy możemy niebawem oczekiwać jakichś kolejnych nowości na rynku?

Tak, jak już mówiłem, późną jesienią pojawi się seria kosmetyków. Natomiast w przyszłym roku wystartujemy z rewelacyjnym produktem o nazwie Immuno Pack, który w swoim składzie będzie zawierał selen (będący silnym antyoksydantem), cynk (ważny dla naszego układu odpornościowego) i witaminę C (i to w znacznie większej ilości niż zawierają produkty dostępne obecnie na rynku). Wszystko w postaci płynnej. I to będzie strzał w dziesiątkę, gdyż takich produktów po prostu jeszcze nie ma!

Nad czym teraz pracuje Rada Naukowa Akuny?

Rada monitoruje ważne odkrycia, dotyczące wielu dziedzin życia, śledząc dokonania naukowców. Poza tym cały czas pracuje nad nowymi produktami oraz nad innowacjami produktów obecnych w naszej ofercie. Po co to wszystko? Po pierwsze, musimy być na bieżąco z wszelkimi nowinkami w dziedzinie medycyny i nie tylko. Po drugie, musimy wiedzieć, jakie są oczekiwania i potrzeby rynku. Musimy za nimi nadążyć, a poza tym pracować nad własnymi projektami. Tylko w ten sposób osiągniemy sukces. Ten sukces jest nam wszystkim potrzebny. Pracujemy więc dla wszystkich. To bardzo ważne. Nie możemy zostać w tyle.

■ Rozmawiała Ewa Bukowska

Fot. Marcin Samborski/Fpress

Cegiełki życia



fot. Katarzyna Piotrowska

Od dawna obserwowano, że okres jesieni i zimy pozbawia nas witalności, że nasze organizmy gorzej przyswajają witaminy oraz makro- i mikroelementy zawarte w pożywieniu, że dłużej śpimy, a organizm po wysiłku lub chorobie dłużej się regeneruje. W dawnych czasach, gdy żyliśmy zgodnie z rytmem przyrody, zima była okresem odpoczynku. Organizm niezmuszany do nadmiernego wysiłku doskonale sobie radził.

W dzisiejszych czasach postawiliśmy wszystko na głowie – wypoczywamy latem, w czasie, gdy jesteśmy najbardziej wydolni, a pracujemy jesienią i zimą, czyli w okresie widocznego spadku odporności na choroby, na wysiłek fizyczny i umysłowy, wycieńczając organizm – mówi Grażyna Utratna, zielarka.

O witaminach i ich roli napisano już całe tomy, znacznie mniej wiemy o innych „cegiełkach życia”. Za naszą sprawność fizyczną odpowiada kreatyna i karnityna. Kreatyna powstaje w trakcie przemiany materii z glukocyjaminy, odpowiada za przyrost beztłuszczowej tkanki mięśniowej i siłę skurczu mięśni. Natomiast energii, pochodzącej ze zgromadzonej tkanki tłuszczowej, dostarcza nam powstająca

w wątrobie z aminokwasów – lizyny i metioniny – karnityna. Wątroba wytwarza jej około 20 mg dziennie, a nasze codzienne zapotrzebowanie to co najmniej 70 mg, musimy więc dostarczać ją z pożywieniem. Zawierają ją przetwory mleczne i mięsne, a najwięcej baranina i jagnięcina (od 80 do 200 mg w 100 g produktu). Ryby to doskonałe źródło aminokwasów potrzebnych wątrobie do wytworzenia karnityny, zawarta w nich L-karnityna jest źródłem energii i siły. Wspomaga ona rozkład tłuszczu i jego przemianę w energię; trzy rybne posiłki tygodniowo znacząco zwiększają wydolność organizmu. Karnityna pozwala sportowcom utrzymać formę, zwiększa siłę i wytrzymałość, skraca czas regeneracji organizmu po wysiłku i urazach.

Sportowcy i ludzie wykonujący ciężką pracę fizyczną są narażeni na niedobór składników mineralnych, związanych z silnym poceniem się. Najłatwiejszym sposobem uzupełnienia tych

niedoborów jest wypicie po wysiłku herbatki dla sportowców.

Herbatka dla sportowców

4 lyżeczki zielonej herbaty zalać ½ l wrzącej wody mineralnej i pierwszy napar wylać. Zalać ponownie, dodając świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny i szczyptę soli. Napar uzupełni utracone wraz z potem minerały i zapobiegnie uczuciu silnego zmęczenia oraz bólom mięśni.

Ogromną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej i fizycznej odgrywają makro- i mikroelementy. To zaledwie 4% masy naszego ciała, ale bez nich niemożliwe byłoby utrzymanie ciśnienia osmotycznego i wytwarzanie enzymów, uczestniczą one również we wszystkich reakcjach biochemicznych, zachodzących w organizmie człowieka. Makroelementy to pierwiastki, których codzienne zapotrzebowanie przekracza 100 mg. Należą do nich: chlor, wapń, fosfor, magnez, sód, potas, i siarka.

Chlor – ma właściwości kwasowe, odpowiada za równowagę kwasowo-zasadową, w soku żołądkowym służy do wytwarzania kwasu solnego, jest głównym anionem w płynie zewnątrzkomórkowym i wraz z sodem odpowiada za prawidłowe ciśnienie osmotyczne.

Wapń – ludzki organizm zawiera go około 1,5%. Jest podstawowym budulcem kości i zębów. W płynach ustrojowych, w postaci zjonizowanej, jest niezbędny w procesie krzepnięcia krwi, do zachowania prawidłowej akcji serca, funkcjonowania mięśni i nerwów. Działa przeciw zwyrodnieniom i zapobiega powstawaniu stanów nowotworowych. Stopień jego skutecznego przyswajania zależy od obecności witaminy D₂, magnezu, fluoru i miedzi, natomiast działa skuteczniej z witaminami A, F, D₃, żelazem i kwasem solnym. Dostarczamy go, spożywając mleko, przetwory mleczne, sery białe i żółte, sardynki, natkę pietruszki i jarmuż.

Fosfor – wzmacnia moc leczniczą farmaceutyków i biopierwiastków. Bierze udział w przemianach

© Meliana Kostadinova - Fotolia.com



Napar z zielonej herbaty uzupełni utracone podczas wysiłku minerały

substancji biogenych, jest składnikiem węglowodanów, tłuszczów i białek. Uczestniczy w formowaniu krwi i kości, jest energetycznym pierwiastkiem nerwów, odpowiada za intelekt i układ płciowy. Dostarczamy go organizmowi przez spożywanie kiełków zbóż, cebuli, porów, pomidorów, orzechów, winogron, marchwi i pyłku kwiatowego. Dużej ilości fosforu dostarczają ryby, fasola, mąka pszenna, żółte sery i jajka.

Wyjątkowo ważnym pierwiastkiem życia jest **magnez**, jego niedobory rujną nasz organizm. Jest on katalizatorem większości procesów życiowych – czynnikiem wzrostu, regeneracji komórek, przywraca równowagę układu nerwowego, zwiększa wydzielanie żółci, zwalcza uczulenia, miażdżycę, zakrzepy, zapobiega zapaleniu żył i skurczom. Odpowiada za reakcje obronne organizmu, rozpuszcza kamienie nerkowe, wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, obniża poziom cholesterolu, usprawnia pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, przeciwdziała przerostowi i zapaleniu prostaty, przeciwdziała bezpłodności wywołanej stresem. Wpływa na tworzenie estrogenów, zmniejsza wrażliwość na stres i zmęczenie, normalizuje pracę zarówno wątroby, jak i trzustki. Współdziała z glikolem odtwarzającym aminokwasy w osłonkach mielinowych nerwów u osób cierpiących na SM. Pamiętajmy, że w dzisiejszych czasach ze względu na stres i używki, takie jak alkohol i papierosy, tracimy duże ilości magnezu i koniecznie musimy uzupełniać jego niedobory. Bogatymi źródłami magnezu są: kakao, czekolada, orzechy włoskie i brazylijskie, kukurydza oraz migdały. Ziołami dostarczającymi dużych ilości magnezu są: korzeń bzu czarnego, przelot złocisty, fiołek trójbarwny, bobrek trójlistny, przytulia biała, wrotycz balsamiczny, a także kora i owoce dzikiej róży. Jak bez tykania pigułek przeciwbólowych, uspokajających, pobudzających czy poprawiających nastroj poradzić sobie z zabijającym nas stresem? Spróbujmy wykorzystać, nie niszcząc wątroby, środki naturalne.

Jeżeli zmęczenie jest bardzo silne, a jeszcze przez kilka godzin musimy intensywnie pracować, proponuję przygotować mieszankę pobudzającą.

Mieszanka pobudzająca

Wymieszać równe części sproszkowanego kłącza eleuterokoka, korzenia żeń-szenia i orzechów kola. Jedną łyżeczkę tej mieszanki należy rozpuścić w wodzie i wypić, a na kilka dodatkowych godzin zachowamy bystrość i jasność umysłu.

Popularna gałka muszkatołowa zawiera mirystycynę, która wzmacnia nerwy, działa pobudzająco, łagodzi smutek i nasze „psychiczne dołki”. Należy jedynie pamiętać, że dzienna dawka tego środka nie może przekroczyć 2 g. Dawka powyżej 4 g wywołuje stany euforyczne,

a powyżej 8 g jest po prostu trująca. Pamiętajmy również, że jej większych dawek nie należy łączyć z przyjmowaniem leków przeciwalergicznych. Jednak 2–3 szczypty gałki wymieszane z porannym jogurtem to wspaniały środek na spadki nastroju.

Skutecznym środkiem przeciwdepresyjnym i zapobiegającym stanom wyczerpania jest zawierająca hiperycynę herbatka z dziurawka. Co prawda na jej dobroczynne skutki trzeba poczekać 2–3 tygodnie, ale efekty warte są tej odrobiny cierpliwości.

Herbatka na depresję

1 łyżkę suszonego ziela dziurawka zalać 1 szklanką ciepłej wody i wolno doprowadzić do wrzenia. Odstawić na 5 minut, pić 4 filiżanki dziennie. UWAGA! Podczas stosowania kuracji należy unikać przebywania na słońcu.

Ludzie wyspani, uśmiechnięci i szczęśliwi żyją dłużej, zadbajmy, więc o zdrowy, dobry sen.

Gdy nerwy nie dają zasnąć

1 łyżkę korzenia kozłka lekarskiego zalać rano ¼ l chłodnej wody i pozostawić pod przykryciem na 10 godzin. Wieczorem dobrze wymieszać, odcedzić, podgrzać i wypić przed snem. W zaburzeniach snu bardzo pomocne są również napary z melisy (najlepiej działają napary z posiekanego, świeżego ziele) i herbatki ze skórek, kwiatów lub liści gorzkiej pomarańczy.

Nadmiar przyjmowanych leków, a zwłaszcza antybiotyków, powoduje wyniszczenie w naszych organizmach pozytywnej flory bakteryjnej i grzybiczej. Te dbające o nasze zdrowie i pomagające nam funkcjonować dobroczynne mikroorganizmy objęto jedną wspólną nazwą – probiotyki. Najlepiej poznanymi bakteriami probiotycznymi są bakterie ze szczepów *Lactobacillus*, które działają przeciwbiegunkowo, przeciwnowotworowo, łagodząco w chorobie

Ludzie wyspani, uśmiechnięci i szczęśliwi żyją dłużej

© MonkeyBusiness - Fotolia.com



Crohna, stymulująco na układ immunologiczny. Należąca do tej grupy *Lactobacillus rhamnosus* podawana kobietom w ciąży na 4 tygodnie przed porodem, a następnie przez 6 tygodni u noworodka zapobiega alergii na krowie mleko, a także obniża ryzyko wystąpienia atopowego zapalenia skóry. Bakterie probiotyczne, występujące w fermentowanych produktach mlecznych pobudzają i wzmacniają układ odpornościowy, oczyszczają organizm z bakterii gnilnych, chorobotwórczych i nowotworowych. Zapobiegają osteoporozie, obniżają ryzyko zachorowania na nowotwory jelit, na wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz znacząco obniżają poziom cholesterolu, chroniąc nasze tętnice. Codzienna szklanka jogurtu ze szczyptą gałki muszkatołowej to eliksir życia, młodości i dobrego humoru nawet w pochmurne i deszczowe dni.

■ Grażyna Utratna

Na Państwa pytania odpowiadam
www.grazyna_utratna@o2.pl
tel. 506 855 175



Marek Dziura wraz z żoną Katarzyną poprowadzili spotkanie Your Akuna Medical Day.

Konferencję Your Akuna Medical Day prowadzili Katarzyna i Marek Dziura. Podobnie jak w przypadku większości uczestników, Alveo pojawiło się w ich życiu, kiedy nie potrafili sobie poradzić z problemami. Wraz z nim pod ich dach zawitało zdrowie i sukces.

Sesję wykładów rozpoczął lek. med. Wojciech Urbaczka, który przypomniał nam, jak działa nasz organizm oraz dlaczego i kiedy powinniśmy stosować odpowiednie suplementy. Przez cały dzień doktor wraz z Dorotą Stalińską podpisywali książkę „Szlachetne zdrowie”, której znana aktorka jest wydawcą. Lektura cieszyła się ogromnym zainteresowaniem zgromadzonych. Autor i wydawca mieli więc ręce pełne roboty. O tym, jak funkcjonuje nasz organizm, przypomniał również dr Sohrab Khoshbin, twórca Alveo, członek Rady Naukowej Akuny. Doktor Jaromir Bertlik, również zasiadający w Radzie Naukowej firmy, nie mógł pojawić się osobiście na spotkaniu w Wiśle. Przygotował jednak wykład poświęcony nowym produktom Akuny – napojowi energetyzującemu AkuEnergy i batonikom AkuBar – który uczestnicy mogli obejrzeć na wielkim ekranie. Spore emocje wzbudziło wystąpienie byłego trenera i selekcjonera reprezentacji narodowej w piłce nożnej, Jerzego Engela. Działacz sportowy obrazowo opowiedział o tym, jak ważna jest lojalność i odpowiedni dobór ludzi, którzy tworzą z nami zespół. Uczestnicy skrzętnie notowali, przyznając, że informacje z wykładów staną się dla nich doskonałym narzędziem pracy. Odnośnie narzędzi pracy Akuna przygotowała dla dystrybutorów nowy „Przewodnik po czasopismach Akuny”.

– Do tej pory ukazało się ponad 40 numerów czasopism Akuny – „Zdrowie i Sukces”, Wydania Specjalne oraz seria „Organizm”. Artykuły poświęcone zdrowiu nie tracą na aktualności, więc dzisiaj można korzystać również z tych, które zostały opublikowane kilka lat temu. Dlatego powstała idea przygotowania przewodnika, który ułatwia pracę z publikacjami – mówiła Katarzyna Piotrowska, redaktor naczelna gazet Akuny. – Przewodnik zawiera alfabetyczny spis wszystkich tematów, poruszonych na naszych łamach, spis bohaterów reportaży, listę lekarzy i specjalistów oraz dodatkowo wszystkie spisy treści. Można z niego korzystać na różne sposoby: poszukiwać interesującego nas tematu lub kierować się nazwiskiem autora (specjalisty współpracującego z Akuną) albo np. szukać nazwiska bohatera reportażu.

Spotkanie w Wiśle stało się również okazją do wręczenia nominacji nowym Liderom Dywizji i Junior Builderom. Dyplomy nominowanym obecnym na wrześniowym YAMD wręczył Prezes Tomasz Kwolek i Wiceprezes Bogusław Dudzik. Wśród osób, które dumnie wyszły na scenę, znaleźli się Karolina Dziura, Celina Borucka, Anna Górecka, Jarosław Kubala, Jadwiga Słowikowska i Zenobia Pietrzak.

Akuna i medycyna sportowa

Flagowy produkt Akuny – Alveo – posiada rekomendację Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej.

Osobami, które przyczyniły się do współpracy PTMS z Akuną są Barbara Staniak, która odebrała w Wiśle specjalne podziękowania za swoją działalność, oraz Paweł Staniak i Paweł Kwiatkowski z Lublina. To oni dostarczyli PTMS rzetelnych materiałów, które zainteresowały decydentów. Umowa między PTMS a Akuną została podpisana w maju 2005 roku w Katowicach i z powodzeniem trwa do dzisiaj.

Dar firmy dla serca

Podczas Your Akuna Medical Day w Wiśle uczestnicy mieli także okazję spotkać się z Jackiem Sekułą, Prezesem Fundacji Rozwoju

Twój dzień z Akuną

Pełen emocji dzień, wypełniony po brzegi wykładami cenionych specjalistów, ponad 800 uczestników, władze firmy – Rene Lelek, Tomasz Kwolek, Bogdan Pytlik, Bogusław Dudzik i Marcin Maciąg, goście specjaliści, wśród których znaleźli się dr Sohrab Khoshbin, Apoloniusz Tajner, Jacek Sekuła oraz Jerzy Engel, okazja do wymiany doświadczeń i wygrania samochodu podczas wieczornej imprezy – to wszystko zaoferowała firma podczas spotkania Your Akuna Medical Day, które odbyło się w Hotelu Gołębiowski w Wiśle.



Doświadczenie Kasi na scenie doskonale zaprezentowało podczas prowadzenia szkolenia

Kardiochirurgii im. Prof. Zbigniewa Religi z Zabrze. Akuna już od 8 lat wspiera działalność Fundacji przekazując pieniądze na Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Do tej pory firma wyasygnowała na rzecz Fundacji ponad 4,5 miliona złotych. W 2005 roku Akuna została uhonorowana przez Fundację Oskarem Serca, wyróżnieniem przyznawanym dobroczyńcom. Jacek Sekuła przybliżył zebrany temat budowy Polskiego Sztucznego Serca oraz opowiedział o współpracy z firmą.

– Fundacja Rozwoju Kardiochirurgii (www.frk.pl) powstała w 1991 roku z inicjatywy profesora Zbigniewa Religi i dyrektora generalnego fundacji Jana Sarny – przypomniał Jacek Sekuła. Przyczyną niewydolności serca w 80% przypadków są powikłania po grypie i zapaleniu płuc oraz problemy układu krwionośnego. Fundacja nie tylko bierze udział w rozwijaniu nowych technologii, dzięki którym będzie można uratować wiele istnień, lecz również promuje aktywny, zdrowy styl życia – racjonalne uprawianie sportu i odpowiednią dietę. W tym ostatnim punkcie cele Akuny i Fundacji są te same.

– Akuna pomaga Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii od 8 lat. Dlatego stała się częścią historii Fundacji, tak jak Fundacja jest częścią historii Akuny – mówił Prezes Fundacji. – Wszystko zaczęło się w 2001 roku, kiedy początkująca dystrybutorka Jola Bednarkiewicz (doszła w Akunie do pozycji Vicepresidenta) przyniosła mi butelkę Alveo. Podczas następnych kilku miesięcy zaczęło się dziać wiele dobrego u mnie i moich przyjaciół. Poprawił się stan naszego zdrowia i życia. W tym czasie rozpoczęliśmy kampanię Programu Polskiego Sztucznego Serca i szukaliśmy sponsorów, którzy poparlby

Fundację. Wnikliwie przejrzelśmy dokumenty i badania kliniczne, dotyczące Alveo. Pamiętam, że to nie był dobry czas dla biznesu MLM. W Polsce pojawiły się piramidy finansowe, ukazał się film o firmie Amway. My jednak dysponowaliśmy badaniami produktu, poznaliśmy też wielu ludzi z Akuny. Rozum i serce podpowiadały, że mamy szansę na nawiązanie bardzo dobrej relacji i do tej pory się nie zawiedliśmy. Z naszego punktu widzenia Akuna jest wzorowym partnerem. Zawarliśmy umowę w sierpniu 2002 roku i od tej pory Akuna jest naszym wiernym przyjacielem.

Jacek Sekuła przypomniał zebrany historię powstawania Polskiego Sztucznego Serca. W 1986 roku świat obiegła sensacyjna wieść z Polski – w naszym kraju dokonano pierwszej udanej transplantacji serca. Obecnie w pracowni Fundacji badania prowadzi kilkudziesięciu pracowników naukowych. Muszą rozwiązać wiele trudnych technologicznych i biotechnologicznych problemów. Sztuczne serce (które zresztą już istnieje) to bardzo skomplikowana aparatura. Musi być wyposażona m.in. w komorę pulsacyjną, układ zasilania, układ sterowania, system przeszczepionej transmisji danych, pompę...

To wszystko wymaga potężnej pracy naukowej i dużych środków finansowych. Do pierwszych wszczepień Polskiego Sztucznego Serca dojdzie na przełomie lat 2010/2011. Warto zaznaczyć, że program budowy PSS otrzymał błogosławieństwo papieża Jana Pawła II i Benedykta XVI.

– Poza pracami naukowymi prowadzimy też kampanię marketingu społecznego – wyjaśniał Jacek Sekuła. – Z badań przeprowadzonych przez nas wynika, że rozwój Polskiego Sztucznego Serca popiera 93% ludzi (99% osób



Jacek Sekuła opowiedział o współpracy Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii z Akuną

z wyższym wykształceniem). Ponadto 90% Polaków popiera kupowanie produktów rekomendowanych przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii. Alveo należy do takich produktów. Z drugiej strony wy wszyscy – dystrybutorzy, lecz także konsumenci Alveo – wspieracie budowę Polskiego Sztucznego Serca. Każda sprzedana butelka to realne złotówki, dzięki którym możemy pracować. Dziękujemy za wkład w powstanie Polskiego Sztucznego Serca i życliwość. Przyniesienie się do rozwoju programu powinno być dla was wszystkich



Spotkanie Your Akuna Medical Day sprawiło uczestnikom wiele satysfakcji



Świeżo upieczeni Liderzy Dywizji – Karolina Dziura, Anna Górecka, Celina Borucka, Jarosław Kubala wraz z Prezesami Akuny

powodem do dumy. Zakończę słowami, które powiedział kiedyś profesor Religa: „Kochana Akuno, kochamy Cię!” Podziękowania od Fundacji Rozwoju Kardiologii zostały złożone na ręce Prezesa Tomasza Kwołka i Wiceprezesa Bogusława Dudzika. Prezes Akuna Polska przyznał, że współpraca z Fundacją napawa go szczęściem i dumą.

Nowe produkty Akuny

Obecni w Wiśle mieli okazję zapoznać się z nowymi produktami firmy i kupić je. O ich działaniu opowiedział dr Jaromir Bertlik. Współtwórciel firmy Rene Lelek nakreślił plany Akuny na najbliższy czas. Jego wystąpienie tłumaczył nie kto inny, ale sam Prezes Tomasz Kwolek.

– Jednym z haseł przewodnich Akuny jest: „Zdrowie dla każdego, szansa dla wszystkich”. To, co osiągnęła firma na polskim rynku przez ostatnie 10 lat, zasługuje na wielkie uznanie – mówił Rene Lelek. – Na początku, dekadę temu, była myśl i wizja kilku osób. Cieszę się, że niektórzy z nich ciągle są wśród nas. Akuna opiera się na trzech filarach: firma, produkt, kariera. Firmy nie muszą tutaj nikomu przedstawiać, produkty również wszyscy znamy – jak powiedział doktor Khoshbin: Alveo jest najlepszym produktem w swojej kategorii na świecie, możemy być dumni, że mamy ten produkt! Największym bogactwem firmy są jednak ludzie. Nieważne, w jakim kraju działamy, zawsze opieramy się na ludziach. To wy jesteście duszą,

Maciej Maciejewski, redaktor naczelny czasopisma poświęconego branży MLM „Network Magazyn”

W każdej firmie MLM, w której produkty związane są ze zdrowiem i branżą wellness, podstawową kwestią jest edukacja. Człowiek polecający produkt i budujący biznes MLM na bazie produktu zdrowotnego nigdy nie stanie się lekarzem, ale musi wiedzieć o produkcie jak najwięcej. W takich spotkaniach, jak YAMD trzeba jednak pamiętać także o biznesie. Myślę, że balans między tematami zdrowotnymi a biznesowymi powinien wynosić 50:50. Akunie w Wiśle się to udało. Uważam, że to ważne, aby w tego typu spotkaniach uczestniczyło jak najwięcej ludzi, bo im więcej rzetelnej wiedzy, tym lepiej dla każdego.



Jadwiga Słowikowska i Zenobia Pietrzak otrzymały dyplomy Junior Builderów. Na zdjęciu w towarzystwie Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika.



Rene Lelek wypowiadał się przede wszystkim na temat akcji „Akuna Pomaga”

to wy rozwijacie biznes, to dzięki wam Akuna kroczy do przodu.

Rene Lelek wyjaśnił też, dlaczego oparł swój biznes o MLM.

– MLM należy do najbardziej etycznych form biznesu, ponieważ każdy ma równą szansę osiągnięcia sukcesu. Sponsor nie jest konkurentem, lecz osobą, która wspiera nasz rozwój. Jemu zależy na powodzeniu naszych działań. To biznes otwarty na wszystkich. Pamiętajcie jednak o złotej zasadzie tego biznesu: nie słuchajcie nieudaczników, tylko tych, którym się udało, a sami też osiągnięcie sukcesu. Wszyscy macie równe szanse – dysponujecie tym samym produktem, tym samym planem, pracujecie w tym samym kraju. Jedyną zmienną jest to, ile chcecie z siebie dać innym. Rene Lelek poinformował zebranych, że Akuna niebawem wprowadzi kolejne nowe produkty. Właśnie jest przygotowywana seria kosmetyków.

– Jednym z celów, które nam przyświecają, jest ulepszenie. Ulepszenie jest nigdy niekończącym się procesem. Ulepszymy nie tylko produkty, lecz także – za waszym pośrednictwem – podejście do klienta. Chcemy nie tylko oferować produkty, ale i rozwiązania problemów – wyjaśniał Rene Lelek. – Staniemy się bardzo praktyczni w podejściu do klienta, w podejściu do dystrybutorów. Szykujemy nowe produkty, takie jak Family Pack i Immuno Pack. Mamy zamiar dotrzeć do nowych grup klientów. Nie chcemy być firmą dobrą. Chcemy być najlepszą firmą w branży!

Rene Lelek zasignalizował również wprowadzenie nowego programu „Akuna Pomaga”.

– Często zastanawiałem się nad tym, dlaczego ludzie dążą do sukcesu i co jest dla nich sukcesem. Pamiętam pewne wielkie zawody lekkoatletyczne dla osób niepełnosprawnych. Bieg na 400 metrów, zawodnicy są już na mecie, startują, bieg jest bardzo wyrównany. Nagle zawodnik, który biegł drugi, przewrócił się i upadł. Ku zaskoczeniu wszystkich ten, który był

na pierwszym miejscu, zatrzymał się, podszedł do kolegi, wziął go za rękę i razem doszli do mety. Nietrudno wyobrazić sobie reakcję publiczności. Co wynika z tej historii? To, że w każdym z nas jest głęboko zakorzeniona wewnętrzna potrzeba pomagania innym. To, że udzielamy pomocy, zawsze wychodzi nam na dobre i jest sukcesem.

Akuna pomaga potrzebującym

O programie „Akuna Pomaga” szczegółowo opowiedział Prezes Tomasz Kwolek. Swoje wystąpienie zaczął jednak od pewnej refleksji, która bardzo wzruszyła zebranych.

– Bardzo uważnie słuchałem dzisiaj Jerzego Engela. Przyznam się, że jego słowa na tyle mi zapadły w pamięć, że ciężko mi było się skupić na innych wykładach. Myślałem nad tym, co powiedział Jerzy Engel o lojalności. Nie dawało mi spokoju pytanie, czy ja jestem człowiekiem lojalnym. Stwierdziłem, że być może to właśnie dzięki Akunie takim się stałem. Jeżeli 10 lat w firmie sprawia, że człowiek staje się lojalny, to ja Państwu życzę, abyście byli z nami co najmniej 10 lat i doświadczyli tego, co ja.

– Pomaganiem innym jest potrzebą naszych serc – mówił dalej Prezes. – Program „Akuna Pomaga”, którego idea narodziła się głowie Rene Lelka, został stworzony, abyśmy mogli pomóc ludziom, którzy tego potrzebują. Akuna od 10 lat przekazuje pieniądze na cele charytatywne, od 8 lat wspomaga Program Budowy Sztucznego Serca. Od początku istnienia firmy przeznaczaliśmy na cele charytatywne 10 milionów złotych (jednocześnie wypłaciliśmy naszym dystrybutorom premię równą kilkuset milionom!). Nie ma w Polsce drugiej firmy, która wyasygnowałaby takie środki. Dlaczego to robimy? Działamy od 10 lat i od początku założyliśmy, że będziemy robić biznes z Akuną nie przez 5 czy 10 lat, ale przez całe życie. To ma być także biznes, który będą mogły kontynuować nasze dzieci i wnuki. Od początku też stawialiśmy na rzetelność i uczciwość.

Program „Akuna Pomaga” sprawdził się doskonale w Czechach, gdzie został wprowadzony trzy lata temu. Od jesieni 2010 roku będzie również działał w Polsce.

– Do tej pory chodziliście do swoich znajomych i klientów z ofertą produktu i biznesu. Teraz to się zmieni. Zawitacie w ich progi z prośbą o pomoc. O pomoc we wskazaniu ludzi, którym... jest potrzebna pomoc! – kontynuował Tomasz Kwolek. – Na stronie internetowej programu (www.akunapomaga.pl) znajduje się formularz, na którym opisuje się historię osoby, której jest potrzebna pomoc. Wszystkie historie zostaną przeczytane przez komisję konkursową. W komisji znajdują się Grzegorz Religa (syn profesora Zbigniewa Religi, który też jest kardiochirurgiem), ksiądz Mirosław Tosza (zajmuje się pomocą bezdomnym) i aktorka Dorota Stalińska, która od lat jest związana

z pomaganiem innym i ma wielkie, otwarte serce. Osoby, które zostaną uznane za najbardziej potrzebujące pomocy, otrzymają Nagrodę Złotą, Srebrną lub Brązową. To będzie odpowiednia kwota, która pomoże w rozwiązaniu ich problemu. Akuna dysponuje środkami finansowymi i chce je przeznaczyć dla potrzebujących.

Co ważne, program nie dotyczy tylko osób związanych z Akuną. Każdy Polak może w nim uczestniczyć.

Od 15 października 2010 roku rusza kampania informacyjna w wybranych mediach drukowanych. Regulamin konkursu i informacje o nim pojawią się również w Internecie. To jednak jeszcze nie wszystko.

– W całej Polsce pokażą się na najbardziej ruchliwych trasach wielkie billboardy, informujące o programie „Akuna Pomaga” (przez ponad miesiąc). W akcję zostanie też zaangażowana telewizja. Od 1 listopada przez ponad miesiąc, w najlepszym czasie antenowym i nie w bloku reklamowym, lecz przed prognozą pogody w TVP1 i TVN, będzie emitowana reklama naszej akcji. Spot reklamowy obejrzy każdorazowo około 3,8 miliona Polaków. W listopadzie zostanie także pokazany w TVP1 program „Serce dla serca”, przygotowany przez zespół Fundacji Rozwoju Kardiologii. W jednym z 17



Tomasz Kwolek, Prezes Akuny, wystąpił w podwójnej roli – prelegenta (opowiedział o akcji „Akuna Pomaga”) oraz... tłumacza Rene Lelka, współwłaściciela firmy

Olga Apanavičienė, Dyrektor Sieci Regionalnej z Wilna

To kolejna impreza Akuny, w której uczestniczę. Muszę przyznać, że jest na bardzo wysokim poziomie. Bardzo mi się podobały wykłady o tematyce medycznej oraz wystąpienie Jerzego Engela. Zamierzam je przetłumaczyć na język litewski. Staną się one moim narzędziem pracy.



Zmagania konkursowe przebiegały w 4 etapach. Uczestnicy musieli się wykazać ogromną wiedzą.

programów będziemy mieli kilkanaście minut dla przedstawiciela naszej firmy, który opowie o akcji „Akuna Pomaga”. Tym przedstawicielem będzie Dorota Stalińska.

Akcja „Akuna Pomaga” ma także inne, bardziej prozaiczne znaczenie dla firmy i jej dystrybutorów. – Trzy lata temu akcja „Akuna Pomaga” odbyła się w Czechach. Doskonale się ona przełożyła na dowartościowanie osób współpracujących z firmą. Wciąż bowiem pokutują przesady, że jesteśmy sektą, jakąś dziwną firmą. Sam pamiętam, że ludzie patrzyli na mnie nieufnie, gdy mówiłem, że jestem związany z biznesem MLM. To się jednak zmienia! Wszyscy widzą, że jesteśmy firmą taką, jak każda inna, a może i lepszą. Dzięki akcji „Akuna Pomaga” społeczeństwo otrzymało rzetelną informację, a dystrybutorzy mogli z dumą oznajmiać, że pracują w takiej firmie. Niektórzy wrócili do Akuny, zdając sobie sprawę, że to biznes z przyszłością i perspektywami. Po akcji „Akuna Pomaga” w Czechach w ciągu dwóch lat obroty wzrosły aż dwukrotnie! Wierzę, że „Polak potrafi” i my również tego dokonamy – stwierdził Prezes Tomasz Kwolek.

Pożegnanie z Wisłą

Po pełnym emocji dniu uczestnicy Your Akuna Medical Day udali się na wieczorny bankiet. Mieli okazję wymienić doświadczenia, skomentować informacje, które otrzymali i wreszcie bawić się w szampańskiej atmosferze. Podczas imprezy organizatorzy też dostarczyli uczestnikom mocnych wrażeń za sprawą konkursu, w którym do wygrania był samochód – „energetyczny” ford fiesta. Nie wystarczyło

jednak wrzucić kuponu konkursowego do urny. Należało także wykazać się ogromną wiedzą, którą oceniali wnikliwe jury. W jego składzie był m.in. dr Sohrab Khoshbin. Czteroetapowe zmagania konkursowe wygrał Roman Dudziński w finałowej dogrywce z Wiolettą Grzybowską. Wrześniowe spotkanie w Wiśle z pewnością było rewolucyjne – zostały przedstawione produkty, które już teraz wchodzi na rynek, zasygnalizowano pojawienie się nowych produktów (seria kosmetyków), które staną się dostępne w Polsce

Anna Jarecka, Dyrektor Sieci Krajowej z Gdyni

Bardzo mi się podobała organizacja imprezy. Cieszę się również, że Akuna zostanie szeroko pokazana w mediach. Tego do tej pory nie było, a na pewno pomoże nam w pracy. Teraz idąc do klienta, nie będziemy musieli tłumaczyć, skąd jesteśmy. Staniemy się firmą znaną.

już niebawem, poinformowano o akcji „Akuna Pomaga”, która zostanie mocno zaznaczona w mediach każdego typu, z telewizją na czele. Ci, którzy nie mogli z różnych względów uczestniczyć w YAMD, mogą obejrzeć spore fragmenty ze spotkania, które zostały opublikowane w youtube.

■ Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Forda fiestę wygrał Roman Dudziński

Program „Akuna Pomaga” jest przeznaczony dla wszystkich, niezależnie od tego, czy są związani z firmą, czy nie. Naszym zadaniem jest znalezienie osoby, której jest potrzebna pomoc (lub kogoś, kto taką osobę zna), opisanie jej historii i przesłanie do Akuny. Komisja w składzie: ks. Mirosław Tosza, Grzegorz Religa i Dorota Stalińska wytypuje tego, komu pomoc najbardziej jest potrzebna (Złota Nagroda Akuny – 15 tysięcy złotych). W ramach akcji zostaną też przyznane dwie Srebrne Nagrody (po 8 tysięcy złotych) i siedem Brązowych (po 2,5 tysiąca złotych). Wszyscy wytypowani wraz z osobami, które zgłosiły ich historię, otrzymają zestaw produktów Akuny na cały rok. Informacji na temat akcji można zasięgać na stronie programu: www.akunapomaga.pl oraz w portalu

Akuna
Możesz im pomóc. Opowiedz nam o nich.
www.AkunaPomaga.pl

społecznościowym Facebook – www.facebook.com/AkunaPomaga. Akcja jest szeroko rozreklamowana w mediach oraz na 20 billboardach rozmieszczonych przy ruchliwych trasach w całej Polsce.

Komisja konkursowa



Grzegorz Religa – jest kardiochirurgiem. Karierę w medycynie zaczynał od stanowiska salowego na bloku urologicznym. Poznał

wtedy najgorszą stronę medycyny, pełną cierpienia i śmierci. Obecnie należy do nielicznych kardiochirurgów, specjalizujących się w stosowaniu sztucznych komór serca u pacjentów oczekujących na transplantację lub wymagających „wyłączenia” pracy serca na czas podjętego leczenia kardiologicznego. Grzegorz Religa angażuje się w projekt budowy Polskiego Sztucznego Serca, powstający przy Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii, wspieranej od wielu lat przez Akunę. Stąd jego obecność w składzie komisji.



Ksiądz Mirosław Tosza – jest katechetą oraz założycielem, mieszkańcem i opiekunem duchowym Wspólnoty „Betlejem”

w Jaworznie. Wspólnota prowadzi Chrześcijański Dom Modlitwy i Życia z Ubogimi. Przebywają w nim ludzie bezdomni i ubodzy, którzy przez pracę i wspólne mieszkanie starają się powrócić do funkcjonowania w społeczeństwie. Ks. Tosza jest też członkiem Społecznego Komitetu Budowy Nowego Domu Hospicjum „Cordis”. Na co dzień pracuje z ludźmi, którzy pogubili się w życiu, stracili dach nad głową.



Dorota Stalińska – uytułowana aktorka i działaczka charytatywna. Założyła m.in. Fundację „Nadzieja”, aby działać na rzecz poprawy bezpieczeństwa na drogach i pomagać ofiarom wypadków. Praca charytatywna to ważna część jej życia.

■ Hanna Żurawska

Fot. Archiwum Akuny

Akuna pomaga potrzebującym

Po sukcesie „Akuna Pomaga” w Czechach akcja przenosi się w tym roku do Polski. Od 25 września dystrybutorzy mogą oferować swoim klientom nie tylko produkt i plan biznesowy, lecz także możliwość udzielenia pomocy najbardziej potrzebującym. A pomaganie jest – jak podkreślili Rene Lelek i Tomasz Kwolek – wewnętrzną potrzebą każdego człowieka.

MOTORWAY 12 x 4

W miejscach zaznaczonych zielonymi punktami są umiejscowione billboardy informujące o akcji „Akuna Pomaga”

Szlachetne zdrowie

Spotkanie Your Akuna Medical Day rozpoczęło wykład lek. med. Wojciecha Urbaczki, pediatry. Konsultant medyczny wydawnictw Akuny przypomniał nam, jak ważna jest dieta, odpowiednia suplementacja i ruch, a także jakiej żywności i dlaczego należy unikać.

Mam mówić o trzech produktach – Alveo, Mastevit i Pinky. Doskonale je znacie i macie świadomość, że one na nas oddziałują. W wykładzie skupię się więc na początku na tym, jak funkcjonuje nasz organizm. Porównam komórkę naszego ciała do rybki w akwarium. Zastanowimy się, czego potrzebuje nasza komórka i poświęcimy chwilę na to, aby wyjaśnić, jak dochodzi do niedoborów. Przede wszystkim trzeba zaznaczyć, że nie chodzi tylko o to, co jemy. Ważna jest także jakość żywności oraz suplementów. Na koniec zajmiemy się Alveo i jego pomocnikami – Mastevit i Onyx Plus (dla dorosłych), a także Pinky (przeznaczony dla dzieci). Te produkty mają unikatową kompozycję i właśnie dzięki temu mogą oddziaływać z maksymalnym efektem na nasz organizm.

Od najmniejszej cząstki do całego organizmu

Kiedy pytam ludzi, co jest najmniejszą cząstką ciała, zwykle odpowiadają: komórka. To jednak nie jest prawidłowa odpowiedź. Jeśli poszukamy głębiej i głębiej, okaże się, że najmniejszą cząstką naszego ciała jest atom. Nasz organizm nie jest po prostu workiem mięsa i wody – a w zasadzie powinienem powiedzieć wody i mięsa, bo woda stanowi 80% naszego ciała. Jesteśmy zbiorem atomów, które znajdują się w pewnej wibracji, która zależy od naszej matki Ziemi. Gdy atomy się połączą, powstaną z nich struktury molekularne, które utworzą białka, węglowodany, enzymy itd. I dopiero z tych struktur powstanie komórka naszego ciała. Jeśli struktury molekularne będą byle jakie, każda komórka również będzie byle jaka. Idąc dalej – byle jaka komórka będzie byle jak pracowała. A jeśli ona będzie niewłaściwie pracować, to również tkanki i organy nie będą funkcjonowały prawidłowo. Wtedy nigdy nie będziemy w stanie osiągnąć harmonii, czyli homeostazy (homeostaza – trwanie w stanie równowagi). Kiedy organy pracują niewłaściwie, całe systemy też nie będą działały we właściwy sposób. Mamy 12 systemów (oddechowy, immunologiczny, kostno-stawowy, sercowo-naczyniowy, rozrodczy, wydalniczy, pokarmowy, mięśniowy, krwionośny, limfatyczny, hormonalny i zarządzający nimi układ nerwowy). To ten ostatni decyduje o pracy wszystkich systemów i organów. Zaczęliśmy więc od atomu, aby skończyć na całym organizmie.

Od czego zależą nasze zdrowie?

Podczas jednego z moich wykładów wspólnie ze słuchaczami zastanawialiśmy się, od czego zależą nasze zdrowie. Okazuje się, że nie zależy ono od ZUS-u, lekarzy, aptek, tylko od nas samych.



We wrześniowym spotkaniu Your Akuna Medical Day w Wiśle uczestniczyło ponad 800 menedżerów Akuny z całej Polski oraz krajów sąsiadujących

Wojciech Urbaczka

lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Alveo traktuje jako jeden z elementów profilaktyki zdrowotnej. Szczególnie poleca produkt w profilaktyce wczesnej u starszych dzieci. Konsultant medycyny wydał „Zdrowia i Sukcesu”.

W fachowej literaturze znalazłem badania potwierdzające tę tezę – dowiodły one, że od służby zdrowia zależy zaledwie 8–10% naszego zdrowia. Wniosek jest prosty: każdy z nas musi wziąć swoje zdrowie we własne ręce. Niestety w Polsce profilaktyka wciąż kuleje. Kiedy pacjent przychodzący do lekarza pyta: „Panie doktorze, nie chciałbym mieć wylewu jak mój ojciec czy zawału jak mój wujek. Co mam robić?”, może usłyszeć w odpowiedzi: „Drogi młody człowieku, mam w poczekalni 30 pacjentów z różnymi dolegliwościami, wróć do mnie, kiedy będziesz się źle czuł”.

Prawidłowa praca komórki

Już wcześniej powiedziałem, że porównamy naszą komórkę do rybki w akwarium. Czego potrzebuje taka komórka-rybka, żeby żyć? Musi jeść i pić oraz znajdować się w odpowiednim środowisku – rybka nie przeżyje w błocie czy kisielu, tylko w kryształowo czystej wodzie. Komórka musi mieć zapewnione optymalne środowisko wewnątrzkomórkowe, aby wszystkie substancje odżywcze mogły się do niej dostać, a produkty przemiany materii ją opuścić. Mastervit czyści okolicę międzykomórkową i powoduje, że transport substancji odżywczych i produktów ubocznych metabolizmu przebiega sprawnie.

Pewien wybitny lekarz – Joel Wallach – autor programu „Martwi lekarze nie kłamią” (program, który powstał po latach badań nad zdrowiem i długowiecznością), w 1991 roku zgłoszony do nagrody Nobla powiedział słynne zdanie: „Jeżeli twój lekarz uważa, że dodatkowe zażywanie suplementów nie jest ci potrzebne lub że wszystkie potrzebne substancje odżywcze znajdziesz w pożywieniu, natychmiast zmień lekarza; im szybciej to zrobisz, tym większą będziesz miał szansę na długie i zdrowe życie”. O prawidłowej pracy komórek decyduje 10 składników odżywczych. Przewlekły brak chociażby jednego składnika powoduje rozwijanie się 90 chorób, chroniczny brak

wszystkich 10 przyczyni się do powstawania aż 900 chorób! Można by było do nich nie dopuścić, gdybyśmy się odżywiali prawidłowo. Na jadłospis komórki składa się 28 aminokwasów, 12 witamin, 15 minerałów, nienasycone kwasy tłuszczowe, woda, energia i informacja. Nie lekceważmy znaczenia dwóch ostatnich wymienionych składników. Są one bardzo ważne – to energia z kosmosu. Na potwierdzenie tego, jakie są one ważne, przeprowadzono doświadczenie: w otwianym pudełku przetrzymywano kijanki. Nie dochodziła do nich energia i informacja. Co się okazało? Z tych kijanek nigdy nie powstały żaby... Nasza komórka musi więc mieć wszystkie składniki, aby pracowała optymalnie i znajdowała się w równowadze.

XXI wiek i jego zagrożenia

Jakie szanse ma ta rybka, ta nasza komórka na optymalne i maksymalne funkcjonowanie, w pełnej homeostazie w XXI wieku? Czy w ogóle ma jakieś szanse? Ma, ale czyha na nią bardzo wiele niebezpieczeństw.

Zdarza się bowiem, że tej rybki-komórki w ogóle nie widać. Winę za to ponoszą zanieczyszczenie środowiska, smog, toksyny. Ponadto w pożywieniu brakuje witamin i minerałów. W latach 2001–2006 przeprowadzono porównawcze badania, które wykazały, że przez sześć lat z warzyw i owoców „zniknęły” duże ilości witamin, minerałów, antyoksydantów. Teraz, po upływie kolejnych lat, sytuacja jest najprawdopodobniej jeszcze gorsza. Przykładowo w 2006 roku w owocach brakowało – w porównaniu z 2001 rokiem – ok. 65% witaminy C. Trzeba też wziąć pod uwagę, że spożywamy coraz więcej żywności przetworzonej, a podczas obróbki termicznej (czy przemysłowej) niszczyliśmy witaminy, minerały i inne substancje odżywcze. Z tego wynika prosty wniosek: jedzenie nie jest nam w stanie obecnie dostarczyć tego, czego potrzebujemy do życia. Za niedobory ponosimy też winę my sami – bardziej bezpośrednio. Drugą stroną medalu jest bowiem to, co sami wybieramy do jedzenia.

Celina Borucka, w Akunie na pozycji Lidera Dywizji, mieszka w Czeladzi

Przeczytałam książkę doktora Urbaczki i muszę stwierdzić, że jest fantastyczna. Polecam ją wszystkim. Wykład był potwierdzeniem tego, co zostało napisane, ale i tak mogłam się dowiedzieć wielu nowych rzeczy, przede wszystkim o produktach Akuny i działaniu organizmu. Dzięki wiedzy przekazanej przez dr. Urbaczkę w książce, nasi współpracownicy byli w stanie skutecznie działać i osiągnąć pozycje Liderów.

foto: Katarzyna Piotrowska



Doktor Wojciech Urbaczka rozpoczął serię wykładów wystąpieniem na temat funkcjonowania naszego organizmu

Sami faszujemy się toksynami oraz bezmyślnie wypłukujemy substancje odżywcze z naszego organizmu. Co jest najgorsze? Co najbardziej wymiata witaminy i minerały z naszego ciała? Cukier!

Kwaśna rzeczywistość

Cukier jest wymiataczem witamin i minerałów (wapnia, potasu, magnezu) i znajduje się wszędzie. Cukier ponadto obniża odporność. Jako lekarz pediatra przez wiele lat walczyłem o zwiększenie odporności u dzieci poprzez obniżanie im cukru w diecie. Okazało się, że to skuteczna metoda – dzieci znacznie mniej chorowały. Dlaczego cukier obniża odporność? Ponieważ jeśli jemy dużo cukru, komórka nie wchłania witaminy C. Nie pracuje prawidłowo i tracimy odporność. Nasz organizm nie syntetyzuje sam witaminy C, czyli kwasu askorbinowego (organizmy większości roślin i zwierząt wytwarzają ten związek, do wyjątków należą ssaki naczelnne, świnka morska i niektóre gatunki nietoperzy). Musimy ją więc dostarczać sami. Wróćmy do cukru. Cukier zakwasza nasz organizm. Zresztą większość pokarmów, które obecnie przyjmujemy, ma takie działanie (żeby komórka prawidłowo pracowała, jest potrzebna odpowiednia kwasowość na poziomie 7,35–7,45). Jemy olbrzymie ilości mięsa, które zakwasza. To jest początek rozwijania się chorób. Zakwasza także białko roślinne i mleko. (Mleko jest osobnym tematem – to produkt, który wcale nie jest nam potrzebny, tym bardziej, że 80% ludzi w ogóle go nie trawi; najgorsze jest mleko UHT – jest zupełnie bezwartościowe, to cmentarz bakterii, które zatrują organizm. Wapń z mleka jest słabo przyswajalny – krowa czy



fot. Katarzyna Piotrowska

Dorota Stalińska jest wydawcą „Szlachetnego zdrowia”. Wraz z doktorem Urbaczką zachęcała do lektury i podpisywała książki na prośby uczestników.

żyrafa mleka nie piją i na osteoporozę nie chorują, wapń można bowiem uzyskać z innych produktów).

Zakwasza również mineralna woda gazowana (wszystkie gazowane napoje). Nasz organizm jest tak skonstruowany, że potrzebuje do życia tlenu i wydala dwutlenek węgla. A my... dodajemy produkt, który mamy wydalać, do swojej diety. Potrzebujemy tlenu, a nie

dwutlenku węgla!

Na liście zakwaszaczy znajdują się również kawa, herbata i kolorowe, słodkie napoje gazowane. Zupełną zgrozą jest słodka herbata i słodka kawa z mlekiem. Herbata czy kawa z cukrem mają kwasowość 4. Jak organizm radzi sobie z zakwaszeniem? W pierwszej kolejności wypłukuje wapń z kości. Magnez przy okazji też ucieka. Wspomnijmy jeszcze o kawie. Dwie filiżanki dziennie nie zrobią nam krzywdy. Mówię tu oczywiście o kawie naturalnej, bo kawa rozpuszczalna to sama chemia i nie należy jej pić wcale. Nadmierne spożywanie kawy też prowadzi do wypłuki-

wania minerałów. Często słyszę pytania o uzależnienie od kawy. Wyjaśnię ten problem – jeśli pijesz kawę bez dodatków, możesz się od niej uzależnić, ale jeśli pijesz słodką i ze śmietanką lub mlekiem (bo gorzka czarna Ci nie smakuje) – nie uzależnisz się, bo Twój organizm domaga się cukru i mleka. Kolejnym problemem są popularne kolorowe napoje. Wypijamy je litrami... Nie służą naszemu zdrowiu także alkohol, słodczyce czy fast foody. Naszym wrogiem jest również cukier ukryty w produktach spożywczych. Powtarzałem to już wcześniej – podczas zakupów w supermarkecie załóż okulary. Czytaj i sprawdzaj, a zobaczysz, że w każdym produkcie spożywczym jest cukier (czasami ukryty za określeniem „węglowodany”). Znajduje się nawet w jogurtach (zamiast jogurtów polecam wolne od cukru kefir i maślanek). Katastrofą jest zwłaszcza dieta dzieci. Jeśli jedzą płatki owsiane, które są pożywne, to wszystko jest w porządku, ale najczęściej w ich menu pojawiają się słodkie płatki – pełne cukru i czekolady. Piją też sporo kolorowych napojów. W świecie zwierzęcym wynalazki nie znajdują się w diecie. Zwierzęta piją wodę źródlaną i ona również najlepiej służy człowiekowi.

Żywność modyfikowana genetycznie

Chciałbym poświęcić chwilę żywności modyfikowanej genetycznie. W ostatnich miesiącach toczy się dyskusja, czy wprowadzić genetycznie modyfikowane organizmy do Polski, czy nie. 11 krajów w Europie powiedziało NIE. Nie wiadomo, jak będzie w Polsce. Kilkanaście lat temu firmie Monsanto udało się przekonać rząd Stanów Zjednoczonych do wprowadzenia GMO na rynek. Monsanto skupia 90% modyfikowanych genetycznie ziaren pszenicy, kukurydzy, soi, bawełny (Monsanto działa też od 1995 roku w Polsce). Aby zrozumieć, czym jest GMO, radzę obejrzeć w youtube film: „Świat według Monsanto” (wystarczy wpisać w youtube: Świat według Monsanto, film dostępny z polskimi napisami, na ten temat również „Świński patent Monsanto”).

Dlaczego tak wielu Amerykanów jest otyłych i przy okazji cierpi na depresję? Nic dziwnego, skoro 75% ich pożywienia to żywność genetycznie modyfikowana. W USA krowy również są modyfikowane – otrzymują zastrzyki z hormonem wzrostu (krowy hormon wzrostu). W Stanach Zjednoczonych produkuje się mnóstwo wołowiny. Tę wołowinę trzeba sprzedać, więc wciska się ją konsumentom. Unia Europejska odmówiła kupowania tego mięsa. Przestrzegam przed modyfikowaną genetycznie żywnością. Już wiemy, że szczury karmione ziarnem GMO w trzecim, czwartym pokoleniu stają się bezpłodne. Tam, gdzie rośnie genetycznie modyfikowany rzepak, w promieniu 10 kilometrów nie ma pszczół.



Świeże warzywa, jak te z obrazka, powinny często trafiać na nasze stoły

© Angela Jones - Fotolia.com

Dorota Stalińska

Doktor Urbaczka jest autorem książki „Szlachetne zdrowie”, której ja jestem wydawcą. W tej małej radośnie żółtej książeczce mamy zebraną ogromną wiedzę. Wykorzystując ją, możemy żyć w zdrowiu długie lata. Jako wydawca uważam, że tę książkę powinien przeczytać każdy, kto chce być zdrowy, sprawny i młody do późnej starości. Nie chodzi o to, że niczego nam nie wolno – w książce znajdziecie odpowiedzi, co wolno i jak się ratować. Jeśli wasze struktury biznesowe mają być zdrowe, ta publikacja jest doskonałym narzędziem, aby zrealizować ten cel.

Mieszanie w genach może być bardzo niebezpieczne.

Garść pozytywnych informacji

Spoleczeństwo nie będzie zdrowe i silne, jeśli materiał budulcowy dla komórki jest zły. Potrzebujemy zrównoważonej diety i dobrych suplementów. Mamy jednak naszych trzech pozytywnych bohaterów – Alveo, Mastervit (lub Pinky – głównie dla dzieci) i Onyx Plus. To są produkty naturalne. Dlaczego syntetyczne produkty nie są tak efektywne? Bo to związki chemiczne, których struktura jest syntetyczna. Przez to charakteryzuje je gorsza wchłaniania niż produktów naturalnych. Mogą również blokować wchłanianie naturalnych witamin i minerałów, sprzyjać powstawaniu alergii, otyłości, powodować wiele chorób i co należy podkreślić – można je przedawkować. Sztuczne suplementy mogą zagrażać naszemu zdrowiu i życiu. Naturalnych witamin nie da się przedawkować. Dlaczego jednak potrzebujemy aż trzech butelek? Z jednej strony dlatego, że jesteśmy leniwi, a z drugiej dlatego, że ciężko w dzisiejszym świecie skomponować prawidłową dietę. Zaczęliście pić Alveo i to bardzo dobrze, ale ono nie jest właściwe na wszystko. I to całkiem zrozumiale. Te trzy butelki mają optymalny skład i w zupełności wystarczają, aby uzupełnić dietę i żyć w homeostazie. Nie trzeba szukać dalej. Przestrzegam przed tym, ponieważ jest wielu maniaków suplementowych, którzy pytają znajomych, rodzinę, słuchają ich rekomendacji i eksperymentują z coraz to nowymi preparatami. To niebezpieczne, bo mogą bardziej sobie zaszkodzić niż pomóc, m.in. pojawia się możliwość przedawkowania. Podobną grupą są maniacy leków. Rozkładają tabletki do pojemniczków, a kiedy jakiejś im zabraknie, pędzą do lekarza po receptę i do apteki. 20 tabletek dziennie im nie pomoże. Układanie składu suplementów to nie klocki lego, z którymi każdy sobie poradzi. Produkty Akuny były komponowane przez długi czas, podczas mozolnej naukowej pracy. Laik nie jest

w stanie tak skomponować składu suplementów. Dlatego produkty Akuny są efektywne. Jeśli uznajemy, że brakuje nam magnezu, nie wystarczy pójść do apteki i kupić produkt magnezowy. Nasz organizm potrzebuje odpowiednich dawek w odpowiednim towarzystwie. Dlatego powstał produkt mineralowy Onyx Plus. Zawiera nie tylko magnez w odpowiedniej proporcji do wapnia, lecz także zioła i antyoksydanty. Wszystko po to, aby preparat naprawdę przynosił efekt.

Ostrożnie ze szczepionkami

Abyśmy byli zdrowi, nasz organizm musi się umieć bronić przed infekcjami czy wirusami. Szczepionki niestety nie załatwią sprawy. Często szczepią się (przeciw grypie) ludzie starsi. Nie tędy jednak droga. Starsi ludzie muszą odpowiednio zadbać o odporność organizmu i wtedy żadna szczepionka nie będzie im potrzebna. Ostatnia epidemia świńskiej grypy była epidemią medialną, sterowaną przez koncerty farmaceutyczne. Ja nie wypisuję swoim pacjentom szczepionek, mimo że czasami naciskają na to („Pan musi mi wypisać szczepionkę, to pana obowiązek”, mówią). Polecam im wtedy zaznajomienie się z pracami i opinią profesor Marii Majewskiej. To wybitny neurobiolog i biochemik, specjalista wysokiej klasy.

Szczepienia czy bardzo drogie leki nie są też panaceum na choroby u dzieci. Pinky zawiera zestaw witamin, materiały budulcowe i zioła. Przeznaczony jest głównie dla najmłodszych.

Pomaga zachować zdrowie. Odnośnie szczepień u dzieci – u nas dziecko do 2 roku życia przyjmuje 22 szczepionki (w Czechach 8). A szczepienia nie uodparniają (odsylam ponownie do profesor Majewskiej; w Internecie jest dostępny wywiad z nią – w youtube – oraz list dotyczący szczepionek, który wystosowała do najwyższych organów rządowych w Polsce). Jeśli organizm jest dobrze przygotowany, sam sobie poradzi z infekcją. Co to znaczy dobrze przygotowany? Dobre przygotowanie to odpowiednia dieta, suplementacja i ruch. Nawet jeśli zdarzy się choroba, organizm szybciej i łatwiej sobie z nią poradzi. Powtórzę: należy pożegnać się z cukrem, śmietnikowym jedzeniem i długim przesiadywaniem przy komputerze lub przed telewizorem.

Współpracuję z Akuną od 7 lat i obserwuję pozytywne efekty działania jej produktów. Jestem przekonany, że to bardzo dobra firma, która proponuje doskonałe produkty. Mam również na koniec propozycję: skoro pracujecie w firmie, która promuje zdrowie, nie skupiajcie się tylko na marketingu i dopiszcie sobie na wizytówce „promotor zdrowia”. To nie jest żaden wstyd! Wręcz przeciwnie, może Wam pomóc w rozwoju biznesu.

■ Wysłuchała Hanna Żurawska

Doktor Urbaczka zwrócił uwagę na to, jak ważne dla naszego zdrowia jest przyjmowanie naturalnych suplementów





fot. Katarzyna Piotrowska

Doktor Sohrab Khoshbin po raz kolejny gościł w Polsce. Jego wykłady zawsze spotykają się z uznaniem słuchaczy.

Twórca Alveo o zdrowiu

Flagowy produkt Akuny – Alveo powstało po 20 latach rzetelnych badań, prowadzonych przez dr. Sohraba Khoshbina, który jest członkiem Rady Naukowej Akuny. Początkowo połączył 4 zioła, aby w finalnym produkcie znalazło się ich 26. Żeby lepiej zrozumieć, na czym polega oddziaływanie Alveo, musimy wiedzieć, jak działa nasz organizm i co jest mu potrzebne do optymalnego funkcjonowania. Na ten temat wypowiedział się dr Khoshbin, który był gościem specjalnym Your Akuna Medical Day w Wiśle.

Alveo znajduje się na rynku od ponad 10 lat. Od tamtej pory zanotowaliśmy wiele cennych informacji i zebraliśmy wiele doświadczeń, którymi podzielimy się z nami konsumenci produktu.

Alveo jest mieszanką wielu ziół, która po pierwsze pozwala na usuwanie z organizmu różnych toksyn, a po drugie ułatwia przyswajanie potrzebnych organizmowi do funkcjonowania minerałów, witamin oraz innych substancji odżywczych.

Każdy z nas codziennie przyjmuje pożywienie, które ma różne składniki odżywcze. W tym, co spożywamy, znajduje się wiele substancji niepotrzebnych i niepożądanych. Właśnie ich musi się nasz organizm pozbyć, wydalając je na zewnątrz. Wśród tych odpadów znajdują się również produkty uboczne metabolizmu. Często się zdarza, że nasz organizm nie jest w stanie w 100% wydalic tychże odpadów. Są one magazynowane, co z czasem staje się poważnym obciążeniem dla organizmu.

Dzisiejsze pożywienie zawiera mnóstwo składników chemicznych, takich jak konserwanty, barwniki, polepszacze oraz dużo cukru. Mają one negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Faktyczna piramida żywnościowa w naszych czasach w nowoczesnych społeczeństwach działa na niekorzyść naszego zdrowia. Przykładowo w Stanach Zjednoczonych przeciętny obywatel spożywa około 60 kg cukru każdego roku (w Polsce ok. 40 kg rocznie na osobę, co jest liczbą wyższą niż przeciętna w Unii Europejskiej, i niestety stale rośnie). Aby nasz organizm pozostał zdrowy, musi przede wszystkim skutecznie pozbywać się wszystkich resztek

pokarmowych. Wszystko, co jemy – niezależnie od tego, czy jest dla naszego organizmu dobre, czy nie – jest rozkładane. Zarówno z dobrego, jak i ze szkodliwego jedzenia powstają podczas procesu trawienia substancje, których organizm musi się pozbyć (są nimi m.in. niestrawione resztki pokarmowe).

Zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Europie wykształcił się negatywny trend spożywania niezdrowego jedzenia. W Ameryce Północnej skutkuje to tym, że około 60 mln ludzi cierpi na otyłość oraz choroby nią spowodowane. Duża nadwaga powoduje mnóstwo problemów, m.in. nadciśnienie, cukrzycę (w ostatnich latach znacznie zwiększyła się zachorowalność na cukrzycę typu II), choroby serca (choroba wieńcowa). Otyłość jest częsta wśród dzieci. Oprócz wymienionych chorób swoje żniwo zbierają zwyrodnienia stawów, rak piersi, rak jelita grubego.

Dlaczego się starzejemy?

Każdego dnia w naszym organizmie w sposób naturalny (biologiczny) umiera 300–800 miliardów komórek. Łatwo wyliczyć, co to oznacza – z upływem każdej sekundy obumiera w naszym ciele 100 tysięcy komórek. W związku z tym nasz organizm podlega nieustannej przemianie. Procesowi obumierania komórek towarzyszy jednoczesny proces powstawania nowych komórek. Skuteczność tego procesu zależy od stanu zdrowia naszego organizmu. Jeśli liczba nowo powstających komórek byłaby równa liczbie tych, które obumierają, nasz organizm doskonale by się regenerował i nigdy byśmy się nie starzeli. Mielibyśmy zapewnioną wieczną młodość i zdrowie. To oczywiście nie jest możliwe, ale każdy z nas ma w swoim otoczeniu osoby, które wyglądają znacznie młodziej, niż wskazuje liczba

przeżytych przez nich lat – ich wiek biologiczny jest niższy niż metrykalny. Tak się dzieje dlatego, że ich organizmy są zdrowe i sprawne w budowaniu nowych komórek. To najczęściej ludzie, którzy stosują odpowiednią dietę. Są też osoby, których odporność jest tak duża, że praktycznie wcale nie chorują. Pozostaje pytanie, jak sprawić, abyśmy my mieli tak dobrą kondycję? Przede wszystkim podstawową sprawą jest pozbywanie się z organizmu skutków ubocznych trawienia oraz toksyn, które pojawiają się w nim z powodu nieprawidłowej diety (słodczyce, kolorowe napoje gazowane, używki) i przebywania w zanieczyszczonym środowisku. Wtedy nasz organizm będzie mógł sprawnie otwierać komórki, zastępując obumarłe nowymi.

Aby spowolnić ten naturalny proces starzenia się, musimy zwrócić baczną uwagę na nasze odżywianie. Żywność, którą nam proponuje rynek, często nie jest w pełni wartościowa. Co więcej, może być nawet szkodliwa. Nasza dieta często bywa niezrównoważona. Musimy sięgać po właściwe pożywienie oraz po suplementy, aby naszą dietę wzbogacić.

Gdzie się podziały substancje odżywcze?

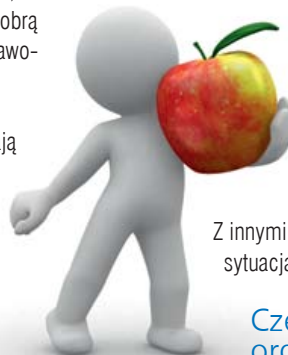
To niestety nieprawda, że wszystkie składniki odżywcze wraz z witaminami i minerałami możemy czerpać z pożywienia, które znajduje się w sprzedaży. Wszystko, co mamy obecnie na rynku, nawet warzywa i owoce, różni się od tego, co było dostępne jeszcze 50 lat temu. Na podstawie badań można z całą pewnością stwierdzić, że obecnie w pożywieniu jest mniej substancji odżywczych i minerałów niż

kilkadziesiąt lat temu. Posłużymy się przykładem pomarańczy – przed pięcioma dekadami te owoce zawierały znacznie więcej witaminy C i wapnia, także dlatego, że nie mieliśmy takich, jakimi dysponujemy dzisiaj, możliwości bardzo długiego przechowywania owoców po ich

zbiorze. Pomarańcze dzisiaj są

zupełnie pozbawione minerałów – wapnia i magnezu – i zawierają znacznie mniej (nawet 10 razy mniej) witaminy C. Jest to spowodowane też tym, że sadzi się inne odmiany.

Z innymi owocami oraz z warzywami sytuacja wygląda podobnie.



Czego potrzebuje nasz organizm do życia?

Węglowodany

Z pożywienia uzyskujemy składniki odżywcze, takie jak węglowodany, tłuszcze, wodę, białka, witaminy oraz minerały. Węglowodany to substancje zbudowane z węgla, wodoru i tlenu. To związki, które uwalniają potrzebną naszemu organizmowi energię. One powinny stanowić większość naszej diety. Niedobór węglowodanów (co się jednak bardzo rzadko zdarza) prowadzi do wielu schorzeń. Węglowodany dzielą się na dwie grupy: węglowodany proste i złożone. Te pierwsze znajdują się m.in. w cukrze, białym chlebie, białej mące. Nie zawierają one błonnika. Charakteryzuje je to, że od razu dają nam energię, ale nie dostarczają naszemu organizmowi minerałów i witamin. Biały chleb zaspokaja tylko nasze zapotrzebowanie na węglowodany. Jest produktem zrobionym z pszenicy, ale podczas procesu technologicznego ziarno zostało pozbawione białka, witamin, minerałów ▶

© ioannis koumdeas - Fotolia.com



Zebrani z dużym zaciekawieniem słuchali słów twórcy Alveo



Prawidłowa dieta i odpowiednia suplementacja nie wystarczą do zdrowia. Niezbędny jest także ruch.

Sohrab Khoshbin

ostatnie 30 lat wykonywania swojego zawodu poświęcał na zgłębianie tajemnic wiedzy na temat zdrowego odżywiania, medycyny chińskiej, ziołolecznictwa, homeopatii, chemii organicznej i inżynierii chemicznej. Jest założycielem Canadian College of Holistic Health w Toronto. W praktyce klinicznej wykorzystuje unowocześnioną terapię ziołową. Zajmuje różne stanowiska w instytucjach związanych z medycyną niekonwencjonalną i naturalnymi metodami leczenia. Prowadził wykłady na York University w Toronto. Jest autorem książki „100 magicznych roślin leczniczych”, która pojawiła się na rynku w 1999 r. Twórca Alveo. Razem z firmą Akuna zapewnia najwyższą jakość produktów dla klientów na całym świecie.

i błonnika. Żadna z tych substancji nie zachowuje się w białym pieczywie. Sto lat temu spożywalimy tylko ciemne pieczywo. Teraz – przez zmianę na białe – coraz częściej cierpimy na niedobory witamin z grupy B. Kolejną charakterystyczną rzeczą dla prostych węglowodanów jest fakt, że dostarczają one energii na krótki czas. Przez to ich nadmierne spożywanie prowadzi do wzrostu wagi. Zwiększa się również ryzyko zachorowania na cukrzycę. Węglowodany złożone składają się z tych samych cząsteczek

węgla i wody, ale cząsteczki są połączone w inny sposób niż w węglowodanach prostych.

Zawierają one inne składniki, takie jak błonnik, minerały i witaminy.

Jak już wcześniej wspominałem, w przeciętnej diecie dominują węglowodany proste. Znajdują się one wszędzie, jako że niemal wszystkie przetworzone produkty spożywcze są uzupełniane cukrem. Jadłospis, w którym królują proste węglowodany, znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (obecnie obserwuje się w nowoczesnych społeczeństwach wzrost zachorowań na ten typ nowotworu). Proste węglowodany nie zawierają bowiem błonnika, który wprawdzie nie jest przez nas trawiony, ale spełnia bardzo ważną funkcję – działa jak miotłka, pomagając usuwać z jelit resztki pokarmowe. Usuwając błonnik z diety, jednocześnie redukujemy zdolność do usuwania owych pozostałości. Dieta zawierająca błonnik pomaga obniżyć ryzyko zachorowania także na choroby serca i cukrzycę.

Węglowodany złożone znajdują się w roślinach strączkowych, ciemnym pieczywie, produktach z ziarna z pełnego przemiału. Jeszcze 100 lat temu przeciętny człowiek spożywał około 200 g błonnika dziennie. Dzisiaj to zaledwie 2 g.

Tłuszcze

Kolejnym składnikiem, który jest potrzebny naszemu organizmowi, jest tłuszcz. Tłuszcze dzielimy na nasycone i nienasycone. Tłuszcze nasycone – mówiąc obrazowo – są tak „upakowane”, że nie łączą się z żadnymi innymi substancjami. W temperaturze pokojowej mają one postać stałą i są w większości pochodzenia zwierzęcego.

Tłuszcze nasycone powodują odkładanie się w komórkach i tkankach „złego” cholesterolu, przez co zwiększają ryzyko zachorowania m.in. na chorobę wieńcową i miażdżycę.

Na drugim biegunie znajdują się tłuszcze nienasycone. Ich struktura jest „luźniejsza” niż tłuszczów nasyconych i w związku z tym mogą się one łączyć z innymi substancjami. Tłuszcze nienasycone można znaleźć przede wszystkim w produktach roślinnych (oleje roślinne – np. rzepakowy, z oliwek, ze słonecznika, z awokado). Nienasycone tłuszcze zmniejszają poziom „złego” cholesterolu.

Białka

Nasz organizm potrzebuje też białek. Składają się one z aminokwasów i są związkami organicznymi. Nasze ciało potrzebuje ich jako materiału budulcowego – rozkładamy białka dostarczone z dietą na aminokwasy i powstają białka tworzące nasz organizm. Te białka proste, czyli proteiny mogą być pochodzenia zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego. Ile ich jest w pożywieniu? Przykładowo stek, który waży 180–200 g, zawiera 48 g białka, 44 g tłuszczu oraz 16 g tłuszczów nasyconych.

Witaminy

Uzyskujemy je zarówno z produktów pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego. Są składnikami odżywczymi, niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczu (np. witamina E, K, A) i na rozpuszczalne w wodzie (witamina C, witaminy z grupy B).

Minerały

Są elementami, których nasze ciało bardzo potrzebuje. To środki, które działają podobnie, jak enzymy. Powodują odpowiednie tworzenie enzymów przez organizm, przyczyniają się do właściwego funkcjonowania komórek.

Woda

Nasz organizm potrzebuje również wody. Składamy się w minimum 65–70% z wody. Woda jest więc podstawowym składnikiem naszego ciała. Funkcją wody w organizmie jest przede wszystkim dystrybuowanie składników odżywczych, w tym witamin i minerałów do wszystkich części naszego organizmu. Woda odgrywa również ważną rolę w eliminowaniu resztek pokarmowych. Nawadnia ona także nasze ciało. Każdy z nas potrzebuje codziennie około 2 litrów wody. Brak odpowiedniej ilości wody może się objawiać przykładowo suchością skóry (pielęgnuje się ją, pijąc wodę) oraz zaparciami (brak odpowiedniej ilości wody należy do głównych przyczyn pojawiania się zaparc).

Piramida żywienia – idealna i faktyczna

Każdy kraj ma opracowaną piramidę żywienia. Jest ona najczęściej taka sama. Posłużę się piramidą dla Stanów Zjednoczonych. W piramidzie znajdują się produkty żywnościowe, które są

nam niezbędne do życia – im wyżej, tym potrzebujemy ich w diecie mniej. Najmniej są nam potrzebne tłuszcze, zwłaszcza te nasycone. Najwyższą część piramidy zajmują więc tłuszcze, oleje oraz słodczyce. Na drugim miejscu od góry mamy białka. Zasada spożywania białek jest następująca: potrzebujemy 1 grama na kilogram masy ciała. Zatem człowiek ważący 70 kg potrzebuje około 70 g protein dziennie. Spożywamy ich jednak znacznie więcej. Na trzecim miejscu od góry znajdują się warzywa i owoce, a na samym dole są węglowodany. To one stanowią podstawę piramidy i naszej diety. Mowa tutaj głównie o węglowodanach złożonych (zboża, ziarna, rośliny strączkowe). Tak naprawdę jednak najszerszą część piramidy zajmuje ruch. Taka jest idealna piramida żywieniowa. Fakty wyglądają jednak zupełnie inaczej. W naszej odwróconej piramidzie większość energii pobieranej z pożywienia w diecie mieszkańców Północnej Ameryki i Europy pochodzi z tłuszczów. Spożywamy bowiem głównie smażone produkty, mięsa, słodczyce. Na kolejnym miejscu znajdują się białka (mięso, jajka, ryby). Jemy ich zdecydowanie zbyt dużo. Zamiast nich powinniśmy w tej ilości spożywać warzywa i owoce. Na trzecim miejscu w odwróconej piramidzie znajdują się węglowodany. Tych powinniśmy przyjmować więcej. A na samym końcu są warzywa i owoce. Na amerykańskich stołach pojawiają się one najrzadziej. Zdarzają się nawet ludzie, którzy praktycznie wcale nie jedzą warzyw i owoców.

Co może dla nas zrobić Alveo?

Większość z nas znajduje się na diecie, której schemat obrazuje odwrócona piramida. Jednak nawet ci, którzy starają się odpowiednio komponować codzienny jadłospis, nie są w stanie idealnie się żywić (brak lub niedobory substancji odżywczych w dzisiejszym pożywieniu). Stworzyliśmy Alveo z myślą o tym, by wspomóc prawidłowe odżywianie. Alveo składa się z ziół, pochodzących z niemal wszystkich części świata. Jego kompozycja opiera się na zasadach tradycyjnej medycyny chińskiej. Pierwszą jego funkcją jest skuteczne pozbywanie się pozostałości przemiany materii. Drugą funkcją jest zwiększanie odporności. Jest to spowodowane tym, że Alveo wspomaga funkcjonowanie wszystkich organów naszego ciała, a także oczyszcza je, zapewniając im lepsze warunki funkcjonowania. Warto podkreślić jest też fakt, że Alveo oddziałuje synergicznie (synergia to współdziałanie wielu czynników, które dają wspólnie lepszy efekt niż suma oddziaływań poszczególnych składników). To udało się uzyskać, mieszając różne zioła dla optymalnego efektu.



Dr Khoshbin zwrócił uwagę na różnice między prawidłową dietą a faktycznym sposobem odżywiania w Ameryce Północnej i Europie

Sukces Alveo zawdzięczamy długo trwającej pracy nad skomponowaniem jak najefektywniejszego produktu (21 lat) i stałemu ulepszaniu receptury. Jest produktem, którego nie da się porównać z żadnym innym na rynku. Od 10 lat, czyli od momentu wprowadzenia go na rynek, starannie zbieramy informacje od konsumentów. Jesteśmy bardzo dumni z efektów naszej pracy. Zauważyliśmy, że choć Alveo nie jest lekarstwem ani nie jest promowane jako lek, ma dobry wpływ na lepsze funkcjonowanie organizmu.

Alveo zawiera:

- adaptogeny – odpowiedzialne za przystosowanie się naszego organizmu do zmieniających się warunków zewnętrznych – innego stylu życia, stresów, większego tempa życia
- zioła zwiększające odporność
- detoksykanty (powodujące oczyszczanie organizmu, wiążące toksyny i pomagające usuwać je z organizmu)

- zioła regenerujące – chroniące ciało przez ułatwianie powstawania nowych komórek, wspomagające odtwarzanie komórek, spowalniające proces starzenia się organizmu
 - zioła tonizujące
- Dlatego Alveo może pomóc oczyścić organizm, może poprawić wchłanianie substancji odżywczych, wspomaga wytwarzanie kolagenu, może mieć wpływ na poprawę kondycji skóry, wspomaga trawienie. Profilaktycznie używamy Alveo raz dziennie. Natomiast jeśli organizm wymaga oczyszczenia, dla wzmocnienia efektu, używamy dwa razy dziennie – rano na czczo i wieczorem. Rano oczyszcza żołądek, sprawia, że mamy apetyt i energię.

■ Wysłuchała Hanna Żurawska

Wypowiedzi na temat wykładu dr. Khoshbina

Helena Czerniakowska, Dyrektor Sieci Krajowej, mieszka w Mroczach pod Warszawą, ale biznes rozwija także na Litwie

Wykład doktora Khoshbina był dla mnie bardzo ciekawy i ważny. Po każdym wystąpieniu doktora, nawet jeśli mówi coś, co już miałam okazję wcześniej usłyszeć i tak wzbogacam swoją wiedzę. Nie wiedziałam, że Alveo tak długo powstawało. Cieszę się, że wieloletnia praca dała takie wspaniałe efekty, że dzięki niemu możemy cieszyć się zdrowiem i sprawiać, że inni czują się lepiej.

Jan Borucki, w Akunie na pozycji Lidera, mieszka w Czeladzi

Miałem okazję kolejny raz wysłuchać wykładu doktora Khoshbina. Wcześniej uczestniczyłem w spotkaniach z doktorem w Ossie (dwa razy). Jego wystąpienia są zawsze bardzo wartościowe. Mimo że ciągle czytamy na temat produktów Akuna, można dowiedzieć się czegoś nowego. Zawsze przygotowuję sobie notatki w wykładów, z których później korzystam. Dzięki takim spotkaniom łatwiej się nam pracuje, otrzymujemy potężny zastrzyk energii i nasza chęć do rozwijania współpracy rośnie.

Nowe produkty w rodzinie Alveo

foto: Marcin Samborski / Fpress

Do Alveo dołączyły kolejne produkty – batony AkuBar w wersji Energy i Nutrition oraz napój energetyzujący AkuEnergy. Komu można je polecić? Co zawierają? Dlaczego substancje zawarte w nowych produktach są potrzebne naszemu organizmowi? Na wszystkie pytania odpowiedzi udziela dr Jaromir Bertlik z Rady Naukowej Akuna. Doktor nie mógł osobiście przyjechać do Wisły, ale przygotował nagranie, które zostało zaprezentowane uczestnikom wrześniowego spotkania Your Akuna Medical Day.

Dr Jaromir Bertlik nie mógł tym razem przyjechać do Wisły. Był jednak obecny dzięki nagraniem wykładowi na temat nowych produktów.

W batonach AkuBar

znajdują się probiotyki, prebiotyki i enzymy trawienne.

Probiotyki – żywe kultury bakterii, które spożywamy, np. w jogurtach. Poprzez pozytywny wpływ na przewod pokarmowy i jego wzmocnienie, na mikroflorę jelit oraz układ odpornościowy pomagają przeciwdziałać niekorzystnym wpływom cywilizacji.

Prebiotyki – substancje, które nie są rozkładane przez enzymy trawienne organizmu ludzkiego i jednocześnie stanowią doskonałą pożywkę dla przyjaznych szczepów mikroorganizmów. Są szczególnie cennym składnikiem błonnika; włókna błonnika mają pozytywny wpływ na regulację wagi ciała, regulację pracy jelit oraz poziom cholesterolu, ponadto wiążą toksyny i ułatwiają ich wydalanie z organizmu.

Enzymy trawienne – istotne dla prawidłowego trawienia pokarmu.

Dzisiaj chciałbym Państwu opowiedzieć o nowych produktach Akuny, które w tym roku weszły na polski rynek. Akuna zajmuje się przede wszystkim innowacją, pracuje nad udoskonalaniem produktów, które już są znane konsumentom oraz dokłada starań, aby wychodzić do konsumentów z nowymi propozycjami. Nowe hitowe produkty naszej firmy – AkuBar (batoniki występują w formie AkuBar Nutrition i AkuBar Energy) oraz napój AkuEnergy – dołączają do Rodziny Alveo i uzupełniają jego oddziaływanie.

Siła z AkuEnergy

AkuEnergy to napój (60 ml), który jest przeznaczony do bezpośredniego spożycia – to porcja na raz, napoju po otwarciu się nie przechowuje. Jest zupełną nowością na rynku. Może wspomagać ludzi w różnym wieku. Nasze organizmy codziennie są narażone na niebezpieczeństwa i codziennie się starzeją, więc każdego dnia musimy o nie prawidłowo dbać i je odpowiednio wspomagać. Są wprowadzane produkty, które szybko dostarczają siłę, ale starcza ich jedynie na 10–15 minut. Napój AkuEnergy zapewnia siłę na całe 12 godzin. Oddziałuje korzystnie podczas stanów zmęczenia i stresu. Każdy może go spożywać. Żyjemy w XXI wieku i wszyscy znajdujemy się w sytuacjach stresogennych. Tyle, że jedna osoba odczuwa stres na niższym poziomie, inna na wyższym. Polecany jest sportowcom, bo natychmiast uzupełnia siły i ich dodaje. Nie zawiera też żadnych zakazanych substancji, więc mogą go stosować także podczas treningów.

Działanie L-karnityny

Jakie substancje zawiera AkuEnergy? Znajdują się w nim dwa bardzo ważne aminokwasy – pierwszy to L-karnityna, a drugi L-tyrozyna. W napoju są także zioła, które dodatkowo dodają siłę. Skład jest uzupełniony o odpowiednią ilość witaminy B₆, która jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu nerwowego. Wróćmy do wspomnianych dwóch aminokwasów zawartych w AkuEnergy. L-karnityna wspomaga metabolizm tłuszczów (zapobiega ich odkładaniu). Od razu uwalnia energię potrzebną naszemu mózgowi. L-karnityna pomaga poprawić krążenie krwi w naszym organizmie. To bardzo ważne, bo krew transportuje tlen i substancje odżywcze do wszystkich organów naszego ciała – także do mózgu. L-karnityna pomaga również obniżać kwasowość krwi. Nie potrzebujemy toksycznych materiałów we krwi i to ważne, aby była ona w dobrej kondycji. L-karnityna wspomaga też usuwanie kwasu mlekowego z mięśni, który wytwarza się podczas dużego zmęczenia. Po wysiłku fizycznym możemy odczuwać ból w mięśniach, który jest spowodowany właśnie odkładaniem się w nich kwasu mlekowego.

L-karnityna znajduje się przede wszystkim w mięsie. Nie znajdziemy jej w białku roślinnym. Dlatego jej niedobory mogą odczuwać przede wszystkim wegetarianie. Chciałbym powtórzyć, że nasz organizm potrzebuje białek (m.in. jako materiału budulcowego), ale one nie mogą pochodzić tylko ze źródeł roślinnych, musimy ich także dostarczać z produktów zwierzęcych. L-karnityna jest również ważna dla osób otyłych, ponieważ pomaga zmniejszyć masę ciała (jak wspomniano, zapobiega odkładaniu się tłuszczów). Osoby z nadwagą muszą szczególnie zadbać o dostarczanie do organizmu odpowiedniej ilości L-karnityny dobrej jakości, aby zapewnić właściwe metabolizowanie tłuszczów i usuwać ich nadmierną ilość z organizmu. W ten sposób L-karnityna pomaga zmniejszać wagę ciała. Kiedy przyjmujemy dodatkowe ilości L-karnityny, zaczynamy tracić zbędne kilogramy.

Zawartość AkuEnergy

W napoju AkuEnergy znajduje się **L-karnityna** – substancja, która wspiera wytwarzanie energii z tłuszczów, wspomaga utratę masy ciała, wspiera transport kwasów tłuszczowych przez błony mitochondriów w komórkach mięśniowych, gdzie kwasy tłuszczowe zostają spalane, a tym samym wytwarza się energia; wspomaga obniżanie poziomu cholesterolu, redukcję powstawania kwasu mlekowego w mięśniach i we krwi, poprawia regenerację po wysiłku, wspomaga ochronę serca i wspiera jego czynność; **L-tyrozyna** – w wyniku metabolizmu tyrozyny tworzy się hormon adrenaliny i noradrenaliny, który umożliwia wzrost aktywności organizmu i poprawę natlenienia mięśni, może pobudzać i regulować aktywność mózgu – hamuje stres i niepokój, poprawia nastrój, zwiększa czujność i witalność, sprzyja tworzeniu i aktywacji endorfin, poprawia pamięć; **energetyzujące ekstrakty ziołowe** – guarana, żeń-szeń, miłorząb japoński, zielona herbata; **witamina B₆** – wpływa na poprawne działanie centralnego układu nerwowego.



Pojawiły się ostatnio także informacje, że L-karnityna działa jako substancja, która obniża stres oksydacyjny (stres oksydacyjny to stan braku równowagi pomiędzy działaniem tlenu a biologiczną zdolnością do detoksykacji – zaburzenie prowadzi do produkcji nadtlenu i wolnych rodników, które uszkadzają komórki naszego organizmu i w efekcie prowadzą do procesu starzenia się). L-karnityna pomaga w zachowaniu równowagi kwasowo-zasadowej naszego ciała (usuwa nadmiar kwasów, których



Prawidłowe odżywianie i suplementacja sprawi, że nasze dzieci będą odporne na wirusy

© Anatolij Szmara - Fotolia.com

O wykładzie dr. Bertlika

Małgorzata Krzysztofik, w Akunie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej, mieszka w Warszawie

Wykład doktora Bertlika był poświęcony nowym produktom Akuny. Otrzymałam bardzo wiele szczegółowych informacji o tym, czym są nowe produkty, jaki mają skład i jak oddziałują. To są bardzo ważne dane, ponieważ kiedy wychodzimy z informacjami do ludzi, musimy udzielać profesjonalnych odpowiedzi. W przypadku nowych produktów – AkuBar i AkuEnergy – odbiorcami będą głównie osoby, które mają pojęcie na temat żywienia i zdrowia – osoby uprawiające sport, pracujące w fitness klubach, interesujące się odpowiednią dietą.

dostarczamy z dietą). L-karnityna pomaga też usuwać toksyny. Dzięki tej funkcji również nasz umysł lepiej pracuje. Niedobór L-karnityny może prowadzić do uczucia zmęczenia. L-karnityna jest substancją, która pomaga redukować zmęczenie (przewlekłe zmęczenie jest niekorzystne dla naszego organizmu).

Tajniki naszych komórek

Nasz organizm jest zbudowany z komórek. Ważnym elementem komórki są organella – struktury, które podejmują określone działania, np. jądro komórkowe, mitochondria. Komórkę buduje wiele różnorodnych substancji, których trzeba dostarczyć, aby mogła działać prawidłowo. Odpowiedniego wsparcia potrzebują zwłaszcza mitochondria (mitochondrium jest częścią komórki, gdzie tworzy się energia, bierze też udział w procesie wzrostu i obumierania komórki). Dzięki odpowiedniemu wspomaganiu mitochondriów wzmacniamy organizm i spowalniamy procesy starzenia się. Mitochondria są odpowiedzialne za przetwarzanie kalorii w energię. Niektórzy ludzie wiedzą, ile kalorii przyjmują, inni nie są tego pewni, a kalorie są potrzebne do życia. Wraz z wiekiem ilość aktywnych mitochondriów dramatycznie spada, dlatego się starzejemy. Trzeba zadbać o odpowiednią ich ilość. U osób, które szybciej się starzeją, nie działają prawidłowo. Mitochondria są bardzo ważne do utrzymania zdrowia. Aminokwasy wspierają ich działanie. Mitochondria w bardzo dużej ilości znajdują się w mózgu, sercu i mięśniach. Kiedy działają prawidłowo, procesy starzenia się są powolniejsze. Prawidłowe ich działanie wpływa na rzecz odmłodzenia organizmu. Zaznaczam jednak, że nie jest to możliwe, abyśmy zawsze mieli 20 lat. Taki człowiek się jeszcze nie urodził.

Czym jest L-tyrozyna?

Drugim ważnym aminokwasem, który znajduje się w napoju AkuEnergy, jest L-tyrozyna (naturalnie występuje w produktach zawierających białko: mięsie, drobiu, owocach morza, fasoli, soczewicy). Muszę przypomnieć, że L-tyrozyna jest substancją niestabilną w cieczach. Musimy więc sami zadbać o jej ilość w naszym organizmie. W napoju AkuEnergy znajduje się L-tyrozyna w proszku, która zostaje wtloczona do płynu podczas otwierania buteleczki. Należy mocno wstrząsnąć buteleczką i od razu wypić jej zawartość. Przypominam, że jedna buteleczka to jedna porcja, którą się wypija w całości. L-tyrozyna jest bardzo ważnym aminokwasem i niezwykle istotnym składnikiem białek w naszym organizmie, ponieważ wspomaga

działanie naszego mózgu. Objawem jej niedoboru jest przede wszystkim zły nastrój. Obecnie bardzo wielu ludzi cierpi na tę przypadłość – niektórzy nawet nie zdają sobie z tego sprawy. L-tyrozyna zawarta w AkuEnergy pozwala poprawić funkcjonowanie mózgu, łagodząc zły nastrój. Objawami złego nastroju są np. zmęczenie, brak energii, gorsza koncentracja i pamięć, brak chęci do działania. Osoba, która ma zły nastrój, może przesiedzieć cały dzień w fotelu, oglądając telewizję lub całe dnie spać. Zdrowy człowiek powinien spać 6–8 godzin. U osób, które muszą spać 10 godzin czy więcej, z pewnością nie wszystko w organizmie zmierza ku dobremu. Dlatego trzeba poprawić funkcjonowanie organizmu.

L-tyrozyna pomaga syntetyzować białka – wspomaga powstawanie w komórkach odpowiednich białek, które są potrzebne naszemu organizmowi. L-tyrozyna wspiera w ten sposób metabolizm. Wtedy nasz organizm otrzymuje więcej „paliwa” do działania.

L-tyrozyna bierze także udział w wytwarzaniu melaniny. Melanina jest barwnikiem zawartym w naszych komórkach (głównie w komórkach skóry), chroni głębsze warstwy skóry przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych w promieniowaniu słonecznym. Każdy człowiek potrzebuje jej do prawidłowego funkcjonowania.

L-tyrozyna może także wpływać na hamowanie nadmiernego apetytu. Jest więc korzystna dla osób, które nie wiedzą, ile pożywienia mają zjeść na obiad i mają tendencję do tycia. Wspiera więc hamowanie przyrostu wagi u tych, którzy mają zamiłowanie do dużych posiłków, a otyłość – jak wiadomo – nie jest dla nas korzystna. Dlatego L-tyrozyna jest składnikiem naszego AkuEnergy.





Ruch to najlepsza recepta na zdrowie fizyczne i psychiczne

© lnts - Fotolia.com

Zdrowa przekąska AkuBar

Kolejnymi produktami, które właśnie wchodzą na polski rynek, są batoniki AkuBar. Jak już wspomniałem na początku, AkuBar występuje w dwóch rodzajach – AkuBar Nutrition i AkuBar Energy. Jaki jest skład tych produktów i co jest w nich ważne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu? Po pierwsze w tych produktach znajdują się różne substancje odżywcze, których nasze ciało bardzo potrzebuje. Wiemy już, że Alveo oczyszcza nasz system

i wspomaga pracę jelit. Zdajemy sobie również sprawę z tego, jak ważna dla działania całego naszego organizmu jest prawidłowa praca jelit. Batoniki AkuBar zawierają probiotyki (bakterie probiotyczne), które nasz organizm traci na skutek stresu, przyjmowania niekorzystnych pokarmów, a także na skutek złych nawyków, jakie w sobie wyrobiliśmy. Probiotyki są składnikami różnych produktów – pożytecznymi bakteriami, które zasiedlają przewód pokarmowy. W składzie batonów znajdują się także prebiotyki. To substancje, których nie znajdziemy w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Prebiotyki są pochodzenia roślinnego. Mogą one stanowić pożywienie dla „dobrych” bakterii znajdujących się w naszym organizmie, wspomagać ich rozwój. W AkuBar znajdują się bardzo ważne enzymy trawienne. Enzymy trawienne są niezbędne, aby proces trawienia zachodził prawidłowo. Jesteśmy w stanie je wytwarzać, ale do tego jest potrzebna odpowiednia ilość owoców i warzyw w diecie, a dieta wielu ludzi jest w nie uboga. Chciałbym na chwilę wrócić do napoju AkuEnergy. Znajduje się w nim L-tyrozyna. Ona z kolei nie może działać bez prawidłowej ilości witaminy C. Dlatego w batonikach AkuBar znajduje się witamina C. Jest w nich także witamina E, która jest przede wszystkim przeciwutleniaczem oraz wspiera działanie innych korzystnych substancji chemicznych w organizmie, koniecznych do właściwego

funkcjonowania. W batoniku AkuBar znajdują się również ważne minerały. Jednym z nich jest cynk, który należy do przeciwutleniaczy. Aby nasz układ trawienny dobrze funkcjonował, potrzebujemy włókien. Włókna wspomagają wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych. Chciałbym jeszcze raz wspomnieć o probiotykach i prebiotykach. Probiotyki to przyjazne bakterie, występujące w naszym przewodzie pokarmowym. Bez odpowiedniej flory bakteryjnej nasz układ pokarmowy nie może sprawnie działać. Prebiotyki, jak już wspominałem, są niestrawionymi cząstkami pokarmowymi. One mogą stanowić pożywienie dla bakterii, pomagają pozbyć się nadmiaru kilogramów, wspomagają oczyszczanie układu pokarmowego, a także poprawiają działanie układu odpornościowego. Wspomagają wchłanianie wapnia i innych minerałów i w ten sposób prebiotyki pomagają alkalizować lub też zobojętniać nasz organizm (zachować odpowiednią wartość pH, czyli równowagę kwasowo-zasadową). Prebiotyki korzystnie wpływają na jelita i poziom ciśnienia tętniczego. Enzymy trawienne w AkuBar zawierają cząsteczki, które wytwarzają się podczas trawienia w procesie biologicznym w naszym organizmie. Podawanie enzymów przed posiłkiem wspomaga trawienie. Podawanie ich między posiłkami zmniejsza łaknienie. Enzymy oddziałują więc na różne sposoby. Do prawidłowego oddziaływania enzymy wymagają obecności odpowiednich koenzymów – witamin

i minerałów. Dlatego w AkuBar jest witamina C i E oraz minerały, m.in. cynk. Istnieją różne enzymy potrzebne do właściwego trawienia. Wymienię kilka z nich – betaina wpływa na równowagę w gospodarce wodnej komórki, za dużo płynu powoduje bowiem obrzęk komórki (a co za tym idzie opuchliznę ciała), za mało płynu powoduje ból (kurczenie się komórek); pepsyna – odpowiada za rozkład białek; amylaza – za rozkład skrobi (bez niej nasz organizm by nie funkcjonował prawidłowo, ponieważ mielibyśmy za duży poziom cukru); enzym trzustkowy i insulina; trypsyna – rozkłada białka (mięsa); papaina (enzym pochodzenia roślinnego otrzymywany np. z papai) – pomaga rozkładać łańcuchy peptydowe, trawić mięso. To są trzej nowi członkowie rodziny Alveo – AkuBar Nutrition, AkuBar Energy i AkuEnergy. Kto może je spożywać? Każdy, kto potrzebuje więcej sił i walczy ze złym nastrojem. AkuBar mogą jeść dzieci. To doskonała przekąska, którą pociecha może zabrać ze sobą do szkoły. Po batonik mogą sięgać sportowcy obu płci, osoby żyjące w stresie, podatne lub cierpiące na zły nastrój, osoby starsze. Praktycznie jest to produkt dla każdego. Jeśli potrzebują Państwo informacji, zawsze można zajrzeć na stronę www.akuna.net. Na stronie jest zamieszczony pełen skład trzech nowych produktów.

■ Wystąpiła Hanna Żurawska



foto: Marcin Samborski / fpress

Jaromir Bertlik

jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Olomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratunkowym, następnie jako lekarz oddziału ginekologiczno-położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG jako asystent badawczy w Sunnybrook Medical Centra. W tym okresie współpracował z dr. A.J. Lewisem. Pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital. Pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł „doctor of naturopathy”. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

Lojalność na boisku oraz w biznesie



fot. Katarzyna Piotrowska

Słynny działacz sportowy Jerzy Engel uświadomił zebranym, jak ważne jest dobieranie zespołu do współpracy

Pozornie może się wydawać, że piłka nożna i Akuna nie mają ze sobą wiele wspólnego. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę z tego, że zarówno na boisku, jak i w naszej firmie na sukces pracuje grupa osób pod przewodnictwem lidera, nie zdziwi nas, że jednym z prelegentów w Wiśle był Jerzy Engel. Żywa legenda polskiej piłki nożnej, trener naszej narodowej reprezentacji, gdy liczyła się ona w światowych rozgrywkach, opowiadał o zasadach budowania skutecznego zespołu.

Kiedy prowadziłem reprezentację narodową, okazało się, że jedną z najważniejszych cech jest lojalność – lojalność narodowa, a także lojalność wobec zespołu. Jest najważniejszym aspektem doboru ludzi. Tutaj nie można się pogubić. Trzeba stworzyć zespół, na którym można zawsze polegać – na każdym z jego członków osobno i na grupie jako całości.

Czym jest lojalność?

Lojalność jest cnotą, filarem w budowaniu własnej marki oraz podstawą zespołowej kultury sukcesu.

To jasne, że nie będziemy w stanie nic zrobić, jeśli do swojego zespołu wyselekcjonujemy ludzi, na których nie będziemy mogli zawsze polegać. Może niektórzy z Państwa się zdziwią, a może są tacy, którzy już doświadczili podobnych sytuacji: czasami bowiem się okazuje, że ci, których najlepiej znamy, w których najbardziej wierzymy i którym bezgranicznie ufamy, w momentach decydujących i trudnych nas zawiodą. Z tego powodu selekcja ludzi, którzy są w naszej ekipie, znajdują się wokół nas, dzielą z nami tę samą pracę w jednym zespole, jest tak szalenie ważna.



Wypowiedzi uczestników na temat wykładu Jerzego Engela

Martin Thomann

Miałem okazję już rok temu wysłuchać wykładu Jerzego Engela. W tym roku wystąpienie było bardziej rozbudowane. Muszę przyznać, że bardzo dobrze się słucha naszego trenera. To osoba, która niezwykle inspiruje i daje do myślenia. Zaczynamy zastanawiać się, jakimi jesteśmy ludźmi, z kim i jak powinniśmy pracować. W ferworze codzienności często o tym zapominamy.

Martin Thomann, wraz z żoną Ireną zajmują pozycje Dyrektorów Sieci Regionalnej, pracują w Polsce oraz w Niemczech. Mieszkają w Kolonii.

Wiktor Juszczyk

Ze wszystkich punktów programu YAMD najbardziej zapadł mi w pamięć wykład Jerzego Engela. Mówił wprawdzie o piłce nożnej, ale można było dopasować to do pracy w Akunie. Zespół to przecież zespół, niezależnie od zajęć, które wykonuje.

Wiktor Juszczyk zajmuje pozycję Dyrektora Sieci Krajowej. Mieszka w Dąbrowie Górniczej.

Czym jest z kolei cnota? To robienie rzeczy właściwych, kiedy nas nikt nie widzi. Jeśli musimy uczyć ludzi lojalności, jeśli musimy im o niej ciągle przypominać, to już pierwszy i najważniejszy sygnał, że zrobiliśmy błąd podczas selekcji. To znaczy, że nie znaleźliśmy członków zespołu wcześniej i musimy ich uczyć podstawowych cech, z którymi powinni do nas dołączyć.

Niekiedy wystarczy wnikliwie przyjrzeć się człowiekowi, aby zdać sobie sprawę, czy jest bezgranicznie lojalny, czy nie. Takich właśnie bezgranicznie lojalnych współpracowników Państwu życzę.

Przedstawię teraz Państwu filary lojalności, które są ważne w drodze do sukcesu. To na nie musiałem zwrócić szczególną uwagę na drodze mojej drużyny do mistrzostw świata.

Wierność zespołowi

Pierwszą sprawą jest wierność zespołowi i zasadom jego pracy. Skąd wiemy, że grupa ludzi staje się zespołem, którego członkowie są wobec siebie lojalni? Nie wystarczy, że ubierzemy ich w takie same koszulki z odpowiednim logo drużyny. Ubranie nie buduje zespołu. Zdarza się, że ludzie zastanawiają się, dlaczego selekcjoner nie powołuje do reprezentacji bardzo dobrego piłkarza. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że być może ów selekcjoner wie coś, o czym my nie wiemy. Może

zdaje sobie sprawę, że ten właśnie piłkarz może zawieść zespół w decydującym momencie. Selekcjoner długo i wnikliwie obserwuje zawodników, rozmawia z jego poprzednimi trenerami o ich charakterze, o tym, kim jest zawodnik, z kim się zadaje, z jakiej rodziny wyszedł, kim jest jego najlepszy przyjaciel, jak się zachowuje, co robi w wolnym czasie, nawet o tym, co je! Sprawdza się wszystko, co tylko możliwe, aby nie sprowadzać do zespołu kogoś, kto może negatywnie wpłynąć na tworzoną grupę. Jest takie trenerskie powiedzenie: jeśli mamy jakiegokolwiek podejrzenie, że dana osoba nawet w najmniejszym stopniu może wpłynąć negatywnie na zespół, to lepiej ją usunąć z zespołu rok wcześniej niż o dzień za późno.

Prawość działań

Drugim filarem lojalności jest prawość działań, które cementują zaufanie w grupie. Jeśli tworzyacie własne zespoły, musicie wiedzieć, czy wasi współpracownicy uczciwie wykonują swoje obowiązki każdego dnia, czy są ludźmi absolutnie prawymi. Po prawości działań (prawości, która nie wynika ze stałego kontrolowania danej osoby) możemy uznać, że danego człowieka charakteryzuje lojalność.

Rzetelność

Trzeci filar to rzetelność w wykonywaniu swoich obowiązków.

Musimy być pewni, że ludzie pracują, wykonują swoje obowiązki. Jeśli tak nie jest, wcześniej czy później się o tym przekonamy, nawet jeśli pracujemy z dala od siebie. Ludzie rzetelni robią, co do nich należy i w trudnych momentach można na nich liczyć. Przypomnę państwu nasz mecz z Francją w 2000 roku. To było trudne spotkanie. Jest 82 minuta, świetna gra i wciąż wynik 0:0. W 88 minucie ustawiamy mur. Mur to czterech najbardziej zaufanych zawodników. Stają ciasno przy sobie i ich zadaniem jest nie przepuścić piłki. Bramkarz ufa kolegom, którzy stoją w murze i usuwa się ze strefy przez nich chronionej. Co się stało podczas tego meczu? Jeden z piłkarzy stojących w murze delikatnie się odchylił. Piłka wpadła w bramkę i przegraliśmy 1:0. Co można powiedzieć po takim meczu? Co można zrobić w takiej sytuacji? Piłkarze siedzieli w szatni, położyli sobie ręczniki na głowę i płakali. Ten chłopak, który się lekko odchylił, zawiódł w tamtym momencie wszystkich – zespół, kibiców, mnie. Podziękowałem mu. Powiedziałem: „Jeśli boisz się stanąć w murze, trzeba było o tym powiedzieć”.



© Lida Salatian - Fotolia.com

Każdy członek ekipy jest równie ważny. Tylko działając razem, pokonamy przeciwności i osiągniemy sukces.

Po kilku miesiącach ten zawodnik wrócił do mnie. Przyznał, że popełnił błąd, zrozumiał swoje zachowanie i przyrzekł, że teraz już będzie można na niego liczyć, jeśli będzie stał w murze, nie ruszy się. Przyjąłem go z powrotem.

Marka

Czwartym filarem lojalności jest duma z reprezentowania marki i z budowania jej wartości. Patrząc na osoby zgromadzone w tej sali i widząc, że wy jesteście dumni. Macie za sobą potęgę marki, firmę silną, międzynarodową, którą zawsze możecie się podeprzeć, na którą zawsze możecie się powołać. To jest duma z reprezentowania marki. Z tą dumą wiąże się niekiedy ogromna presja. Pewnie każdy z was widział, co się dzieje przed meczem. Kamera przesuwa się po twarzach zawodników, niektórzy z nich śpiewają hymn, inni nie mogą. Zresztą proszę pomyśleć, czy państwo byliby w stanie zaśpiewać hymn, niosąc na barkach ciężar



milionów osób oglądających rozgrywki i tysięcy ludzi na trybunach. Jest z nami na tej sali Apoloniusz Tajner, człowiek legenda, który z pewnością czuł ten ciężar, tę presję. A tę presję powoduje właśnie duma, duma z reprezentowania marki oraz duma i odpowiedzialność za budowanie jej wartości. Co mówią sobie zawodnicy przed meczem? Zbierają się wraz ze swoim liderem, otrzymują ostatnie błogosławieństwo przed rozgrywką, dokonują deklaracji lojalności. Przyrzekają, że dadzą z siebie wszystko. Ten przekaz lojalności zespołowej odbywa się często bez słów.

Uczciwość osobista

Kolejnym filarem lojalności jest uczciwość osobista i zawodowa w stosunku do marki i jej klientów/kibiców. Klient firmy jest dokładnie tą samą osobą, co kibic drużyny piłkarskiej. Kibica nie da się oszukać. On doskonale wie, kto i kiedy jest sztuczny i takiemu nie zaufa. Z klientem jest identycznie.

Sukces buduje się zespołowo

Na początku odwołam się do kilku definicji. Zespół to grupa współpracujących ze sobą ludzi, zjednoczonych tym samym celem, logo, barwami. Lojalność to cecha charakteru określająca poczucie przynależności do zespołu. Lojalność zespołowa to odpowiedzialność, przynależność do grupy osób bez względu na to, jaki jest wyznaczony cel i wiara w to, że ten cel jest osiągalny.

Tym, co sprawia, że grupa ludzi staje się zespołem, jest właśnie lojalność. To ona wiąże. Wracając do porównań z boiska – lojalność jest tym dwunastym, niewidzialnym zawodnikiem, który powoduje, że wszyscy razem stanowimy znacznie większą siłę, niż byśmy stanowili osobno.

Mamy też kolejne pojęcie „lojalność zespołowa” – oznacza ono, że każdy członek zespołu musi wiedzieć, że jego działanie wpływa na opinię o całym zespole. A opinia się liczy. Firma o dobrej opinii może coś pokazać, z czymś wyjść do klienta/kibica.

Niesamowicie ważną sprawą jest wiara w partnera. Co to jest? Znowu odwołam się do piłki nożnej. Efektem udanej pracy zespołowej jest zdobyta bramka. Zanim to się jednak stanie, każdy z członków zespołu musi dobrze

Jerzy Engel

jest piłkarzem, trenerem i działaczem piłkarskim. W 1986 roku za jego kadencji jako trenera Legia Warszawa zdobyła Mistrzostwo Polski. W latach 2000–2002 był selekcjonerem reprezentacji Polski, z którą pierwszy raz od 16 lat wywalczył awans do finałów Mistrzostw Świata.



W zespole ważna jest lojalność, wzajemne zaufanie i pewność, że możemy na sobie polegać

wykonać swoje obowiązki. Musi też wierzyć, że kiedy przekaże piłkę dalej, jego kolega pociągnie jego pracę i wykona ją prawidłowo, aż w końcu osiągniemy sukces. Wiara w partnera jest więc wiarą w to, że on będzie dalej działał, dokończy to, co ja zacząłem.

Skuteczna selekcja

Wróćmy do tematu selekcji. Jeśli zespół jest źle dobrany, niewłaściwie wyselekcjonowany, sam sobie przygotowujesz porażkę. To jest bardzo ważne. Nikt nas nie zmusza do pracy z konkretnymi ludźmi. To my sami ich sobie wybraliśmy. I nie możemy pozwolić sobie na błąd.

Zespół będzie pracował skutecznie pod kilkoma warunkami. Przede wszystkim musi w nim panować wspólnota celów indywidualnych – to nie jest najważniejsze, kto zdobędzie bramkę, bo to przecież zespół wygrywa; istotne, że wszyscy działamy we wspólnym celu, a zwycięstwo zespołu jest moim sukcesem, ponieważ ja ten zespół tworzę.

Członkowie zespołu muszą utożsamiać się z marką, z logo, z firmą. To jest najbardziej bolesny punkt, ponieważ wielu ludzi odchodzi, odszukuje, zapomina o tym, gdzie zaczęli, gdzie się wychowali. Z Polski co roku wyjeżdża około 400 najzdolniejszych piłkarzy. Rzadko który z nich robi karierę za granicą. Zapomnieli, że ktoś tutaj ich wyszukał, wyszkolił, zauważył, dał szansę. Każda firma ma dokładnie te same problemy.

Każdy członek zespołu musi być podmiotem. My, jako liderzy musimy wiedzieć, kim on jest, kiedy obchodzi imię, kiedy ma urodziny. Czy zadajemy sobie takie pytania? Czy znamy naszych współpracowników? Czy te osoby są dla nas ważne? Muszą być i to wiedzieć, wtedy my spełnimy ich oczekiwania, a oni nasze. Siłą zespołu jest współdziałanie jego członków. Musimy się wzajemnie wspierać. Najpierw

to my, jako liderzy stojący na czele, wspieramy naszych współpracowników. Potem dochodzimy do wzajemności. Zespół, który osiąga wyniki, świadczy o swoim menedżerze. Nie wolno nam jednak zapominać, że każdy członek zespołu jest najważniejszy. Proszę sobie przypomnieć złotą polską wioślarską czwórkę mistrzów świata: Jeliński, Wasilewski, Kolbowicz, Korol.

We czwórkę pracują na sukces i każdy z nich jest jednakowo ważny, nie ma tutaj miejsca na wartościowanie. Dlatego że wystarczy, aby jednemu coś się stało, a łódka nie minie mety pierwsza.

Istotnym elementem jest również wiedza, kim jesteśmy dla zespołu i kim zespół jest dla nas. Menedżer wybiera zespół, a wyniki zespołu kreują menedżera. Tutaj powracamy do jednego z poprzednich punktów – musimy znać członków swojego zespołu.

W Polsce mamy ogólną manię narzekania. Wszystko jest zawsze złe. My musimy jednak być dumni ze swojej firmy, ze swojego zespołu, mieć na uwadze cel, który nas jednoczy i który można osiągnąć.

Cechy dobrego lidera

Jednym z najlepszych trenerów piłkarskich świata jest Vincente del Bosque. Kieruje on reprezentacją Hiszpanii, aktualnym mistrzem świata. Del Bosque jest jednym z dwóch ludzi na świecie, którzy mają na koncie wygraną ligę mistrzów (2008) i mistrzostwo świata (2010). Drugim, któremu udało się taka sztuka, który ma na koncie tak potężne dokonanie, jest Marcello Lippi.

Kilka dni temu miałem okazję być na konferencji prasowej w Madrycie, gdzie del Bosque mówił o swoich dokonaniach. Stwierdził on, że najważniejsze jest, aby zespół był prawdziwy. Hiszpanie są bez wątpienia zespołem prawdziwym. Takich ludzi del Bosque wybrał do swojego zespołu.

Każde ogniwo w tym łańcuchu jest silne. Do cech dobrego lidera należy też profesjonalizm i kultura osobista. Przewodnik zespołu musi wyróżniać się ujmującym sposobem bycia. Bosque nie wrzeszczy na swój zespół; potrafi go zdecydowanie, spokojnie i profesjonalnie prowadzić. Do tego jest też potrzebna osobowość, charakter, wiara w siebie, w zespół, w sukces. O tym, czy zespół jest silny, też można się szybko przekonać. Niekiedy wystarczy rzut oka na przekaz lojalności. Po chwili już będziemy wiedzieć, czy zespół jest zjednoczony, wierzy w siebie. Przeciwnik od razu odczuwa, że z takim zespołem ciężko będzie wygrać. Dlatego Hiszpanie zostali mistrzami świata. Tutaj nie ma przypadków.

Prawość działań a klienci

Aby nasze działania doprowadziły nas do sukcesu, muszą one być uczciwe. Należy też pamiętać o kilku zasadach:

- działania jednostki powodują przeniesienie opinii na cały zespół
- kibic/klient jest najważniejszym obserwatorem
- liczba kibiców/klientów jest najprostszym barometrem uczciwości, odzwierciedleniem, czy zespół/firma dobrze działa
- jeśli produkt zaspokaja potrzeby, liczba kibiców/klientów będzie rosta.

Kibice wspomagają tylko zespoły, w które wierzą. To samo można powiedzieć o klientach danej firmy. Kibic jest najważniejszym i najwierniejszym klientem zespołu piłkarskiego.

Musimy się nauczyć, że on jest (kibic/klient) punktem odniesienia naszej działalności. Jeśli produkt nie spełnia oczekiwań, liczba kibiców/klientów zacznie spadać, aż w końcu w ogóle ich nie będzie. My, w przypadku piłki nożnej oferujemy pozytywne emocje. To tego oczekuje od nas kibic. W waszym przypadku chodzi o dostarczenie zdrowia, energii oraz wszystkich elementów, wpływających na to, że produkt jest dobry.

Arsene Wenger, jeden z najważniejszych ludzi w piłce nożnej (najbardziej utytułowany i najdłużej pracujący menedżer w historii klubu), menedżer Arsenal Londyn powiedział kilka ważnych rzeczy: niemożliwe jest budowanie długotrwałego sukcesu na podłożu nieuczciwości, nie ma takiej marki, dla której oplota się być nieuczciwym (widzieliśmy jaskrawy przykład na potwierdzenie tej tezy – Francuzi trafili do mistrzostw świata nieuczciwie i nie osiągnęli sukcesu); musisz być osobą prawdziwą, inaczej cię nie zaakceptują ani członkowie zespołu, ani kibice (gdybym udawał Kazimierza Górskiego, nikt by nie słuchał; nie da się udawać kogoś, kim się nie jest i osiągnąć sukces); praca prowadzi do sukcesu, jeśli miejsce pracy traktujesz jak coś własnego, coś, co masz do końca życia. Jedyłą szansą przetrwania jest bycie sobą, odpowiedzi na pytania, stałe zwiększanie bazy intelektualnej. Jeśli chcesz być kimś innym, nic nie osiągniesz – tak mówi jeden z najlepszych menedżerów świata Arsene Wenger. Trzeba też wiedzieć, jak bardzo chcemy osiągnąć sukces.

Na ile jesteśmy zdeterminowani, jak mówił Wenger, na jakie poświęcenie jesteśmy gotowi. Państwo są w lepszej sytuacji, bo w waszej firmie jest więcej miejsca na czołowych pozycjach i łatwiej zdobyć cel. W świecie piłki nożnej to zaledwie około 20 pozycji.

Filary sukcesu

Do filarów sukcesu należą lojalność, prawość (to, czym się kierujesz, co przekazujesz innym, jakie jest twoje życiowe credo), uczciwość (nawet najlepsza marka nie jest warta popełnienia nieuczciwości), szacunek (nie zaskarbisz go sobie za nic, zdobędziesz go wiedzą, doświadczeniem, osobowością, umiejętnością prowadzenia zespołu), profesjonalizm, kultura osobista. Kultura osobista obejmuje zarządzanie własnym wizerunkiem, sposób ubierania się, sposób, w jaki się witamy, sposób mówienia i wystawiania się. Zadaj sobie pytanie, czy jesteś człowiekiem, z którym chętnie się przebywa. Życzę wszystkim umiejętnego selekcjonowania ludzi do zespołów, wielu sukcesów w pracy zespołowej oraz lojalności. Pamiętajmy też, że w zespołach jest miejsce dla każdego. Również w piłce nożnej mamy drużyny różnych lig, kobiet, seniorów, dzieci. Ważne, aby znaleźć dla siebie odpowiednie miejsce do działania.

■ Wystąpiła Hanna Żurawska



Okazuje się, że drużyna piłkarska i zespół ludzi razem pracujących mają ze sobą wiele wspólnego

Moje życie, moja Akuna

Podczas spotkania w Wiśle uczestnicy mieli okazję wysłuchać wystąpienia Haliny i Jana Szynczewskich. Podzielili się oni swoimi doświadczeniami ze współpracy z Akuną, udzielili cennych wskazówek i z pewnością umocnili motywację zebranych.

Halina i Jan Szynczewscy ze Zduńskiej Woli związali się z Akuną 8 lat temu. Ich rodzina również współpracuje z firmą. Halina Szynczewska zajmuje pozycję Vicepresidenta, a jej mąż Jan – Dyrektora Sieci Krajowej. Mottem ich wystąpienia stały się słowa Marka Aureliusza: „Nasze życie jest tym, co czynią zeń nasze myśli”.

– Każdy ma w życiu swoje 5 minut. To bardzo ważne, aby je zauważyć i dobrze wykorzystać. My, tak samo, jak wiele innych osób, pracowaliśmy bardzo ciężko – codziennie po „osiem polskich godzin”, czyli od ósmej rano do ósmej wieczór. Próbowaliśmy szukać swoich przysłowiowych 5 minut, ale zawsze, jak nam się wydawało, że już je mamy, rzeczywistość dawała nam brutalnie do zrozumienia, że to jednak nie jest to. Szukaliśmy więc dalej i dalej. Przełom nastąpił podczas spotkania z Januszem Gabryńskim, na które zaprosiła nas znajoma. Tak banalnie zaczęło się nasze szczęście, które trwa do dzisiaj. Z pierwszego spotkania zapamiętałam tylko to, że Alveo pozytywnie wpływa na samopoczucie osób cierpiących na nadwrażliwość. Byłam zmęczona, głodna, śpiąca, nie bardzo mogłam się skupić na tym, co mówił Janusz. Oboje z mężem przebywaliśmy już myślami w domu i zastanawialiśmy się, kiedy wreszcie położymy się do łóżka. Jasiek od dawna był bardzo wrażliwy, a jego żołądek nie zawsze funkcjonował idealnie. Podjęłam więc decyzję, zmieniłam mu radykalnie dietę i jako jeden z elementów tej zmiany kupiłam butelkę Alveo. Codziennie pilnowałam, aby przestrzegał nowej diety oraz w jej ramach wypił co rano miarkę ziół. Po trzech tygodniach zauważyłam dobre funkcjono-



wanie żołądka. Nie musiał już wstawać w nocy. Wtedy stwierdziłam, że muszę dowiedzieć się więcej na temat zdrowej diety i Alveo. Zorganizowałam więc spotkanie z Januszem Gabryńskim. Zaprosiłam na nie sześciu naszych znajomych. Wiedziałam, że kolejna okazja do spotkania może zdarzyć się nieprędko i dlatego poprosiłam Jaśka, aby nagrał je na wideo. Tym razem bardzo uważnie słuchałam naszego sponsora, a kasetą wideo stała się moim pierwszym narzędziem pracy. Kiedy zaczęliśmy współpracę z Akuną, nie było jeszcze tylu pomocy, jakimi dysponujemy obecnie. Wkrótce podjęłam kolejną bardzo ważną decyzję – zaczęłam sama organizować spotkania. Nazwałam je spotkaniami przy obiedzie, ponieważ kiedy nasza rodzina jadła obiad, zaproszone przeze mnie osoby oglądały w drugim pokoju kasetę z nagraniem spotkania z Januszem Gabryńskim. Po obiedzie odpowiadałam zgromadzonym na wszystkie pytania. Tego typu spotkania odbywały się w naszym domu, który stał się w tym czasie domem „przechodnim”, przez około 3 tygodnie. Zainteresowanie Alveo stale wzrastało. Niedługo zaczęliśmy zamykać nasze sklepy i jeździć na spotkania organizowane poza naszym miejscem zamieszkania, np. do Koszalina. Po powrocie

Każdy z menedżerów marzy o sukcesie, jaki osiągnęli najlepsi w firmie. Jedną z dróg prowadzącą ku temu celowi jest słuchanie tych, którym się powiodło.





i krótkim śnie ponownie wracaliśmy do naszych codziennych obowiązków zawodowych. Po dwóch miesiącach współpracy z Akuną zostałam Liderem Dywizji. Wtedy postanowiliśmy wraz z Jaśkiem, że zamknijemy jeden z naszych sklepów i zaoszczędzony czas przeznaczymy na współpracę z Akuną. W międzyczasie każdą złotówkę, którą zarabiałam w Akunie, odkładałam do swojego specjalnego dzbanka. Szybko uzbierałam kwotę, która wystarczyła na pierwszą kwalifikację. Razem z mężem odczuwaliśmy również niesamowitą satysfakcję z tego powodu, że pomagamy sobie i innym. Słuchanie o tym, jak Alveo wpłynęło na poprawę kondycji, co w konsekwencji poprawiło radość życia, bardzo nas zmotywowało do pracy, która wkrótce stała się naszą pasją. Po sześciu miesiącach współpracy z Akuną zostałam Dyrektorem Sieci Regionalnej. Sukces w postaci nominacji dodał nam skrzydeł i spowodował, że całe nasze serca włożyliśmy we współpracę z tą firmą. W lipcu, po dziewięciu miesiącach od pierwszego spotkania z Akuną, listonosz przyniósł mi kopertę z wydrukiem – moim pierwszym pięciocyfrowym wydrukiem! Przygotowałam uroczystą kolację i pokazałam go Jaśkowi. Wtedy on wyszedł do drugiego pokoju i po chwili wrócił z dwiema pustymi kartkami. Jedną dał mnie, drugą wziął dla siebie. Powiedział mi: „Halszka, należy nam się odpoczynek, ale w tej chwili jeszcze nie możemy sobie na niego pozwolić”. Na kartkach napisaliśmy, ile chcemy zarabiać po roku współpracy z Akuną. Schowaliśmy kartki do kopert, zrezygnowaliśmy z urlopu i postanowiliśmy każdy dzień bez wyjątku poświęcać Akunie. Przysięgaliśmy nam zasada, że dzień bez Akuny jest dniem straconym. Trzymając się tej zasady, po pięciu kolejnych miesiącach znalazłam się na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. Po roku od napisania na kartkach, ile chcemy zarabiać, okazało się, że sama przewyższyła sumę kwot, które zanotowaliśmy oboje! Stało się więc zupełnie naturalne, że zamknijemy nasze biznesy. Jednocześnie

zamknęliśmy bez żalu i bezpowrotnie tamten rozdział naszego życia. Akuna dała nam szansę na nowy rozdział, co wykorzystaliśmy i zwiąaliśmy się z biznesem stworzonym przez ludzi dla ludzi. Po roku i pięciu miesiącach od związania się z Akuną osiągnęłam pozycję Vicepresidenta (nominację odebrałam zresztą tutaj, w Wiśle). To było dla mnie ogromne przeżycie. Następnie na dorocznej Gali Akuny w Brnie dowiedzieliśmy się, że ja i Jaśiek znaleźliśmy się na dwóch pierwszych miejscach na liście najlepszych dystrybutorów. Wzruszyłam się do łez, kiedy Rene Lelek wręczał mi nagrodę Gwiazdy 2004 roku. Jak pokazuje nasza historia, jesteśmy doskonałym przykładem tego, że wytrwała i konsekwentna praca przynosi rezultaty. Stało się tak dlatego, że wykorzystaliśmy szansę, którą dała nam Akuna oraz że włożyliśmy w pracę całe nasze serca. To zajęcie stało się naszą wielką pasją i wielką miłością. Chcemy wszystkim przekazać, że warto uwierzyć i zaufać ludziom, którzy proponują nam współpracę z Akuną. Tak jak ja osiem lat temu uwierzyłam i zaufałam Januszowi Gabryńskiemu. Kolejną cudowną możliwością, jaką nam daje Akuna, jest to, że z Jaśkiem pracujemy razem. Wspólny sukces bardzo nas do siebie zbliżył i scementował nasz związek. Naprawdę warto uwierzyć w szansę. Chciałabym też powiedzieć wszystkim: nie bójcie się wykorzystać tej szansy, nie wahajcie się podczas podejmowania decyzji! Ja wiem i głęboko wierzę, że każdy, kto tylko chce, może osiągnąć

Halina i Jan Szynczewscy

mieszkają w Zduńskiej Woli. Oboje współpracują z Akuną. Ona jest Vicepresidentem, on – Dyrektorem Sieci Krajowej. Jan jest zapalonym brydżystą i wędkarzem, gra w golfa. Halina kocha podróże. Dużo czytają.

sukces, współpracując z Akuną, bo to jest praca, w której najważniejszy jest człowiek. Jeśli mamy marzenia, które są żywe w naszych myślach, to wykonaliśmy już ten pierwszy, podstawowy krok. Będąc z mężem już 8 lat w Akunie, wiem, że mając marzenia oraz głęboką wiarę w ich realizację, sprawimy, że one się spełnią. My uwierzyliśmy. Wy też możecie. Nasza opowieść jest historią pary ludzi, którzy mieli i mają marzenia i wykorzystują szansę, jaką była, jest i będzie w naszym życiu Akuna. Teraz obchodzimy 10-lecie Akuny. Chcielibyśmy życzyć firmie więcej takich historii, jak nasza.

■ Wysłuchała Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Halina i Jan Szynczewscy wrzucili uczestników spotkania swoją historią, szczerością i pasją

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

Biuro – centrala:	Dział Finansowy:	Dział Administracji:
0 602 126 326	0 694 475 678	0 664 135 302
0 602 126 726	0 602 247 300	
032 608 55 32		Kierownik biura
0 602 126 526	Dział Marketingu:	– Aneta Gawrońska:
0 694 475 677	0 694 475 676	0 694 475 675
	0 664 452 557	
	0 602 129 529	
	0 602 129 629	

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32
Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura

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

Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.;
Adres: ul. 11 Listopada 11, 40-387 Katowice
Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;
Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik;
Sekretarz redakcji: Anna Szulc;
Asystentka red. naczelnego: Anna Waloszewska;
Opracowanie graficzne: Marcin Rokosz;
Okładka: fot. materiały firmowe;
Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Iwona Ciesielska, Ewa Bukowska, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;
Współpracownicy: Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska, Barbara Matoga, Anna Lewandowska;
Tłumaczenie z języka angielskiego: Agnieszka Kubińska, Hanna Żurawska;
Korekta: Nina Nowakowska;
Korekta z ramienia firmy Akuna: Adrian Palka;
Korekta medyczna: lek. med. Wojciech Urbaczka;
Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Adam Słowikowski, Michał Gluszek, Anna Kaczmarz;
Nakład 10 tys. egzemplarzy

infolinia

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

Kontakt:

telefon (ERA): 606 476 076
(Infolinię obsługuje lek. med. Alicja Olma)

Infolinia jest czynna:

poniedziałek, godz. 10.00–11.30
czwartek, godz. 11.00–12.30



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.

PROSTO Z NATURY

Nowe, bioaktywne kosmetyki Akunę. Są całkowicie ekologiczne. Zawierają te same zioła, co Alveo. Dzięki temu są łatwo wchłaniane przez skórę, delikatne i skuteczne. Dołączyły do grupy produktów stworzonych przez Akunę, nazywanych Rodziną Alveo.

Bio szampon do włosów i ciała dla kobiet Clear Nature



Łagodny kosmetyk do mycia zarówno włosów, jak i całego ciała dla kobiet. Zawiera ziółową leczynę wpływającą na utrzymanie ich w dobrej kondycji.

Bio szampon do włosów i ciała dla mężczyzn Clear Nature



Delikatny kosmetyk do mycia zarówno włosów, jak i całego ciała dla mężczyzn. Zawiera wiele ziół obecnych w Alveo. Zawiera również pantenol i alatoninę.

Bio szampon do włosów i ciała dla dzieci Clear Nature



Łagodny kosmetyk do mycia włosów i skóry całego ciała przeznaczony dla dzieci. Ze względu na niską zawartość substancji zapachowych jest przyjazny dla skóry niemowlęcia.

Bio balsam do rąk Clear Nature



Delikatny, regenerujący balsam do rąk, do stosowania każdego dnia. Zawiera masło kakaowe. Balsam chroni dłonie przed codziennym niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych, pozwalając skórze na regenerację.

Bio mleczko do demakijażu Clear Nature



Głęboko oczyszczające mleczko do demakijażu przeznaczone do codziennej pielęgnacji. Regeneruje i ochrania skórę twarzy. Zawiera olejek kokosowy. Ma działanie tonizujące i łagodzące.

Bio tonik do demakijażu Clear Nature



Oczyszczający tonik do demakijażu z owocem granatu i ziołami Alveo. Przeznaczony jest do każdego rodzaju skóry. Nie podrażnia naskórka, ponieważ nie zawiera alkoholu. Najlepiej stosować po uprzednim użyciu Bio mleczka do demakijażu.

Bio mleczko do ciała dla kobiet Clear Nature



Bardzo delikatne, nawilżające i regenerujące mleczko do ciała. Zmiękcza, i nawilża skórę. Zawiera masło Shea z naturalnym filtrem UV.

Bio mydło w płynie do higieny intymnej Clear Nature



Pielęgnuje i dokładnie oczyszcza kobiece części ciała. Jest delikatne i nie podrażnia. Z wysoką zawartością kwasu mlekowego.

Będzie można zakupić pojedyncze produkty lub w zestawie. Pierwszy raz w sprzedaży będziemy mieli wyłącznie komplety oraz balsam do rąk.