

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

Dział „Organizm”

potrzeby organizmu w poszczególnych etapach jego rozwoju, procesy w nim zachodzące oraz jak zapobiegać niedoborom substancji odżywczych



Dział „Produkty Akuny”

informacje o składzie produktów, ich działaniu i czym różnią się od innych produktów na rynku



Dział „Zdrowy biznes”

praktycy biznesu, osoby, które w Akunie odniosły sukces, podzielą się wiedzą na temat współpracy z firmą



W NUMERZE

Dział „Organizm”

Jubileuszowe wydanie „Zdrowia i Sukcesu” zostało podzielone na trzy obszerne działy. Pierwszy z nich to „Organizm”. Przedstawiamy w nim potrzeby organizmu w poszczególnych etapach jego rozwoju, od ciąży, życia płodowego, przez okres dziecięcy, młodzieńczy, 20- i 30-latków, 40- i 50-latków, 60- i 70-latków aż po seniorów po osiemdziesiątce. Pokazujemy, jakie procesy zachodzą w organizmie w danym okresie życia, czego powinniśmy mu dostarczyć i jakie konsekwencje grożą, jeśli powstaną w nim niedobory. Jest to swoista „instrukcja obsługi” organizmu w różnym wieku. Dział opracowała Ewa Ceborska-Scheiterbauer, dietetyczka.



© Kurhan - Fotolia.com



Dział „Produkty Akuny”

Drugi obszerny dział poświęcony jest produktom Akuny. Opiszemy tu wszystkie produkty firmy, które dotychczas pojawiły się na rynku polskim. To wizytówka firmy – Alveo oraz Onyx Plus, Mastervit, Pinky, Take a Plaster, batony AkuBar Energy i AkuBar Nutrition, napój energetyczny AkuEnergy, a także nowe kosmetyki Akuny z serii CLEAR NATURE: BIO mleczko i BIO tonik do demakijażu, BIO szampony dla kobiet, mężczyzn i dzieci, BIO balsam do ciała, BIO mydło w płynie do higieny intymnej oraz BIO balsam do rąk. Znajdziecie tu Państwo informacje o składzie produktów, ich działaniu i czym różnią się od innych produktów na rynku. Dział opracował lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.

Dział „Zdrowy biznes”

Kolejny ważny dział tego wydania to „Zdrowy biznes”. Praktycy biznesu, osoby, które w Akunie odniosły sukces, podzielą się wiedzą na temat współpracy z Akuną. Janusz Gabryniowski przekaze informacje na temat Planu Marketingowego Akuny, Leokadia Gabryniowska przybliży zalety Programu Benefit 2011, Mirosław Horodecki przedstawi zasady kwalifikacji. O cechach prawdziwego lidera opowie Marek Wawrzeniuk, zaś o etyce w pracy zawodowej – Paweł Borecki. Dobra firma to dobry produkt, na ten temat wypowiada się Julian Kowalski. O branży MLM mówią Anna i Grzegorz Rutkowsy. W tym dziale również przedstawiamy Program Auto z Akuną i propozycję tanich rozmów w Erze.

 Akuna® **ZDROWIE**
i sukces



foto. Marcin Samborski / Fpress

Szanowni Państwo

Do Państwa rąk trafia nowe wydawnictwo Akuny, które jest podsumowaniem wszystkich siedmiu lat jego funkcjonowania na naszym rynku wydawniczym. Jego sukces wpisuje się z kolei w dziesięć lat działalności Akuny. A dekada ta to przecież nasza wielka siła i duma. Wydanie, które macie Państwo przed sobą, łączy wszystko, co najlepsze z poprzednich czasopism. Jego zadaniem jest praktyczne wsparcie wszystkich pracujących w Akunie. Dlatego przygotowaliśmy je tak, żeby w jednym numerze przekazać najważniejsze informacje, które pomogą Państwu realizować własną misję.

Pierwszy dział to „Organizm”, z którego dowiemy się, jak pracuje nasz organizm w poszczególnych okresach, od początku przez ciążę aż do późnej jesieni życia. Omawiamy tu, co dzieje się z nim w tym czasie, jakie ma potrzeby, czego od nas oczekuje i co powinniśmy dla niego zrobić, by długo być zdrowym i zadowolonym z życia. Wyjaśniamy też, jak powinniśmy dbać o niego w poszczególnych latach, czy to w czasie intensywnego wzrostu, jak u dzieci i nastolatków, czy wtedy, gdy zwalnia tempo, kiedy mamy lat 80. Chcemy uświadomić i na to uczulić, że jeśli nasz organizm wtedy zwalnia, znaczy to, że potrzebujemy zupełnie innego wsparcia niż wtedy, gdy mamy lat 20. Jeśli nauczymy się „instrukcji obsługi” naszego organizmu, dłużej będziemy mieć dobrą kondycję, dłużej będziemy korzystać z uroków życia. Jeśli czujemy się zdrowi, mamy siły, by cieszyć się w pełni życiem.

Zawsze chętnie polecamy wszystkie produkty Akuny. Nasz asortyment się rozrasta. W minionym roku były to batony odżywcze AkuBar Nutrition i AkuBar Energy, także kosmetyki. Stworzyliśmy w naszym czasopiśmie dział, który prezentuje w najprostszy sposób podstawowe założenie każdego z produktów, czyli jakie każdy z nich spełnia zadanie, czym się różni od innych produktów na rynku, jak możemy z niego skorzystać i jak podczas prezentacji zachęcić innych, by sięgnęli po to, co oferujemy. To przecież jest bogactwo oferty Akuny.

Trzeci dział naszego nowego czasopisma to „Zdrowy biznes”. Poruszamy tu najbardziej aktualne tematy, związane z biznesem, plan marketingowy, wywiady z osobami, które mają największe doświadczenie. Nie ma wśród nich teoretyków – to ludzie, którzy przeszli drogę Akuny i dzielą się z nami swoją bezcenną wiedzą.

Akuna jest na rynku 10 lat. To duże wydarzenie. Na ten sukces złożyła się praca wielu ludzi. Jedni związali się z Akuną zawodowo i praca w naszej firmie to podstawowe źródło ich dochodu, są tacy, którzy poświęcają pracy z Akuną swój czas wolny, inni są konsumentami. Wiele osób przyłącza się do Akuny, ponieważ szukają w życiu innych rozwiązań, innej aktywności. A to, czego szukają, u nas znajdują. Bo Akuna daje przestrzeń do działania, myślenia i tworzenia, każdy może się tu cieszyć wolnością.

Dziś dziękuję wszystkim, którzy podjęli wyzwanie, by związać się z nami. To dzięki Wam wszystko stało się możliwe. Dzięki Wam na rynku biznesu staliśmy się MARKA.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Zdjęcia na okładce: © dunderstyc, pressmaster, Horváth Bontond (Fotolia.com), archiwum Akuny



© nicolasjoseschirado - Fotolia.com

Alveo jest skuteczne

Czescy naukowcy postanowili sprawdzić, jak Alveo oddziałuje na dzieci. Badaniom poddano 62 dzieci.

Dzieci przebywały na Wydziale Mikrobiologii i Immunologii Regionalnego Instytutu Zdrowia Publicznego w Uściu nad Łabą w Czechach. Część z nich piła Alveo, części podawano placebo. Alveo podawano grupie cierpiącej na przewlekłe zapalenie górnego odcinka dróg oddechowych. Dzieci zdrowe, którym podawano preparat przypominający wyglądem Alveo (jednak bez składników czynnych), były uczniami szkoły podstawowej w Uściu.

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

Jaki był wynik badania? Okazało się, że występowanie objawów klinicznych schorzeń układu oddechowego u dzieci przyjmujących mieszankę Alveo spadło o prawie dwie trzecie. Naukowcy stwierdzili, że Alveo działa pozytywnie, gdyż zwiększa się odporność ślinowa i zmniejszają objawy kliniczne. Ich zdaniem optymalny okres przyjmowania Alveo to trzy miesiące.

Iwona Ciesielska



W NUMERZE

- 3 Słowo wstępne
- 6 Wellness – branża przyszłości
raport
- 10 Szkodliwe niedobory
o zapotrzebowaniu organizmu mówi Ewa Ceborska-Scheiterbauer,
dietetyczka
- 12 Zdrowa mama to zdrowe dziecko
czego potrzebuje organizm kobiety ciężarnej i małego dziecka
- 14 Pełnowartościowa dieta podstawą rozwoju
czego potrzebuje organizm dzieci od lat 3 do nastolatków
- 16 Uczysz się – zadbaj o suplementację
młodzież a żywienie



- 18 Czym skorupka za młodu nasiąknie...
potrzeby organizmu u 20- i 30-latków
- 20 Życie zaczyna się po pięćdziesiątce
potrzeby organizmu u 40- i 50-latków
- 22 Na zdrowie pracujemy od młodych lat
potrzeby organizmu u 60- i 70-latków
- 24 Wapń i białko to podstawa
żywienia po siedemdziesiątce



- 26 Zdrowe spotkania Akunowiczów
wykład dr. Jaromira Bertlika i dr Alicji Olmy

- 30 Skazani na suplementację
raport dr. Wojciecha Urbaczki o konieczności suplementacji



- 32 Zioła jak cegietki
Alveo – wizytówka Akuny
- 34 Niezbędne minerały
Onyx Plus
- 36 Idealne witaminy
Mastervit
- 38 Zespołowa praca witamin i minerałów
Pinky
- 40 Sprawdzone źródło energii
batony AkuBar
- 42 Cały dzień energii
napój energetyczny AkuEnergy
- 44 Oczyszczacz z toksyn
Take a Plaster



- 46 Nowi członkowie Rodziny Alveo
Kosmetyki CLEAR NATURE



fot. Katarzyna Piotrowska

52 Jak rozpoznać dobry produkt na rynku?
rozmowa z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna Polska



Katarzyna Piotrowska

56 Jakość pod szczególnym nadzorem
certyfikaty Akuny



fot. Marcin Samborski / Fpress

60 Stawiam punkty za rzetelność
rozmowa z Maciejem Maciejewskim, redaktorem naczelnym „Network Magazynu”

64 Żyjemy tak, jak chcemy
mówią Dorota i Roman Stasiccy, Vicepresidenci w Akunie

68 Mocne strony Planu Marketingowego
rozmowa z Januszem Gabryńskim, Viceprezydentem w firmie Akuna

72 Program Benefit – zarabiasz od samego początku!
rozmowa z Leokadią Gabryńską, Viceprezydentem w firmie Akuna

74 Jak odnieść finansowy sukces z Akuną?
mówi Janusz Gabryński, Viceprezydent w firmie Akuna

76 Cechy prawdziwego lidera
przedstawia Marek Wawrzeńczyk, Viceprezydent w Akunie



© Marleek - Fotolia.com

78 Pieniądze szczęścia nie dają, ale... warto je mieć!

raport o zarobkach w naszym kraju

82 Niewątpliwym atutem firmy!
mówi Mirosław Horodecki, Viceprezydent w Akunie

88 Ten, kto się nie rozwija – stoi w miejscu!
mówi Julian Kowalski, Viceprezydent w Akunie

90 Jak rozpoznać dobrą firmę MLM?
mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog



© Andreas Karelias - Fotolia.com

94 Czy warto być etycznym?
mówi Paweł Borecki, Viceprezydent w Akunie

98 Znaleźliśmy swoje miejsce
mówią Anna Rutkowska, Dyrektor Sieci Krajowej i Grzegorz Rutkowski, Viceprezydent w firmie Akuna

102 Pierwsze wnioski są na „tak”
sportowcy stosują Alveo

104 Samochód z Akuny
Program Auto 2011

105 Naprawdę tanie gadanie
Era dla Akuny

106 Nasze biuro



W zdrowym ciele, zdrowy duch! Najlepiej to widać na przykładzie dzieci, w których drzemią wielkie pokłady energii.

Wellness – branża przyszłości

Rozwija się w tempie, które wciąż zastanawia analityków rynku. Co takiego jest w wellness, że coraz więcej ludzi w różnym wieku decyduje się związać swoje życie zarówno prywatne, jak i zawodowe z tą branżą? To, że uwzględnia wszystkie potrzeby człowieka: zdrowotne, emocjonalne oraz ekonomiczne.

Wystarczy w wyszukiwarce internetowej wpisać hasło: wellness, aby w ułamku sekundy wyskoczyło tysiące odpowiedzi: salony SPA, zdrowa, ekologiczna żywność i zabiegi, kosmetyki BIO... Wszystko jest wellness, czyli... Właśnie! Co znaczy to słowo? Najprostsza definicja to: połączenie atrakcyjnego wyglądu z dobrą kondycją fizyczną i świetnym samopoczuciem. Bo wellness to nic innego, jak zdrowy styl życia, który doprowadza do harmonii między ciałem, duchem a umysłem. Zabiegi wellness oddziałują na wszystkie zmysły – dotyku, węchu, wzroku i słuchu. Skutecznie zapobiegają zarówno kłopotom fizycznym, jak i psychicznym. Żyjąc wellness, jesteśmy pewni swojej wartości i atrakcyjności, łatwiej realizujemy marzenia, ponieważ pozbywamy się blokad psychicznych przed sięganiem po to, co z pozoru wydaje się być nierealnym.

Skazani na sukces

Zdaniem badaczy rynku ogromną popularność i rozwój branży ruchu wellness należy upatrywać w... alarmujących statystykach dotyczących naszego stanu zdrowia. Brzmi zaskakująco? A jednak to prawda. Jesteśmy coraz bardziej otyli, zmęczeni, jemy przetworzoną żywność, choroby cywilizacyjne zbierają z roku na rok większe żniwo. A co to oznacza? Że poszukujemy dróg, aby ten stan rzeczy zmienić!

Amerykański ekonomista i milioner, **Paul Zane Pilzer** (uwaga: pierwszy milion dolarów zarobił przed ukończeniem 26 roku życia!) tłumaczy wprost: im gorszy jest stan zdrowia społeczeństw, tym większa szansa

dla tych, którzy chcą żyć zdrowo i pokazywać innym, jak to zrobić. Paul Zane Pilzer, który był doradcą prezydentów USA (!) w swojej książce „The Wellness Revolution” (w Polsce pt. „Zrób fortunę na zdrowym stylu życia”, wyd. „Medium”) zauważa:

„Nie mam wątpliwości, że wellness to branża zdrowia skazana na sukces. Stworzy wielkie majątki, większe od tych, które zarobili internetowi milionerzy”. Jak to możliwe? Bo każdy chce być klientem biznesu „wellness”, aby nie stać się klientem przemysłu chorobowego, w którego skład wchodzi szpitale, drogie leki itp. Wybór jest więc wyjątkowo prosty.

Dlatego przemysł zdrowia, jak Paul Zane Pilzer nazywa wellness, rozwija się w szybkim tempie. Socjologowie upatrują sukces branży także w odbiorze społecznym. Produkty i usługi wellness kojarzone są pozytywnie, bezpośrednio ze zdrowiem – odbiorcy nie mają wątpliwości, że sięgając po nie, będą czuli się zdrowi, młodszy, piękniejsi, bardziej zrelaksowani.

To się po prostu opłaca!

Wellness nie ma nic wspólnego z leczeniem. Ten nurt czerpie wiele z natury i filozofii Dalekiego Wschodu. Podstawą jest zasada,

Amerykański lekarz i jego filozofia

Teorię wellness zawdzięczamy amerykańskiemu lekarzowi, doktorowi Halbertowi Dunnowi. On pierwszy na początku lat 60. uznał, że fitness i dobre samopoczucie oraz zdrowie wiele ze sobą łączy, więc zaczął „przepisywać” swoim pacjentom zdrowy styl życia na różne dolegliwości. Składały się na niego m.in.: aktywność fizyczna, odpoczynek oraz dieta. Dunn nie miał wątpliwości, że umieralność w USA ludzi poniżej 65 roku życia nie jest efektem chorób genetycznych, ale tych nabytych poprzez niewłaściwy styl życia: stres, nieumiejętny wypoczynek, nałogi (takie, jak palenie papierosów). Radził, aby każdy stres, którego w dzisiejszym świecie nie uda się całkowicie wyeliminować, obowiązkowo odreagowywać. „Nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile dobrego po ciężkim dniu w pracy może zdziałać kąpiel z dodatkiem olejków aromatycznych albo filiżanka zielonej herbaty przed snem. Rozpieszczajmy swoje ciało i umysł. Dbajmy o dietę. To, co kładziemy na talerz, może być naszym sojusznikiem w walce z chorobami lub... kolejnym wrogiem”, tłumaczył dr Halbert Dunn. Wprowadził pojęcie „Dobrego Wysokiego Równego Samopoczucia”, które w błyskawicznie szybkim tempie stało się dewizą wellness, a sam ruch ogarnął całe USA, a następnie resztę świata.

że każdy powinien sam dbać o własne zdrowie, ponieważ nie ma na świecie państwa, które mogłoby udźwignąć cały ciężar leczenia wszystkich swoich obywateli. Powinniśmy zwracać na siebie samych więcej uwagi, wsłuchać się w nasze własne potrzeby. Nie chodzi tutaj o egoistyczne podejście do życia, ale o tak umiejętne gospodarowanie czasem, aby starczało go na odpoczynek, relaks. Wellness to nie diety-cud czy rewelacyjne preparaty „na wszystko”. To całkowita zmiana stylu życia. Uświadamianie każdemu z nas, że zdrowie mamy we własnych rękach. Nie medycyna, ale my sami jesteśmy odpowiedzialni za to, czy będziemy chorować, czy cieszyć się energią i zapałem do życia, wydłużyć swoją średnią wieku powyżej tej, jaka zapisana jest w statystykach. Badania naukowców dają nadzieję. Według prof. Jamesa Vaupela z Instytutu Maxa Plancka w Niemczech – w ciągu ostatnich 50 lat długość życia Europejczyków wzrosła o prawie 12 lat. Ale nie tylko to cieszył! Ważna jest jeszcze jedna rzecz. Wydłużył się nasz wiek biologiczny. Co to znaczy? Że współczesny sześćdziesięciolatek ma taką

Na co się uskarżamy?

Co 5 lat Unia Europejska przeprowadza w krajach członkowskich badania, które mają na celu ustalenie statystyki zdrowia publicznego. Ostatnie Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia (EHIS) zostało przeprowadzone w 2009 roku. Jakie są jego wyniki? Otóż dorośli Polacy najczęściej skarżą się na bóle pleców i nadciśnienie tętnicze. Częściej chorują kobiety niż mężczyźni. Aż 17% dzieci cierpi na alergię, a co czwarte choruje przewlekłe na co najmniej jedną chorobę! Niepokojące są badania dotyczące nadwagi. Ponad 61% mężczyzn i 45% kobiet waży zbyt dużo (z czego odpowiednio: 17% i 15% to osoby otyłe). Ale są też wyniki badań napawające optymizmem, to te związane ze zmianą stylu życia! Coraz więcej osób rzuca palenie, a co trzecie dziecko uprawia sport poza lekcjami wf.

kondycję fizyczną, jaką mieli jego rodzice w wieku pięćdziesięciu lat. I nie chodzi o to, że dziś nie ma takich chorób, jak dawniej. Przeciwnie. Przykładem jest choćby reumatyzm. Jednak wzrosła świadomość potrzeby zmiany stylu życia, właściwej diety, redukcji stresu. Właśnie to wydłuża biologiczny wiek życia człowieka – zauważa demograf prof. James Vaupel. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego średnia długość życia przeciętnego Polaka wynosi 71 lat, natomiast Polki

– 80. Jednak co innego długość, co innego jakość... Niemal połowa Polaków skarży się na różne dolegliwości. Ale zdajemy sobie sprawę, jakie są tego przyczyny i próbujemy im zapobiec – wynika z raportu Ipsos „Trendy w zwyczajach żywieniowych Polaków”, opublikowanego w ubiegłym roku. 27% rodaków nie ma wątpliwości, że stan ich zdrowia poprawiłoby spokojniejsze życie, 17% chciałoby się więcej ruszać i ćwiczyć, a 12% poprawę zdrowia widzi w rzuceniu

Wolny czas warto wykorzystywać tak, aby zadbać o własne ciało i umysł

© Andrey Pils - Fotolia.com

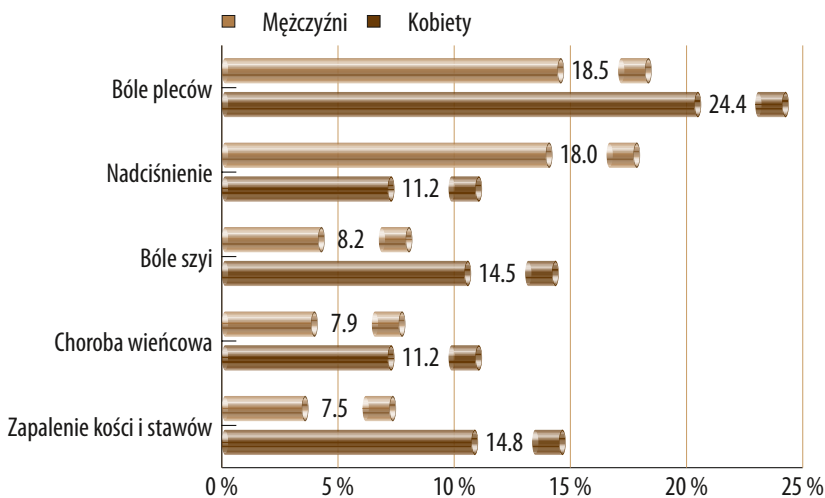


palenia. Wiedzieć, znaczy działać! I działamy! Widać to na przykładzie oferty wellness. Co wchodzi w skład przemysłu wellness? Są to m.in.: kluby fitness, chirurgia kosmetyczna, suplementy diety, BIO-produkty żywieniowe, BIO-kosmetyki. Liczby mówią same za siebie. Według raportu Euromonitor International do roku 2014 wydatki Polaków tylko na zdrową żywność mają wzrosnąć o 1,7 mld złotych (w roku 2009 wydaliśmy 16 mld, a w 2010 blisko 200 mln więcej). Największym zainteresowaniem cieszą się produkty ekologiczne, suplementy diety oraz kosmetyki oparte na naturalnych składnikach.

Wiem, co jem!

„Traktuj swoje ciało z szacunkiem, karm je tylko tym, czego potrzebuje” – to nie slogan nowej kampanii reklamowej jakiegoś produktu, ale dewiza medycyny chińskiej, Ajurwedy i wielu innych odmian medycyny niekonwencjonalnej, z których tak wiele czerpiemy aż po dziś dzień. Ale jak karmić ciało, skoro coraz bardziej boimy się tego, co każdego dnia ląduje na naszych stołach? Z badań przeprowadzonych w 2010 roku przez EFSA (agencję badającą bezpieczeństwo żywności na potrzeby Unii Europejskiej) wynika, że Polacy przerażeni są tym, co jedzą. Martwią nas przede wszystkim barwniki i konserwanty (79% badanych) dodawane do produktów żywnościowych, pestycydy używane w rolnictwie (78%) oraz pozostałości hormonów i antybiotyków w mięsie (77%).

Najczęstsze dolegliwości Polaków



(Dane: Europejskie Ankiety Badanie Zdrowia, 2009 r.)

Jedną z dróg do zmiany stylu życia jest sięganie po zdrowe produkty, bogate w wartościowe składniki odżywcze, czyli suplementy diety, napoje zawierające składniki zwalczające wolne rodniki, obniżające stężenie cholesterolu we krwi czy wzmacniające uczucie sytości i blokujące apetyt oraz zawierające kwasy tłuszczowe omega-3. Tego typu produkty nazywane

są produktami health&wellness. Nie tylko bowiem poprawiają urodę, wygląd skóry, pomagają utrzymać właściwą wagę w zdrowy sposób, ale dodatkowo wzmacniają organizm od środka. W Europie trwa prawdziwy boom na tego typu produkty. Do tego stopnia, że fenomenem tego zjawiska zajęła się nawet Światowa Organizacja Zdrowia!

„Nigdy w dziejach ludzkości nie przykładano takiej wagi do zdrowego stylu życia, jak obecnie” – niejednokrotnie słyszy się wypowiedzi największych specjalistów z WHO.

Mówiąc o wellness, socjologowie często dodają słowo „megatrend”. To prawda. Ludzie, którzy poddali się mu, nie mają wątpliwości, że:

- wcale nie muszą cierpieć na ciągły brak energii
- wcale nie muszą chorować na serce i „pracować” na zawal
- wcale nie muszą bać się starości, bo już nie kojarzy się im z niedołętnością i koniecznością zażywania ogromnej ilości leków.

Składniki odżywcze na wagę złota

Dlaczego zwolennicy wellness stawiają nacisk na naturalne metody leczenia? Ponieważ naturalne leki i terapie są mało inwazyjne i rzadko powodują efekty uboczne. Uważają, że dobre zdrowie pochodzi z lasu, pola, gospodarstwa, a nie z apteki. Jednak trzeba zachować i w tym względzie środki ostroż-



© Ansgar Riedel - Fotolia.com

Nic tak świetnie nie uciszy skołatanych nerwów i rozbieganych myśli, jak znana od wieków joga. Potrafi zdziałać cuda!

Nigdy nie jest za późno, aby zmienić styl życia. Zapłata za to jest bezcenna. Nasze zdrowie.



© falkjohann - Fotolia.com

bowiem wzajemnie się wykluczają. Dlatego trzeba stosować suplementy, które mają niezbędne atesty, czyli pozwolenie na dopuszczenie do handlu.

Zwolennicy megatrendu wellness są przekonani, że zmieniając styl życia oraz sięgając po produkty i usługi wellness, pracują na swoje zdrowie i przyszłość. I co ważne – nie muszą wybierać! Bo branża wellness nie walczy z medycyną konwencjonalną. Przeciwnie. Jest jej naturalnym sprzymierzeńcem i zdrowym uzupełnieniem. Podobnie jak medycyna konwencjonalna jako punkt naczelny stawia zdrowie, dodatkowo przede wszystkim propagując nie walkę z chorobami wszystkimi dostępnymi metodami, ale szeroko pojętą profilaktykę. Sprzymierzeńcem wellness są suplementy diety.

Biorąc pod uwagę te fakty, nie ma wątpliwości – branża wellness nie ma drogi odwrotu! Kolejne lata mogą jedynie pomóc odnieść firmom, które aktywnie się w nią włączają, niewątpliwy sukces.

■ Beata Rayzacher

ności. Aby medycyna ziołowa czy sięganie po żywnościowe produkty ekologiczne nie przyniosły więcej szkody niż pożytku, należy dokładnie znać źródło pochodzenia preparatu lub produktu, po który sięgamy.

Liczne badania podkreślają coraz gorsze „zaopatrzenie” owoców i warzyw w niezbędne człowiekowi do życia składniki odżywcze. Potrzebujemy ich na każdym etapie naszego życia – od narodzin aż po jesień życia. Ta jesień tym będzie piękniejsza, im wcześniej o siebie zadamy. Tymczasem trudno mówić o zdrowej i pięknej jesieni życia, skoro prawie u połowy dzieci w wieku szkolnym występują niedobory witaminy C, B₁₂ oraz substancji mineralnych. Jeśli w organizmie dziecka nie ma wystarczającej ilości wapnia, kości stają się słabe, dziecko źle rośnie, ma krzywicę i inne wady postawy. Jeśli dodatkowo jego dieta uboga jest w witaminę D, magnez oraz białka – kłopoty są jeszcze większe! Prowadzą do problemów z uzębieniem, zaburzeń mineralizacji kości oraz pracy mięśni.

Niestety, nawet dieta człowieka biorącego sobie do serca zdrowy styl życia zawiera szkodliwe substancje. To wynik postępu cywilizacyjnego, toksyn, przemysłowego stresu... Tych czynników nie da się wyeliminować. Co nie znaczy, że nie można sobie pomóc. Rozwiązaniem są m.in. suplementy diety, które – właściwie dobrane – zawierają cenne i niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze.

Skuteczny suplement diety to taki, który wykorzystuje synergiczne działanie ziół. Co to znaczy? Otóż każde zioło ma swoje określone właściwości. Jeśli się je mądrze dobierze – łącząc właściwości, równocześnie zaczynają wspierać swoje działanie. Zioła

pomagają produkować enzymy trawienne, niezbędne w procesie wchłaniania pożywienia. Wykazują działanie przeciwzapalne, pomagają usuwać toksyny oraz mają ogromny wpływ na wzmocnienie systemu immunologicznego.

Zawsze należy zwrócić uwagę na kompozycję ziół w suplementach! Niektóre

Kuchnia wellness

Jest bogata w owoce i warzywa. Każdego dnia powinniśmy spożywać dwa razy owoce oraz minimum 5 razy potrawy z warzywami (warto wykorzystywać mrożonki). Podstawą kuchni wellness są również ryby, owoce morza i oliwa z oliwek oraz chleb wypiekany z mąki razowej, bogatej w błonnik (niezbędny w procesie trawienia). Unikać natomiast należy m.in.: wędlin konserwowanych, żywności przetworzonej, fast foodów, potraw smażonych i tych zawierających „polepszacze” i konserwanty.



© Kzenon - Fotolia.com

Szkodliwe niedobory

Witaminy i składniki mineralne to substancje, które są nam niezbędne dla zdrowia i urody. Niestety, spożywając codzienne posiłki, często o tym nie myślimy. A szkoda, bo niedobory witamin i minerałów wpływają bezpośrednio nie tylko na nasze zdrowie, ale także na koncentrację, odporność na stresy, infekcje itp. – mówi dietetyczka Ewa Ceborska-Scheiterbauer.



foto: Marcin Samborski / Fpress

Od wielu lat brak niektórych witamin i składników mineralnych w diecie kojarzy się z występowaniem poszczególnych chorób, niekiedy typowych dla konkretnych rejonów na świecie.

Jakie objawy mogą wystąpić przy niedoborze różnych wybranych witamin?

- Twoja odporność jest osłabiona, a ty co chwilę łapiesz jakieś infekcje?
 - Dodaj do diety więcej witaminy A i D, a także witaminę C.
- Wcześniej robi się ciemno, a ty wtedy gorzej widzisz i mrużysz oczy?
 - Dodaj witaminę A lub beta karoten.
- Masz stresującą pracę, łatwo wybuchasz gniewem, cierpisz na napięcie przedmiesiączkowe?
 - Dodaj magnez, a także kwasy tłuszczowe omega-3.
 - Przyda ci się także solidna dawka antyoksydantów, a więc selen, witamina E, witamina A, a także witamina C.
- Masz kłopoty ze skórą? Łatwo się łuszczy, jest sucha?
 - Dodaj witaminę A, cynk, a także witaminę C.
- Twoje dziecko wolniej zaczęło rosnąć i rozwijać się?
 - Dodaj do diety witaminę A.
 - Warto przyjrzeć się, czy dostarczasz pełnowartościowego białka, może będzie trzeba dodać aminokwasy.
 - Sprawdź zawartość witaminy D. Pamiętaj, że w zimie, kiedy nie ma słońca, ciężko dostarczyć tę witaminę wraz z dietą i bardzo często konieczne są suplementy.
- Masz kłopoty z układem kostnym?
 - Dodaj witaminę D i witaminę C.
 - Zwróć uwagę na wapń – czy na pewno spożywasz 3 porcje mleczne w ciągu dnia?
 - Dodaj także witaminę K.
- Nie możesz zajść w ciążę?
 - Zwróć uwagę na witaminę E i koniecznie połącz ją z dodatkiem witaminy C.
 - Dodaj do diety żelazo i kwasy tłuszczowe omega-3.

Warto wiedzieć, że witaminy nie są trwałymi związkami i ulegają łatwemu zniszczeniu. Przykładowo witamina C jest wrażliwa na wysokie temperatury, a witamina E na działanie tlenu atmosferycznego. Nieodpowiednie przechowywanie produktów spożywczych czy ich przetwarzanie może prowadzić do całkowitego zniszczenia witamin w danym produkcie.

Dieta wegańska i wegetariańska

Przy nieprawidłowym komponowaniu potraw może być uboga w aminokwasy, a także w witaminę B₁₂. Może to prowadzić do poważnych zaburzeń funkcjonowania organizmu. Dlatego też wegetarianie powinni zwrócić szczególną uwagę na zastosowanie odpowiednich suplementów, które wyrównają powstałe niedobory.

■ Wskazówki praktyczne:

- warzywa gotuj w małej ilości wody albo na parze
- ziemniaki wrzucaj do wrzątku i obieraj bezpośrednio przed ugotowaniem
- orzechy i pestki trzymaj w zamkniętych szczelnie opakowaniach
- butelkę z olejem roślinnym dobrze zakręcaj i przechowuj w ciemnym, chłodnym miejscu.

Czego jeszcze potrzebuje nasze ciało?

Składniki mineralne to druga grupa związków, która jest niezbędna do prawidłowego wzrostu, rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka w każdym wieku. Znajdują się one w różnych ilościach, w różnych tkankach ciała, w różnym stężeniu. Niektórych mamy naprawdę dużo, np. wapń w kościach to około 1 kg. Innych – dużo mniej, prawie śladowe ilości. Nie zmienia to jednak faktu, że potrzebujemy jednych i drugich w takim samym stopniu do prawidłowego funkcjonowania. Składniki mineralne są podzielone na mikro- i makroelementy.

Spośród składników mineralnych wyszczególniono także te, które są absolutnie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Należą do nich: wapń, fosfor, magnez, sód, potas, chlor, siarka, żelazo, cynk, miedź, mangan, selen, jod, fluor, molibden, kobalt, chrom. Większość z nich jesteśmy w stanie dostarczyć wraz ze zbilansowaną codzienną dietą.

■ Problem z odpowiednim dostarczeniem składników mineralnych pojawia się wtedy, gdy:

- Spożywamy zbyt dużo przetworzonej żywności, np. produktów zbożowych z oczyszczonej mąki (pozbawionej również składników mineralnych).
- Spożywamy dużo zdrowych produktów należących do tzw. piramidy żywieniowej, ale w złych proporcjach, np. zbyt wiele fosforu w stosunku do wapnia czy zbyt dużo soli w stosunku do potasu.

- Spożywamy produkty roślinne z ubogich gleb. W przypadku selenu i magnezu ich zawartość w roślinie zależy od stężenia składników mineralnych w glebie. Jeśli jest zbyt niskie, produkty roślinne również nie będą dobrym źródłem tychże składników mineralnych.
- Mamy do czynienia z wyjątkowym stanem fizjologicznym, który wymaga dostar-

Przykładowe znaki ostrzegawcze, które wysyła nasze ciało:

- zmęczenie, senność
- przewlekłe bóle głowy, uporczywe migreny
- słabe i łamliwe włosy i paznokcie, sucha skóra
- nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej
- cienie pod oczami

czania większych ilości składników odżywczych (a w tym witamin i składników mineralnych). Przykładem może tu być ciąża czy okres karmienia piersią, a także rekonwalescencja po ciężkiej chorobie.

- Mamy do czynienia z kłopotami trawieniami, związanymi z koniecznością spożycia wysoko przetworzonych produktów spożywczych (np. w chorobie wrzodowej zaleca się spożywanie produktów zbożowych oczyszczonych, a także gotowanych warzyw i przetartych owoców). Może to doprowadzić do niedoborów składników mineralnych w organizmie.

Aminokwasy – element budulcowy ciała

Aminokwasy są to cegiełki, które budują białko. Białka to z kolei związki wykorzystywane na cele budulcowe organizmu.

Niektóre aminokwasy wytwarzane są samoistnie w organizmie, inne natomiast potrzebują odpowiedniego substratu (dostarczonego z dietą bądź w postaci suplementu), aby się utworzyć. Jest też grupa aminokwasów niezbędnych, którą musimy dostarczyć całkowicie z zewnątrz.

W Europie rzadko kiedy pojawiają się kłopoty z niedoborem aminokwasów. Najczęstszą przyczyną jest zastosowanie diety wegetariańskiej z małą ilością produktów mlecznych lub restrykcyjnej diety wegańskiej, w której brakuje wiele aminokwasów egzogennych. W takim przypadku najlepiej sięgnąć po naturalne suplementy, które te braki łatwo uzupełniają. Warto spożywać suplementy bogate w aminokwasy wraz z posiłkiem. Wówczas wykorzystanie aminokwasów jest zdecydowanie korzystniejsze.

Zadbaj o swój organizm

Żyjąc w dzisiejszym świecie, biegnąc za wciąż uciekającym czasem, jedząc w biegu tzw. cokolwiek, bardzo często doprowadzamy swój organizm do granic wytrzymałości. Pobudzając się kawą czy innymi produktami z kofeiną, a także powszechnie dostępnymi pain-killernami, nie zauważamy znaków ostrzegawczych wysyłanych przez nasze ciało, np. znużenia, senności czy bólu. Warto jednak zatrzymać się na chwilę, poobserwować organizm i dać mu trochę luzu, a także nowej dawki zdrowego paliwa. Jeśli nie mamy na to czasu czy ochoty, konieczne jest suplementowanie codziennej diety preparatami, które będą nas wzmacniały i pozwolą nam w pewnym stopniu uniknąć chorób.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer

Ewa Ceborska-Scheiterbauer

absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji (specjalizacja – dietetyka). Współwłaścicielka Poradni Dietetycznej Food&Diet, w której przyjmuje indywidualnych pacjentów na konsultacje dietetyczne, prowadzi grupę wsparcia w Klubie Kwadransowych Grubasów oraz zajęcia edukacyjne z dziećmi w wieku przedszkolnym. Połączenie pasji z zawodem dietetyka pomaga jej we wspólnym z pacjentami osiągnięciu celów.

Zdrowa mama to zdrowe dziecko

Ciąża to specjalny czas dla kobiety. To czas, w którym każda kobieta dba już nie tylko o siebie, ale przede wszystkim o swoje nienarodzone maleństwo. Liczne badania udowadniają, że styl odżywiania się przyszłej mamy ma ogromny wpływ na zdrowie dziecka, a nawet na jego inteligencję w późniejszym życiu.



Organizm kobiety ciężarnej wymaga szczególnego doboru składników pokarmowych

W czasie ciąży zapotrzebowanie kobiety na wszystkie składniki pokarmowe ulega znacznej zmianie. W pierwszym trymestrze nie potrzebujemy posiłków dających większą ilość energii, ale zwracamy szczególną uwagę na pełnowartościowe białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Ponadto bacznie uważamy na składniki mineralne i witaminy, na które

zapotrzebowanie zdecydowanie rośnie już w pierwszych tygodniach ciąży (nawet wtedy, gdy kobieta jeszcze nie wie o swoim odmiennym stanie). Mówiąc o składnikach pokarmowych, warto pamiętać o tym, że w pierwszej kolejności wykorzystuje je organizm dziecka, a dopiero później – organizm kobiety. Dlatego też bardzo łatwo o niedobory składników mineralnych, witamin czy pełnowartościowego białka u kobiety w ciąży. Widoczne jest to nie tylko w parametrach krwi, ale także możemy to poznać po psujących się zębach, wypadających włosach, obniżonej odporności czy kłopotach z nieustającym uczuciem senności.

Składniki mineralne a ciąża i laktacja

W czasie ciąży kobieta powinna zadbać szczególnie o dostarczenie organizmowi **wapnia**. To właśnie dzięki niemu kości maluszka stają się twarde i zdrowe. Podczas laktacji zapotrzebowanie kobiety i dziecka na wapń w dalszym ciągu rośnie. W pierwszych sześciu miesiącach życia masa dziecka się podwaja, a więc można sobie wyobrazić, jak wielkie są potrzeby żywieniowe małej istoty.

Pamiętajmy o tym, że wapń potrzebny jest przede wszystkim do rozwoju układu szkieletowego dziecka, a także do utrzymania

odpowiedniej twardości kości matki. Nie pozwólmy, aby ciąża doprowadzała do gwałtownego pogorszenia stanu zębów.

Żelazo to składnik mineralny, który stwarza najwięcej problemów, gdyż zapotrzebowanie na nie podczas ciąży rośnie aż o 50%. Brak żelaza w codziennej diecie kobiety w ciąży może sprzyjać poronieniom lub urodzeniu wcześniaka, a także dziecka z niską masą urodzeniową. Nie warto ryzykować niedoborów żelaza! W czasie ciąży magazynowane jest także żelazo na późniejszy okres laktacji. Dziecko karmione przez pierwsze

Czy wiesz że...

Niedobór witaminy A może sprzyjać powstawaniu niebezpiecznej rzucawki? Nadmiar witaminy A jest jednak również niebezpieczny, gdyż może powodować poronienie lub wady rozwoju. Dlatego też jeśli przyjmujesz preparaty z retinolem, zwróć uwagę, aby była to dawka dobra dla kobiety w ciąży. Dzielne zapotrzebowanie ze wszystkich suplementów i z diety (również z produktów spożywczych wzbogaconych w witaminę A) to 770 $\mu\text{g}/\text{dobę}$ (w czasie laktacji 1300 $\mu\text{g}/\text{dobę}$). Unikaj spożywania wątróbki, gdyż jest ona niezwykle bogata w retinole.



Zdrowe odżywianie w czasie ciąży ma wpływ na zdrowie dziecka

6 miesięcy wyłącznie mlekiem matki musi dostać odpowiednią dawkę żelaza, aby się prawidłowo rozwijało. Dobrze więc zrobić zapasy z awansu.

Jod to składnik mineralny, którego często brakuje w rejonach górskich. Nad morzem natomiast kobieta w ciąży w łatwy sposób otrzymuje ten składnik mineralny w morskiej bryzie. Jod konieczny jest do wytwarzania hormonów tarczycy, które regulują wiele funkcji w organizmie zarówno młodej mamy, jak i dziecka. Naturalnymi źródłami jodu są ryby morskie, a także alg. Oba te produkty niestety nie pojawiają się zbyt często na polskich stołach, dlatego kobiety mogą być narażone na jego niedobory.

Witaminy a ciąża i laktacja

Witaminą, o której słyszy się najczęściej przy okazji diety ciężarnej, jest oczywiście **kwasy foliowe**. Obecne zalecenia wskazują na konieczność suplementacji diety już kilka miesięcy przed poczęciem aż do mniej więcej połowy ciąży. Braki folianów mogą powodować wady cewy nerwowej u płodu (np. rozszczep kręgosłupa, małomózgowie), a także niebezpieczną niedokrwistość megaloblastyczną.

Witamina B₁₂, która jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a także do produkcji krwinek czerwonych, jest szczególnie istotna u wegetarianek czy weganek, które nie dostarczają tej witaminy wraz z dietą. Zapotrzebowanie na B₁₂ w czasie ciąży i laktacji jest większe o 8%. Podobnie jest z witaminą A, której należy spożywać o 10% więcej w stosunku do okresu sprzed ciąży.

Witamina D bierze udział w prawidłowym uwapnianiu się układu szkieletowego. Wytwarzana jest pod wpływem promieni słonecznych w skórze. Problem pojawia się, gdy kobieta nie przebywa na słońcu. Wówczas niezbędna jest suplementacja – szczególnie od II trymestru ciąży. Witamina D jest także po części odpowiedzialna za prawidłową pracę układu immunologicznego. Dlatego też jej niedobory narażają przyszłą mamę na infekcje, które – ze względu na niekorzystne działanie popularnych leków na płód – są szczególnie kłopotliwe do leczenia w czasie ciąży.

Jakie kłopoty możemy napotkać w żywieniu kobiety ciężarnej i karmiącej?

- Trudnością w żywieniu kobiety w ciąży jest na pewno zanieczyszczona żywność. Dotyczy to szczególnie morskich ryb (np. tuńczyk, łosoś bałtycki, śledzie, rekin



Małym dzieciom musimy dostarczyć odpowiedniej ilości witaminy D₃

© Graphichthead - Fotolia.com

i inne duże drapieżne ryby), które często zawierają duże ilości rtęci.

- Brak tężenia (spowodowany mdłościami, wymiotami, sennością) w pierwszym trymestrze ciąży to ryzyko poważnych niedoborów składników mineralnych, witamin, a nawet białka. W pierwszym okresie ciąży tworzą się m.in. układ nerwowy, początki układu krwionośnego, a także większość narządów. Dlatego też niedobory w tej części ciąży są szczególnie niebezpieczne dla dziecka.

Dla kobiety w ciąży i jej nienarodzonego dziecka, a także dla kobiety karmiącej niezwykle istotne jest prawidłowe odżywianie. Warunkuje to prawidłowy wzrost i rozwój dziecka oraz wpływa w dużym stopniu na stan zdrowia i samopoczucie kobiety. Codzienna dieta, a także przyjmowane suplementy diety powinny się wzajemnie uzupełniać, aby nie dostarczać zbyt dużo składników odżywczych, ale też aby nie dopuszczać do niebezpiecznych niedoborów pokarmowych.

Zalecenia dotyczące kwasu foliowego

W okresie okołokoncepcyjnym konieczne jest przyjmowanie dawki 400 µg/dzień najpóźniej na 3 miesiące przed planowanym poczęciem aż do przynajmniej 12 tygodnia ciąży (zwiększoną dawkę).

- Kłopoty ze zgałą i zaparcia to problemy ostatniego trymestru ciąży, kiedy zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, a także żelazo i inne składniki mineralne jest zdecydowanie największe. W tym okresie kobieta powinna zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie odpowiedniej ilości węglowodanów (około 20% więcej), a także błonnika pokarmowego. Pomocne mogą tu być przekąski z pełnego ziarna, suszonych owoców, a także koktajle owocowe na bazie produktów mlecznych fermentowanych.
- Kobieta karmiąca bardzo często boryka się z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi swojego dziecka. W takiej sytuacji niezbędna jest suplementacja.

Pamiętajmy także, że ciąża to stan błogostawiony i tak go traktujemy.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer



Nawet morskie ryby mogą być zanieczyszczone

© Suprijont Suhajoto - Fotolia.com

Pełnowartościowa dieta podstawą rozwoju

Dzieciństwo to jeden z najbardziej beztrudnych okresów w ciągu całego życia. Również dla rodziców jest to czas wyjątkowy, gdyż obserwują swoje pociechy, jak rosną, rozwijają się, nabywają nowych umiejętności czy kształtują swój charakter i światopogląd. Okres przedszkolny i szkolny to również czas, w którym nasza pociecha powinna spożywać odpowiednie ilości wszystkich składników pokarmowych. Zapotrzebowanie na większość witamin, minerałów, a także białka jest największe właśnie w tym okresie (wyluczając dziewięć miesięcy ciąży i pół roku karmienia piersią).

Nasze pociechy bardzo szybko rosną. Musimy pamiętać o dostarczeniu im odpowiedniej ilości białka.

© NIDerLander - Fotolia.com

Białko przede wszystkim

Dzieci od wieku przedszkolnego do młodości szczególnie szybko rosną. Około 12–14 roku życia następuje gwałtowny skok wzrostu. W tym czasie odbywa się także dojrzewanie, a u dziewczynek pojawia się pierwsza miesiączka. Wszystko to stwarza ogromną potrzebę spożywania odpowiednich ilości pełnowartościowego białka. To właśnie ono odgrywa kluczową rolę w budowaniu tkanki mięśniowej, hormonów, a także enzymów. Bez niego nie ma szans na prawidłowy wzrost i rozwój.

Do prawidłowej pracy układu hormonalnego niezbędna jest także witamina E przyjmowana wraz z witaminą C (dla lepszego wchłaniania). Witamina E (a także cynk) bierze czynny udział w modulowaniu płodności, która przecież zaczyna się właśnie w wieku nastoletnim.

Ciągła i intensywna nauka

Od najmłodszych lat dziecko przez całe swoje życie – a szczególnie w okresie szkolnym – przyswaja nowe informacje, uczy się nie tylko konkretnych przedmiotów na lekcjach, ale także zachowań ludzkich, uczuć, które towarzyszą różnym zdarzeniom, smaków itd. W tym czasie kształtują się zainteresowania, powstają hobby, a to z kolei w dużej mierze rzutuje na dorosłe życie. Żeby proces ten przebiegał prawidłowo, bardzo ważne jest, aby w żywieniu naszej pociechy niczego nie brakowało.

Stres, przeładowanie nauką

Dzieci i młodzież dzisiejszych czasów mają już ten sam problem, co dorośli. Dużo pracy, stresujące życie, napięte grafiki oraz mało czasu na wypoczynek. Wszystko to powoduje, że dziecko potrzebuje dodatkowych porcji magnezu, a także witamin antyoksydacyjnych. Pamiętajmy o tym, że stres wzmacnia produkcję wolnych rodników, a te są niszczone właśnie przez związki przeciwutleniające. Magnez z kolei wykorzystywany jest intensywniej przy długotrwałym napięciu.

Anemia – wróg wzorowego ucznia

Jeśli nasze dziecko nie otrzyma w ciągu dnia odpowiedniej dawki żelaza, witaminy B₁₂, kwasu foliowego, może pojawić się anemia. Jest to choroba związana z ciągłym uczuciem zmęczenia, apatią, niechęcią do podejmowania nowych zadań i wyzwań. Dlatego też nie wolno do niej dopuścić. Szczególnie narażone są na nią młode dziewczęta, które chcą wyglądać jak modelki z kolorowych magazynów. W tym celu stosują drakońskie diety odchudzające.

Odporność organizmu

Okres przedszkolny to czas chorób dziecięcych (dodatkowym czynnikiem, sprzyjającym ich rozprzestrzenianiu się jest duża liczba dzieci w jednym pomieszczeniu), które warto przejść w tym wieku, aby zdobyć odporność. Nie oznacza to jednak, aby dziecko musiało ciągle i długo leżeć w łóżku. Konieczne

jest maksymalne stymulowanie odporności malucha, aby wszystkie infekcje przechodziły szybko i (prawie) bezboleśnie. Aby układ immunologiczny działał prawidłowo, trzeba wspomagać go odpowiednią dawką witaminy C, witaminy D, ale także cynkiem i przede wszystkim pełnowartościowym białkiem.

Mocne kości i zęby

Przy wzmocnionym wzroście również układ szkieletowy potrzebuje olbrzymich dawek wapnia, witaminy D₃ i fosforu, aby nadażyć z budowaniem odpowiednich struktur. Układ szkieletowy uwapnia się do około dwudziestego piątego roku życia, a okresem kluczowym jest właśnie wiek nastoletni. W późniejszym czasie możemy jedynie podtrzymywać uwapnienie, które wypracowaliśmy w młodszych latach. Dlatego też dieta zarówno dziecka w wieku przedszkolnym, jak i nastolatka musi obfitować w wapń. Pierwiastek ten wchłania się przy udziale witaminy D₃. Witamina ta wytwarza się z kolei w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Problem z jej odpowiednią syntezą pojawia się wtedy, gdy nasze dziecko nie przebywa na dworze lub tylko przemyka pomiędzy domem a szkołą szczelnie ubrane. W takiej sytuacji wchłanianie wapnia jest zdecydowanie gorzej. Dzieci w młodszym wieku narażone są wówczas na krzywicę kości.

Modne jedzenie = śmieciowe jedzenie

Niestety wiele nastolatków wstydy się zabierać ze sobą do szkoły kanapki przygotowane w domu. Podobnie jest z innymi zdrowymi przekąskami. Oczywiście jest, że w czasie wielogodzinnego dnia szkolnego pojawi się u młodego człowieka głód. W takiej sytuacji będzie on szukał czegoś modnego i łatwego do zjedzenia. Najczęściej sięgnie po coś słodkiego lub po słone przekąski typu chipsy, paluszki. Produkty te dostarczają jedynie olbrzymich dawek sodu, tłuszczu (również

bardzo niekorzystnego tłuszczu trans) i żadnych cennych wartości odżywczych. Efektem tego jest niedożywienie składnikami mineralnymi, witaminami i pełnowartościowym białkiem przy jednoczesnej znacznej nadwadze, a nawet otyłości.

Podobnie dzieje się z napojami. Modne napoje często mają dużą dawkę cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego i kwasu ortofosforowego. Połączenie dużej ilości tychże związków powoduje osłabienie układu szkieletowego, zębów, a w dalszej perspektywie także wzrost tłuszczowej masy ciała.

Cukier rafinowany a zdrowie

Cukier rafinowany do strawienia potrzebuje wielu składników mineralnych. Jeśli nie dostarczymy ich z codzienną dietą, to organizm będzie czerpał je ze swoich zapasów. Zapasy te przy niezdrowym trybie odżywiania szybko się wyczerpują, co może prowadzić do wielu chorób i schorzeń. Jeśli więc nasze dziecko koniecznie chciałoby słodzić herbatę czy pałaszować łakocie, wybierajmy te z cukrem nierafinowanym, który także jest pewnym źródłem składników mineralnych.

Podsumowanie

Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych na grupie młodzieży z domów poprawczych wykazały, że po zastosowaniu diety pełnowartościowej, bogatej w składniki mineralne i witaminy podopieczni zdecydowanie lepiej się zachowywali, łatwiej poddawali się resocjalizacji, a także chętniej się uczyli w porównaniu do grupy odżywiającej się tzw. śmieciowym jedzeniem. Żywiąc naszą pociechę – niezależnie czy jest słodkim szkrabem, czy zbuntowanym nastolatkiem – koniecznie zwracajmy uwagę na to, co wkładamy do garnka. Jeśli dostarczymy wszystkich niezbęd-

Naturalnym źródłem witaminy D₃ są promienie słoneczne



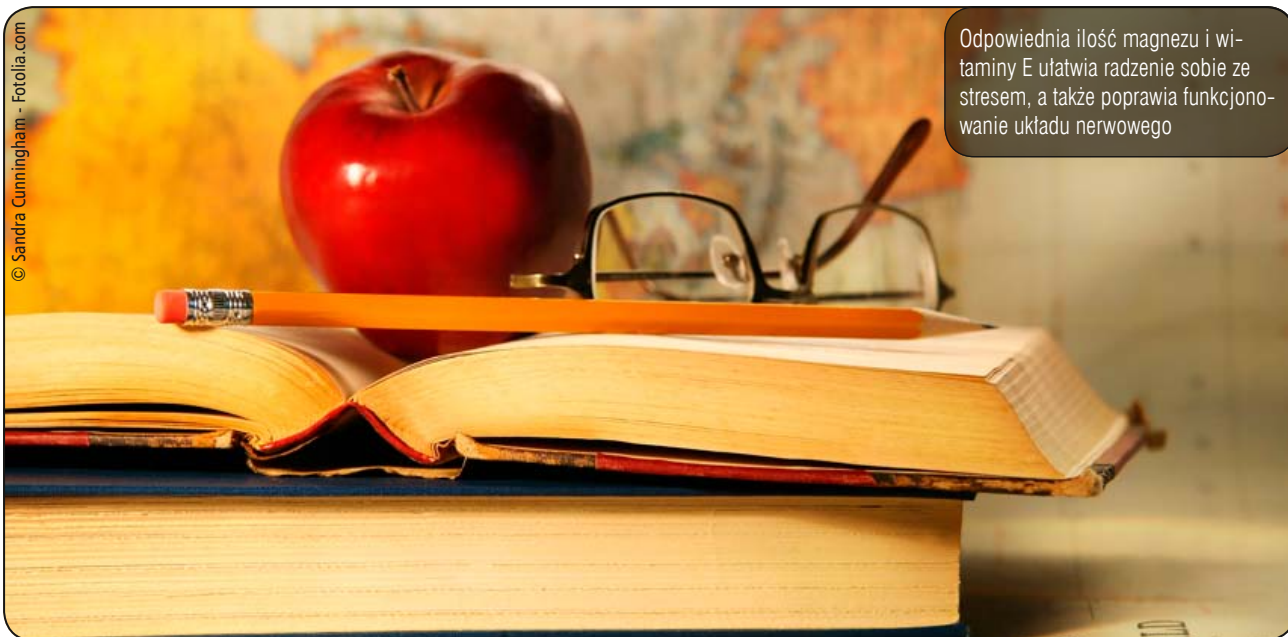
nych składników diety, nasze dziecko nie tylko będzie zdrowe, ale też będzie się lepiej uczyło i będzie grzeczniejsze.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer

Wegetarianizm

Jeśli twoje dziecko postanowi w którymś momencie, że przechodzi na wegetarianizm, to nie masz jeszcze powodów do zmartwienia. Zadbaj tylko, aby twoja pociecha spożywała odpowiednią ilość aminokwasów, żelaza. Szczególnie zadbaj o podaż witaminy B₁₂, która występuje jedynie w produktach odzwierzęcych.





Odpowiednia ilość magnezu i witaminy E ułatwia radzenie sobie ze stresem, a także poprawia funkcjonowanie układu nerwowego

Uczysz się – zadbaj o suplementację

Młodzi ludzie często podążają za różnymi trendami, aktualnymi modami – również w tematyce żywienia i popularnych diet. Jest to połączone niekiedy – w przypadku dziewcząt – z wielką troską o zgrabną i smukłą sylwetkę, a u chłopców – z chęcią posiadania dużej masy mięśniowej i sportowego wyglądu. Konsekwencją mogą być niedobory pokarmowe, które utrudniają koncentrację, codzienną aktywność czy znacząco pogarszają samopoczucie.

Na co należy zwrócić uwagę w żywieniu młodzieży?

- Twoje dziecko ciągle się odchudza, pomimo że już wygląda „jak patyk”? Sprawdź, jaką dietę zastosowało. Czy uwzględniła ona wszystkie grupy produktów – mięso, ryby, warzywa strączkowe lub jaja, nabiał, warzywa, owoce, oleje roślinne lub orzechy, a także produkty zbożowe. Jeśli którejś z grup brakuje, to będzie też brakowało niektórych składników mineralnych i witamin. Przy zastosowaniu restrykcyjnej diety odchudzającej, głodówki oczyszczającej masz pewność, że zabraknie niektórych składników pokarmowych i konieczna jest suplementacja. Szczególnie niebezpieczne są monodietety, np. dieta

cytrusowa, ziemniaczana czy popularna dieta Dukana.

- Mamy do czynienia z młodą osobą, która jest ambitna i siedzi w nocy, aby dostać najlepsze oceny w szkole czy na uczelni? Zadbajmy wówczas o odpowiednią podaż magnezu i witaminy E, które będą ułatwiały radzenie sobie ze stresem, a także poprawią funkcjonowanie układu

nerwowego. Ważne będą także kwasy tłuszczowe omega-3.

Wskazówki żywieniowe dla młodego człowieka

- Ćwiczysz na siłowni każdego dnia i przyjmujesz odżywkę, aby wspomóc budowę masy mięśniowej? Musisz zwrócić uwagę na to, aby dostarczyć

Odżywki dla sportowców

Jeśli przyjmujesz odżywki dla sportowców, sprawdź, ile składników mineralnych i witamin dostarcza jedna porcja. Dodaj do tego swoją normalną dietę i zobacz, czy nie spożywasz ich zbyt dużo. Nadmiar witamin i minerałów jest również szkodliwy.

odpowiednią ilość związków o działaniu antyoksydacyjnym, a więc witaminy C, E, a także selenu czy polifenoli. Pamiętaj o tym, że intensywne ćwiczenia siłowe powodują dużą produkcję wolnych rodników w ciele, co przyspiesza procesy degeneracyjne w organizmie (np. większe ryzyko powstawania i rozwoju komórek nowotworowych). Pamiętaj, że nadmiar białka w diecie – z produktów spożywczych, suplementów i odżywek – to także dodatkowy stres dla organizmu. A każdy stres wymaga większej ilości antyoksydantów.

Jeśli stosujesz kawę podczas intensywnej nauki, pamiętaj, że wypłukuje ona magnez, a czarna herbata – żelazo



- Śmieciowe jedzenie, a więc dania typu fast food, słone przekąski (np. chipsy, orzeszki, paluszki) pojawiają się w twoim menu każdego dnia? Pamiętaj o tym, że dostarczają one olbrzymich dawek energii, tłuszczów (szczególnie niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów trans), a także soli. Niestety, potrawy tego typu nie dostarczają prawie wcale składników mineralnych i witamin. Może to powodować nie tylko kłopoty z masą ciała, ale także niedożywienie (nawet pomimo ewentualnej nadwagi czy otyłości). Niedożywienie wiąże się nie tylko z gorszym samopoczuciem, ale przede wszystkim z prawdopodobieństwem wystąpienia chorób (np. zmiękczenie kości, próchnica, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia). Najkorzystniej byłoby zmienić codzienne nawyki żywieniowe i zacząć się rozsądnie odżywiać. Jeśli ciężko ci to wprowadzić, zadбай o odpowiednią suplementację diety. Pamiętaj jednak, że suplementacja nie może w pełni zastąpić zdrowej diety.

Górny tolerowany poziom spożycia wybranych witamin i składników mineralnych wg Komitetu ds. Żywności UW (SCF)

	Wit. A	Wit. E	Wit. D	Wit. B ₆	Wapń	Magnez	Cynk	Miedź	Selen
15-17 lat	2600µg	260mg	50µg	20mg	2500mg	250mg	22mg	4mg	250µg

- Podobny problem może się pojawić, jeśli nie spożywasz na co dzień pełnowartościowych produktów, takich jak: chleb razowy, pełnoziarnisty, płatki śniadaniowe naturalne, nabiał częściowo odtłuszczony, warzywa i owoce nieprzetworzone. Jeśli twoje żywienie opiera się na białych produktach zbożowych, dżemie, zupkach chińskich, parówkach, ketchupie i słodkich napojach, to jesteś w grupie ryzyka związanego z wystąpieniem niedoborów pokarmowych.
- Palisz papierosy czy stosujesz inne niezdrowe używki? Dodaj do diety antyoksydanty, czyli witaminę E, C oraz selen. Możesz się wspomóc także polifenolami zawartymi w zielonej herbacie. Najzdrowiej będzie jednak wyeliminować używki, które rujną twoje zdrowie (papierosy, narkotyki, duże ilości alkoholu, dopalacze). Przy kawie (prawdziwej) śmiało możesz zostać, ale pij ją z mlekiem i dbaj o odpowiednią podaż magnezu i wapnia. Czarna herbata (traktowana także jako używka) ogranicza wchłanianie żelaza. Pamiętaj więc, aby nie łączyć czarnej herbaty z suplementami żelazowymi ani z produktami naturalnie w nie bogatymi (np. mięso, szpinak, zielone warzywa liściaste).
- Po imprezie z dużą ilością alkoholu zadбай nie tylko o odpowiednie nawodnienie, ale także uzupełnij magnez oraz witaminę B₆, która bierze udział w jego przyswajaniu.
- Nie lubisz warzyw? Albo ich nie jesz, bo to jedzenie dla bab lub królików? Na pewno masz niedobory wielu składników mineralnych i witamin. Dodaj chociaż kilka rodzajów warzyw, np. pomidory, ogórki czy oliwki. Z taką ilością warzyw i tak będzie ci trudno dostarczyć organizmowi wszystko, czego potrzebuje, więc wybierz naturalny suplement diety, który pomoże ci uzupełnić braki.

Co za dużo, to niezdrowo

Pamiętajmy o tym, że nadmiar składników mineralnych i witamin też nie jest zdrowy. Są nawet ustalone normy, które wskazują, ile maksymalnie można przyjąć danego składnika z dietą (uwzględniając także żywność funkcjonalną, a więc sztucznie wzbogaconą w związki odżywcze) i w suplementach łącznie.

Podsumowanie

Jeśli więc prowadzisz intensywny tryb życia, pełen imprez, nauki, a swój organizm doprowadzasz do granic wytrzymałości i jednocześnie nie zajmujesz się zdrowym odżywianiem, suplementy diety są dla ciebie konieczne. Dobierz je tak, aby uwzględniały twoje indywidualne potrzeby i uzupełniały braki w codziennej diecie.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer

Jak brak konkretnych produktów w codziennej diecie może wpływać na powstawanie niedoboru witamin i minerałów?

- Brak produktów zbożowych: braki witamin z grupy B, kłopoty z magnezem, manganem, selenem, chromem, a także zbyt mało błonnika pokarmowego.
- Brak mięsa, ryb, owoców morza, jaj: braki żelaza, kobaltu, wanadu, cynku, jodu, a także pełnowartościowego białka i niezbędnych aminokwasów. W przypadku rezygnacji ze spożywania ryb morskich: niedobór kwasów tłuszczowych omega-3.
- Brak wszystkich produktów odzwierzęcych (w diecie wegańskiej): braki podstawowych, niezbędnych aminokwasów.
- Braki warzyw i owoców: szczególnie duże braki witaminy C, a także większości składników mineralnych i witamin (w tym związków o działaniu antyoksydacyjnym), a także błonnika pokarmowego.
- Braki olejów roślinnych, orzechów, pestek: braki witaminy E, miedzi, selenu, chromu.



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Młodzi ludzie u progu życia zawodowego są narażeni na ogromny stres, który powoduje niedobory minerałów w organizmie

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Dlaczego najliczniejszą grupą ludzi odwiedzających poradnie dietetyczne są osoby około trzydziestki? Mogłoby się wydawać – młodzi, wysportowani, to czego szukają u specjalisty? Otóż pomijając fakt, że brzusek za biurkiem powoli rośnie, na twarzy pojawiają się pierwsze zmarszczki, osoba taka przekracza pewną magiczną granicę – pomiędzy młodością a dojrzałością, a żywienie ma tu wbrew pozorom ogromne znaczenie.

Przyjrzyjmy się jednak najpierw typowemu 20- i 30-latkowi:

- młoda osoba często jeszcze w trakcie nauki (szkoła, studia, studia podyplomowe, doktoraty itd.)
- osoba rozpoczynająca swoją karierę zawodową, a więc ciężko pracująca
- pracownik doświadczający często sytuacji stresowych, dużych i długotrwałych napięć
- dwudziestolatek to osoba, która nie ma raczej wolnego czasu, skupia się w dużej mierze na pracy, szkole i przyjemnościach
- w wieku 20 lat to często osoba mieszkająca samodzielnie, bez rodziny, po trzydziestce – najczęściej właśnie założyła rodzinę i w niedługiej przyszłości planuje dzieci.

Mężczyźni

Żywnienie mężczyzny w wieku 20 i 30 lat jest podobne i nie zmienia się specjalnie na przestrzeni tego okresu. Należy jednak zwrócić uwagę na tryb życia mężczyzny w młodym wieku.

- Przy ciężkiej, stresującej pracy, trwającej niekiedy więcej niż 8 godzin dziennie konieczna jest **dodatkowa porcja magnezu**. Magnez jest to składnik mineralny, który szybko się zużywa właśnie w sytuacjach stresowych, a także

jest wyplukiwany przez kofeinę i alkohol. Młody mężczyzna, który staje się często częścią wielkich korporacji, ma narzucone wysokie cele do osiągnięcia, narażony jest na stres, niewyspanie, a także spożywa duże ilości kofeiny. Niekiedy także spore dawki alkoholu (np. przy okazji tzw. wyjazdów integracyjnych).

- Duża porcja kawy powoduje podwyższone ciśnienie krwi – w przypadku młodych mężczyzn zdarza się to coraz częściej. **Wapń** to pierwiastek mineralny, który neutralizuje działanie kawy, a także wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi. Wapń wchłania się najlepiej z cukrem mlecznym, tzw. laktozą. Warto więc spożywać duże ilości

Przy siedzącym trybie życia (m.in. podczas intensywnej nauki) mogą pojawić się niedobory potasu



© Dana Heilmann - Fotolia.com

produktów mlecznych, bądź odpowiednią dawkę suplementów połączoną w jednym posiłku z chudym nabiałem.

- **Potas** to składnik mineralny, który wpływa korzystnie na pracę serca, a także zapobiega powstawaniu uporczywych skurczów. Pojawiają się one dość często przy siedzącym trybie życia i jednoczesnym braku potasu w codziennej diecie. Naturalnym źródłem potasu są głównie warzywa, których najczęściej niestety nie ma zbyt dużo w diecie młodego mężczyzny.
- Składnikiem mineralnym odpowiedzialnym za płodność u mężczyzny jest **cynek**. Jego brak w codziennej diecie może obniżyć ruchliwość plemników, a także wpływać negatywnie na hormony płciowe. Ponadto niedobory cynku są silnie skorelowane z mniej efektywną pracą układu immunologicznego, a więc podatnością na wszelkie infekcje. Niedobór cynku może wynikać nie tylko z diety ubogiej w ten pierwiastek, ale także z różnych stanów chorobowych. Inną przyczyną może być spożywanie dużych ilości alkoholu.
- **Selen, witamina E, witamina C** to główne antyoksydanty, które są niezbędne przy stresującym trybie życia. To one właśnie neutralizują działanie wolnych rodników, które uszkadzają materiał genetyczny, prowadząc na przestrzeni lat do powstawania chorób nowotworowych. Czym więcej stresu w życiu człowieka, tym większe zapotrzebowanie na związki o charakterze przeciwutleniającym. Również palacze i mężczyźni mało dbający o tzw. higienę życia powinni zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż tychże składników.
- Pogorszenie wzroku, kurza ślepotą to objawy braku **witaminy A**, a także jej prowitaminy – **beta-karotenu**. Gorszemu funkcjonowaniu oczu sprzyja oczywiście długotrwała praca przed komputerem, a także czytanie w niewystarczająco jasnym pomieszczeniu (np. podczas pracy w nocy).

Kobiety

Żywność kobiety w tym okresie zależy bardzo od tego, czy planuje w niedługiej przyszłości zostać mamą, czy decyzję tę odkłada na kolejne lata. W przypadku kobiety, która jeszcze nie planuje macierzyństwa, zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy będzie podobne jak u mężczyzny. Jeśli jednak kobieta myśli o poszerzeniu rodziny, powinna zwrócić uwagę na odpowiednią podaż niektórych składników odżywczych:



Jeśli młoda kobieta myśli o powiększeniu rodziny, powinna szczególnie zadbać o uzupełnienie niedoborów witamin i minerałów w organizmie

- **Kwas foliowy** to główna witamina, którą należy suplementować dietę jeszcze przed ciążą. Jej odpowiednia podaż zabezpiecza płód przed wadami cewy nerwowej. Kwasem foliowym warto także suplementować dietę nawet, gdy kobieta nie stara się o dziecko, ale jest szansa na jego poczęcie.
- Anemia, przewlekłe zmęczenie to oznaki braku **żelaza** w organizmie. Na braki tego składnika mineralnego cierpią najczęściej kobiety, które mają obfite miesiączki oraz te, które stosują restrykcyjne diety odchudzające lub nieprawidłowo skomponowane diety wegetariańskie. W przypadku, gdy kobieta planuje ciążę lub ma stwierdzoną anemię, konieczna jest sztuczna suplementacja. Niedobór żelaza w ciąży może się znacząco powiększyć, co nie jest bez znaczenia w rozwoju dziecka, a także wpływa na samopoczucie przyszłej mamy.
- **Witamina E, witamina A, beta-karoten** to witaminy młodości. Przed trzyciątką na twarzy pojawiają się pierwsze zmarszczki – najpierw mimiczne, później – głębsze. Wpływa to nie tylko na wygląd kobiety, ale także na jej samopoczucie (oraz w przypadku witaminy E – na płodność). Warto więc dostarczać odpowiednią dawkę witamin młodości, które znacząco spowolnią procesy starzenia się organizmu. Niestety, nie wystarczy używać tych witamin jedynie w kremach,

nawet najlepszych. Konieczne jest spożycie ich wraz z codzienną dietą.

- **Jod** odpowiedzialny jest m.in. za prawidłową pracę tarczycy. U bardzo wielu kobiet w młodym wieku stwierdza się niedoczynność lub nadczynność tego narządu. Coraz częściej kobiety chorują także na chorobę Hashimoto. Kłopoty z prawidłowym funkcjonowaniem tarczycy to często nadmierny wzrost masy ciała, a także upośledzona płodność. Warto więc zadbać o to, aby dostarczać odpowiednie dawki jodu, szczególnie na terenach położonych daleko od morza.

Podsumowanie

Niezależnie od tego, jaki prowadzimy styl życia czy planujemy rozszerzenie rodziny – nasza codzienna dieta musi być źródłem wszystkich niezbędnych składników mineralnych i witamin. Pamiętajmy jednak, że młoda osoba często nie ma czasu na każdorazowe bilansowanie diety, posiłki spożywa w biegu, często w restauracjach lub barach szybkiej obsługi. Jedzenie podawane w takich miejscach często nie jest źródłem niezbędnych składników diety. Spożywamy żywność wysoko przetworzoną, oczyszczoną z cennych elementów. Stosując takie żywienie, możemy doprowadzić nie tylko do szybszego starzenia się organizmu, ale także do wielu chorób i schorzeń.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer



Diecie uzupełnionej o odpowiednie suplementy powinien towarzyszyć ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu



© auremar - Fotolia.com

Na co warto zwrócić uwagę?

Kobiety po czterdziestce bardzo dużo uwagi poświęcają swojemu zmieniającemu się ciału. Niestety skóra nie jest już tak napięta, jak kiedyś, a na twarzy coraz bardziej widoczne są głębsze zmarszczki. Aby opóźnić procesy starzenia się (które niestety są nieuchronne i dotyczą każdego człowieka), konieczne jest dostarczenie odpowiedniej ilości wody – najlepiej mineralnej, a także odpowiedniej dawki tzw. witamin młodości (witamin lub innych związków o działaniu antyoksydacyjnym), np. witaminy E, C, beta-karotenu i witaminy A. Silne właściwości przeciwutleniające ma także selen i polifenole (zawarte m.in. w winogronach, winie czy zielonej herbatce). Pamiętajmy o tym, że skóra odżywiana jest przede wszystkim od środka, tak więc stosując nawet najlepsze kremy, ale ubogą, źle zbilansowaną dietę, nie mamy szansy na powodzenie.

Kobiety około 50 roku życia wchodzi w okres przekwitania. Jest to czas bardzo nieprzyjemny, gdyż wiąże się nie tylko z pewnymi dolegliwościami (np. uderzenia gorąca, zwiększanie się masy ciała, drażliwość czy zmiany nastrojów), ale także z psychicznym poczuciem, że młodość nieuchronnie odchodzi. Dlatego też warto zadbać o to, aby nie brakowało nam w diecie podstawowych składników odżywczych, a w tym składników mineralnych i witamin. Przykładowo niedobór magnezu nasila odczucie stresu i napięcia, a brak wapnia w diecie wpływa niekorzystnie na ciśnienie krwi. Stres

Stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety z małą ilością tłuszczów zwierzęcych, z właściwą dawką pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych to najlepsze, co możemy zrobić w każdym okresie życia

Jeśli intensywnie trenujesz

w celu rozbudowania lub utrzymania masy mięśniowej – wykorzystaj dodatek naturalnych aminokwasów do codziennej diety. Dodaj także witaminy antyoksydacyjne (szczególnie przy treningu siłowym) i ogranicz spożycie cholesterolu.

powoduje większe uwalnianie się wolnych rodników, które przyspieszają powstawanie zmarszczek, a także często inicjują procesy powstawania nowotworów. Mężczyzna po pięćdziesiątce wchodzi często w kryzys wieku średniego. Różnie się on objawia – niektórzy pragnąc odmłodzić się, poświęcają czas nowemu hobby, inni szukają potwierdzenia swojej atrakcyjności wśród młodszych kobiet, a jeszcze inni skupiają uwagę na sobie i rozpoczynają treningi, zaczynają zwracać uwagę na swój codzienny jadłospis. No właśnie – odpowiednia zbilansowana dieta z małą ilością tłuszczów zwierzęcych, z odpowiednią dawką pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych to najlepsze, co możemy zrobić w każdym okresie życia, a szczególnie jeśli pragniemy zachować jak najdłużej swoją vitalność. Pamiętajmy o tym, że m.in. cynk jest odpowiedzialny u mężczyzny za funkcje seksualne. Nie może więc go zabraknąć w codziennym jadłospisie.

Życie zaczyna się po pięćdziesiątce

Jesień życia, dojrzałe lata – tak niektórzy określają siebie po imprezie czterdziestych urodzin. Życie powoli się uspokaja, dzieci wyfruwają z gniazdka, a więc jest coraz więcej czasu dla siebie. Druga połowa życia to także większe ryzyko występowania przeróżnych schorzeń i chorób. Większość z nich związana jest z nieprawidłowym odżywianiem. Niestety wpływ ma także to, co jedliśmy kiedyś, w młodszych latach. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety i suplementacji możemy w niektórych przypadkach w miarę szybko odrobić błędy żywieniowe popełniane w młodości.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni po czterdziestych urodzinach są narażeni na nadciśnienie tętnicze. Według badań epidemiologicznych większość Polaków po pięćdziesiątym roku życia ma zbyt wysokie ciśnienie. Aby do tego nie dopuścić, warto zadbać o prawidłową masę ciała, a także o ograniczenie spożycia soli i solonych produktów. Również brak potasu i magnezu w codziennej diecie wpływa negatywnie na pracę układu krwionośnego. Ludzie po pięćdziesiątce to także grupa narażona na wszelakie dyslipidemie (np. złe proporcje cholesterolu dobrego do złego, podwyższone triglicerydy). Ważne, aby posiłki nie dostarczały dużych ilości tłuszczów zwierzęcych. Pomocne będą także związki o działaniu antyoksydacyjnym, gdyż będą zapobiegały utlenianiu się blaszki miażdżycowej.

Otyłość, kłopoty z wagą, cukrzyca lub nietolerancja cukru w najbliższej rodzinie to pierwsze znaki ostrzegawcze dla osób po 40 roku życia, dotyczące cukrzycy typu II. Cukrzyca to choroba, z której nie da się wyleczyć, a farmakoterapię prowadzi się całe życie. Warto więc się przed nią uchronić. Przede wszystkim należy zadbać o masę ciała – czym większa, tym łatwiej zachorować na cukrzycę. Ponadto w diecie nie powinny pojawiać się cukry proste

w postaci słodczy, cukru (sacharozy). Odpowiednia dawka chromu, który ułatwia wchłanianie glukozy i obniża apetyt na łakocie będzie bardzo pomocna.

W diecie kobiety po pięćdziesiątym roku życia musi być odpowiednia ilość wapnia i witaminy D₃. Są to elementy niezbędne do tego, aby chronić układ szkieletowy przed osteoporozą. Pamiętajmy o tym, że kości uwapniają się mniej więcej do dwudziestego piątego roku życia, a później musimy już dbać tylko o to, aby nie postępował proces odwapniania. Kobiety po okresie menopauzy są szczególnie narażone na odwapnianie kości, gdyż nie chronią ich już hormony płciowe. Bardzo ważnym elementem profilaktyki osteoporozy jest codzienna lekka aktywność fizyczna.

To nie koniec

Jeśli tylko będziemy prowadzić zdrowy tryb życia ze zbilansowaną dietą, to czterdzieste urodziny nie muszą być końcem pierwszej połowy życia, ale zupełnie nowym początkiem. Początkiem życia, w którym troska o dzieci jest już mniejsza, początkiem, w którym pojawiają się wnuki, początkiem życia, w którym mamy więcej czasu wolnego dla siebie i najbliższych. Nie traćmy go na stanie w kolejkach do lekarzy

Witamina C

Dość powszechnie występuje nie tylko w warzywach i owocach, ale także w ziemniakach. To witamina młodości. Wpływa korzystnie na każdy organizm. Zwiększa odporność na infekcje i skraca czas ich trwania.

Wpływa na produkcję kolagenu (ważnego pod kątem prawidłowej pracy stawów), a także włókien kolagenowych (odpowiedzialnych m.in. za spowolnienie procesów starzenia się, widocznych szczególnie na twarzy: opadające kąciaki ust i kąciaki oczu). Działa antyoksydacyjnie, chroniąc przed atakiem wolnych rodników, które przyspieszają procesy starzenia się organizmu i często zapoczątkowują procesy nowotworowe, a także wzmacnia naczynia krwionośne.

Współdziała z witaminą E i poprawia jej wchłanianie.

i narzekanie na ból w kościach czy rwanie w boku. Zadbajmy o siebie gruntownie i odpowiednio wcześniej, a życie rozpocznie się po pięćdziesiątce.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer

© Marcel Mooij - Fotolia.com



Jeśli tylko będziemy prowadzić zdrowy tryb życia ze zbilansowaną dietą, to czterdzieste urodziny nie muszą być końcem pierwszej połowy życia, ale zupełnie nowym początkiem



W wieku 60–70 lat dobre odżywianie ma pozytywny wpływ na samopoczucie i kondycję seniora.

Do zachowania pogodnego nastroju, czerpania radości z drobiazgów konieczne jest zdrowie. Oczywiście nie jest to już taka prosta sprawa, bo w tym wieku za sobą ma się wiele ciężkich doświadczeń, przeżyć, rozczarowań, o których trudno zapomnieć i które wpływają w dalszym ciągu w pewnym stopniu negatywnie na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Warto jednak powalczyć o to, aby również po sześćdziesiątce czerpać z życia pełnymi garściami.

Żywnie a samopoczucie seniora

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że starsza osoba ma upośledzone funkcje wchłaniania składników mineralnych i witamin z diety. Wynika to z naturalnej kolei rzeczy i nie ma w tym nic patologicznego. Ważne jednak, aby codzienny jadłospis był bogaty w składniki odżywcze przy jednoczesnej niższej energetyczności diety (przemiana materii obniża się z wiekiem, dlatego energetyczność diety także trzeba zmniejszać, aby nie powodowała ona wzrostu masy ciała). Niedobory składników mineralnych i witamin są związane z wystąpieniem m.in. ostabienia, obniżeniem się nastroju, podatnością na wszelkie infekcje, a także z powstaniem poważniejszych chorób i schorzeń (np. osteoporozy czy chorób układu krążenia).

Jakie składniki diety są kluczowe w żywieniu seniora?

- **Pełnowartościowe białko** jest konieczne, aby zachować odpowiednią odporność organizmu i wszystkie jego funkcje. W przypadku osób starszych widać wyraźnie,

Na zdrowie pracujemy od młodych lat

Emerytura – przez jednych odbierana jako wykluczenie z życia zawodowego i towarzyskiego, przez innych – jako dar od Boga. Jak więc zrobić, aby emeryturę traktować jako czas wyjątkowy, pełen codziennych radości i humoru?



W starym kredensie dziadków

Zawsze znajdziemy coś słodkiego, przygotowanego dla niezaplanowanych gości. Czy to będzie pudełko czekoladek, cukierki czy pierniczki, zawsze będzie czekał odpowiedni zapas. Niestety, z tego zapasu najczęściej korzystają nie goście, a właśnie nasi seniorzy, którzy potrafią zjeść tabliczkę czekolady czy pudełko landrynek zamiast pełnowartościowego obiadu. Jest to olbrzymi błąd żywieniowy, prowadzący w krótkim czasie do poważnych niedoborów podstawowych składników odżywczych, wielu chorób związanych z nietolerancją cukru, a także do dużych wahań nastrojów.

że mniej chętnie przygotowują oni posiłki, gdyż jak mówią, nie warto gotować tylko dla siebie. Poza tym spożywanie mięsa, wędlin wiąże się z koniecznością dokładnego pogryzienia pokarmu. Przy kłopotach z użyciem może być to wręcz niewykonalne.

- **Pełnoziarniste produkty zbożowe** są dobrym źródłem nie tylko błonnika pokarmowego, który poprawia mikroflorę jelitową, ale także składników mineralnych i witamin. Jeśli starsza osoba tych produktów nie spożywa (np. dlatego, że ma kłopoty z żuciem), wówczas mogą się pojawić niedobory pokarmowe, dotyczący większości witamin i minerałów.
- **Tłuszcze zwierzęce**, a więc także cholesterol, niestety pojawiają się w dużych ilościach w diecie osoby starszej. Wynika to głównie z pewnych nawyków żywieniowych, powtarzanych przez całe życie. Powoduje to zwiększenie stężenia cholesterolu we krwi, a także inne kłopoty, związane z pracą układu krążenia. W przypadku odstawienia masła, pełnotłustych produktów mlecznych (często za namową lekarza lub dietetyka) pacjent często niestety nie uzupełnia tłuszczu ze źródeł roślinnych (np. z oliwy czy orzechów), powodując tym samym niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach np. witaminy E, A, D i K. Niedobory te mogą prowadzić do pogorszenia się funkcji widzenia (początkowa faza niedoboru witaminy A to kurza ślepotka, a więc pogarszanie się funkcji widzenia o zmroku), zmniejszenia odporności organizmu i innych schorzeń.
- **Wapń** to składnik mineralny odpowiedzialny m.in. za twardość kości. Ludzie po 60. roku życia powinni zwracać szczególną uwagę na odpowiednią podaż wapnia w diecie. Jego braki mogą powodować zresztotnienie kości i dotkliwe złamania (zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn). Problem polega jednak na tym, że najlepszym źródłem wapnia jest krowie mleko, a więc produkt, który niestety nie jest tolerowany przez większość seniorów (wraz

z wiekiem stopniowo zanika laktaza, enzym trawiący cukier mleczny, tzw. laktozę). Można, a nawet trzeba uzupełniać wapń z produktów mlecznych fermentowanych. Niestety jednak często to nie wystarcza.

- **Witamina D₃** wytwarza się w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W przypadku sporadycznego wychodzenia na słońce, co ma często miejsce u osób starszych – nie da się uniknąć braków tejże witaminy. Niedobory powodują łatwiejszą łamliwość kości, a także pogorszenie się odporności na wszelkie infekcje (w tym na niebezpieczną dla seniorów grype).
- **Związki o działaniu antyoksydacyjnym** są ważne przez całe życie. Jednak w przypadku starszych osób, które często mają kłopoty trawienne czy mają upośledzone funkcje przeżuwania, spożycie warzyw i owoców jest niestety znikome. Jeśli jarzyny pojawiają się w menu, często są to produkty dość mocno przetworzone lub rozgotowane. W takiej sytuacji bardzo łatwo

Osoby starsze często wykorzystują w swojej kuchni produkty konserwowe. Są one mniej wartościowe niż świeże, ale za to można je długo przechowywać. Do konserwacji warzyw, mięsa czy ryb wykorzystuje się prawie zawsze dodatek soli. Zbyt duża ilość soli, a więc sodu w diecie powoduje powstawanie lub potęgowanie nadciśnienia tętniczego. Duża ilość sodu powinna być rekompensowana odpowiednią dawką potasu. Są to składniki mineralne, które wzajemnie się uzupełniają. Jeśli jednak w diecie jest zbyt dużo sodu i zbyt mało warzyw (a więc najlepszego źródła potasu) może dojść do kłopotów z pracą układu krążenia.

Środki ostrożności też się przydają

Osoby starsze bardzo często przyjmują garść leków na przeróżne dolegliwości. Niektóre leki powodują gorsze wchłanianie składników odżywczych z posiłków. Należy przyjmować leki zgodnie ze wskazówkami lekarza czy farmaceuty, tak aby nie ograniczać wchłaniania składników mineralnych i witamin. Odwiedzając kolejnego specjalistę, trzeba powiedzieć mu, jakie leki już przyjmujemy w związku z innymi kłopotami zdrowotnymi. Warto także zwrócić uwagę na interakcje leków z suplementami diety lub z pożywieniem. Niektóre związki mogą hamować lub zwiększać działanie innych. Zanim więc przyjmujemy jakikolwiek lek, suplement diety, sprawdźmy, czy nie wpłynie on negatywnie na zdrowie w połączeniu z innym preparatem. Żywnie osoby po sześćdziesiątce różni się od żywienia we wcześniejszych latach. Odpowiednia dieta jest bardzo istotna, aby zachować zdrowie, a przez to także dobre samopoczucie. Jeśli do prawidłowej diety dorzucimy szczyptę optymizmu, codzienną aktywność w różnych obszarach życia, to emerytura będzie prawdziwym darem od Boga.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer



Tłuszcze zawarte m.in. w orzechach są źródłem witamin E, A, D i K

o powstanie niedoborów antyoksydantów, a to z kolei przyspiesza procesy tworzenia się blaszki miażdżycowej, a także sprzyja degeneracji komórek nerwowych.

- Brak warzyw w diecie może skutkować także niedostateczną podażą potasu. **Potas wraz z magnezem** biorą udział m.in. w kurczliwości mięśni. Jeśli więc mamy do czynienia z uporczywymi i bolesnymi skurczami mięśni, jest to znak, że brakuje w diecie właśnie tych składników mineralnych.

Problemy związane z żywnieniem, pojawiające się po siedemdziesiątym roku życia zdecydowanie nasilają się z każdym kolejnym rokiem. Koniecznie więc należy zwrócić uwagę na:

- **Dostarczanie odpowiedniej ilości wapnia** z produktów mlecznych fermentowanych. Na ten aspekt muszą zwrócić uwagę także mężczyźni, którzy po 70 roku życia są narażeni na niebezpieczne złamania w takim samym stopniu, jak młodsze kobiety. Mówiąc o układzie szkieletowym **warto wspomnieć także o roli witaminy D₃** – u starszych osób może wystąpić jej niedobór (szczególnie podczas jesieni, zimy i wczesnej wiosny). Brak witaminy D powoduje osłabienie kości, a przez to zwiększa ryzyko wszelkich złamań.
- **Wypijanie odpowiedniej ilości płynów**. Wiele osób w zaawansowanym wieku rzadko odczuwa pragnienie. Dlatego też

Choroba Alzheimera

To choroba o nieznanym etiopatogenezie. Wiadomo jednak, że następuje powolny zanik neuronów, czego efektem są problemy z pamięcią krótkotrwałą, a następnie pamięcią długotrwałą, a także zaburzenia myślenia abstrakcyjnego. Pojawiają się także bardzo nieprzyjemne zmiany osobowościowe, które są wyjątkowo dotkliwe głównie dla najbliższej rodziny chorego. Ryzyko wystąpienia choroby w podeszłym wieku ulega podwojeniu co każde 5 lat.

dostarczają organizmowi zbyt mało wody, a wraz z nią składników mineralnych.

Może prowadzić to do niebezpiecznego odwodnienia organizmu, a także do nasilenia objawów braku mikro- i makroelementów. Wszystko to może powodować znaczne osłabienie, a także pogorszenie funkcji poznawczych.

- **Dostarczanie pełnowartościowego białka**. Tkanka mięśniowa przy braku codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej, a także przy braku pełnowartościowego białka w diecie ulega ciągłemu zmniejszaniu. U osób po 70 roku życia masa mięśniowa jest naprawdę niska w porównaniu z młodszyimi. Niska masa mięśniowa to kłopoty ze swobodnym poruszaniem się, a więc i utrata niezależności. Konieczne jest więc spożywanie pełnowartościowego białka lub wolnych aminokwasów każdego dnia.
- **Zadbanie o odpowiednią ilość antyoksydantów**. W licznych badaniach udowodniono, że związki o działaniu przeciwutleniającym wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego, zapobiegając w pewnym stopniu chorobom degeneracyjnym (np. demencji starczej, chorobie Alzheimera, a także chorobie Parkinsona). Związki te nie tylko neutralizują działanie wolnych rodników, ale także zapobiegają utlenianiu się tłuszczów, które mogą przyspieszać powstawanie choroby Alzheimera. Dlatego też niezależnie od stanu zdrowia starszej osoby konieczne jest dostarczanie odpowiedniej ilości witamin (szczególnie witaminy E uważanej za „witaminę młodości”, a także witaminy C), selenu

Witamina D₃

Jest naturalnie syntetyzowana w skórze. Jeśli unikamy słońca, spędzamy większość czasu w pomieszczeniach, a na dwór wychodzimy szczelnie ubrani, witamina ta nie wytworzy się w odpowiedniej dawce. W takim przypadku bardzo łatwo o jej niedobory.



i polifenoli (występujących obficie np. w zielonej herbacie czy winogronach).

- **Dostarczanie witaminy B₁₂ i kwasu foliowego**. Są to witaminy, które według najnowszych badań odgrywają istotną rolę w profilaktyce chorób degeneracyjnych. Udowodniono, że ich niskie stężenie w organizmie może być związane z większym ryzykiem choroby Alzheimera. Ponadto niskie stężenie kwasu foliowego w organizmie związane jest z wysokim stężeniem homocysteiny, która z kolei wpływa niekorzystnie na stan naczyń krwionośnych, a także komórek nerwowych. Pamiętajmy o tym, że naczynia krwionośne u ludzi w podeszłym



Jeśli dbaliśmy o siebie od najmłodszych lat, mamy dużą szansę na dobrą formę w starszym wieku

Wapń i białko to podstawa

Dobra forma powyżej 70 lat to prawdziwy powód do dumy. Najczęściej świadczy o tym, że człowiek dbał o swoje zdrowie przez większą część życia. W sędziwym wieku bardzo ważne jest, aby w dalszym ciągu zwracać uwagę na sposób odżywiania. Ma to ogromny wpływ na wydłużanie się życia, a także na jego jakość. Do późnych lat można czerpać radość z każdego dnia.



Osoba starsza powinna jeść mniej, ale dostarczać organizmowi tyle samo witamin i minerałów, co w młodszym wieku – to nielatte

wieku są szczególnie narażone na zmiany miażdżycowe. W przypadku zapychania się blaszką miażdżycową układu krwionośnego dochodzi do gorszego i mniej efektywnego dotleniania mózgu, co jest związane także z jego gorszą wydajnością.

- **Zadbanie o odpowiednie dawki witaminy C, żelaza i cynku**, gdyż są to składniki diety mające ogromny wpływ na funkcje poznawcze w każdym wieku. W przypadku ich długotrwałego niedoboru zwiększa się ryzyko powstawania – typowego dla osób w podeszłym wieku – zaburzenia rozumienia i interpretowania

rzeczywistości. **Witamina C ponadto łącznie z witaminą D₃ i kwasami omega-3** wpływa bezpośrednio na odporność organizmu. W przypadku niskiego stężenia tych składników w organizmie dużo łatwiej o prostą infekcję, która może być bardzo niebezpieczna dla starszych osób.

- **Spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy.** Błonnik jest składnikiem diety regulującym procesy trawienia i wydalania. Osoby w podeszłym wieku często mają kłopoty z przewodem pokarmowym, dlatego

odpowiednia ilość błonnika w połączeniu z odpowiednim nawodnieniem organizmu jest bardzo ważna.

Podsumowanie

Żywnienie osób starszych nie jest proste. Problemem jest częsty brak apetytu, a także kłopoty z żuciem pokarmów. Jeśli do tego dotożymy fakt, że starsza osoba powinna jeść mniej niż młodzi ludzie, ale jednocześnie spożywać taką samą ilość, jak oni wszystkich składników mineralnych i witamin (a nawet większą ze względu na gorszą wchłanianalność i problemy z trawieniem) – może to nie być łatwe zadanie. Dlatego też warto zagęszczać dietę w podobny sposób, jak robi się to w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym (mała objętość potraw przy dużej wartości odżywczej), a także w razie potrzeby dodatkowo wzbogacać pożywienie suplementami.

Pamiętajmy o tym, że jakość odżywiania wpływa bezpośrednio na zdrowie, samopoczucie i nastrój. Warto więc dotożyć wszelkich starań, aby codzienny jadłospis odpowiadał zapotrzebowaniom seniora.

■ Ewa Ceborska-Scheiterbauer



Choroba Parkinsona

Pojawia się w podeszłym wieku i jest związana z degeneracją układu nerwowego. Jedną z teorii dotyczących przyczyn powstawania tej jednostki chorobowej dotyczy braku w organizmie odpowiednich ilości antyoksydantów powstających naturalnie w różnych procesach w ciele. Brak ten jest najczęściej połączony z niedoborami pokarmowymi, a więc ze zbyt niskimi ilościami antyoksydantów w codziennej diecie. Wolne rodniki, które w takiej sytuacji szaleją w organizmie, uszkadzają m.in. przekaźniki nerwowe (a dokładniej dopaminę), powodując drżenie kończyn, kłopoty z poruszaniem się, a także w późniejszej fazie – kłopoty z równowagą i połykaniem pokarmów, ślinotok.



Zdrowe spotkania Akunowiczów

Około kilkaset osób miało okazję spotkać się w czterech miastach: Poznaniu, Łodzi, Katowicach i Krakowie w grudniu 2010 roku z dr. Jaromirem Bertlikiem z Rady Naukowej Akuny i dr Alicją Olmą, pediatrą, udzielającą porad w infolinii Akuny. Zebrani wysłuchali wykładów poświęconych Alveo i Take a Plaster oraz nowym produktom firmy – AkuEnergy i AkuBar.



W grudniu ubiegłego roku Akuna zorganizowała spotkania w czterech miastach Polski, aby dystrybutorzy wzbogacili swoją wiedzę i mogli zadać pytania doświadczonym lekarzom. Obecni byli również Country Manager Akuna Polska Marcin Maciąg oraz Country Manager Akuna Niemcy Anna Dreiman. Spotkania były podzielone na trzy części: pierwszą stanowił wykład dr. Jaromira Bertlika, drugą – wykład dr Alicji Olmy, a trzecią – sesja pytań i odpowiedzi. Uczestnicy mieli także okazję zaopatrzyć się w książki o tematyce zdrowotnej i gazety branżowe Akuny.

O nowych produktach Akuny – napoju energetycznym AkuEnergy i batonach AkuBar oraz o różnicy w działaniu Alveo i Take a Plaster opowiedział dr Jaromir Bertlik

Nowe produkty Akuny

Sukces w naszym życiu to jest energia. Wszystko jest energią – dzięki niej żyjemy, kontaktujemy się i wpływamy na innych ludzi. Jestem z Państwem właśnie po to, aby opowiedzieć, jak zyskać energię. Każdy z nas bowiem jej potrzebuje, aby być w dobrej formie.

Na polskim rynku pojawiły się trzy nowe produkty Akuny, które zapewniają dużą dawkę energii. Pierwszy z nich to napój energetyczny AkuEnergy, dwa następne to batony AkuBar.

Buteleczka pełna energii – AkuEnergy

AkuEnergy to absolutna nowość na rynku suplementów żywności. Ta niewielka buteleczka zawiera mnóstwo energii, którą możemy dostarczyć swojemu organizmowi. Jedną z najważniejszych funkcji AkuEnergy jest przeciwdziałanie zmęczeniu. AkuEnergy zaczyna bardzo szybko działać – efekt jest odczuwalny w ciągu 20 minut po spożyciu. Co ważne, jest to efekt długotrwały, utrzymuje się nawet do 12 godzin. Oczywiście to się różni w zależności od konsumenta. Inaczej zareaguje na AkuEnergy mężczyzna, który waży ponad 100 kg, inaczej kobieta o masie około 50 kg. Przemiana materii tych dwóch osób jest bowiem zupełnie inna.

AkuEnergy jest wspianiałym środkiem redukującym stres i zmęczenie. Nie będę wymieniał wszystkich grup, dla których może on być przydatny. Wspomnę tylko, że mogą go spożywać praktycznie wszyscy dorośli (oprócz kobiet w ciąży i karmiących piersią) – skorzystają studenci przed egzaminami, kierowcy, sportowcy, osoby pracujące fizycznie, a także te, które spędzają wolny czas na kanapie – być może znajdują się oni pod wpływem paralizującego stresu, który uniemożliwia im działanie.

Co zawiera napój energetyczny AkuEnergy? Po pierwsze w jego składzie znajdują się bardzo ważne aminokwasy. Są najważniejszymi częściami budulcowymi białek, a białka odgrywają kluczową rolę w produkowaniu energii potrzebnej do życia. AkuEnergy zawiera również energetyzujące ziola oraz witaminę B₆, która korzystnie wpływa na metabolizm białek i glikogenu oraz metabolizm dostarczający energii, zmniejsza odczucie zmęczenia i korzystnie wpływa na system nerwowy.

Przejdę teraz do aminokwasów zawartych w napoju energetycznym.

L-karnityna

Jednym z najważniejszych aminokwasów, których potrzebuje nasz organizm, jest L-karnityna.

Spełnia wiele różnych funkcji w naszym ciele. Po pierwsze, jest wykorzystywana podczas metabolizmu tłuszczów. To oznacza, że dzięki L-karnitynie można się pozbyć nadmiaru tkanki tłuszczowej. Ten aminokwas wspomaga bowiem utlenianie trójglicerydów, które są jednym z głównych źródeł energii, ale są one także magazynowane w postaci tkanki tłuszczowej.

L-karnityna korzystnie wpływa na krążenie, obniża zakwaszenie krwi. Ci, którzy mieli okazję słuchać już wcześniej moich wykładów, wiedzą, że nadmierne zakwaszenie naszego organizmu prowadzi do bardzo wielu chorób. L-karnityna spełnia także ważną rolę podczas transportu innych aminokwasów do mitochondriów komórki. Nasz organizm jest zbudowany z miliardów komórek. Z kolei każda komórka ma swoje własne mikroorgany, zwane organellami. Jednymi z najważniejszych są mitochondria. Są źródłem witalności i energii, zapewniają zachowanie młodości. To tam powstaje energia niezbędna do funkcjonowania każdej komórki naszego ciała, są bowiem odpowiedzialne za zamianę substancji odżywczych w energię. Wraz z wiekiem mitochondria zaczynają zanikać – ich ilość się zmniejsza. Zmiany w mitochondriach skutkują spadkiem witalności. Najwięcej mitochondriów znajduje się w mózgu, sercu oraz w mięśniach. W mitochondriach powstaje energia i jest spalany tłuszcz. Skoro pomagają spalać tłuszcz, to odpowiadają za rzucenie zbędnych kilogramów.



Podczas wykładu dostępna była cała gama produktów Akuny

Należy pamiętać o tym, że AkuEnergy i AkuBar nie są produktami, które zostały stworzone dla osób odchudzających się. Mogą wspomagać utratę wagi, ale nie takie jest ich przeznaczenie. Wróćmy do L-karnityny. Ten aminokwas pomaga zmniejszać stres oksydacyjny. Czym jest stres oksydacyjny? Najłatwiej to wytłumaczyć na przykładzie przeciętego na pół jabłka. Taki owoc zacznie ciemnieć, w miejscu przecięcia zmieni kolor na brązowy. To jest oksydacja (utlenianie). Taki sam proces zachodzi także we wnętrzu naszego organizmu. L-karnityna znajduje się w mięsie oraz podrobach. Nie można znaleźć tego aminokwasu w produktach pochodzenia roślinnego (białkach roślinnych). Dlatego wegetarianie muszą uzupełniać potrzebną ilość tego aminokwasu.

L-tyrozyna

Ma ona wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszego mózgu. Pomaga wchłaniać witaminy

z grupy B, a one z kolei korzystnie działają na system nerwowy i funkcje psychiczne. L-tyrozyna jest także wykorzystywana przez komórki do syntezy białek i pomaga w produkcji energii. W wyniku oddziaływania L-tyrozyny wytwarza się adrenalina – paliwo dla naszego organizmu. Aminokwas pomaga też w produkcji melaniny – pigmentu, który jest zawarty w naszej skórze i włosach oraz wpływa na zmniejszenie apetytu. Może być ważna dla osób, które się decydują na zerwanie z nałogiem nikotynowym. Dzięki L-tyrozynie ich apetyt będzie trzymany na wodzy i uda im się nie przytyć podczas walki z uzależnieniem. L-tyrozyna jest bardzo wrażliwa na płyny – jest w nich niestabilna. Dlatego w naszym napoju energetycznym znajduje się L-tyrozyna w proszku – aby łatwiej ją było przechować. L-tyrozyna występuje w produktach zwierzęcych i roślinnych, zawierających białko: mięsie, drobiu, owocach morza, fasoli, soczewicy.



Wykład dr. Jaromira Bertlika i dr Alicji Olmy cieszył się dużym zainteresowaniem



Nowa seria kosmetyków CLEAR NATURE również była dostępna podczas wykładu

L-arginina i tauryna

Trzecim ważnym aminokwasem w AkuEnergy jest L-arginina. To aminokwas endogenny, czyli taki, który nasz organizm potrafi zbudować sam. Jednak czasami produkuje go zbyt mało i trzeba zadbać o jego suplementację. L-arginina ma m.in. korzystny wpływ na ciśnienie krwi.

Ostatni, czwarty aminokwas zawarty w napoju to tauryna. Ten aminokwas jest jednym z niewielu zawierających grupę sulfonową. Jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *taurus* – byk, wół.

Jak spożywać produkt?

Najważniejsze jest to, że w nakrętce buteleczki znajduje się L-tyrozyna w proszku. Najpierw należy odbezpieczyć, a potem nacisnąć wieczko, aż usłyszymy „klik” (wtedy aminokwas wpadnie do płynu), a następnie trzeba wstrząsnąć zamkniętą jeszcze buteleczką. Napój wypija się na raz. Nie można go przechowywać. Jeśli nie spożyjemy całej zawartości buteleczki, resztę trzeba po prostu wyrzucić. Efekt działania można odczuć już po 20 minutach, a utrzymuje się od 8 do 12 godzin.

Batony AkuBar Energy i AkuBar Nutrition

Oba batony mają bardzo podobny skład, ale AkuBar Nutrition zawiera trochę więcej probiotyków.

Batony zawierają też prebiotyki, enzymy trawienne, witaminy C i E, cynk (AkuBar Energy) i błonnik. Te wszystkie substancje są ważne dla funkcjonowania naszego organizmu.

Witamina C zawarta w batonach AkuBar korzystnie wpływa na układ odpornościowy, metabolizm dostarczający energii, jest antyoksydantem oraz przyczynia się do prawidłowych funkcji psychologicznych.

Probiotyki to sympatyczne bakterie, które wspomagają proces metabolizmu w jelitach. Ich dostarczenie jest bardzo ważne, ponieważ wystarczy jedynie raz w roku użyć antybiotyków, aby korzystna dla nas flora bakteryjna w jelitach uległa całkowitemu zniszczeniu.

Prebiotyki z kolei są składnikami pokarmowymi, które nie ulegają wprawdzie strawieniu, ale stanowią pożywkę dla probiotyków, czyli przyjaznych bakterii w naszych jelitach. Prebiotyki mają wpływ na regulację

funkcjonowania naszego ciała, wspomagają utrzymywanie właściwej wagi ciała i pomagają ją redukować, jeśli jest za wysoka. Mają one także pozytywne oddziaływanie na wchłanianie substancji odżywczych, np. minerałów (m.in. wapnia). Prebiotyki odgrywają bardzo ważną rolę w poprawnym funkcjonowaniu naszego układu immunologicznego. Pomagają utrzymać odpowiedni wskaźnik pH w naszych jelitach. Ponadto korzystnie wpływają na ciśnienie krwi. Inne elementy, które znajdują się w batonach AkuBar, to **enzymy trawienne**. Enzymy to cząsteczki białkowe, które biorą udział w niemal wszystkich procesach biologicznych, zachodzących w naszym ciele. Ich podstawową rolę jest rozkładanie pożywienia na bardzo małe elementy – substancje odżywcze, które są transportowane przez układ krwionośny i dostarczane do każdego organu naszego ciała. Enzymy, które przyjmujemy wraz z posiłkiem, pomagają trawić. Są różne grupy enzymów. Każdy z nich spełnia inną rolę w naszym ciele. Powiem teraz o kilku z nich.

Betaina kontroluje gospodarkę wodną w komórkach. Nasz organizm składa się w 70–80% z wody. Znajduje się ona zarówno w komórkach, jak i poza nimi. Betaina utrzymuje komórki właściwie napięte. Jeśli brakuje nam betainy, w komórce nie będzie wystarczającej ilości wody i zacznie się ona kurczyć. Z kolei przy zbyt dużej ilości betainy wody w komórce jest za dużo i puchnie. Przez to pojawiają się opuchlizny. Dlatego ważne jest, aby w diecie była właściwa ilość betainy.

Kolejnym ważnym enzymem jest **pepsyna**. To podstawowy enzym, trawi większość białek.

Amylaza to enzym, który rozkłada skrobię (zawartą m.in. w ziemniakach i pieczywie). Nasze ciało samo może produkować enzymy trawienne. Jest za to odpowiedzialna trzustka. W dzisiejszych czasach wielu ludzi ma jednak problemy z trzustką. Enzym trzustki – **trypsina** – rozkłada białka na aminokwasy, a aminokwasy produkują energię. Ostatni z enzymów w AkuBar to **papaina**. W naturze występuje ona w papai. Rozkłada łańcuchy peptydowe w przewodzie pokarmowym. Warto wspomnieć, że warzywa znikają z naszego przewodu pokarmowego po około 18 godzinach. Proces trawienia mięsa trwa nawet dwukrotnie dłużej. Dlatego tak ważna jest obecność papainy.

Dla właściwego funkcjonowania enzymów są potrzebne witaminy i minerały. Dlatego batony AkuBar zawierają witaminy **C i E**, **cynk**

Wykładowcy podali wiele cennych informacji na temat produktów



(AkuBar Energy) oraz **witamina z grupy B** (AkuBar Nutrition).

Czym się różnią Alveo i Take a Plaster?

Wszyscy państwo znacie Alveo. To flagowy produkt Akuny, który występuje w dwóch różnych smakach – miętowym i winogronowym. Alveo oczyszcza i Take a Plaster też oczyszcza. Jaka jest między nimi różnica? Można ją porównać do różnicy między mydłem a pastą do zębów. Oba produkty służą higienie, oba są potrzebne, ale każdy czyści inną część ciała.

W naszym ciele znajduje się zbiór naczyń, który nazywa się układem limfatycznym.

Ogrywa on bardzo ważną rolę w regulowaniu działania układu odpornościowego. Jeśli układ limfatyczny nie pracuje prawidłowo lub jego funkcjonowanie jest zaburzone, czujemy się gorzej. W naszym ciele zaczynają się bowiem gromadzić toksyny.

W takiej sytuacji nasze węzły chłonne mogą być powiększone (znajdują się m.in. na szyi i za uszami). Bardzo duże zagęszczenie naczyń limfatycznych znajduje się na stopach. Take a Plaster to produkt, który usuwa blokady z ciała i pomaga usuwać toksyny, a większość z nich wędruje właśnie do stóp. Take a Plaster wspomaga przemiany metaboliczne, oczyszcza płyny w naszym ciele, oddziałuje na układ nerwowy, dzięki czemu zmniejsza stres i napięcie.

Toksyny znajdują się w pożywieniu, wodzie, powietrzu. Kumulują się w naszym organizmie i sprawiają, że ciało nie może prawidłowo działać, co widać przede wszystkim w osłabieniu układu immunologicznego. Take a Plaster może używać każda osoba dorosła. Trwa to 6 tygodni, podczas których naklejamy po jednym plasterze na każdą stopę na noc (rano ściągamy i wyrzucamy zużyty plaster). Warto zaznaczyć, że zgodnie z medycyną chińską na stopach znajdują się punkty refleksyjne.

Alveo z kolei oczyszcza i wspomaga działanie przewodu pokarmowego (m.in. dzięki lucernie siewnej). Kiedy nasz układ pokarmowy jest oczyszczony, organizm przyjmuje substancje odżywcze i jest dobrze odżywiony. W ten sposób Alveo dodaje energii ciału. Za odporność naszego organizmu w 80% odpowiada układ pokarmowy. Dzięki Alveo system immunologiczny działa optymalnie (żeń-szeń, dzika róża) i jesteśmy dobrze zabezpieczeni przeciwko szkodliwym mikroorganizmom, z którymi cały czas się stykamy.

To bardzo ważne, aby nasz układ immunologiczny dobrze działał. Wspomnieliśmy

wcześniej o probiotykach zawartych w Aku-Bar. Kiedy nasza flora bakteryjna w jelitach ulegnie zniszczeniu (na skutek stresu, nieprawidłowego odżywiania, przyjmowania leków), nie będzie w nich żadnych korzystnych bakterii, a szkodliwe zaczną się błyskawicznie namnażać (jedna mała bakteria w ciągu doby zreplikuje się 16 milionów razy!). Wtedy możemy zacząć chorować. Dla zdrowia jest więc ważny sprawny układ odpornościowy i prawidłowy balans bakterii.

Ważne jest też, aby oczyszczać wątrobę, gdzie gromadzą się toksyny. W tym przypadku Alveo też okazuje się pomocne (tymianek). Wystarczy już 2 miarki produktu dziennie.

O co pytają klienci Akuny?

Doktor Alicja Olma, pediatra jest związana z Akuną od 7 lat. Jej wiedza na temat stosowania Alveo jest ogromna i oparta na bardzo wielu konkretnych przykładach. Od października 2010 roku pracuje w infolinii Akuny. Podczas grudniowych spotkań zdradziła nam, co najbardziej interesuje konsumentów.

Mogę podzielić pytania, na które odpowiadam, na trzy grupy.

1. Pytania dotyczące ciężkich chorób, źle rokujących (np. chorób nowotworowych) i zasadności spożywania Alveo w takich przypadkach.

Dzwonią do mnie ludzie lub bliscy osób, które chorują na nowotwory i są w ciężkim stanie, np. mają przerzuty. W przypadku Alveo mówimy nie o leczeniu, lecz o wspomaganie organizmu. Pacjenci lepiej znoszą terapie, jeśli ich organizm został przedtem wzmocniony. (W trakcie trwania chemioterapii nie należy spożywać Alveo.)

2. Pytania na temat częstych schorzeń i produktów, które można wówczas spożywać i w jakich dawkach.

Sporo dzwoniących pyta o schorzenia endokrynologiczne. Do najczęściej spotykanych należy cukrzyca i problemy z tarczycą. Alveo nie wyleczy cukrzycy. Ale korzystnie wpływa na poziom cukru w organizmie (cynamon). Należy jednak pamiętać o konsultacji z lekarzem. Jeśli chodzi o tarczycę, to w składzie Alveo znajdują się zioła zawierające jod (morszczyzn), więc też można się wspomagać. Wiele pytań dotyczy nadciśnienia. Trzeba pamiętać, że nadciśnienie nie musi być chorobą, na którą się cierpi do końca życia. Należy też zdać sobie sprawę z tego, że nadciśnienie jest objawem, a nie chorobą



samą w sobie. Jeśli usuniemy przyczynę, problem zniknie.

Alveo wspomaga utrzymanie prawidłowego ciśnienia (żeń-szeń).

3. Pytania o profilaktykę, z których cieszę się najbardziej, ponieważ to oznacza, że stajemy się coraz bardziej świadomi swojego zdrowia i chcemy je chronić, nie dopuszczając do jego pogorszenia.

Alveo należy spożywać w ramach profilaktyki wczesnej całej życia. Alveo nie kumuluje się w organizmie, więc nie ma zagrożenia spożycia go w zbyt dużej ilości. Ponadto zapewnia nam energię do codziennego funkcjonowania. Zawsze jednak potrzebna jest także zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

■ Spisała: Hanna Żurawska

fot. Paweł Stefaniak

Skazani na suplementację

„Dzisiejsza żywność zawiera znacznie mniej składników odżywczych niż kilkanaście lat temu. W ciągu kilkudziesięciu lat zawartość witamin w warzywach zmniejszyła się o 20 do 90%. Gdybyśmy dzisiaj chcieli dostarczyć do organizmu niezbędnych dawek witamin, biopierwiastków drogą normalnego odżywiania, musielibyśmy spożywać takie ilości pokarmu, że nasz układ pokarmowy by temu nie podołał.”

Jest to wypowiedź prof. Aleksandra Ożarowskiego. Dziś jesteśmy skazani na suplementację! O konieczności suplementacji i idei produktów Akuna mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra, konsultant medyczny czasopism Akuny.

© dinostock - Fotolia.com

Żyjemy w XXI wieku – nasze środowisko naturalne jest zanieczyszczone chemicznie i radioaktywnie. Niestety w dzisiejszych czasach trudno o zdrową żywność. Praktycznie nie istnieje naturalna żywność roślinna uprawiana bez nawozów sztucznych. Mięso, które spożywamy, zawiera duże ilości antybiotyków i hormonów. To, co jemy, to nie pokarm, lecz pełna chemikaliów „pasza”.

W chwili obecnej zachodzi więc bezwzględna konieczność uzupełniania naszej diety poprzez stosowanie dodatków żywieniowych, czyli suplementów.

Dlaczego powinniśmy stosować suplementy?

1. Po pierwsze, winne jest nasze pożywienie, którego głównym składnikiem jest „cukier z cukierniczki”; a także oczyszczony ze wszystkiego, co dobre ryż; biała, oczyszczona, czyli pozbawiona minerałów mąka; duże ilości soli kuchennej. Wszystko to zatrzuwa nasz organizm i zwiększa zapotrzebowanie na witaminy i minerały.
2. Palenie tytoniu lub bierne oddychanie dymem nikotynowym niszczy szalenie nasze zasoby witaminy C i E oraz beta-karotenu. Picie alkoholu powoduje natomiast upośledzone przyswajanie większości substancji spożywczych.
3. Dla naszego organizmu niebezpieczne są także antybiotyki. Z jednej strony walczą z zagrażającymi nam bakteriami, a z drugiej niszczą przyjazną florę bakteryjną przewodu pokarmowego.

foto: Michał Gluszcak



Powoduje to znaczne niedobory witaminy K, folacyny i witamin z grupy B.

4. Naszym wrogiem jest także stres, który znacznie zwiększa zapotrzebowanie na witaminy z grupy B, witaminę C oraz magnez.
5. Również długie gotowanie, odgrzewanie i stosowanie kucharek mikrofalowych przyczynia się do niszczenia naturalnych witamin w naszym pożywieniu.
6. Ziemia jest wyjąłowana – nie zawiera już witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego rozwoju naszego organizmu.
7. Poza tym starzejemy się, a ludzie starsi źle przyswajają wiele substancji

odżywczych, stąd biorą się u nich duże niedobory witamin oraz żelaza, wapnia cynku i magnezu.

Suplementacja – sprawa złożona

Dostarczenie odpowiedniej, optymalnej ilości witamin, aminokwasów, makro- i mikroelementów naszemu organizmowi przy użyciu wielu suplementów jest prawie niemożliwe. Ilość witamin i minerałów w suplementach powinna być tak dobrana, by z jednej strony zapobiec niedoborom, a z drugiej strony uniknąć nadmiaru (pamiętając, że np. duże dawki witamin rozpuszczalnych w tłuszczach

czach, czyli A, D, E i K mogą doprowadzić do poważnych uszkodzeń naszego ustroju).

Dobrze skonstruowany suplement

1. Spowalnia procesy starzenia się.
2. Wspomaga dobrą kondycję organizmu, szczególnie zaś układ sercowo-naczyniowy.
3. Zawiera składniki odżywcze, zapewniające prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego.
4. Reguluje gospodarkę cukrowo-tłuszczową naszego ustroju.
5. Wzmacnia nasz układ immunologiczny (odpornościowy).

Bardzo ważne, by suplementy, które stosujemy, miały udokumentowane działanie. Poza tym powinny być produkowane z surowców najwyższej jakości. Powinny też dzięki doskonałej przyswajalności dać nam wystarczającą, optymalną ilość witamin, minerałów, makro- i mikroelementów. To wszystko spowoduje, że nasz organizm odzyska równowagę i dojdzie po pewnym czasie do procesu samoleczenia. Byłoby dobrze, gdyby wśród suplementów znalazły się takie, które stale oczyszczają nasz organizm z toksyn, ponieważ w XXI wieku nieustannie jesteśmy narażeni na ich działanie. Należy podkreślić, że dopiero po okresie odtrucia i oczyszczeniu naszych jelit możemy zadbać o optymalne odżywianie i suplementację naszego organizmu.

Produkty firmy Akuna

Postaram się przedstawić produkty firmy Akuna, z którą współpracuję już od 8 lat i które najchętniej i najczęściej stosuję u swoich pacjentów. Akuna to kanadyjska firma będąca zarówno producentem, jak i dystrybutorem swoich produktów, spełniająca najwyższe wymagania i standardy jakości i nieskazitelności produkcji. Historyczne informacje o Akunie możecie znaleźć na stronach internetowych. Możecie znaleźć informacje, ile lat dr Khoshbin pracował nad Alveo i dobierał odpowiednie zioła i jak długo firma istnieje na rynku. Ja nie mam głowy do dat (nie jestem historykiem, ale lekarzem, który od 25 lat zajmuje się medycyną holistyczną, a od 8 lat, jak wspomniałem, współpracuję z firmą Akuna). Możecie mi wierzyć; w swojej praktyce stosowałem różne preparaty roślinne różnych firm z większym lub mniejszym skutkiem (najczęściej po okresie euforii następowały okresy rozczarowań). Niektóre, sprawdzone

stosuję do dziś, by wzmocnić odporność, odbudować niedobory, opóźnić procesy starzenia się, wspomóc organizm w zachowaniu równowagi. Receptury stosowane kilka tysięcy lat temu to dobroczynne dziedzictwo medycyny ludowej (medycyna chińska zaleca preparaty roślinne od 5 tysięcy lat). Realizowane przy pomocy nowych technologii mogą wiele zdziałać.

Jak zaczęła się moja przygoda z Akuną?

Otrzymuję informację, że pojawiło się Alveo... Sprawdzam jak zwykle produkt, jego działanie, bezpieczeństwo, rekomendacje, no i starym zwyczajem zaczynam go testować na sobie, potem na żonie, synu i rodzinie.

Po kilku miesiącach są rezultaty, o których mogę opowiadać innym. Dokładniej o tym w podrozdziale: Alveo. W tym czasie o Alveo w naszym kraju mówi się dużo dobrego, ale dystrybutorzy Akuny mają do dyspozycji tylko kilka skserowanych kartek formatu A4. Ja także mam tylko takie materiały pomocnicze i muszę dużo, dużo mówić. Jedni wierzą, inni nie za bardzo (ale to ich strata). Cały czas współpracuję z pismem „Zdrowie i Sukces”. Materiałów pomocniczych dla dystrybutorów pojawia się coraz więcej. Widać, że firma się rozwija.

Oczywiście wiadomo, że Alveo to nie panaceum na wszystkie bóle XXI wieku. Gdyby tak istotnie było, można by usunąć wszystkie leki z apteki, a na półkach postawić tylko butelki z Alveo.

Rozwój firmy

Na rynku pojawia się Onyx Plus (doskonałe uzupełnienie Alveo, dostarczające naszemu organizmowi minerałów, makro- i mikroelementów). Działa znakomicie.

Po pewnym czasie – Mastervit (dla dorosłych) i Pinky (dla dzieci). Są to preparaty multiwitaminowe, specjalnie skonstruowane, dostarczające optymalnych ilości witamin, minerałów, antyoksydantów, wzmacniające pracę układu immunologicznego. Wszystkie działają znakomicie, ale firma pracuje nad kolejnymi produktami. Są to batory AkuBar Nutrition i AkuBar Energy oraz AkuEnergy (napój energetyczny). Wszystkie te produkty omówię w dalszej części gazety. Na rynku pojawia się także Take a Plaster (plastry, które uzupełniają detoksykacyjne działanie Alveo, szczególnie w usuwaniu metali ciężkich).

Po kilku miesiącach... rewelacja: naturalne kosmetyki serii CLEAR NATURE.

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 je w profilaktyce wczesnej u starszych dzieci. Konsultant medyczny wydań „Zdrowia i Sukcesu”.

Ponieważ jestem osobą dociekliwą, sprawdziłem z żoną, która jest dermatologiem, każdą zawartą w nich substancję, przetestowałem na sobie i rodzinie – są naprawdę i BIO, i EKO.

Firma wprowadza na rynek nowe produkty. Będą to AkuZinc, AkuSel i AkuC. Jeżeli będą tak skonstruowane, jak poprzednie, możemy już je polecać potencjalnym nabywcom, bowiem ich jakość będzie znakomita. Znając firmę Akuna od 8 lat, jestem tego pewien.

■ Wojciech Urbaczka

W dzisiejszych czasach bardzo trudno dostarczyć organizmowi potrzebnych składników tylko z pożywienia



© Svenja98 - Fotolia.com

Zioła jak cegietki

Pierwszym produktem Akuny było Alveo. To ekstrakt 26 ziół stworzony po wielu latach poszukiwań i badań przez dr. Sohraba Khoshbina. Są to między innymi żeń-szeń koreański, aloes, dzika róża, lukrecja, lucerna, morszczyn, pieprzowiec. Znamy oczywiście zbawienne działanie poszczególnych ziół, ale kiedy je zmieszamy w odpowiednich proporcjach, wchodzą ze sobą w interakcję, inaczej także odpowiada na nie nasz organizm. Zioła zawarte w tym preparacie poukładane są jak cegietki, po to, by działały synergistycznie.



I właśnie ta synergistyczna siła sprawia, że nie da się przecenić działania Alveo na ludzki organizm, a wpływy tego oddziaływania przeszły w praktyce nawet oczekiwania jego twórcy. Zioła do produkcji Alveo pochodzą z różnych stron świata (m.in. z Kolumbii Brytyjskiej). Ważne, że są to zioła ekologiczne, przy których uprawie nie były stosowane środki chemiczne, na co ich producenci mają odpowiednie certyfikaty. Badania Alveo przeprowadzone przez Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich pod przewodnictwem prof. Lutomskiego zakwalifikowały Alveo do grupy produktów wspomagających przywracanie organizmowi naturalnej harmonii ustrojowej (homeostazy).

Oczyszczenie organizmu

Głównym zadaniem Alveo jest oczyszczenie naszego organizmu z toksyn, które w XXI wieku tak dotkliwie negatywnie wpływają na pracę naszych organów. Oczywiście natura zaopatrzyła nas w skomplikowany system odtruwający, który neutralizuje wiele szkodliwych toksyn i pomaga w wydalaniu ich. Niestety, po jakimś czasie przeciążony system odtruwający nie jest w stanie nam pomóc. Odczuwamy zmęczenie, bóle głowy, obniżenie odporności, zły nastrój, senność i apatię. To wszystko objawy zatrucia toksynami i sygnał, by sięgnąć po Alveo. Dr Khoshbin, pracując nad Alveo przez wiele lat, wiedział doskonale, że:



- wspomaga oczyszczenie przewodu pokarmowego,
- wspomaga wątrobę i nerki w procesach odtruwania organizmu,
- wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego,
- oddziałuje korzystnie i tonizująco na pracę układu nerwowego,
- oddziałuje także pobudzająco na nasz układ odpornościowy (immunologiczny).

Dziś, po latach spożywania Alveo przez tysiące ludzi na świecie wiemy, że uzyskana dzięki niemu homeostaza ustrojowa i proces samoregulacji organizmu wspomaga w walce z problemami cywilizacyjnymi.

Na początku spożywania Alveo uważano, że korzystny wpływ nastąpi już po trzech miesiącach. Otóż okazało się, że wcale tak nie musi być z przyczyn oczywistych. Każdy organizm jest inny i w różnym stopniu rozregulowany. U niektórych korzyści mogą nastąpić już po skosmowaniu pierwszej butelki, u innych po kilku, a jeszcze u innych nawet po kilkunastu miesiącach spożywania preparatu.

Korzyści dla pasaży jelitowego

Najczęściej pierwsi odczuwają korzyści ci, którzy chcą pozytywnie wpłynąć na pasaż jelitowy („wstydlive” problemy mogą występować nawet u ponad 67% ludzi w naszym kraju). Osoby te często stosują z mniejszym lub większym skutkiem różne preparaty przeczyszczające. Alveo oddziałuje inaczej. Po okresie oczyszczenia jelit doprowadza do lepszej wchłaniałości pokarmu, nie przeczyszcza, a powoduje „ściągnięcie” wody do jelita, co w konsekwencji doprowadza do zmiany konsystencji stolca na bardziej płynną. To z kolei doprowadza do tego, że pokarm nie zalega w jelitach, więc znajdujące się w nim toksyny nie są wchłaniane i nie zatrują nas.

Korzyści dla snu

Szybki efekt picia Alveo zauważają osoby, które chcą korzystnie wpłynąć na proces zasypiania. Zazwyczaj one dotąd różne preparaty działające nasennie. Alveo nie usypia, tylko wspomaga regulowanie dnia z nocą, a myślenie i kojarzenie jest przy tym o wiele lepsze. Alveo normalizuje nasz sen, a więc śpiąc odpoczywamy i regenerujemy nasz organizm do dalszej pracy na drugi dzień. Alveo wspomaga nas także w walce ze stresami, które atakują nas w XXI wieku. Jesteśmy wyciszeni, a nasz układ nerwowy jest idealnie tonizowany.

Równowaga ustrojowa

Po kilku latach polecenia Alveo mam kontakt z bardzo wieloma osobami, u których po dłuższym stosowaniu tego produktu prowadzący lekarz zauważał korzystny wpływ. Oczywiście nie stało się to po „magicznych” trzech miesiącach, ale po 6, 8, 10 czy 12 miesiącach spożywania preparatu. Sam jestem tego przykładem, gdy po 9 miesiącach picia preparatu Alveo po okresowej kontroli okazało się, że mój organizm funkcjonuje bardzo dobrze. Równowaga ustrojowa (homeostaza), do której produkt doprowadza, ogromnie podnosi naszą odporność zarówno na działanie czynników zewnętrznych (wirusy,

bakterie, grzyby i toksyny), jak i wewnętrznych (procesy utleniania).

Korzystny wpływ na odporność

Po kilku latach spożywania tego produktu przez dzieci zauważyłem, jak bardzo korzystnie wpływa na ich odporność. Kiedy dzieci „łapały coś” w przedszkolu lub szkole, same radziły sobie z tym w ciągu kilku dni. Polecam więc teraz Alveo w celu uodpornienia zamiast stosowanego przeze mnie wcześniej aloesu, ponieważ Alveo jest nowocześniejsze i bardziej uniwersalne.

Mam wieloletnie kontakty telefoniczne i internetowe z osobami pijącymi Alveo i w ciągu tych kilku lat obserwuję, jak znakomicie wpłynęli na swoją kondycję.

Ozdrowieńcze pogorszenie

Z mojego doświadczenia wynika, że proponowana wcześniej ilość Alveo (28 ml) jest minimalną ilością profilaktyczną i z powodzeniem można ją progresywnie zwiększać 2–4 razy.

Wprawdzie Alveo jest produktem odtruwającym nasz organizm, ale nie czyni tego agresywnie, lecz w sposób subtelny. Dlatego też okresy ozdrowieńczego pogorszenia (o których musimy pamiętać) nie przebiegają tak burzliwie.

Może więc czasami pojawiać się u spożywających Alveo spory katar, śluzowo-ropna wydzielina z górnych i dolnych dróg oddechowych, wysypka na skórze, wymioty lub biegunka. Pamiętajmy, że taki stan ustępuje samoistnie, zwykle po kilku dniach. Są to jednak objawy przejściowe, świadczące o dobrze przebiegającym procesie odtruwania organizmu i nie należy się nimi zamartwiać i odstawić Alveo.

Należy wówczas zmniejszyć na okres kilku dni jego ilość i pić dużo (2-3 litry) niegazowanej, niskomineralizowanej (by nie obciążać bardzo naszych nerek) wody. Jak długo pić Alveo, aby odczuć jego korzystne działanie na nasz organizm? Według mnie do końca naszych dni, już całe życie. To zapewni naszemu organizmowi równowagę i pomoże w przetrwaniu w XXI wieku!!! Pamiętajmy też zawsze o zbilansowanej diecie i zdrowym trybie życia.

■ Wojciech Urbaczka

Skład Alveo

Alveo Grape: aloes prawdziwy, chrząstnica kędzierzawa, ciemniopłat guarany, cynamonowiec cejloński, czeremcha amerykańska, drapacz lekarski, dzika róża, goryczka żółta, kardamon malabarski, koniczyna czerwona, koper włoski, krwawnik pospolity, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), lawenda wąskolistna, lucerna siewna, lukrecja, męczennica cielistą, miłorząb dwukłapowy, miód gryczany, morskoczyn pęcherzykowaty, pieprzowiec owocowy, rdest wielokwiatowy, sadziec przerośnięty, sok winogronowy, sorbinian potasu (substancja konserwująca), syrop klonowy, tymianek pospolity, wąkrota azjatycka, woda oczyszczona, żeń-szeń koreański, żeń-szeń syberyjski.

Alveo Mint: aloes prawdziwy, chrząstnica kędzierzawa, ciemniopłat guarany, cynamonowiec cejloński, czeremcha amerykańska, drapacz lekarski, dzika róża, goryczka żółta, kardamon malabarski, koniczyna czerwona, koper włoski, krwawnik pospolity, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), lawenda wąskolistna, lucerna siewna, lukrecja, męczennica cielistą, miłorząb dwukłapowy, morskoczyn pęcherzykowaty, olejek cytrynowy (aromat naturalny), olejek miętowy (aromat naturalny), pieprzowiec owocowy, rdest wielokwiatowy, sadziec przerośnięty, skrzyp polny, sorbinian potasu (substancja konserwująca), tymianek pospolity, wąkrota azjatycka, woda oczyszczona, żeń-szeń koreański, żeń-szeń syberyjski.

Zalecana ilość Alveo

Dorośli: 1–2 miarki, tj. 28–56 ml* dziennie, najlepiej pół godziny przed posiłkiem.
Dzieci: 0,4 ml/kg masy ciała.

* W razie reakcji adaptacyjnej zalecamy zmniejszenie ilości o połowę i stopniowe jej zwiększanie w czasie trzech tygodni.

Niezbędne minerały

Kolejnym wartościowym produktem, który Akuna wprowadziła na rynek, jest Onyx Plus. Jest to produkt mineralny (w płynie). Dostarcza niezbędnych naszemu organizmowi minerałów (m.in. magnezu, wapnia, manganu). Produkt dopełniają składniki roślinne (m.in. koper włoski, lucerna, kardamon, sok z winogron). Oczywiście wszystkie składniki, zawarte w Onyx Plus pochodzą z terenów, które nie są zanieczyszczone.



Dr Sohrab Khoshbin o minerałach

„Nasz organizm zbudowany jest głównie z pierwiastków organicznych: węgla, wodoru, tlenu i azotu. Oprócz nich potrzebujemy jednak szeregu innych niezbędnych pierwiastków. Chodzi głównie o potas, sód, chrom, wapń, magnez, fosfor, mangan, żelazo i selen. Ponieważ pierwiastki te przedostają się do organizmu w większości jako związki nieorganiczne, nazywamy je ogólnie minerałami. Jeżeli chodzi o większość pierwiastków – naszemu organizmowi wystarczy znikoma ich ilość, dlatego nazywamy je pierwiastkami śladowymi, niezbędnymi dla organizmu. Wszystkie minerały i pierwiastki śladowe dostają się do organizmu głównie przez wodę zawartą w spożywanej żywności. I to jest właśnie problem. Na pierwszym miejscu stawia się wygląd, trwałość i smak produktów. Wartości odżywcze i jakość przemysłowo wyprodukowanej żywności są niestety na dalszym miejscu – nie interesują większości producentów. Szacuje się, że przed powstaniem cywilizacji przemysłowej żywność zawierała cztery razy więcej wartości odżywczych niż dzisiaj. Szybkie tempo życia, stres, degradacja środowiska naturalnego oraz zła metoda odżywiania powodują szybsze zużywanie zmagazynowanych w organizmie wartości odżywczych i minerałów oraz jednocześnie złe trawienie. Dlatego powinniśmy uzupełniać ich niedobór poprzez spożywanie właściwych suplementów diety.”

Minerały potrzebne naszemu organizmowi dzielimy na mikro- i makroelementy. Makroelementy budują nasz organizm. Najważniejsze z nich to: fosfor, wapń i magnez (zawarte w Onyx Plus). Mikroelementy biorą udział w olbrzymiej ilości reakcji biochemicznych, zachodzących w naszym organizmie. I jedno, i drugie są nam niezbędne.

Cenne makroelementy

Związki wapnia i magnezu występują w tym suplementcie pod postacią glukonianów i mleczanów (powoduje to lepszą rozpuszczalność w cieczy niż innych postaci magnezu i wapnia).

Pełny skład Onyx Plus

Czereśniowy aromat naturalny, ekstrakt bzu czarnego, ekstrakt kardamonu malabarskiego, ekstrakt kopru włoskiego, ekstrakt lucerny siewnej, ekstrakt z lukrecji, koncentrat soku jabłkowego, koncentrat soku z winogron, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, melasa, sorbinian potasu (substancja konserwująca), witamina D i minerały (magnez, wapń, potas, fosfor, mangan, sód, cynk, selen), woda dejonizowana.

Wapń oczywiście potrzebny jest naszym kościom, zębom oraz mięśniom. Bierze udział w około 200 reakcjach chemicznych, zachodzących w naszym organizmie.

Magnez jest jednak bardziej potrzebny komórkom naszego organizmu (jest niezbędny do sfinalizowania około 300 reakcji biochemicznych). Jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania kości i mięśni, w tym mięśnia sercowego. Wspomaga redukowanie zmęczenia, pomaga utrzymać w normie funkcje psychologiczne, jest antyoksydantem, pomaga utrzymać prawidłowe napięcie mięśni, wpływa pozytywnie na neurotransmisję, podziały komórkowe, syntezę białek. Onyx Plus dostarcza wapń (w postaci mleczanu wapnia) i magnez w proporcjach 1:2. Stosunek wapnia do magnezu jest specjalnie skomponowany, aby wpływać najefektywniej na napięcie i rozluźnianie się mięśni. Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami zwiększona dawka magnezu jest potrzebna, aby zapobiegać drżeniu mięśni i ich przykurczom podczas dłuższego wysiłku fizycznego.

Ważne mikroelementy

Onyx Plus to niezmiernie cenny suplement, który dostarcza do naszego organizmu mikroelementy: cynk, mangan i selen.

Mangan ma oddziaływanie antyoksydacyjne. Wspomaga redukowanie zmęczenia, ma wpływ na tkankę łączną i metabolizm tworzącą energię. Pozytywnie wpływa na kości.

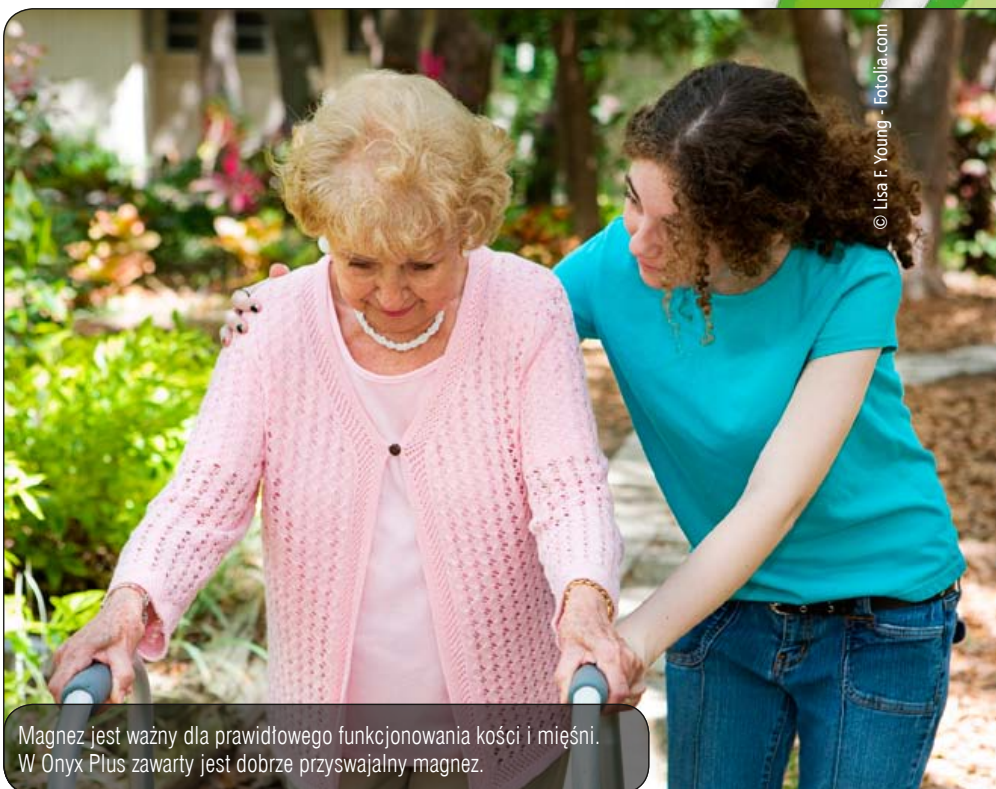
Istotne proporcje

Odpowiednio wyważone proporcje między pierwiastkami dają nam możliwość zachowania w naszym organizmie równowagi (homeostazy).

Cały czas podkreślam, że spożywanie izolowanych minerałów mijają się z celem. W tym preparacie minerały zostały odpowiednio dobrane, w odpowiednich proporcjach, by wzmocnić ich oddziaływanie. W tym jego siła i optymalny wpływ na nasz organizm. Oczywiście sama postać płynna (kolidowa) także powoduje większe wchłanianie i przyswajanie poszczególnych składników.

Firma poleca stosowanie suplementu 15 ml (1/2 miarki) dziennie, przed posiłkiem, ale wielu specjalistów od suplementacji poleca przyjmowanie minerałów w czasie posiłku po południu (co podobno zwiększa wchłanianie i przyswajalność).

■ Wojciech Urbaczka



Rośliny zawarte w Onyx Plus

Kardamon malabarski

Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie procesów trawiennych, łagodzi dolegliwości żołądkowe, działa rozkurczowo.

Łukrecja

Łagodzi dyskomfort ze strony układu pokarmowego, rozluźnia.

Koper włoski

Korzystnie wpływa na trawienie.

Lucerna siewna

Pozytywnie wpływa na stan naczyń krwionośnych.

Bez czarny

Wzmacnia naczynia krwionośne (zmniejsza kruchość naczyń włosowatych), korzystnie wpływa na przepływ moczu, trawienie i eliminowanie toksyn.

Minerały zawarte w Onyx Plus

Mg (Magnez, 200 mg)

Jest ważny dla bilansu elektrolitów, prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, prawidłowej neurotransmisji i napięcia mięśni, w tym mięśnia sercowego, prawidłowego podziału komórek, utrzymania prawidłowego stanu kości i zębów oraz dla prawidłowej syntezy białek.

Ca (Wapń, 100 mg)

Istotny dla prawidłowego rozwoju

i budowy kości oraz zębów, wspomaga proces krzepnięcia krwi.

P (Fosfor, 50 mg)

Ważny dla metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek, korzystnie wpływa na rozprowadzenie substancji odżywczych w organizmie.

Mn (Mangan, 5 mg)

Ochronia DNA, tłuszcze i białka przed zniszczeniem oksydacyjnym, zapewnia utrzymanie prawidłowej gęstości kości oraz prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii.

Na (Sód, 4,5 mg)

Reguluje gospodarkę wodną naszego ciała, bierze udział w metabolizmie białek i węglowodanów, korzystnie wpływa na ciśnienie w naczyniach krwionośnych.

Zn (Cynk, 1 mg)

Jest istotnym składnikiem ponad 200 enzymów, które uczestniczą w procesach trawienia, rozmnażania i odbudowy tkanek.

Se (Selen, 3 µg)

Świetny przeciwutleniacz, wspiera poprawny wzrost i zdolność rozrodczą.



Zalety Mastervit

Co to jest drenaż przestrzeni międzykomórkowej?

W połączeniu z Alveo i Onyx Plus Mastervit może być pomocny również w tak zwanym drenażu przestrzeni międzykomórkowej. Tą drogą witaminy transportowane są do komórek, a jednocześnie w znacznym stopniu pomagają w oczyszczaniu tych miejsc. Powinniśmy utrzymywać nasz organizm w stanie równowagi. Do drenażu potrzebne są jednak substancje odżywcze najwyższej jakości i właśnie zioła pomagają w optymalnej „dystrybucji” witamin i minerałów, dzięki czemu możliwe jest wykonywanie tej ważnej funkcji.

Wspomaga usuwanie wolnych rodników

Występują w każdym żywym organizmie. Bardzo niebezpieczne stają się dopiero wtedy, kiedy ich ilość wykracza poza pewne granice. Wolne rodniki atakują cząsteczki budujące nasze ciało, odbierając im elektrony. Rozpoczyna się bardzo niebezpieczny efekt domina, kiedy to jedna cząstka odbiera elektrony drugiej, druga trzeciej, trzecia czwartej itd. Z pomocą przychodzą nam antyoksydanty, które przerywają ten bardzo niebezpieczny łańcuch.

Jest źródłem antyoksydantów

Udowodniono, że spożywane wraz z pokarmem antyoksydanty blokują destrukcyjne działanie wolnych rodników.

Idealne witaminy

To bardzo dobry produkt, korzystnie wpływający na funkcjonowanie naszego organizmu, zaopatrujący go w niezbędne witaminy. Zawiera także zioła korzystnie działające na naszą odporność, a także sporą ilość antyoksydantów zwalczających wolne rodniki i uzupełniających oddziaływanie witamin.



© Angeles Jones - Fotolia.com

Mastervit doskonale uzupełnia niedobory witamin, które powstają w naszym organizmie, m.in. przez niepełnowartościowe pożywienie

Mastervit jest połączeniem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz w wodzie. Rozpuszczalne w wodzie to grupa witamin B i witamina C, natomiast w tłuszczach to witamina A i E. Witamina B₁₂ i biotyna (zwana witaminą H lub B₇) korzystnie wpływają

na pracę układu nerwowego. Oddziałują także korzystnie na metabolizm. Postać płynna oraz dobór witamin zapewnia ich dobrą wchłanianiałość. Mastervit jako płynny preparat multiwitaminowy spełnia dobrze rolę optymalnego suplementu.

Jeżówka purpurowa – korzystnie oddziałuje na nasz układ odpornościowy (pobudza działanie leukocytów oraz podnosi produkcję interferonu).

Traganek błoniasty – zwiększa znacznie metabolizm komórkowy, zwiększa syntezę białek w wątrobie oraz korzystnie wpływa na odporność naszego organizmu.

Ostropest plamisty – znacznie pomaga wątrobie w jej odtruwającej pracy oraz wzmacnia procesy trawienne.

Bardzo ważną zaletą tego preparatu jest rozrzedzenie tkanki łącznej (macierzy) między komórkami. Dzięki temu powoduje maksymalne i optymalne odżywianie wszystkich komórek naszego organizmu (ułatwiony transport komórkowy), a także ułatwia sprawne usuwanie toksyn z komórek. Mastervit jest więc preparatem doskonale uzupełniającym działanie Alveo i Onyx Plus. Zalecana dawka to 15 ml preparatu dziennie.

■ Wojciech Urbaczka

Skład Mastervit

Melasa, sok wiśniowy, sok z czarnej marchwi, witaminy (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, E, H), woda, wyciąg z jeżówki purpurowej, wyciąg z ostropestu plamistego, wyciąg z traganek błoniastego, sukraloza (substancja słodząca), guma ksantanowa (stabilizator), kwas cytrynowy (regulator kwasowości), kwas jabłkowy, sorbinian potasu (substancja konserwująca).

Witaminy zawarte w Mastervit

Witamina A – retinol, 450 µg

Witamina A jest ważna dla prawidłowych podziałów komórkowych, normalnego funkcjonowania systemu odpornościowego, utrzymania prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych, utrzymania dobrego wzroku i prawidłowego metabolizmu żelaza.

Witamina B₁ – tiamina, 7 mg

Tiamina jest ważna dla prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, prawidłowej pracy serca i prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego.

Witamina B₂ – ryboflawina, 10 mg

Ważna w procesie metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczów, wspomaga wzrok.

Witamina B₃ – niacyna, 25 mg

Niacyna jest ważna dla prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, normalnego funkcjonowania systemu nerwowego, utrzymania prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych.

Witamina B₅ – kwas pantotenowy, 10 mg

Witamina B₅ jest ważna dla prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, normalnego funkcjonowania procesów myślowych, normalnej syntezy i metabolizmu hormonów sterydowych, witaminy D i niektórych neurotransmiterów.

Witamina B₆ – pirydoksyna, 10 mg

Witamina B₆ jest ważna dla prawidłowego metabolizmu białek i glikogenu, normalnego funkcjonowania systemu nerwowego, prawidłowego wytwarzania aktywności hormonalnej.

Witamina B₉ – kwas foliowy, 200 µg

Kwas foliowy jest ważny dla tworzenia krwi, metabolizmu homocysteiny, prawidłowego funkcjonowania systemu odpornościowego i prawidłowego podziału komórek.

Witamina B₁₂ – 5 µg

Witamina B₁₂ przyczynia się do prawidłowego wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowych podziałów komórek, prawidłowego metabolizmu prowadzącego do wytwarzania energii i normalnego funkcjonowania układu odpornościowego.

Witamina C – kwas askorbinowy, 100 mg

Witamina C jest ważna dla normalnego funkcjonowania systemu nerwowego, przyswajalności żelaza, prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, dla normalnego funkcjonowania systemu odpornościowego, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Witamina E – tokoferol, 50 mg

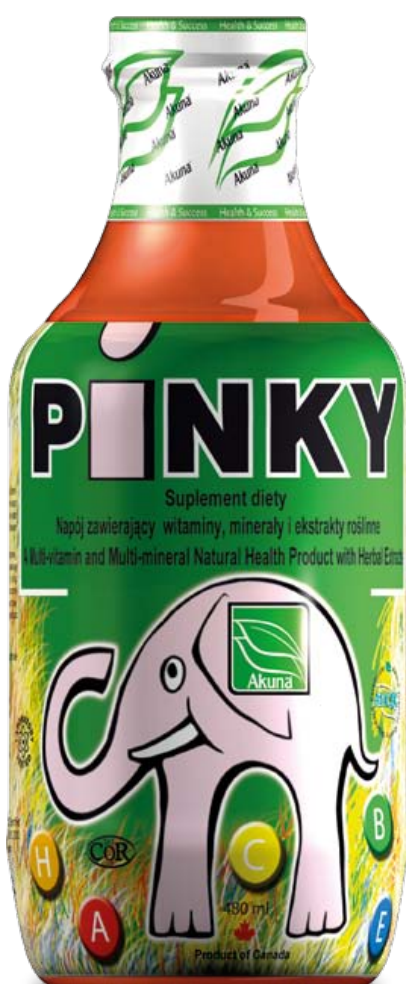
Tokoferol reguluje krzepliwość krwi, wzmacnia odporność, jest skutecznym przeciwutleniaczem, obniża ciśnienie krwi, sprzyja regeneracji i wzrostowi masy mięśniowej oraz innych tkanek, łagodzi zmęczenie.

Witamina H – biotyna, 20 µg

Biotyna jest ważna dla prawidłowego metabolizmu (prowadzącego do wytwarzania energii) składników odżywczych, w tym tłuszczów i białek, utrzymania prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych, utrzymania prawidłowego stanu włosów oraz dla normalnego funkcjonowania systemu nerwowego.

Zespołowa praca witamin i minerałów

Jest to produkt multiwitaminowy, przeznaczony także dla dzieci. Zawarte są w nim witaminy: A, E, C, H oraz cały kompleks witamin B (B₁, B₃, B₅, B₆, B₉ i B₁₂). W skład Pinky wchodzi substancje budulcowe dla organizmu (także rosnącego) i korzystnie wpływające na jego funkcjonowanie. Wapń dba między innymi o kości i zęby, magnez i miedź pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu systemu odpornościowego, jod odpowiada za funkcje poznawcze, żelazo wspomaga optymalne dotlenienie wszystkich komórek organizmu. Dodatkowym dobrodziejstwem są wyciągi roślinne (z melisy lekarskiej, dzikiej róży, prawoślazu lekarskiego, szalwii oraz rumianku).



Kompleks witamin

Witaminy A, E oraz C to znane antyoksydanty, wymiatające wolne rodniki i oczyszczające z toksyn organizm także małego dziecka. Niezmiernie ważne jest zastosowanie całego kompleksu witamin B, bowiem suplementacja izolowanymi witaminami z tej grupy jest bezcelowa i mało skuteczna. Witamina B₆ i kwas foliowy korzystnie wpływają na funkcje psychologiczne. Witamina B₁₂ ma olbrzymie znaczenie w prawidłowym wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi (erytrocytów), również

witamina B₉ (kwas foliowy) jest niezmiernie ważna w procesach tworzenia się krwi. Wyciągi roślinne wzmacniają oddziaływanie naturalnych witamin zawartych w Pinky oraz zawierają substancje antyoksydacyjne (głównie flawonoidy), zwalczające wolne rodniki i regulujące metabolizm komórkowy oraz stymulujące odporność.

Ważne minerały

Niezmiernie znacząca w tym preparacie jest obecność minerałów (ich niedobory stwierdza się często u dorosłych i dzieci).

Zioła znajdujące się w Pinky i ich działanie

Rumianek pospolity

Wspomaga system nerwowy i procesy trawienne, łagodzi podrażnienia mięśni gładkich, które wyścielają system trawienny, rozluźnia kolki, wycisza skurcze, pomaga regulować przewod pokarmowy poprzez oddziaływanie na funkcje żołądka i jelit, korzystnie wpływa na procesy zasypiania.

Dzika róża

Łagodzi zmęczenie i stres, korzystnie wpływa na skórę, na funkcjonowanie stawów, układu trawiennego i oddechowego. Pobudza apetyt.

Prawoślaz lekarski

Korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu oddechowego, w tym oskrzela i płuca oraz na układ pokarmowy (funkcjonowanie żołądka i jelit).

Szałwia lekarska

Przyczynia się do zachowania równowagi mikrobiologicznej układu trawiennego. Dobrze wpływa na funkcjonowanie układu oddechowego, zębów, dziąseł i układu trawiennego.

Melisa lekarska

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Wspomaga trawienie. Korzystnie oddziałuje na serce, łagodzi reakcje organizmu.

Wapń – potrzebny jest w dużych ilościach do prawidłowego funkcjonowania kości i zębów, ale także do prawidłowego funkcjonowania mięśni i przewodzenia nerwowego.

Magnez – jest drugim po wapniu pierwiastkiem potrzebnym do dobrego funkcjonowania organizmu dziecka. Jest ważny dla prawidłowego bilansu elektrolitów. Decyduje także o prawidłowym metabolizmie, który prowadzi do wytwarzania energii. Pomaga w prawidłowym przewodzeniu nerwowym oraz prawidłowej syntezie białek.

Miedź – chroni nasze DNA, białka oraz tłuszcze przed groźącymi mechanizmami oksydacyjnymi. Bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu systemu nerwowego oraz systemu immunologicznego (odpornościowego).

Żelazo – oczywiście jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania erytrocytów (czerwonych ciałek krwi), zapewniając komórkom optymalny transport tlenu.

Jod – jest niezmiernie ważny do prawidłowego funkcjonowania hormonu tarczycowego i prawidłowego metabolizmu w ustroju.

Produkt Akuny – Pinky:

- wzmacnia siłę organizmu
- zwiększa jego odporność na infekcje
- pomaga usunąć z organizmu toksyny, których tak dużo w XXI wieku (głównie w produktach spożywczych)
- wpływa korzystnie na metabolizm komórkowy
- wpływa korzystnie na pracę układu nerwowego
- dostarcza substancji budulcowych, niezbędnych dla funkcjonowania organizmu.

Składniki Pinky zostały tak poukładane, jak klocki lego. Logiczne ich połączenie oraz odpowiednio dobrane ilości gwarantują maksymalne oddziaływanie na odporność. Są pomocne w okresach, kiedy jest to niezbędne. To właśnie powoduje, że Pinky jest unikalnym produktem na rynku, także dla naszych dzieci, nie mającym sobie równych i wspomagającym znakomite funkcjonowanie organizmu.

■ Wojciech Urbaczka



© Acik - Fotolia.com

Jak wzmocnić odporność u dziecka?

1. Regularnie wietrz mieszkanie i dbaj o odpowiednią wilgotność powietrza.
2. Nie narażaj dziecka na bierne palenie.
3. Dbaj o odpowiedni ubiór dziecka – nie przegrzewaj, zwracaj uwagę, aby maluch nie zmarł.
4. Zapewnij dziecku ruch na świeżym powietrzu.
5. Od czasu do czasu zmieniaj klimat.
6. Dbaj o odpowiednią dietę, bogatą w owoce i warzywa, które są naturalnym źródłem witamin.
7. Nie bagatelizuj nawet drobnych infekcji.
8. Spytaj swojego lekarza o naturalne preparaty wspomagające układ odpornościowy.
9. Unikaj dużych skupisk ludzi.
10. Przekazuj swojemu dziecku podstawowe zasady dbania o zdrowie.

Pełny skład Pinky

Sok cytrynowy, sok jabłkowy, sok winogronowy, sok z czarnej marchwi, syrop klonowy, witaminy (A, E, C, B₁, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, H) i minerały (wapń, żelazo, magnez, miedź, jod), woda, wyciąg z dzikiej róży, wyciąg z prawoślazu lekarskiego, wyciąg z rumianku pospolitego, wyciąg z szalwii lekarskiej, naturalny aromat bananowo-truskawkowy, sorbinian potasu (substancja konserwująca), sukraloza (substancja słodząca), guma ksantanowa (stabilizator), kwas cytrynowy (regulator kwasowości), kwas jabłkowy.

© Beboy - Fotolia.com

Odpowiednio dobrane składniki Pinky gwarantują pozytywny wpływ na odporność



© Orlando Flolin Rosu - Fotolia.com

Sprawdzone źródło energii



AkuBar to batony proponowane przez Akunę, stworzone, by szybko uzupełnić tak potrzebną nam energię i korzystnie wpływać na nasz stan fizyczny i psychiczny. Doskonale uzupełniają straty

energii podczas długotrwałej aktywności fizycznej.

W skład batonów AkuBar wchodzi: probiotyki, prebiotyki, enzymy trawienne, błonnik oraz grupa witamin B (AkuBar Nutrition), witamina C, cynk (AkuBar Energy). Baton AkuBar Energy jest także doskonałym źródłem białka dla naszego organizmu. Omówmy najważniejsze składniki batonów decydujące o ich rewelacyjnym oddziaływaniu.

PROBIOTYKI – (nazwa pochodzi od greckich słów „pro” – „dla” oraz „bios” – „życie”, czyli – „dla życia”) tak nazywa się wyselekcjonowane szczepy żywych bakterii, które po ich spożyciu wykazują niezmiernie korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Produkty przemiany materii tych bakterii stymulują układ odpornościowy człowieka, działają korzystnie na pracę naszego przewodu pokarmowego, wydzielanie jelitowe, ograniczają rozwój oraz namnażanie się szkodliwych, patogennych bakterii i przyczyniają się do zmniejszenia ilości produkowanych przez nie toksyn.

PREBIOTYKI – to substancje obecne w pożywieniu lub wprowadzone do niego w celu stymulacji prawidłowej flory bakteryjnej. W odróżnieniu

od probiotyków nie zawierają żadnych mikroorganizmów, a tylko substancje stymulujące. Tak więc prebiotyki to odporne na działanie enzymów

trawieniowych w przewodzie pokarmowym składniki żywieniowe, które korzystnie działają na nasz organizm przez selektywną stymulację wzrostu i aktywności jednego rodzaju lub ograniczonej liczby bakterii w określonej – w ten sposób korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Te substancje to białka, tłuszcze, oligo- lub polisacharydy, które nie ulegają trawieniu i w formie niezmienionej trafiają do światła jelita, by tam pokazać swe dobroczynne dla naszego organizmu działanie.

Ponieważ w batonach AkuBar zastoso-

wano i probiotyki, i prebiotyki (łącznie ich synergistyczne działanie), spełniają one optymalną rolę **SYMBIOTYKÓW**, czyli produktów łączących działanie probiotyków z działaniem pożywki dla ich rozwoju.

ENZYMY TRAWIENNE – zawarte w batonach AkuBar pełnią bardzo istotną funkcję w procesie trawienia. Dzięki nim z pożywienia uwalniane są witaminy, sole mineralne



Baton AkuBar Energy uzupełnia energię w czasie długotrwałej aktywności fizycznej

i aminokwasy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Każdy enzym działa na konkretny rodzaj pokarmu i nie może go zastąpić żaden inny. Na przykład betaina wpływa na prawidłową gospodarkę wodną w komórkach. Pepsyna odpowiada za rozkład białek. Amylaza jest odpowiedzialna za rozkład skrobi. Enzymy te można uzyskać tylko z niegotowanych i nisko przetworzonych owoców, warzyw, ryb i jaj. Im bardziej jest przetworzona spożywana przez nas żywność (smażona, gotowana, duszona), tym mniej zawiera enzymów trawiennych. W temperaturze 55 stopni Celsjusza wszystkie enzymy ulegają zniszczeniu, a jak wiadomo temperatura pasteryzacji wynosi 60 stopni Celsjusza (po jej zastosowaniu żywność jest „martwa”). Tak więc suplementacja tymi enzymami jest w XXI wieku konieczna. Do prawidłowego działania enzymy trawienne potrzebują odpowiednich koenzymów – witamin i minerałów. Dlatego do składu batonów AkuBar dołączono witaminę C i E oraz cynk (AkuBar Energy).

Witamina C

Zawarta w batonach AkuBar korzystnie wpływa na układ odpornościowy, metabolizm dostarczający energii, jest antyoksydantem oraz przyczynia się do prawidłowych funkcji psychologicznych.

Batony AkuBar występują w dwóch postaciach:

AkuBar Nutrition 50 g, wartość energetyczna – 423,6 kcal/100 g

To odżywczy baton z płatkami zbożowymi, zawierający doskonały prebiotyk – inulinę, który jest bardzo dobrą pożywką i źródłem energii dla dobroczynnych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo wzbogacony jest witaminą C, biotyną i witaminami z grupy B. Polecany jest dla wszystkich, którzy chcą nie tylko korzystnie wpłynąć na stan swojego przewodu pokarmowego, ale także całego organizmu.

AkuBar Energy 65 g, wartość energetyczna – 389,3 kcal/100 g

To baton energetyczny, który uzupełnia energię w czasie długotrwałej aktywności fizycznej. Jest szczególnie polecany podczas uprawiania sportu, w trakcie wzmożonej aktywności fizycznej i psychicznej, podczas podróży. AkuBar Energy wspomaga dostarczanie brakującej energii i jest jednocześnie doskonałym jakościowo posiłkiem.

Oddziaływanie batonów

Jeżeli ktoś mówi, że jest alternatywa dla spożywania batona AkuBar, np. baton czekoladowy z nadzieniem truskawkowym, ośmieszają się i wykazują całkowitą niewiedzę w temacie żywieniowym. Dla zdrowo myślącego człowieka alternatywy nie ma, bo nie kupi swojemu dziecku w drodze do szkoły kanapki czekoladowej (zawierającej odrobinę kakao, dużą ilość cukru z cukierniczki, z nadzieniem, które nie ma nic wspólnego z truskawką, a jest miazgą buraczną z aromatem truskawkowym). Kupi natomiast baton AkuBar, by korzystnie wpłynąć na pracę przewodu pokarmowego dziecka (zawsze powtarzam, że nie będziemy zdrowi, gdy układ pokarmowy szwankuje, a 80% odporności zależy od jego pracy), by zadbać o jego układ odpornościowy, by pomóc mu w walce z wolnymi rodnikami oraz wzmocnić organizm w usuwaniu toksyn. Sam również zacznie spożywać ten produkt i wyeliminuje trujące produkty z supermarketów z olbrzymią zawartością najgorszego uzależniacza i wymiatacza minerałów – cukru z cukierniczki. Poczucie zmian w funkcjonowaniu własnego organizmu i będzie go polecać innym.

Pełen skład batonów

AkuBar Nutrition

Wartości odżywcze: 100 g – Wartość energetyczna 1779,8 kJ/423,6 kcal • Białka 2,6 g • Węglowodany 67,7 g • Cukry 49,1 g • Tłuszcze 15 g • Nienasycone kwasy tłuszczowe 12,3 g • Błonnik 3,6 g • Sód 0,1 g • Inulina 540 mg • Enzymy trawienne 60 mg • Bacillus coagulans 1800 000 000 cfu • Witaminy (całkowite ilości): Witamina C 21,6 mg • Witamina B₃ 4,3 mg • Witamina E 3,2 mg • Witamina B₅ 1,6 mg • Witamina B₆ 0,4 mg • Witamina B₂ 0,4 mg • Witamina B₁ 0,3 mg • Witamina B₁₂ 0,7 µg • Biotyna 13,5 µg • Kwas foliowy 54 µg (zawartość witamin w 50 g odpowiada 13,5 % zalecanego dziennego spożycia, zawartość witamin w 100 g odpowiada 27 % zalecanego dziennego spożycia, cfu – jednostka tworząca kolonie)

AkuBar Energy

Wartość odżywcza: 100 g – Wartość energetyczna 1638,4 kJ/389,3 kcal • Białka 5,7 g • Węglowodany 64 mg • Cukry 30,1 g • Tłuszcze 11,3 g • Nienasycone kwasy tłuszczowe 4,0 g • Błonnik 3,7 g • Sód 0,03 g • Enzymy trawienne 46,2 mg • Bacillus coagulans 1380 000 000 cfu • Witamina C 19 mg = 24% ZDS • Witamina E 3 mg = 25% ZDS • Cynk 4 mg = 40% ZDS (cfu – jednostki tworzące kolonie, ZDS – zalecane dzienne spożycie)

Kupienie batona AkuBar jest logiczne i godne polecenia – przyniesie wspaniałe efekty. Ja to sprawdziłem, sprawdźcie i Wy.

Dla osiągnięcia korzystnego efektu wystarczające jest spożycie jednego batona dziennie. Nie zapominajmy o zdrowym trybie życia i zbilansowanej diecie.

■ Wojciech Urbaczka

Cały dzień energii

Napój ten przeznaczony jest do jednorazowego spożycia (butelka zawiera 60 ml). Gwarantuje dopływ sił i optymalne funkcjonowanie naszego organizmu przez całe 12 godzin.

© Maridav - Fotolia.com



Napój AkuEnergy skład:

Wartość energetyczna (60 ml) 30,2 kJ/7,1 kcal; Białka 1,5 g; Węglowodany 0 g; Cukry 0 g; Tłuszcze 0 g; Nienasycone kwasy tłuszczowe 0 g; Błonnik 0 g; Sód 0 g; Tauryna 1000 mg; L-karnityna 500 mg; L-arginina 200 mg; L-tyrozyna 200 mg; Ekstrakt z guarany 700 mg; Ekstrakt z żeń-szenia 65 mg; Ekstrakt z zielonej herbaty 38 mg; Ekstrakt z Ginko biloba 20 mg; Witamina B₆ 5 mg = 357% zalecanej dawki dziennej; Woda; Kwas cytrynowy; Kwas jabłkowy; Konserwant sorbinian potasu, benzoesan sodu; Substancja słodząca acesulfan K, sukraloza

Napój AkuEnergy jest wzbogacony o substancje stymulujące i energetyzujące. Daje organizmowi w szybkim czasie aż dwanaście godzin energii. Działa na ośrodkowy układ nerwowy, może zwiększać aktywność i polepszać funkcjonowanie mózgu. Może poprawiać psychiczną i fizyczną wydajność oraz koncentrację. Może przeciwdziałać zmęczeniu i stresowi.

Co zawiera AkuEnergy?

1. Jest mieszanką aminokwasów. Najważniejsze z nich to L-karnityna i L-tyrozyna (zawiera także taurynę i L-argininę).
2. Jest także mieszanką specjalnie dobranych ekstraktów roślinnych (gurana, żeń-szeń, zielona herbata oraz miłorząb japoński – *Ginkgo biloba*).
3. Zawiera też witaminę B₆, która korzystnie wpływa na metabolizm białek i glikogenu oraz zmniejsza odczucie zmęczenia i korzystnie wpływa na system nerwowy.
4. Nie zawiera cukru. Wartość kaloryczna to zaledwie 30,2 kJ / 7,1 kcal w 60 ml produktu. Wykorzystane substancje słodzące to jedne z najbezpieczniejszych, uniwersalnych środków słodzących – acesulfan K i sukraloza.

Oddziaływanie najważniejszych składników AkuEnergy

L-karnityna – korzystnie wpływa na metabolizm tłuszczów, ograniczając znacznie ich odkładanie. Uwalnia przy tym energię potrzebną do pracy naszego mózgu. Korzystnie wpływa także na krążenie krwi, doprowadzając do dostarczenia naszym komórkom odpowiedniej ilości substancji odżywczych i tlenu. Działa także stabilizująco na naszą równowagę kwasowo-zasadową. Usuwa nadmiar kwasów (które dostarczamy z naszą dietą), doprowadza do optymalnego dla naszych komórek pH (7,35–7,45).

L-tyrozyna – ma ogromne znaczenie w prawidłowych reakcjach biochemicznych, decydujących o pracy naszego mózgu. Udowodniono, że łagodzi znacznie zły nastrój (apatię, zmęczenie, brak chęci do pracy, zły sen i gorszą koncentrację oraz pamięć). Minimalizuje przy tym skutki stresu, zwiększa aktywność fizyczną i psychiczną, wspomaga redukcję nadwagi, aktywnie uczestniczy w procesie powstawania neuroprzekazników.

TAURYNA – jest sporym magazynem azotu (powoduje dodatni bilans azotowy). Działa pozytywnie na gospodarkę tłuszczową (korzystnie wpływa na poziom cholesterolu).

Czym jest białko?

Białko składa się z małych komponentów, tzn. z aminokwasów. Białko można porównać do muru, który jest zbudowany z cegieł. Każda cegła to właśnie określony aminokwas. Dzielimy je według wielu kategorii, ale dla nas najważniejszy jest podział według pochodzenia, czyli na **aminokwasy egzogenne** oraz endogenne. Te pierwsze musimy dostarczać wraz z dietą, gdyż organizm człowieka ich nie syntetyzuje. **Aminokwasy endogenne** natomiast są mniej ważne w kontekście zdrowego odżywiania, gdyż organizm człowieka je wytwarza. Nie oznacza to jednak, że możemy o nich całkowicie zapomnieć. Odpowiednia ich podaż będzie skutkowała lepszą pracą całego organizmu.

L-arginina – jest dobrym antyoksydantem, walczącym z wolnymi rodnikami, doprowadza więc do szybszej regeneracji po wysiłku. Korzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze krwi oraz serce i naczynia.

GUARANA – pochodzi z amazońskich lasów, a jej wyciąg zawiera naturalną kofeinę. Korzystnie wpływa na nastrój, pobudza do życia, obniża zmęczenie, znacznie zwiększa koncentrację i zapamiętywanie. Pomaga także usuwać kwas mlekowy z mięśni.

ŻEŃ-SZEŃ – jest znanym stymulatorem układu odpornościowego, zwiększa wydolność fizyczną oraz działa antystresowo. Usprawnia przemianę materii, tonizuje pracę układu sercowo-naczyniowego, wpływając na lepsze odżywienie i dotlenienie wszystkich narządów. Korzystnie wpływa na nastrój.

MIŁORZĄB JAPONSKI – korzystnie wpływa na krążenie mózgowe, pamięć, kojarzenie i samopoczucie. Normalizuje także ciśnienie krwi.

POLIFENOLE Z ZIELONEJ

HERBATY (a w największej mierze katechiny) – odpowiadają za jej zbawienne działanie. Doskonale wpływają na gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową (są „czyścikiem” naszych naczyń krwionośnych).

Jak widzimy, doskonale dobrane substancje w tym produkcie dają w błyskawicznym czasie energię aż na dwanaście godzin. Tylko jedna butelka (60 ml) dziennie, a jak wiele dla naszego organizmu.

Pamiętajmy też o zbilansowanej diecie i zdrowym trybie życia.

■ Wojciech Urbaczka



Nasze organizmy codziennie narażone są na niebezpieczeństwa i codziennie się starzeją, więc każdego dnia musimy o nie prawidłowo dbać i je odpowiednio wspomagać. Są wprawdzie produkty, które szybko dostarczają sił, ale starcza ich jedynie na 10–15 minut. Napój AkuEnergy zapewnia sił na 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.

Dr Jaromir Bertlik o AkuEnergy

Oczyszcza z toksyn

To znakomity, prosty i niezwykle efektywny produkt, oddziałujący przez skórę, który poprzez wpływ na nasz układ limfatyczny pomaga usunąć z organizmu zalegające w nim toksyny.



Stopy są jak lustro

Mogą nam wiele powiedzieć o człowieku, jego zdrowiu, dolegliwościach i stylu życia. Niosą nas przez całe życie. Wiele schorzeń bierze się od stóp i nóg albo na nich się kończy. Poświęcamy im jednak stanowczo zbyt mało czasu, co w końcu znacząco może wpływać nie tylko na ich wygląd, ale też na ogólny stan naszego zdrowia. Zazwyczaj przypominamy sobie o stopach, gdy bolą, puchną lub nie chcą nas dalej nieść. Wymagają od nas jednak nie tylko wygodnego obuwia, ale także wyjątkowej pielęgnacji, opieki. Uwielbiają codzienną odświeżającą kąpiel, czułe nawilżanie i natłuszczenie. Od czasu do czasu potrzebują też relaksującego masażu.

Narządy wewnętrzne i poszczególne części ciała powiązane są z określonymi miejscami na podeszwach stóp. Są to strefy refleksyjne, w których zlokalizowane są zakończenia nerwów czuciowych – receptory. Uciskanie i masaż określonych miejsc pobudzają pracę organów wewnętrznych oraz korzystnie wpływają na ogólny stan zdrowia – pobudzają krążenie krwi, tym samym oczyszczają organizm z toksyn. Poza tym masaż stóp dodaje energii, odpręża, relaksuje oraz znacznie poprawia samopoczucie.

Pełny skład Take a Plaster

Dekstryna, ekstrakt octu bambusowego, ekstrakt octu drzewnego, sproszkowany pancerz skorupiaków, turmaliny, witamina C, włókna roślinne.

Na zewnątrz wygląda jak woreczek z herbatą, ale w środku znajdują się:

OCET DRZEWNY – powstaje jako produkt suchej destylacji drewna i zawiera około 200 składników organicznych, posiadających właściwości regenerujące i działające dobroczynnie na naszą skórę.

OCET BAMBUSOWY – znany w medycynie chińskiej od tysięcy lat jako środek łagodzący stany podrażnienia skóry, ochraniający przed czynnikami zewnętrznymi.

CHITOSAN – jest substancją pozyskiwaną z pancerzy morskich skorupiaków, która po rozpuszczeniu posiada zdolność wiązania cząsteczek wody. Powstający w ten sposób żel wyłapuje wiele związków toksycznych (m.in. metale ciężkie).

TURMALIN – minerał, który wzmacnia zarówno ciało, jak i umysł. Ma największe właściwości emisyjne dobroczynnych jonizacji ujemnych i promieniowania podczerwonego ze wszystkich przedstawicieli tej grupy minerałów. Od wieków używany dla wpływu na jakość snu w stanach przygnębienia, nadwężenia i dla stonizowania nerwów. Rozluźnia, wzmacnia wytrzymałość, a jego oddziaływanie utrzymuje się do 12 godzin.

Główna detoksykacja odbywa się przez naklejenie plastra na skórę stopy. Plaster jest tak skonstruowany, że powoduje otwarcie porów na skórze stopy i umożliwia dotarcie dobroczynnych składników do śródstopia. Składniki te pomagają oczyścić nasz organizm z ciężkich, zalegających toksyn, z którymi nie może już sobie poradzić nasz układ limfatyczny i przeciężona wątroba.

Co nas truje? Głównie jest to:

1. **Glin** (aluminium) – dostaje się do naszego organizmu podczas gotowania w aluminiowych garnkach, smażenia na aluminiowych patelniach, stosowania folii aluminiowej oraz pochodzi z konserw i antyperspirantów.
2. **Kadm** – ta groźna toksyna, gromadząc się w naszym organizmie, blokuje działanie żelaza, selenu i cynku.
3. **Ołów** – blokuje działanie żelaza i wapnia.

Można także naklejać plastry na różnych wrażliwych miejscach w celu łagodzącym. Tak więc oddziaływanie Take a Plaster jest doskonałym uzupełnieniem oczyszczających właściwości Alveo, produktu Akuny, przeznaczonego do spożywania.

■ Wojciech Urbaczka

Medycyna chińska a profilaktyka

Chińska medycyna głosi, iż warunkiem zdrowia jest równowaga dwóch sił – Yin i Yang. Według tradycji chińskiej medycyny przyczyną powstawania choroby jest zakłócenie równowagi między energią Yin i Yang. Niedostateczny lub nierównomierny dopływ energii powoduje chorobę. W tym przypadku stymulacja odpowiednich punktów na ciele ma na celu przywrócenie zdrowia.

Dawni lekarze chińscy kładli ogromny nacisk na postępowanie profilaktyczne, a mianowicie na utrzymanie w stanie pełnej sprawności sił obronnych organizmu. Uważali oni, że przy dobrej i sprawnej obronie organizmu nawet silny szkodliwy czynnik zewnętrzny nie zagraża zdrowiu, gdyż odbije się jak pocisk od twardego pancerza ochronnego!

W tym właśnie celu zalecali okresowe, systematyczne stosowanie stymulacji, które uaktywniają czynność obronną ustroju i zabezpieczają przed chorobą. Dziś nazwalibyśmy takie działanie świadomą profilaktyką.

© goodluz - Fotolia.com



© Beboj - Fotolia.com

Nowi członkowie Rodziny ALVEO

Skóra człowieka ma powierzchnię około 2 m kwadratowych i jest największym organem ciała. Jest przede wszystkim doskonałym filtrem, zatrzymującym wiele szkodliwych substancji oraz promieniowanie, hamując ich zły wpływ na wnętrze naszego ciała. Jest także termostatem, który pilnuje regulacji temperatury poprzez wydalenie potu i zamykanie porów. Spełnia rolę ochronną, bowiem wydzielina gruczołów znajdujących się w skórze niszczy wirusy, bakterie i toksyny, które przebywają na jej powierzchni. Jest też lustrem, które pokazuje wszelkie zaburzenia odżywiania, zatrucia oraz patologie pracy naszych narządów wewnętrznych.

Skóra jest również magazynem dla wody, tłuszczów i składników odżywczych. Odnawia te zapasy co 30 dni celem budowy nowych tkanek. Gładka i lekko różowa skóra świadczy o zdrowiu – homeostazie naszego organizmu.

Bez zdrowia nie ma co liczyć ani na olśniewającą cerę, ani na piękne włosy!

Piękniejsi, niż jesteście

„Człowiek zawsze będzie chciał być piękniejszy, niż jest” powiedział Meng-tsy, żyjący w II wieku p.n.e. wybitny chiński myśliciel.

Ponad 2 tysiące lat później znany amerykański antropolog Ralph Linton napisał w swojej książce „The Study of Man” – „Człowiek chce być piękniejszy, niż jest i by osiągnąć ten cel, zapłaci każdą cenę. Bo chce być najatrakcyjniejszym towarem na rynku!”.

Właśnie dlatego rocznie na nasz rynek trafia 7 tysięcy nowych kosmetyków! Przez 10 lat ich sprzedaż zwiększyła się 4 razy (już w 2002 roku przekroczyła wartość 5 mld zł, a w 2010 aż 9 mld zł).

Przeciętna Polka co 2 miesiące kupuje krem do pielęgnacji twarzy. Raz na trzy miesiące krem pod oczy. Najczęściej używane kosmetyki

to dezodoranty, kremy do rąk, perfumy, balsamy do ciała, szampony, mleczka i toniki.

Niestety, co piąta Polka zapada na uczulenia wywołane środkami pielęgnacyjnymi skóry. Kosmetyki są powodem ponad połowy zmian wypryskowych skóry, zwłaszcza twarzy, a szkodliwość różnych związków zawartych w kosmetykach może ujawniać się nawet po 10–20 latach. Musimy pamiętać, że skóra, by dobrze nam służyła, nie tylko dopomina się o kremy, balsamy i odżywcze toniki. Domaga się także relaksu, ruchu, odpowiednio dobranej diety, właściwie dobranej suplementacji – naturalnych witamin, głównie A, C, E i B oraz minerałów (makro- i mikroelementów) i antyoksydantów, a także oczywiście odpowiedniej wody, o której ciągle powtarzam na moich wykładach.

Główną przyczyną starzenia się skóry jest utrata wody!

Musimy pamiętać, że skórę posiadamy na całe swoje życie i powinniśmy o nią dbać!!! Jaki stan naszej skóry, taki stan całego naszego organizmu!

Co szkodzi naszej skórze?

1. Nikotyna.
2. Alkohol w dużych ilościach.
3. Stres.
4. Elektrosmog. (Jest wszędzie, nie tylko pod linią wysokiego napięcia, ale także kiedy używamy telefonu komórkowego, kuchenki mikrofalowej, oglądamy telewizję, pracujemy przy komputerze, mamy podgrzewanie podłogowe, gólarke elektryczną, suszarkę... Nie będę wylizczać, ale nabiera się w waszym gospodarstwie domowym około 20 źródeł tego promieniowania).
5. Słońce. Przy dużym nasłonecznieniu skóra starzeje się 12 razy szybciej!!!
6. Promieniowanie ultrafioletowe.

Promieniowanie UVC (długość fali 200–280 nm) jest prawie całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery, nie oddziałuje więc na naszą skórę.

Promieniowanie UVB (długość fali 280–320 nm) stanowi 5% promieniowania ultrafioletowego. Najbardziej działa między godz. 10.00 a 15.00. Na szczęście jest ono filtrowane przez chmury i szyby,





wnika głęboko tylko do poziomu naskórka. Jego efekty są widoczne już po krótkim czasie. Są to rumień, oparzenia słoneczne i zwiększona pigmentacja, powodująca efekt opalanej skóry.

Promieniowanie UVA (długość fali 320–400 nm) stanowi aż 95% całego promieniowania ultrafioletowego. Działa przez cały dzień i nie zatrzymują go ani chmury, ani szyby. Głęboko penetruje aż do skóry właściwej, a jego efekty widoczne są dopiero po latach (fotostarzenie się skóry, zmarszczki i procesy nowotworowe).

7. Sollarium. Pamiętajcie, że 10 godzin solarium w roku może już doprowadzić do raka skóry – czerniaka!!!
8. Dieta (wysokowęglowodanowa i wysokotłuszczowa).
9. Tutaj będziecie przerażeni bowiem w dobrej wierze używacie kosmetyków, by poprawić stan waszej skóry, a właśnie WIELE TOKSYCZNYCH KOSMETYKÓW Was truje!!!

Toksyczne substancje

Firmy produkujące kosmetyki twierdzą, że ich produkty wytwarzane są po to, by ludzie byli piękniejsi i zdrowsi. Niestety nie zawsze tak jest, bowiem wiele kosmetyków zawiera substancje chemiczne, które są niebezpieczne dla naszych organizmów.

W książce wydanej w USA w 2007 roku „Not Just a Pretty Face”, autorka Stacy Malkan, dyrektor ds. komunikacji światowej organizacji Health Care Without Harm i była dziennikarka ujawnia sekrety wielkich, amerykańskich koncernów kosmetycznych i odkrywa ich

tajemnice, zamiatane pod dywan przez działalność lobbystów. Autorka udowadnia, że zaledwie 11% substancji chemicznych, stosowanych w kosmetykach na terenie USA było przebadanych pod kątem oddziaływania na zdrowie, w pozostałych 89% wpływ na zdrowie jest nieznan lub nieujawniony. W produkcji kosmetyków, podobnie jak w przemyśle spożywczym, wykorzystuje się przeróżne substancje chemiczne, by produkty były trwałe, miały ładny kolor i przyjemny zapach, dobrze rozprzodzały się na skórze lub obficie się pienily. Wymieńmy tylko te najczęściej stosowane.



Szkodliwe substancje dostają się do naszego organizmu nie tylko z używek czy konserwowanej żywności, ale również przez skórę

KONSERWANTY

1. Wprawdzie powstrzymują wzrost bakterii, ale niestety także tych pożytecznych na naszej skórze.
 2. Dłużej stosowane niszczą naskórek.
 3. Powodują marszczenie się skóry.
 4. Niszczą system obronny skóry.
- Najgroźniejszy to formaldehyd (formalina) zakamuflowany jako german 115 i german II – oraz popularne konserwanty – parabeny.

■ DIOKSAN

1. Spełnia rolę rozpuszczalnika.
2. Uszkadza błony komórkowe.
3. Przenika do mózgu, płuc, serca, wątroby i nerek (powodując ich niewydolność).
4. Działa embriotoksycznie i teratogennie.
5. Działa rakotwórczo i uszkadza wzrok.

■ AHA – ALFA HYDROXY ACID

1. Wprawdzie złuszcza chemicznie naskórek, ale stosowany dłużej wysusza go.
2. Powoduje stany zapalne i pęknięcie skóry.
3. Zaburza wydzielanie toju i potu.
4. Zaburza gospodarkę kwasowo-zasadową skóry.

■ TALC (TALK)

1. Ma własności fizykochemiczne odpowiedzialne za powstawanie nowotworów.
2. Zaburza oddychanie i czynności wydalnicze skóry.
3. Prowadzi do stanów zapalnych skóry (ropne gruczoloty apokryne i tojowe).

■ FRAGRANCES

1. To składniki zapachowe i poprawiające koloryt kosmetyków (toksyczna chemia).
2. Są silnymi alergenami.
3. Powodują nowotwory.
4. Uszkadzają płód.
5. Działają estrogennie, na mężczyzn feminizująco.

■ MINERAL OIL (OLEJ PARAFINOWY)

1. To produkt destylacji ropy naftowej.
2. Zatyka pory skóry i pomaga w rozwoju bakteriom beztlenowym (trądzik, zaskórniki).
3. Powoduje kumulację toksyn.
4. Przyspiesza proces starzenia się.
5. Zawarte w nim składniki nie przenikają do skóry i pozostają na jej powierzchni.

■ OKSYBENZON

1. Dodawany do wielu filtrów przeciwsłonecznych (filtr UV).
2. Działa rakotwórczo.
3. Nie wolno go stosować w czasie ciąży i karmienia.

■ SLS – SODIUM LAURYL SULFATE i SLES – SODIUM LAURETH SULFATE

1. To jedne z najgroźniejszych toksyn detergentowych stosowane od dawna do mycia maszyn i pomieszczeń.
2. Niestety, obecnie znajdują się w niemal każdym toniku, balsamie, żelu myjącym, szamponie.
3. Powodują przesuszenie skóry, zaburzają wydzielanie toju i potu.
4. Podrażniają skórę i wywołują świąd i wypryski.
5. Prowadzą do powstawania guzków zapalnych i cyst ropnych.
6. Szczególnie szkodliwie działają na skórę dzieci i niemowląt oraz skórę w okolicy narządów płciowych.
7. Powodują podrażnienie oczu i zapalenie spojówek.
8. Ulegają kumulacji w ustroju i są metabolizowane w wątrobie.





Kosmetyki firmy Akuna składają się z naturalnych komponentów

9. Uszkadzają mózg i układ odpornościowy.
10. Obniżają stężenie estrogenów.
11. Wcierane w piersi i narządy płciowe mogą indukować nowotwory, zaburzać spermatogenezę oraz owulację.
12. Uszkadzają osłonkę włosa.
13. Mogą być zanieczyszczone dioksynami.
14. SLS są mutagenami uszkadzającymi nasz materiał genetyczny.
15. Nie wolno ich stosować w ciąży!

Myślę, że to wystarczy, byście Państwo nie kupowali produktów zawierających SLS lub SLES.

Zawsze powtarzam, by wchodząc do sklepu spożywczego zakładać okulary do czytania. W przypadku kosmetyków okulary do czytania nie wystarczą, potrzebna jest lupa, bowiem większość kosmetyków w supermarketach nie ma na opakowaniach podanego składu lub ten skład jest pisany takim maczkiem, że bez lupy nie dacie sobie rady z rozszyfrowaniem ich zawartości!!!

Dlaczego więc kosmetyki CLEAR NATURE firmy Akuna?

Bo są BIO i EKO, i nie zawierają toksyn SLS i SLES. Są podstawowymi kosmetykami, które powinniśmy stosować dla pielęgnacji naszej skóry i zdrowia naszego organizmu.

Kosmetyki naturalne powinny spełniać kilka podstawowych wymagań.

Po pierwsze – muszą być wykonane ze składników pochodzących z ekologicznie uprawianych roślin. Są to olejki eteryczne, oleje roślinne i hydrolaty (wody kwiatowe będące ubocznym produktem powstałym przy produkcji olejków eterycznych).

Po drugie – dodatki te uzyskiwane muszą być tradycyjnymi, fizycznymi metodami np. przez filtrowanie, mieszanie i wyciskanie na zimno.

Po trzecie – w kosmetyku naturalnym nie używa się składników niebezpiecznych dla zdrowia konsumentów i środowiska.

Po czwarte – zabronione jest także dodawanie do produktu substancji pochodzących z przemysłu petrochemicznego (oleje mineralne i inne pochodne ropy naftowej, silikony, środki spieniające np. SLS, konserwanty – parabeny, syntetyczne barwniki i środki zapachowe).

Po piąte – zabronione jest testowanie na zwierzętach zarówno całego kosmetyku, jak i jego poszczególnych składników.

Po szóste – nie mogą zawierać produktów pochodzenia zwierzęcego (za wyjątkiem wosku pszczelego).

Po siódme – oczywiście składniki naturalne muszą stanowić znaczną większość kosmetyku!

Ekokosmetyk powinien zawierać minimum 95% składników naturalnych i o naturalnym pochodzeniu i tylko 5% składników syntetycz-

nych. Poza tym składniki syntetyczne powinny znajdować się na liście pozytywnej (nie są szkodliwe dla naszego organizmu).

Te wymogi spełniają kosmetyki wprowadzone przez Akunę i z tego możemy być dumni!

Musimy jeszcze powiedzieć o jednym problemie: kosmetyki naturalne podobnie jak syntetyczne mogą nas uczulać. Na szczęście ze względu na mniej skomplikowany skład tych pierwszych możliwość wyeliminowania uczulającego składnika jest łatwiejsza, a ryzyko schorzeń dermatologicznych jest mniejsze.

Tak więc trzeba koniecznie zaopatrzyć się w podstawowe kosmetyki linii CLEAR NATURE... i spać spokojnie! Nic złego nam nie grozi. Przyjrzyjmy się nieco tym najważniejszym roślinom zawartym w kosmetykach linii CLEAR NATURE.

ŻEN-SZENÍ

W kosmetykach działa odmładzająco, stosowany szeroko w różnych kosmetykach nurtu „anti-ageing” (walka z procesami starzenia się ustroju). Zapobiega łysieniu poprzez poprawę mikrokrążenia (ukrwienia skóry) oraz wzmacnia korzeń włosa. Ponadto hamuje procesy wysuszenia skóry i utraty jej elastyczności poprzez odbudowywanie płaszcza hydrolipidowego skóry, a gwarancją młodej cery jest regularne i prawidłowe jej nawilżanie! Znakomicie także pobudza odnowę naskórka.

ALOEUS

Kosmetyki z dodatkiem aloesu działają na skórę łagodząco. Aloes w nich zawarty działa kojąco i łagodzi swędzenie. Zmniejsza wydzielanie łoju oraz przyspiesza regenerację komórek skóry. Działa także nawilżająco. Tajemnicą nawilżającego działania aloesu jest jego regulacyjny wpływ na system nawadniający skóry (odtworzenie ochronnego płaszcza hydrolipidowego). Aloes gwarantuje także naszej skórze odpowiednie pH, bowiem skóra w swojej wierzchniej warstwie lubi być lekko kwaśna (pH 4,8–5,5). Odczyn taki gwarantuje jej zabezpieczenie przed atakami ustrojów chorobotwórczych, grzybów i toksyn. Należy podkreślić, że pod wpływem aloesu zawartego w kosmetykach skóra bardzo długo zachowuje właściwy sobie odczyn, co np. decyduje o tym, że makijaż o wiele dłużej pozostaje nietknięty. Składniki zawarte w aloesie potrafią łagodnie, ale skutecznie stymulować mikrokrążenie skórne. Najważniejsze jest to, że aloes w kosmetykach tej serii jest świetnym penetratorem naszej skóry, a więc w sposób całkowicie naturalny łączy w sobie cechy niezbędne do walki z „pomarańczową skórą” (cellulitsem).



Ekokosmetyk powinien zawierać minimum 95% składników naturalnych i o naturalnym pochodzeniu i tylko 5% składników syntetycznych

SKRZYP

To olbrzymi magazyn krzemionki. Zawiera nie tylko dużą ilość potasu i krzemu, ale także mnóstwo antyoksydantów (flawonoidów). Działa przeciwbakteryjnie, remineralizująco i regenerująco. Uszczelnia naczynia krwionośne. Wzmacnia włosy i skórę głowy. Zmniejsza wypadanie włosów i stymuluje ich wzrost, dzięki czemu włosy stają się grubsze i mocniejsze, odporne na uszkodzenia mechaniczne, sprężyste i błyszczące.

TYMIANEK

Dodany do kosmetyku decyduje o jego działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybicznym. Kosmetyk działa lekko rozgrzewająco, ściągająco oraz ujędrniająco (działanie antycellulitowe). Łagodzi podrażnienia skóry.

KRWAWNIK

Zawarty w kosmetykach łagodzi podrażnienia skóry, przyczynia się do szybkiego zasklepienia się pęknięć skóry i otarć, nawilża spierzchniętą skórę oraz przyspiesza złuszczenie starego naskórka. Poprzez zawartą w nim luteolinę zmniejsza przebarwienia pigmentacyjne starzejącej się skóry. Krwawnik doskonale oczyszcza tłustą cerę z nadmiaru serum (zbyt duże wydzielanie łoju). Na cerę mieszaną o rozszerzonych porach działa ściągająco.

Ponieważ zadaniem tych podstawowych BIO Kosmetyków jest nie tylko upiększanie, ale także wzmocnienie naszej skóry oraz opóźnienie procesów starzenia się, w skład CLEAR NATURE firmy Akuna włączono naturalne witaminy.

Najważniejsze z nich to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach E i A oraz w wodzie C i B₅.

■ Witamina E

Jest jedną z najczęściej stosowanych w kosmetyce witamin (nazywaną witaminą młodości). Jest mieszanką a-, b-, g- i d-tokoferoli. Ma zdolność neutralizowania wolnych rodników i chroni przed utlenianiem i zniszczeniem lipidów naskórka, włókna kolagenowe oraz elastyczne naszej skóry. Ma także działanie łagodzące. Poprawia ukrwienie skóry oraz zwiększa jej elastyczność. Wygładza, ujędrnia, nawilża i natłuszcza skórę.

■ Witamina A

Witamina znana jako retinol. Odgrywa dużą rolę w metabolizmie skóry (normalizator skóry). Reguluje proces keratynizacji naskórka. Wywiera olbrzymi wpływ na równowagę wodno-tłuszczową, dzięki czemu hamuje powstawanie szorstkości skóry i reguluje proces złuszczenia. Działa także odżywczo na skórę i zapobiega procesom jej wiotczenia. Dodaje się witaminę A do kosmetyku przeznaczanego dla cery zmęczonej, suchej, szarej oraz zniszczonej działaniem słońca. Współdziała z witaminą E w zwalczaniu wolnych rodników, dlatego korzystnie działa łączenie tych witamin w kosmetykach.

■ Witamina C

To kolejna stosowana w kosmetyce witamina zawarta w linii CLEAR NATURE. Najbardziej charakterystyczną jej właściwością jest zdolność do utleniania się (razem z witaminą E uzupełniają swe działanie). Chroni więc naszą skórę przed wolnymi rodnikami, powodującymi starzenie się organizmu, w tym także naszej skóry. Naturalna witamina C zawarta w kosmetykach tej serii wywiera korzystny wpływ na produkcję kolagenu (białko odpowiedzialne m.in. za sprężystość, gładkość i elastyczność skóry). Zawartość witaminy C w preparatach kosmetycznych powoduje, że odżywiają, oczyszczają i odświeżają one doskonale skórę.

Kosmetyki z dodatkiem aloesu działają na skórę łagodząco



© Ivan kmit - Fotolia.com

■ Witamina B₅ (kwas pantotenowy)

Najważniejszą dla kosmetyków poprawiających kondycję naszej skóry jest witamina z grupy witamin B – kwas pantotenowy. Jest on aktywny biologicznie, nietoksyczny, nie powoduje uczuleń i podrażnień. Jego zarówno fizjologiczne, jak i chemiczne właściwości umożliwiają szerokie zastosowanie w kosmetologii. Bardzo łatwo wchłania się przez naskórek. Działa pobudzająco na podziały komórek naskórka, łagodzi podrażnienia, nawilża i zmiękcza skórę. Stosowany w preparatach do włosów nawilża włókno włosowe, poprawia podatność włosów na czesanie, zmniejsza skłonność włosów do rozdawania się.

Zadam Państwu pytanie. Czy lepiej kupić uniwersalny, profesjonalny szampon do włosów dla całej rodziny w kanistrze 5-litrowym w cenie 20 zł czy szampony BIO do włosów dla kobiet, mężczyzn i dzieci z firmy Akuna za nieco wyższą cenę?

Oczywiście drugie rozwiązanie jest rozsądniejsze i udowodnione, dlatego.

Skóra kobiety jest inna niż mężczyzny czy dziecka, ma nieco inną strukturę, inną kwasowość (pH), inne zabezpieczenie hormonalne na swojej powierzchni. Tak więc optymalnym wyjściem byłoby wyprodukowanie szamponu nie uniwersalnego dla wszystkich domowników, ale nieco innego dla kobiet, dla mężczyzn i dzieci. To właśnie uczyniła Akuna, nieco modyfikując skład szamponów (wszystko dla zdrowia).



BIO SZAMPON DLA KOBIEC

Zawiera ziola Alveo, które zapewniają utrzymanie dobrej kondycji skóry i włosów. Podstawowe to oczywiście aloes i żeń-szeń (omówiłem je wcześniej). Zawiera także duże ilości lecytyny roślinnej. Jest ona naturalnym emulgatorem pochodzenia roślinnego, pozyskiwanym z nasion soi. Lecytyna roślinna jest także znakomitym emolientyjnym (natłuszczającym) składnikiem kosmetyków pielęgnacyjnych i doskonale wpływającym na kondycję skóry. W szamponach spełnia rolę stabilizatora piany. Lecytyna sojowa jest mieszkanką fosfolipidów. Ich aktywne działanie w kosmetykach polega na:

- doskonałej penetracji bariery rogowej skóry oraz ułatwianiu wnikania substancji czynnych, zawartych w kosmetykach w głąb naskórka;
- ochronie naskórka przed wysuszeniem i utratą wody;
- nadawaniu połysku i zmniejszaniu ilości ładunków elektrostatycznych włosów (zapobiega ich elektryzowaniu się);
- hamowaniu na powierzchni skóry rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych;
- działaniu łagodzącym na skórę i optymalizowaniu jej metabolizmu.

Szampion zawiera także pantenol (prowitamina B₅, omówiona wcześniej).

W szamponie znajdziemy allantoinę naturalną. Pozyskuje się ją z żywakostu, którego liście były już dawno stosowane w medycynie ludowej jako okłady na skaleczenia, obrzęki i drobne rany. Wprawdzie w naszym organizmie mamy niewielką ilość allantoiny, ale to „kropla w morzu” w stosunku do naszych potrzeb.

Allantoina działa na skórę łagodząco, łagodnie keratolitycznie (złuszczająco) na stary naskórek. Nie działa komedogennie (nie zatyka porów skóry i umożliwia jej swobodne oddychanie). Odżywia skórę i doskonale nawilża. Działa przeciwzapalnie i regenerująco na skórę. Duże ilości allantoiny potrafią

rozpuścić stare blizny na skórze. Substancja ta pobudza i przyspiesza podziały komórkowe, dzięki temu sprzyja odnowie naskórka. Poza tym zmniejsza różnego rodzaju podrażnienia skóry, działa przy tym nawilżająco, zmiękcza i wygładza naskórek oraz doskonale zwalcza wolne rodniki.

Allantoina to składnik bezpieczny, dobrze tolerowany nawet przez najbardziej wrażliwą skórę, zaliczany do grupy substancji niepowodujących alergii, uczuleń oraz podrażnień.

Szampion zawiera odpowiednią ilość kwasu mlekowego, który zapewnia równowagę kwasowo-zasadową skóry kobiety. Sprawa najważniejsza – szampion jest wolny od SLS i SLES (SODIUM LAURYL SULFATE i SODIUM LAURETH SULFATE)!

BIO SZAMPON DLA MĘCZYZYN

Ma niemal identyczny skład jak szampion dla kobiet, ale proporcje poszczególnych składników zostały nieco zmienione, bo jak zaznaczyłem wcześniej, skóra mężczyzn jest nieco inna niż kobiet. Skóra mężczyzn jest grubsza, ma dużą zawartość kolagenu, dużą ilość testosteronu na swojej powierzchni. Równowaga kwasowo-zasadowa (pH) jest bardziej kwaśna. Poza tym włosom mężczyzn potrzebne są podczas ich mycia zwiększone ilości substancji czynnych. To właśnie zapewnia szampion dla mężczyzn firmy Akuna.

Oczywiście i ten szampion wolny jest od toksyn SLS i SLES!



BIO SZAMPON DLA DZIECI

Także skład szamponu dla dzieci musiał być zmodyfikowany, bowiem skóra dziecka ma nieco inną strukturę, jest cieńsza, bardziej wrażliwa na substancje zawarte w szamponach.

Dlatego w szamponie dla dzieci obniżono znacznie zawartość substancji zapachowych. Obniżono także ilość składników powierzchniowo czynnych, mogących podrażnić wrażliwą skórę dziecka.

Oczywiście i szampion dla dzieci jest wolny od toksyn SLS i SLES. Niestety często nawet znane firmy dodają je do szamponów dla dzieci (czytaj: lupa przed wejściem do drogerii lub apteki). Sprawdźcie sami!



BIO MLECZKO DO DEMAKIJAZU

To podstawowy kosmetyk, niezbędny dla każdej kobiety, który służy jej do codziennego stosowania i do głębokiego, ekologicznego oczyszczania skóry. Do jego produkcji użyto najmniej podrażniających i uczulających, ekologicznych emulgatorów.

BIO mleczko firmy Akuna maksymalnie tonizuje, a następnie odżywia skórę. Po pewnym czasie znacznie poprawia metabolizm komórek skóry, zwalczając tworzące się wolne rodniki i hamując procesy starzenia się. Znakomicie przy tym regeneruje!



BIO szampion doskonale odżywia i nawilża skórę głowy



BIO TONIK DO DEMAKIJAŻU

Jest uzupełnieniem kuracji BIO mleczkiem Akuna. Służy bowiem do codziennej regeneracji skóry. Zawarte są w nim podstawowe zioła Alveo (omówione poprzednio), ale także owoc granatu (olbrzymie działanie antyoksydacyjne, uznane w kosmologii).

BIO tonik służy do końcowego, głębokiego oczyszczania wszystkich rodzajów skóry.

Zawsze powinno się go stosować po BIO mleczku. Ale moja rada jest taka: „Jeśli wasza cera nie jest nadmiernie tłusta, tonik może być stosowany oddzielnie, bez BIO mleczka!”

BIO MYDŁO W PŁYNIE DO HIGIENY INTYMNEJ

Zawiera w swoim składzie sprawdzone, dobroczynne zioła Alveo.

BIO mydło oczyszcza, skutecznie ochrania naturalne środowisko stref intymnych każdej kobiety. Dzięki dużej zawartości kwasu mlekowego zapewnia równowagę kwasowo-zasadową (pH) tych okolic, chroniąc przed inwazją intruzów (bakterii, wirusów, grzybów oraz toksyn).

Oczywiście wolne jest od SLS i SLES.



BIO MLECZKO DO CIAŁA

To łagodna emulsja do ciała. Zawiera naturalne emulgatory, a jego poszczególne składniki odżywiają i regenerują skórę.

Zawiera dobroczynny dla skóry pantenol (którego działanie omówiłem wcześniej), glicerynę, sporo odżywczych minerałów.

Gliceryna ma właściwości higroskopijne i jest substancją wykorzystywaną od dawna do efektywnego nawilżania skóry. Przyciąga wodę z otoczenia, zatrzymując wilgoć w warstwie rogowej naskórka, dzięki temu znacząco nawilża skórę. Penetruje do głębokich warstw skóry, gdzie ułatwia

długotrwałe, optymalne związanie wody (trwające nawet do 24 godzin). Dzięki takiemu działaniu poprawia elastyczność i miękkość skóry.

Zawarty w niej tlenek trzeciorzędowej oleiloaminy jest substancją powierzchniowo czynną, dobrze rozpuszczalną w wodzie i biodegradowalną (bezpieczną dla środowiska). Dobrze zwilża, ułatwia kontakt z mytą skórą i ułatwia usuwanie zanieczyszczeń z jej powierzchni.

Dodany jest do kosmetyku w celu poprawienia jego klarowności. Jest bezpieczną substancją pianotwórczą i stabilizującą oraz ograniczającą ewentualne działanie drażniące anionowych substancji powierzchniowo czynnych. Zawiera składniki wrażliwe na pH skóry, ma działanie przeciwzmarszczkowe, przeciwgrzybiczne i przeciwłupieżowe.

Do kosmetyku dodano także witaminę E, która jak wiadomo jest antyoksydantem wymiatającym wolne rodniki z naszego organizmu.



Zioła zawarte w BIO toniku, a także owoc granatu mają doskonałe działanie antyoksydacyjne

Niezmiernie ważne jest podłoże mleczka. Jest to masło Shea (franc. nazwa – Karite) pozyskiwane z orzechów afrykańskiego drzewa *Vitellaria paradoxa* (masłosz Parka). Nie można go zastąpić żadną substancją chemiczną.

W naszym kraju masło Shea jest dostępne na rynku, ale jest kosmetykiem ekskluzywnym (prawdziwym rarytatem), bowiem jego pozyskiwanie jest niezmiernie drogie. Przemysł kosmetyczny związany z produkcją tego masła jest szalenie dochodowym źródłem dla krajów Afryki Zachodniej.

Obecne w maśle Shea kwasy tłuszczowe (palmitynowy, oleinowy, stearynowy i linolenowy) mają budowę bardzo zbliżoną do tych, które znajdują się w warstwie rogowej naskórka. Dzięki temu masło to jest doskonale tolerowane i optymalnie przyswajane przez naszą skórę. Masło Karite ma właściwości kojące i dezynfekujące, działa zbawiennie na oparzoną skórę, przyspiesza jej odnowę. Działa także zapobiegawczo w powstawaniu rozstępów skóry. Dermatolodzy (ci mądrzy!) polecają to masło osobom chorującym na nadmierne złuszczenie naskórka, a pediatry (ci mądrzy!) stosują je u niemowląt, których skóra skłonna jest do podrażnień.

Masło to jest naturalnym filtrem przeciwko promieniowaniu UV. Wprawdzie ma niski faktor 4, ale nie stwierdzono jego negatywnych skutków dla naszego organizmu (co stwierdzono w przypadku syntetycznych filtrów np. wycofanego z obrotu PABA).

Idealnie dobrany skład mleczka, rozprowadzony na podłożu masła Shea powoduje, że mleczko działa znakomicie – zmiękcza, nawilża, odżywia i działa przeciwzmarszczkowo.

BIO BALSAM DO RĄK

Powinien znaleźć się w każdym gospodarstwie domowym (zarówno w kuchni, jak i w łazience).

Ekologiczny balsam służy do codziennej pielęgnacji i regeneracji skóry rąk. Skutecznie chroni przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Należy go często stosować w ciągu dnia po każdorazowym myciu rąk.

Bardzo korzystne jest także stosowanie tego balsamu jako kremu regenerującego skórę naszych rąk na noc.

Teraz po przeczytaniu tych wiadomości kupcie sobie Państwo łupę i zróbcie „polowanie” na toksyczne kosmetyki w waszym domu. Idąc do drogerii, oczywiście zabierajcie swoją łupę ze sobą, wtedy kupione kosmetyki nie będą już zagrażały waszemu zdrowiu!

Wykorzystajcie te informacje i przekażcie je znajomym.



■ Wojciech Urbaczka

Jak rozpoznać dobry produkt na rynku?

Wiele różnych firm oferuje podobny towar z „tej samej półki”. Ale jak odróżnić, że ten, po który sięga konsument, jest naprawdę wyjątkowy oraz jak na tle innych produktów wypadają produkty Akuny wyjaśnia Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska.



foto: Marcin Samborski / Fpress

■ Czy to prawda, że dobry produkt potrafi zmienić świadomość oraz styl życia konsumentów?

Właśnie z tego powodu Akuna nie chce być jedynie marką, która sprzedaje swoje wysokiej jakości produkty. Mottem naszej firmy jest „Zdrowie i sukces”. Od początku istnienia cele firmy są jasno sprecyzowane – zależy nam na poprawie zdrowia społeczeństwa oraz propagowaniu wellness, czyli zdrowego stylu życia. Picie Alveo i innych produktów naszej firmy jest dobrym początkiem do uzmysłowienia sobie, że profilaktyka zdrowotna to podstawa we współczesnym świecie. Jednym słowem – za sprzedażą produktów Akuny idzie zmiana sposobu myślenia, odżywiania, spędzania wolnego czasu czy rezygnacja z używania toksycznych substancji, które szkodzą zarówno nam samym, jak i środowisku naturalnemu. Ta zmiana świadomości jest niewątpliwym sukcesem naszej firmy, która dostarcza naturalne rozwiązania, poparte nauką i badaniami, dla milionów ludzi na całym świecie.

■ Firmowym znakiem rozpoznawczym dobrego produktu jest...

...jego jakość, skuteczność i skład (zawarte jest w nim olbrzymie doświadczenie i know-how wielu wybitnych specjalistów) oraz rodzaj opakowania. Te cechy wyróżniają wszystkie produkty Akuny. Nigdy nie pozwalaliśmy sobie na bylejakość i konsumentom to docenili. Nad jakością, skutecznością i składem produktów Akuny czuwa Rada Naukowa. Jej członkowie cały czas pracują nad nowymi produktami oraz nad innowacjami produktów już obecnych w naszej ofercie. Zresztą prace nad udoskonaleniem Alveo zakończyły się jakiś czas temu, a o jego zwiększonej skuteczności mogła przekonać się spora liczba osób testujących ten produkt. Zanim jednak spotkamy się z nim na rynku polskim, upłynie trochę czasu, ponieważ już kilkakrotnie wspominałem, że Akuna nie uzna-

je kompromisów, więc badania muszą być bardzo dokładne, a okres testów dostatecznie długi. W skład Rady Naukowej wchodzi czołowi eksperci z wielu specjalistycznych dziedzin oraz oczywiście z dziedziny medycyny konwencjonalnej i naturalnej.

■ Co sztandarowy produkt Akuny, czyli Alveo, wyróżnia na tle konkurencji?

Jest on efektem długoletniej pracy dr. Sohraba Khoshbina, który spędził 20 lat na tworzeniu jego unikalnej receptury, tak aby dobrane przez niego zioła tworzyły najwyższej jakości produkt naturalny. Na początku połączył kilka podstawowych ziół, ale w finalnym produkcie znalazło się ich ponad dwadzieścia. Ich kompozycja opiera się na zasadach tradycyjnej medycyny chińskiej oraz irańskiej (dr Khoshbin jest Irańczykiem), co wyróżnia nas spośród konkurencji, która ogranicza się tylko do medycyny chińskiej. Mieszanka starannie dobranych ziół po pierwsze pozwala na usuwanie z organizmu różnych szkodliwych toksyn, po drugie ułatwia przyswajanie potrzebnych organizmowi do funkcjonowania minerałów, witamin oraz innych substancji odżywczych. Alveo poprawia także odporność. Nie chodzi o prostą stymulację układu immunologicznego, ale o jego modulację, a to ogromna różnica! Zioła harmonizują i tonizują cały organizm. Alveo bez wątpliwości jest produktem, którego nie da się porównać z żadnym innym na rynku. Skąd to wiemy? Ponieważ od ponad 11 lat, czyli od momentu wprowadzenia Alveo na rynek, starannie zbieramy informacje od konsumentów. Jak wspominałem wcześniej, prace nad coraz to doskonalszym Alveo trwają cały czas, ponieważ nowe technologie i nowe odkrycia w dziedzinie ziołolecznictwa nie mogą zostać pominięte w naszych produktach. W tym miejscu chciałem wspomnieć także o smaku Alveo. Często spotykam się z rzekomą standaryzacją innych produktów, polegającą na identycznym smaku każdej partii produkcyjnej. Tak naprawdę identyczny smak nie musi świadczyć o standaryzacji produktu, a jedynie o standaryzowanym pochodzeniu aromatu smakowo-zapachowego. Alveo Grape jest produktem naturalnym, a więc jego smak może się różnić w zależności od partii produktu. Z winogron produkowane jest również wino, a każde wino dobrej jakości różni się nie tylko smakiem, ale także barwą i zapachem. Podkreślam, że cała produkcja i skład ekstraktów są standaryzowane i są pod ciągłym nadzorem naszego laboratorium. Alveo jest naszym sztandarowym produktem, ale wszystkie pozostałe zasługują na miano „naj”. Onyx Plus pomagają poprawić

jakość układu kostnego, ale głównie naczyń krwionośnych oraz komórek mózgu. Mastervit poprawia witalność, uzupełnia niedobory minerałów i witamin, dzięki czemu rewitalizuje i stymuluje układ odpornościowy, a Pinky jest wręcz niezbędne dla rozwijającego się organizmu dziecka.

spełniający wymagania klienta. Musi także stale się doskonalić.

Zakłady produkcyjne Akuna Health Products Inc. Canada wyróżniają się posiadaniem certyfikatu GMP – Good Manufacturing Practice (Dobra Praktyka Produkcyjna). Jest on przyznawany firmom, które w szczególności



fol. Katarzyna Piotrowska

Akuna stawia na jakość, nie na ilość. Dlatego badania nad produktami firmy oraz ich produkcja odbywa się w sterylnych warunkach, pod okiem świetnych ekspertów.

■ **Akuna dba o wysoką jakość swoich produktów. O tym, że produkty są całkowicie bezpieczne, świadczą zdobyte certyfikaty i przeprowadzone badania. Jednak suplementy innych firm także posiadają dokumenty nazywane certyfikatami. Pojawiło się sporo certyfikatów komercyjnych, można je otrzymać za odpowiednią kwotę, jednak wcale nie świadczą o skuteczności produktów. Co Pan może powiedzieć o certyfikatach, jakie posiada Akuna?**

To prawda, że między wszystkimi certyfikatami nie można postawić znaku równości. Nasze certyfikaty są autoryzowane przez znane i cenione instytucje oraz organizacje, nie tylko polskie, ale i międzynarodowe. Akuna Polska otrzymała certyfikat ISO, wydawany przez International Organization for Standardization (Międzynarodową Organizację Normalizacyjną). Certyfikat ten określa międzynarodowe normy zarządzania jakością. Przedsiębiorca otrzymuje certyfikat ISO nie tylko na konkretny wyrób czy usługę, ale także dla całej firmy. Aby firma mogła się posługiwać tym certyfikatem, musi wdrożyć system zarządzania jakością i wykazać, że jest w stanie dostarczać na rynek produkt

sposób dbają o wysoką jakość produkcji oraz finalnych produktów. Co roku jest odnawiany. Normy GMP są wytycznymi, określającymi 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.

Nad bezpieczeństwem naszych produktów czuwa także APHI – 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). Poza tym wszystkie nasze produkty posiadają certyfikaty dopuszczenia do obrotu na najbardziej rygorystycznym z rynków – kanadyjskim – czego nie można powiedzieć o wielu produktach firm konkurencyjnych.

■ **A jeśli chodzi o samą produkcję? I zioła – skąd pochodzą?**

Większość ziół, które znajdują się w Alveo, uprawia się w Kanadzie, głównie w Kolumbii Brytyjskiej, uznanej za jeden z najczystszych regionów świata. Głównym dostawcą

ekstraktów z ziół jest renomowana firma, akredytowany instytut produkcji organicznej, który zajmuje się naturalnym wykorzystaniem substancji roślinnych. Niektóre zioła importujemy z innych regionów świata – jest to uzależnione od tego, gdzie występują najlepsze warunki do uprawy danego surowca. Do zakładów produkcyjnych Akuna Health Products Inc. w Kanadzie, gdzie wytwarzane jest Alveo, zioła trafiają w postaci ekstraktów ziołowych. Bardzo ważne jest to, że nie korzystamy z ekstraktów alkoholowych, ponieważ nasze produkty piją dzieci. Każdy ekstrakt z ziół przechodzi rygorystyczne badania w naszym laboratorium, czy nie zawiera bakterii, grzybów, pleśni itp., ale również badania dotyczące zawartości odpowiednich substancji aktywnych w danej partii ekstraktu.

Na każdym etapie produkcji odbywają się restrykcyjne kontrole. Przechodzą ją ekstrakty ziołowe, woda, mieszanina, produkt, który już jest w butelce. Także sale, maszyny i pracownicy poddawani są regularnym badaniom. Preparaty nigdy nie są produkowane na zapas i magazynowane. Produkcja rozpoczyna się dopiero wtedy, kiedy przyjdzie konkretne zapotrzebowanie z danego kraju.

■ Dlaczego Alveo ma płynną formę?

Wytłumaczę na prostym przykładzie. Zanim składniki zawarte w pigułce lub pastylce zostaną wchłonięte przez układ trawienny, najpierw ona sama musi ulec rozpuszczeniu. Składniki Alveo już są rozpuszczone, więc nasz układ trawienny może je od razu wchłoniąć, częściowo już w przełyku. Poza tym wiele składników może działać skutecznie jedynie w postaci płynu. Stosowana przez Akunę postać magnezu i wapnia w Onyx Plus jest przyswajalna 4 do 5 razy lepiej niż najczęściej spotykane substancje w kapsułkach.

■ Alveo, Onyx Plus, Mastervit i Pinky rozlewane są do szklanych butelek – czy ma to wpływ na jakość produktu?

Akuna nie może pozwolić sobie na robienie kompromisów – szklane opakowanie to podstawa. Tak naprawdę w branży suplementowej nikt nie powinien pozwolić sobie na kompromisy, jednak niestety spotykamy je na co dzień. Kto z nas kupuje wino w butelce plastikowej? Chyba nikt, a jednak czasami widzimy suplementy w płynie w takich butelkach. Szkło jest najbardziej naturalnym opakowaniem. Molekuły szkła nie posiadają możliwości przemieszczania się lub jest ona ekstremalnie mała z powodu bardzo dużej lepkości – inaczej jest z plastikami wykonanymi z polimerów, które chętnie



foto: Katarzyna Piotrowska

Firma zajmująca się produkcją suplementów diety powinna mieć zaplecze techniczne, które pod każdym względem jest idealne. Takim właśnie może pochwalić się Akuna.

przemieszczają się do zawartości opakowania. Butelka Alveo została wykonana z ciemnego szkła krystalicznego, zabezpieczającego parametry fitochemiczne preparatu. Przed napełnieniem butelki są dokładnie sprawdzane. Jakość jest bowiem w Akunie kontrolowana podwójnie. Pierwszy raz przez producentów materiałów, drugi – przez nasze laboratorium kontroli jakości. Każda butelka ma etykietę i po napełnieniu oraz szczelnym zamknięciu, nadany indywidualny numer, zapisany w systemie komputerowym. W razie potrzeby bez problemu można ją zidentyfikować. Poza tym każdy nasz klient może się przekonać, że nakrętka jest nie tylko zakręcona, ale również zassana, czyli butelka jest zamknięta w taki sam sposób, jak stoik z konfiturami. Ołbrzymią wygodą takiego typu rozwiązania jest możliwość stosowania do 10 razy mniej chemicznych konserwantów!

■ Nie tylko Alveo jest wyjątkowe. Ostatnio na rynku pojawiły się nowe produkty Akuny. Co je wyróżnia?

Z myślą o naszych klientach zdecydowaliśmy się na nowe produkty. Są to batony odżywcze AkuBar (w wersji Energy oraz Nutrition), które zawierają korzystne dla nas bakterie probiotyczne i prebiotyczne, odpowiednią ilość dobrze skomponowanych węglowodanów, tłuszczów oraz białko i enzymy trawienne, dzięki którym batony poprawiają pracę jelit. Mamy także napój energetyczny (AkuEnergy), który poprzez odpowiednią ilość aminokwasów, ekstraktów ziołowych i witaminy B₆ dodaje sił w trudnych sytuacjach, w chwilach ciężkiej, wyczerpującej pracy. Pomaga,

a nie szkodzi, ponieważ nie zawiera żadnych szkodliwych substancji, jak np. syntetyczna kofeina.

Do regularnej sprzedaży wprowadziliśmy również kosmetyki (szampony). To, co wyróżnia je wśród bogatej oferty tego typu produktów, to fakt, że są oparte na naturalnych składnikach, zawierają zioła, których używamy do produkcji Alveo i innych produktów Akuny. Są zdrowe i bezpieczne. Na rynku jest mnóstwo kosmetycznych produktów, które zawierają chemię i niebezpieczne dla zdrowia substancje, jak np. SLS i SLES (Sodium Lauryl Sulfate oraz Sodium Laureth Sulfate). Ale nie nasze kosmetyki! Muszę zaznaczyć, że ich twórcy korzystali z najnowszych osiągnięć w dziedzinie biotechnologii i biologii komórkowej. Kosmetyki zawierają więc w swoim składzie największe zdobycze nauki w dziedzinie BIO. To, co jeszcze trzeba podkreślić – przy tworzeniu nowych produktów kierowaliśmy się holistycznym podejściem do człowieka, opartym na głębokim zrozumieniu jego potrzeb. Uważamy, że ciało i umysł stanowią nierozdzielalną całość. Nie możemy oczyścić wnętrza naszego organizmu i doprowadzić go do stanu równowagi, jeśli nie zadamy o naszą skórę.

■ Czy można powiedzieć, że dobry produkt to także taki, który pomaga promować wartościową akcję społeczną, jest rekomendowany przez niezależne instytucje oraz specjalistów?

Właśnie tak uważamy. Dlatego np. bez wahania w 2002 roku włączyliśmy się do akcji

Tomasz Kwolek

mieszka w Orłowej (Czechy). Ukończył studia na uniwersytecie w Ostrawie (Technická Univerzita Ostrava). Od marca 2000 r. jest Prezesem firmy Akuna Polska Sp. z o.o. Żona Halka pracuje jako nauczycielka, dzieci Dominik i Dominika. Pasjonuje się golfem, yachtingiem i wyścigami samochodowymi.

i zostaliśmy Partnerem Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Do współpracy z Akuną Fundację Rozwoju Kardiologii przekonały wyniki badań nad Alveo w Kanadzie oraz w Polsce. Fundusz Rozwoju Kardiologii, założony przez prof. Zbigniewa Religę, zaleca Alveo w profilaktyce chorób serca. To niezwykle cenne wyróżnienie, najlepsza gwarancja jakości i skuteczności naszego preparatu. Do tej pory Akuna wyasygnowała na rzecz Fundacji ponad 5 mln złotych. Przez Fundację zostaliśmy uhonorowani Oskarem Serca, wyróżnieniem przyznawanym dobroczyńcom. Od 2005 roku współpracujemy z Polskim Towarzystwem Medycyny Sportowej. A nasz flagowy produkt, czyli Alveo posiada rekomendację Towarzystwa.

Akuna może pochwalić się współpracą z wieloma lekarzami i naukowcami, specjalistami w swoich dziedzinach. Jesteśmy dumni, że mając do wyboru inne firmy związane z suplementami diety, wybrali właśnie nas. A to znaczy, że mieli zaufanie do naszych produktów.

„Akuna Pomaga” to nowa inicjatywa ogólnopolska. Akcja propagowana była na billboardach oraz w TVN i TVP1. Dowiedzieliśmy się o wielu przypadkach ludzi, w niezwykle trudnej sytuacji. Wytonieniem osób zajęła się komisja pod przewodnictwem znanej i lubianej w Polsce aktorki Doroty Stalińskiej. Listę laureatów znajdziemy na stronach www.akuna.net i www.akunapomaga.pl. W odpowiedzi na wspaniałą reakcję polskiego społeczeństwa, tysiące listów z podziękowaniami, zaangażowanie naszych partnerów i wszystkich „Akunowiczów” postanowiliśmy kontynuować nasze działania. 14 lutego 2011 roku podpisaliśmy wspólnie ze wszystkimi fundatorami, którymi są Viceprezidenti Akuny, akt notarialny – założycielski Fundacji „Akuna Pomaga”!

■ **Nie ma wątpliwości, że XXI wiek to potrzeba wszelkich działań proekologicznych. Czy wyznacznikiem jakości dobrego produktu jest również podejście do tej kwestii?**

Co to tego nie mam wątpliwości. Nasze produkty wytwarzane są z najwyższej jakości

roślin i ziół, a pojawienie się ich na rynku było poprzedzone kompleksowymi badaniami. Alveo otrzymało certyfikat Eko Laur Konsumenta za naturalny produkt. Promujemy ludzi czynnie związanych z ruchem ekologicznym. Podejmujemy proekologiczne decyzje w zasadzie na każdym polu. Nasi specjaliści w wywiadach i publicznych wystąpieniach zwracają uwagę na problem skażenia środowiska.

■ **Bez rzetelnej wiedzy o oferowanym produkcie jego sprzedaż jest utrudniona.**

Jeśli ktoś kupi raz bez przekonania, szybko się zniechęci – drugi raz po produkt nie sięgnie. To mówi samo za siebie. Akuna ma miliony klientów, którzy nam zaufali! To zobowiązuje. I z czegoś wynika. Z czego? Z tego, że prócz produktów z najwyższej półki przekazujemy konsumentom coś więcej – rzetelną informację związaną z profilaktyką zdrowotną, wellness, zaletami zmiany stylu życia.

Elementem polityki Akuny jest wsparcie klientów wewnętrznych, czyli menedżerów. Stąd kładziemy nacisk na rozwój osobisty i zawodowy czy programy typu Program Benefit. Wychodzimy z założenia, że nie reklama produktu jest miarą jego wiarygodności, ale ludzie z nim ściśle związani. Nie znam innej firmy MLM, która mogłaby



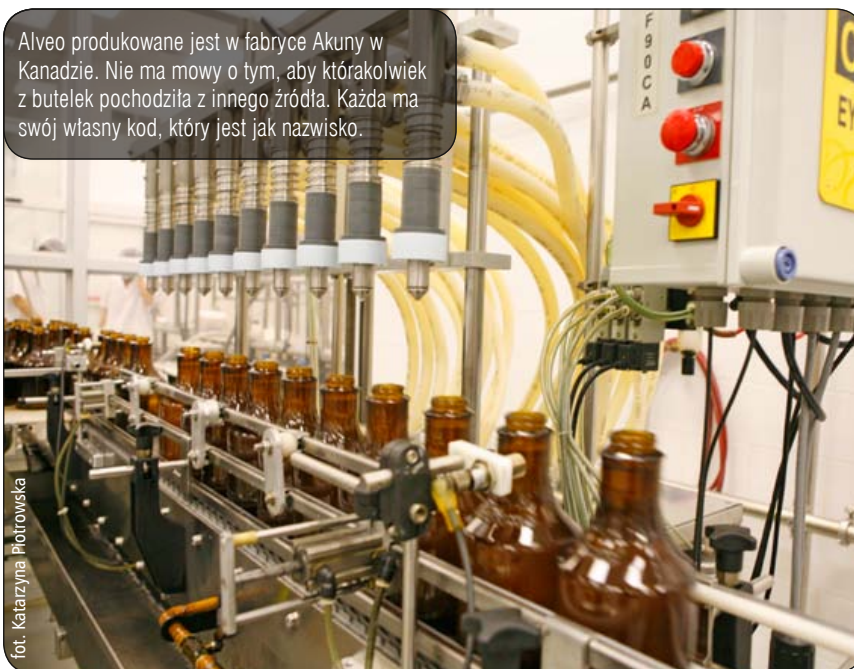
Cenne dyplomy, wyróżnienia, laury – to oprócz certyfikatów, które posiada Akuna, jasny dowód na to, że konsumenci potwierdzają skuteczność produktów tej międzynarodowej firmy, która ma miliony odbiorców na całym świecie

tak kompleksowo dbać zarówno o menedżerów, jak i o konsumentów. W dzieciństwie mój ojciec często

mówił do mnie: „Czyń przemawiają do ludzi głośniej niż słowa”. Akuna w ciągu ostatnich 10 lat udowodniła to wiele razy!

■ Rozmawiała Beata Rayzacher

Alveo produkowane jest w fabryce Akuny w Kanadzie. Nie ma mowy o tym, aby którakolwiek z butelek pochodziła z innego źródła. Każda ma swój własny kod, który jest jak nazwisko.



Jakość pod szczególnym nadzorem

Akuna w trosce o swoich klientów od początku istnienia zabiega o potwierdzenie jakości produktów za pomocą różnego rodzaju certyfikatów. Pierwsze wyróżnienie dla Alveo w Polsce zostało przyznane już w 2000 r. Od tej pory produkty firmy Akuna zyskały certyfikaty potwierdzające nie tylko jakość produkcji, ale i pozytywny wpływ produktów na rewitalizację i utrzymanie równowagi organizmu.



Certyfikat GMP

Zaświadczenie o spełnieniu standardu GMP – Good Manufacturing Practice (Dobra Praktyka Produkcyjna) wydane przez kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia.

Zakłady produkcyjne Akuna Health Products Inc. w Kanadzie po raz kolejny otrzymały certyfikat GMP Good Manufacturing Practice. Jest on przyznawany firmom, które w szczególny sposób dbają o wysoką jakość produkcji oraz finalnych produktów. Certyfikat jest również gwarancją tego, iż surowce użyte do produkcji Alveo poddawane są stałej kontroli i są pod szczególnym nadzorem. GMP stanowi zestaw procedur produkcyjnych, nastawionych w szczególności na higienę produkcji oraz zapobieganie wytwarzaniu produktów niespełniających wymagań jakościowych.

Certyfikat ISO

Ten certyfikat to gwarancja, że firma posiada opracowany i wdrożony system kontroli jakości, zgodny z wymogami określonej normy.

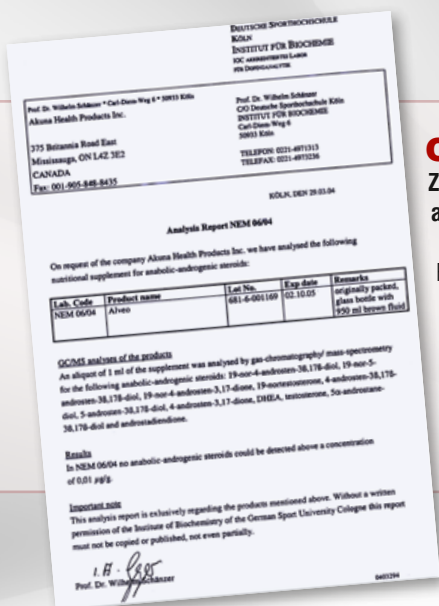
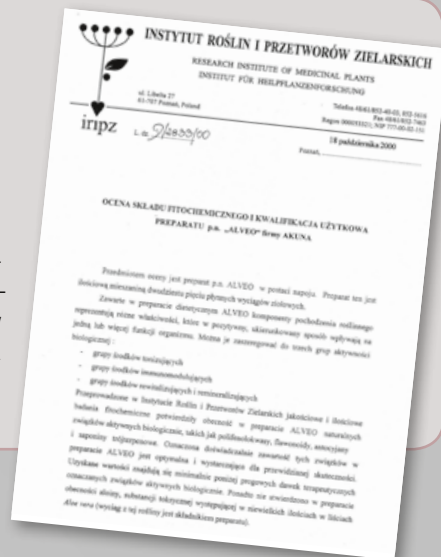
W styczniu 2004 roku Akuna Health Products Inc. Canada uzyskała certyfikaty potwierdzające pomyślne wdrożenie norm i standardów zarządzania i kontroli jakości ISO 9001:2000. Normy serii ISO 9000 określają wymagania organizacyjne, jakie powinno spełnić przedsiębiorstwo – takie, aby w drodze działającej i udokumentowanej organizacji mogło produkować wyroby i świadczyć usługi wysokiej jakości. Przedsiębiorca otrzymuje certyfikat ISO nie tylko na konkretny wyrób czy też usługę, ale także dla całej firmy. Obecnie zarówno Akuna Health Products Inc. jak i Akuna Polska mają certyfikaty ISO 9001:2008 ważne do 2013 r.



Badania Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich

Analiza Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich potwierdza pozytywny wpływ biologicznie aktywnych substancji na odporność, zdolność rewitalizacji i równowagę organizmu człowieka.

Według wyników badań nad produktem przeprowadzonych przez poznański Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich Alveo wspomaga proces metabolizmu, wzmacnia układ odpornościowy i jest nietoksyczne. Naukowcy z instytutu doszli też do wniosku, że komponenty występujące w produkcie Alveo spełniają założenia prozdrowotne (wzmacniające) dodatku dietetycznego. Produkt wzbogaca dietę, wpływa tonizująco na przemianę metaboliczną tłuszczu. Alveo jako środek dietetyczny nie wywołuje efektów ubocznych i można je bezpiecznie przyjmować 1 do 2 razy dziennie (porcja dzienna 28 do 56 ml płynu) jako uzupełnienie codziennego pożywienia.



Certyfikat antydopingowy

Został wydany przez Zakład Badań Antydopingowych Instytutu Sportu i jest analizą składu Alveo pod względem substancji niedozwolonych w sporcie.

Firma Akuna Health Products zleciła wykonanie specjalistycznych badań niemieckiej uczelni Institute of Biochemistry of the German Sport University Cologne. Mieli one sprawdzić ewentualną zawartość środków dopingujących, czyli steroidów anaboliczno-androgenicznych w Alveo. Podczas analizy nie wykryto steroidów (sterydów) w stężeniu większym niż 0,001 w 1 ml Alveo. To znaczy, że produkt nie zawiera środków dopingujących. Pod koniec 2004 r. Akuna otrzymała certyfikat potwierdzający wiarygodność wyników tych badań.

Certyfikat Honorowego Ambasadora PNSA

Projekt Polish National Sales Awards wspierała Akuna jako sponsor generalny i honorowy ambasador. Firma Akuna aktywnie włącza się w działania zrzeszające środowisko sprzedawców.

Firmę Akuna, podobnie jak PNSA, charakteryzuje innowacyjność rozwiązań sprzedażowych. Szczególny nacisk w firmie Akuna położony jest na satysfakcję klienta w kontekście procesu sprzedażowego.



Eko-Laur Konsumenta 2008

Wyróżnienie to jest przyznawane w oparciu o badania poziomu popularności produktu w danej kategorii.

Głównym czynnikiem wpływającym na wynik badań jest określenie znajomości produktu oraz podstawowe opinie na jego temat.

Wspomniane wyniki w połączeniu z naturalnym pochodzeniem Alveo pomogły osiągnąć sukces, jakim niewątpliwie jest przyznanie zaszczytnego tytułu – „EKO-LAUR KONSUMENTA 2008 firmie Akuna Polska Sp. z o.o. dla preparatu ziołowego ALVEO”. Nagrodę przyznaje corocznie Grupa Media Partner.



Konkurs Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia

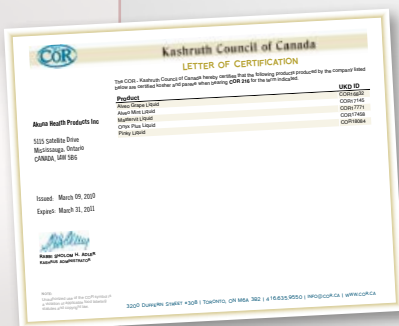
Certyfikat za zajęcie I miejsca w kategorii naturalnych produktów detoksykujących za produkt Alveo, ekstrakt ziołowy odtruwający organizm z toksyn – wydany przez Komisję Konkursową Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia. Certyfikat został przyznany w 2008 r.



Certyfikat Kosher

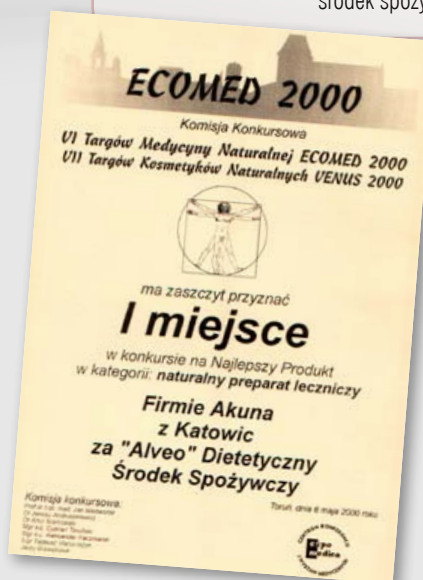
Certyfikat świadczy o tym, że do produkcji wykorzystano wyłącznie naturalne, koszerne składniki.

Produkty firmy Akuna: Alveo Grape, Alveo Mint, Onyx Plus, Mastervit oraz Pinky zyskały certyfikat KOSHER. Symbol „koszerności” na etykiecie produktów oznacza, że proces produkcji jest od początku do końca pod surowym nadzorem członka autoryzowanej organizacji, która przeprowadza certyfikację. Inspektor do spraw certyfikacji kontroluje każdy składnik, przyrząd, kontener i części sprzętu maszynowego, uniemożliwiając pojawienie się niekoszernych dodatków na każdym etapie produkcji. Towary koszerne, niezależnie od względów religijnych, są dzisiaj uważane za bardziej korzystne dla zdrowia, czystsze i bezpieczniejsze niż towary, które nie są koszerne. Pożywienie koszerne konsumują ludzie różnych wyznań i religii z powodu wysokich wymagań dietetycznych.



EKOMED 2000

Komisja Konkursowa VI Targów Medycyny Naturalnej EKOMED 2000 i VII Targów Kosmetyków Naturalnych Venus 2000 przyznała I miejsce w konkursie na Najlepszy Produkt w kategorii naturalny preparat leczniczy firmie Akuna z Katowic za „Alveo – dietetyczny środek spożywczy”.





© Orlando Florin Rosu - Fotof

Stawiam punkty za rzetelność

O tym, co to znaczy dobra firma branży MLM, jakimi kategoriami kierować się przy wyborze takiej firmy, jaka będzie przyszłość marketingu sieciowego w Polsce i jaką pozycję w branży MLM ma Akuna – mówi Maciej Maciejewski, redaktor naczelny kwartalnika „Network Magazyn”.

■ Jakie były początki MLM w Polsce?

Kiedy na początku lat 90. pojawił się u nas marketing sieciowy, zjawisko typowo amerykańskie, Polacy nie wiedzieli, co o tym myśleć. Do firm MLM, takich jak np. Amway, Oriflame czy Herbalife zaczęli się rejestrować ludzie bez żadnych kompetencji, bez żadnego przygotowania, szkoleń, jakiegokolwiek systemu – górnicy, hutnicy, sprzedawczynie ze sklepów „Spotem”. Można sobie wyobrazić, jak wyglądała rozmowa rekrutacyjna w wykonaniu górnika, który po szybcie szybko wdziewał garnitur i przeistaczał się w biznesmena... Często na różnych takich spotkaniach „biznesowych” marynarki fruwały jak na koncercie Rolling Stonesów i w ten sposób zbudowały się pewne wyobrażenia o MLM, które pokutują do dzisiaj. Jakby tego było mało, moment naszego przekształcenia ustrojowego znakomicie wykorzystali pseudo-biznesmeni, którzy już w latach 80. budowali na Zachodzie piramidy finansowe.

■ Które wielu osobom do tej pory kojarzą się z MLM...

W Polsce było to wtedy legalne. Nie umieliśmy wówczas ani u nas, ani w całej Europie odróżnić MLM od zwykłej piramidy finansowej. To wszystko było podciągane pod normalny biznes. I te firmy, które w 80. latach oszukały bardzo wiele osób, m.in. w Niemczech, Francji, Austrii czy Albanii (w tym ostatnim państwie było nawet tak, że ogromna piramida finansowa o mało co nie przyczyniła się do upadku gospodarki i rządu), zobaczyły, że w Polsce powstała dla nich nisza, czyli otworzył się rynek na zachodnie



fol. Marcin Samborski / Fpress

Akuna będzie się rozwijała. Ma bardzo dobre produkty i wciąż wprowadza nowe na rynek. To dobra firma – mówi Maciej Maciejewski.

pomysł i przedsięwzięcia. I obok rzetelnych, legalnych firm MLM zaczęły wkraczać na nasz rynek. Ludzie pogubili się kompletnie. I tak powstały stereotypy, które funkcjonują do dzisiaj. Do tego ustawodawcy w Polsce troszkę przysnęli i pojęcie piramidy finansowej zdefiniowali dopiero po kilku latach, a systemu argentyńskiego dokładnie w 2004 roku. Przez wiele lat to wszystko było nieuregulowane.

■ Kolejny stereotyp, który budzi nieufność, jest taki, że każdy może w MLM osiągnąć ogromny sukces finansowy. Jak to jest z tym sukcesem naprawdę?

Tu zacytuję pewną regułę: w marketingu sieciowym każdy może osiągnąć sukces, ale nie każdy go osiągnie. Oznacza to, że do marketingu sieciowego nadaje się każdy, ale nie każdy się wybije. I to z wielu różnych względów.

Fakty są takie, że ok. 85% osób związanych z MLM nie traktuje tego w ogóle jako biznes. Ci ludzie zazwyczaj są tylko klientami. Rejestrują się w firmach po to, żeby mieć znaczne zniżki na dobre produkty. I to jest OK. Tylko ok. 15% ludzi traktuje MLM jako sposób zarabiania pieniędzy i „jednozawodowstwo”. Osoby charyzmatyczne i systematyczne dochodzą często do bardzo dobrych wyników finansowych. Inni zarabiają mniej. Ale każdy ma takie same szanse. Taki sam start. I tylko od niego zależy, jak go wykorzysta. I to jest w MLM piękne.

■ W „Network Magazynie” opracowaliśmy i opublikowaliśmy raport dotyczący kondycji firm z branży MLM.

Z tego raportu wynika, że sprzedaż bezpośrednia i marketing sieciowy aczkolwiek w porównaniu do handlu tradycyjnego jest jeszcze systemem niszowym, to jednak cały czas rozwija się na plus. Oczywiście zdarzają się firmy, które z powodu np. złego zarządzania czy podejmowania błędnych decyzji na szczeblu zarządu firmy upadają, tak jak np. firma A.T.W. Jednak w stosunku do całej branży to jest bardzo niski procent. Większość firm jednak cały czas prężnie idzie w górę.

■ Co przemawia na korzyść MLM w porównaniu z biznesem tradycyjnym?

Tutaj trzeba rozdzielić dwie kwestie. Odrębne korzyści mają inicjatorzy firmy, a inne współpracownicy, czyli dystrybutorzy. Są one bardzo podobne, ale nie do końca. Dla zarządcy, czyli dla ludzi inicjujących przedsięwzięcie biznesowe w systemie MLM atrybutem jest to, że mogą rozpocząć bardzo ciekawe i intratne przedsięwzięcie o wiele niższym kosztem, niż ma to miejsce w przypadku firmy działającej w biznesie tradycyjnym czy

na zasadzie franchisingu. A i późniejsze wyniki, wypracowane dzięki charyzmatycznej pracy dystrybutorów, mogą być o wiele lepsze. I są tego niepodważalne dowody. W przypadku dystrybutorów korzyści są podobne. Przede wszystkim wielkim plusem jest to, że można zacząć działalność, dysponując niewielkimi zasobami pieniężnymi. Do tego każdy dystrybutor może powiedzieć, że ma własne, niezależne przedsięwzięcie MLM. I może zbudować potężną strukturę czy swój potężny biznes, który będzie mu przynosił naprawdę pokaźne dochody.

■ Na rynku jest coraz więcej firm działających w oparciu o biznes sieciowy. Jak rozpoznać dobrą, wiarygodną firmę MLM? Na co zwracać uwagę? Czym taka firma się wyróżnia?

Taka firma musi spełnić kilka podstawowych warunków, które potwierdzą jej wiarygodność. Ja mam w redakcji specjalną listę, gdzie w punktach zaznaczyłem sobie wszystko to, co składa się na pojęcie „dobra firma”, czyli taka, z którą warto współpracować. Przede wszystkim ważny jest jej potencjał i know-how. Osobiście sprawdzam nową firmę, wchodząc na jej stronę internetową. Pierwsze 3–4 sekundy decydują o tym, czy sonduję ją dalej, czy zamykam laptopa. Jeżeli strona jest porządna, nie została zrobiona na kradzionym corelu bądź na wersji oprogramowania z roku 2000, to wiem, że ci ludzie chcą zrobić porządną firmę, a nie stworzyć firmę-krzak. Taka strona jest jak wizytówka. W dzisiejszych czasach sprawa najważniejsza. Dzięki niej wiem o firmie wszystko. Jeżeli strona jest OK, to klikam na zakładkę: kontakt. I kiedy widzę, że są tam podane rzetelnie wszelkie namiary, takie jak: telefon, faksy, adres siedziby, to wstępnie wiem, że firma jest poważna. Jeżeli w dziale kontaktu widnieją tylko puste rubryczki do wypełnienia i wystania





© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Edukacja to podstawa w dzisiejszym MLM i 90% sukcesu. Uczyć się trzeba całe życie.

■ Ale współpracownicy chcą nie tylko pracować w dobrej firmie i dobrze zarabiać. Chcą w tej firmie też się rozwijać...

No właśnie. I tu kolejny punkt z mojej listy, czyli system. Do systemu zaliczamy plan marketingowy, szkolenia, seminaria, eventy, programy motywacyjne dla ludzi oraz public relations w mediach. I to zarówno w starych, jak i nowych. Najważniejszy jest tu plan marketingowy. Każdy nowy współpracownik musi się go porządnie nauczyć. Nie może być tak, że ktoś działa w MLM trzy lata i nie potrafi wytłumaczyć planu marketingowego, bo sam go nie rozumie. I co będzie, jak trafi na osobę z umysłem ścisłym, która będzie drążyć szczegóły i wypytywać o to, skąd się biorą pieniądze? Jak zachęci kogoś do robienia biznesu? Nie ma szans. A więc nauka planu to rzecz priorytetowa.

Kolejną sprawą jest edukacja, czyli szkolenia, eventy, konferencje. 90% sukcesu MLM zawdzięcza właśnie owej edukacji. Minęły już czasy, kiedy człowiek kończył swoje wykształcenie wraz ze zdaniem matury czy otrzymaniem tytułu licencjata bądź magistra. W dzisiejszej dobie uczymy się całe życie. Kto wie, jak ważna jest edukacja, o wiele szybciej osiągnie sukces. Wybierając więc firmę MLM, z którą chcemy współpracować, trzeba dokładnie przyjrzeć się, czy ta firma stawia na szkolenia i rozwój osób z nią związanych, czyli czy zależy jej na sukcesie poszczególnych współpracowników. Jeżeli firma lub struktury czegoś takiego nie organizują, to jest to znak, że szybko zniknie z rynku, nie da sobie rady z konkurencją.

■ Widzę, że kolejnym punktem na pana liście weryfikacyjnej są programy motywacyjne.

Tak, one są ważne, bo nakręcają ludzi do lepszej i wydajniejszej pracy. Nie manipulują, ale właśnie zachęcają, motywują. To ważne, bo dzisiaj w każdym biznesie, a zwłaszcza marketingu sieciowym, należy jasno oddzielać motywację od manipulacji. A między obiema jest bardzo cienka linia. Zła firma to taka, która nie ma żadnych programów motywacyjnych, tylko skupia się na manipulacji, czyli buńczucznych, bajkowych zapewnieniach finansowych, o fortunie spadającej z nieba, nie podając żadnych konkretnych, ani też nie mówiąc o tym, ile i jak trzeba pracować.

Motywacją są właśnie programy motywacyjne. Dobra firma rzetelnie daje impulsy do lepszego działania. I tu mogę dać przykłady właśnie z Akuny, która ma bardzo dobre programy motywacyjne, czyli Program

na jakiś adres internetowy, to wyłączam laptopa i więcej tą firmą nie zawracam sobie głowy. Jeżeli firma ma know-how, czyli ma potencjał, to ona raczej nie planuje zrobić błyskawicznego interesu, „nachapać się” pieniędzy i zniknąć z rynku, tylko myśli poważnie i długoterminowo. I po tym dzisiaj, w dobie Internetu i nowych mediów, poznaje się dobrą firmę MLM. Kolejnym ważnym punktem są ludzie. Chodzi mi o zarząd firmy i ekipę uplainów. W przypadku Akuny wiem, kto jest w zarządzie firmy, kto podejmuje decyzje i kto firmuje przedsięwzięcie swoją twarzą. Wiem, że tam jest Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik. Mogę o nich przeczytać w Google, mogę zadzwonić i porozmawiać. Ponadto wiem, że firma działa już od 10 lat. Dla mnie to sygnał, że jest to porządne przedsięwzięcie. Jeżeli miałbym działać w takiej firmie, to zainteresowałabym mnie także ekipa uplainów, czyli pod kim ja się tam znajdę. Powinna to być osoba charyzmatyczna, czyli taka, jaką ja sam bym chciał stać się w tym biznesie. W Akunie jest wiele takich osób, które już osiągnęły sukces. Ja bym uczerpił się takiej osoby jak rzep psiego ogona i dokładnie robił to, co mi powie. Wszystkiego bym się uczył. Wyzaczyłbym sobie konkretny cel, jak tego uczy Brian Tracy i wziąłbym się porządnie do roboty. Nie ma szans, sukces musiałby przyjść. W MLM to jest właśnie fajne, że zarobek jednego jest uzależniony od tego, który pracuje

pod nim i dlatego wszyscy sobie wzajemnie pomagają. Bo to ich wspólny biznes.

■ Co jeszcze jest ważne?

Kolejną ważną rzeczą jest produkt lub usługa. Trzeba wybrać sobie produkt lub usługę, z którą się będziemy dobrze czuli. Jest masa rzeczy, którymi można się zająć – od suplementów po ubrania czy AGD. Istotne jest, żeby produkt był szybko zbywalny. Strasznie ciężko sprzedaje się np. produkty finansowe. Trzeba sprzedać coś, co trudno pokazać, nie można tego dotknąć, powąchać czy posmakować. To jest coś, co ma sprawdzić się za jakieś 20 lat. Zazwyczaj sprzedaje się to raz i na tym koniec. Najłatwiej sprzedaje się w marketingu sieciowym: kosmetyki, suplementy, artykuły spożywcze czy odzież. Te branże produktowe najdynamiczniej się rozwijają.

■ Czyli kolejny plus dla Akuny, która zajmuje się sprzedażą suplementów i kosmetyków!

Oczywiście. Jej produkty są dobre i dlatego są stale na topie. Dlatego właśnie firma będzie wciąż się rozwijała, tym bardziej, że zarząd zdaje sobie doskonale sprawę z faktu, że oprócz Alveo, znanego już na całym świecie, trzeba na rynek wprowadzać także inne, równie dobre produkty z tego sektora. I to właśnie robi.

Auto, Telefon z Akuną czy projekt „Akuna Pomaga”, który jest nie tylko motywacyjny, ale i społeczny. Buduje wizerunek firmy. Ja, osoba z zewnątrz, bardzo zwracam uwagę na obecność firm z sektora MLM w mediach. Budowanie prawdziwego, etycznego wizerunku jest dla mnie właśnie sygnałem, że firma jest poważna i rzetelna. To budowanie wizerunku jest ważne jeszcze z innego powodu, bo obala stereotyp „piramidy finansowej”, firmy krzak, która naciąga i ucieka z rynku. Dzięki PR i akcjom, takim, jak „Akuna Pomaga” ludzie dowiadują się, czym tak naprawdę zajmuje się MLM i jaką społeczną rolę spełnia. Czyli Akuna nie tylko podnosi własną wiarygodność, buduje swój wizerunek i markę, ale robi to dla całej branży MLM.

■ Mówiliśmy o cechach dobrej firmy. Zapytam teraz od drugiej strony – proszę powiedzieć, kiedy powinna nam się zapalić w głowie czerwona lampka, sygnalizująca, że firma, z którą współpracujemy, może nie do końca być rzetelna? Chodzi o to, kiedy powinniśmy przewidzieć, że należy zacząć się wycofywać?

Prosta sprawa. Gdy na jednej szali postawimy motywację, a na drugiej manipulację, to gdy ta szala zacznie się przechylać w tę drugą stronę, to będzie to sygnał nawołujący do odwrotu. W historii polskiego MLM mieliśmy wiele przypadków firm, które powstały tylko w celu oszukania ludzi. Każda firma była inna. Powstała np. firma, która w folderach i na stronie internetowej obiecywała złote góry, a nie można było doprosić się jej produktów. Ludzie wpłacali pieniądze na startery, a nie otrzymywali przez kilka miesięcy żadnych produktów. Niektórzy nie otrzymali ich do dziś. W firmie MLM musi odbywać się sprzedaż. Jeżeli ktoś mówi, że nic nie trzeba robić, wystarczy się zarejestrować i zapraszać nowe osoby, to znaczy, że buduje piramidę finansową, która nie ma nic wspólnego z marketingiem sieciowym. Przecież nowej osobie też musimy sprzedać towar czy usługę, żeby otrzymać prowizję. MLM jak każdy inny biznes charakteryzuje się ciężką pracą. Ludzie, którzy osiągnęli sukces w tej branży, niekiedy przez pierwsze dwa, trzy lata niemal nie wysiadali z samochodu. Jeździli po całej Polsce i nie tylko, sprzedając swoje produkty. Drugim sygnałem mogą być bardzo wysokie startery. Jeżeli w firmie starter kosztuje 200 czy 300 złotych i otrzymuje się za to niezbędne produkty czy materiały do pracy, to znaczy, że jest to uczciwe. Bo gdy ktoś chce być niezależnym przedsiębiorcą, chce

Maciej Maciejewski

jest dziennikarzem, publicystą, entuzjastą przedsiębiorczości i biznesu (zwłaszcza MLM); pomysłodawcą i redaktorem naczelnym „Network Magazynu” (www.networkmagazyn.pl); współtwórcą pierwszego na świecie „Klubu TOP Liderów MLM”; twórcą „Akademii MLM”; członkiem Rady Programowej oraz Komisji Sędziowskiej Polish National Sales Awards (www.pnsa.pl).

Prywatnie – ojciec dwóch córek (Wiktorija Otylia i Otylia Wiktorija) i mąż Agnieszki Magdaleny.

zarabiać, to musi coś z siebie dać. Jeżeli natomiast w jakiejś firmie pojawia się starter za 9 czy 10 tysięcy, a w zamian za to otrzymujemy jakąś tam broszurkę i potem widzimy, że prowizje pochodzą nie od obrotu towarami, tylko od wpłat innych ludzi z tego systemu, to wiadomo, że jest to „przekręt”.

■ W takim razie, jaką pozycję na rynku ma obecnie Akuna?

Akuna ma dobrą pozycję w polskim sektorze MLM, ugruntowaną i stabilną. A to jest bardzo dobry sygnał, żeby rozpocząć z nią współpracę. Ważne jest, że firma istnieje już dziesięć lat. Łatwiej zaufać takiej firmie niż innej, która istnieje np. miesiąc i nie wiadomo, co z tego wyniknie. Ugruntowanie, stabilność, zbudowana już marka i wizerunek to wszystko sygnalizuje, że warto rozpocząć z nią współpracę. Poza tym zgodnie z tym, co napisał Edward Ludbrook (jeden z najlepszych na świecie strategów network marketingu), marketing sieciowy obecnie wkracza w fazę przejściową. Chodzi o to, że minęła faza dynamicznego rozwoju i teraz na rynku pozostaną firmy o dobrej renomie, o zbudowanej marce i pewnym potencjale. I taką firmą jest m.in. Akuna.

Ale nie byłbym niezależnym dziennikarzem, gdybym tu nie przytoczył publikacji o wynikach finansowych firm MLM w Polsce, którą niedawno opublikowaliśmy na portalu „Network Magazynu”. Zaznaczam, że było to niezwykle trudne zadanie, wymagające zebrania KRS-ów tych wszystkich firm, które obejmują raport. Ale udało się. Obecnie mamy dane za 2007 i 2008 rok, jeżeli chodzi o przychody netto sprzedaży. Czekamy teraz na wyniki za 2009 rok. Z danych nam dostępnych wynika, że Akuna w całym sektorze marketingu sieciowego i sprzedaży bezpośredniej zajęła czwarte miejsce. Nie wiadomo, czy w 2009

roku obroniła swoje miejsce, czy nie. To wkrótce się okaże.

■ Czyli jednym słowem można powiedzieć, że Akuna jest dobrą firmą?

Jak najbardziej tak. Wystarczy przeanalizować punkty, o których mówiłem wcześniej. Ma potencjał i know-how, są ludzie, produkty, edukacja, jest system. Cały czas coś się dzieje. Firma dba o budowanie wizerunku. Firma jest dobra i rzetelna.

■ Jakie firmy Pana zdaniem mają szansę na przetrwanie na rynku MLM? Czy kryzys coś zmieni?

O tym, czy kryzys był, czy nie, można by długo dyskutować. Jeżeli jednak takie marki, jak chociażby Ford, Chrysler, Walmart miały poważne problemy po raz pierwszy od 100 lat, to założmy, że ten kryzys naprawdę miał miejsce. Dla MLM to dobrze, bo ludzie szukając nowych miejsc pracy lub dodatkowego dochodu, trafiają do marketingu sieciowego. I tak w 2008 roku mieliśmy 750 tys. dystrybutorów, a 2009 r. już 860 tys. Widać więc, że branża ma przyszłość. Dlatego widzę dużą szansę dla marketingu sieciowego.

■ W jakim kierunku MLM będzie się rozwijał?

Moim zdaniem będą trzy kierunki rozwoju i to nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Po pierwsze – pojawiają się nowe korporacje. Po wtóre – „stare” będą się starały ugruntować swoją pozycję. Poza tym marketing sieciowy mocniej zacznie się pojawiać w nowych mediach, czyli w Internecie. Akuna nie ma się więc czego obawiać. Ma już swoją ugruntowaną pozycję i jeśli dalej będzie tak prowadzona, to żadne nowe korporacje nie są w stanie jej zagrozić. Jest też obecna w Internecie, a z tego, co wiem, ma zamiar bardzo aktywnie rozwijać się w tym kierunku. Jest więc nie tylko dobrą firmą, ale także firmą z przyszłością. I tak trzymać!

■ Rozmawiała
Iwona Ciesielska



Żyjemy tak, jak chcemy

Obydwoje zajmują najwyższe pozycje menedżerskie. Z Akuną współpracują od prawie ośmiu lat. Mają ogromną rzeszę współpracowników i przyjaciół. Ciągłe się szkolą i sami uczą innych. Bardzo dużo podróżują i realizują swoje marzenia. Akuna jest dla nich nie tylko sposobem zarabiania pieniędzy, ale przede wszystkim pomysłem na życie. To życie jest spokojne i doskonale zaplanowane. Dzięki Akunie pogodnie patrzą w przyszłość. Dorota i Roman Stasiccy, w Akunie na pozycji Viceprezidentów nie martwią się o emeryturę ani los swoich dzieci. Mają wszystko, czego im potrzeba.

Wszystko zaczęło się od... nieszczęścia. Oboje prowadzili przedstawicielstwo dużej firmy i zostali oszukani. Stracili ogromne pieniądze i to akurat w momencie, kiedy byli w trakcie budowy swojego domu. Byli zdesperowani i zniechęceni. Mieli za to doświadczenie, znajomość rynku, ogromną determinację, żeby odbić się i stanąć ponownie na nogi. Ale mieli też olbrzymi bagaż złych doświadczeń i spore długi. Nie było łatwo i jak dzisiaj sami przyznają, miewali chwile wątplenia. Koniec końców sprzedali mieszkanie, zamieszkali na parterze niewykończonego domu. Długo szukali zajęcia. Dorota znalazła pracę w ubezpieczeniach, Roman w sprzedaży bezpośredniej. Wkrótce wspólnie zaangażowali się bardziej w tę sprzedaż i po sześciu miesiącach zostali dyrektorami regionu. Równocześnie dalej prowadzili swoją firmę handlową. Pracowali bardzo ciężko, po 12–14 godzin na dobę. Byli zmęczeni i przepracowani. Do tego Dorota miała poważne problemy ze zdrowiem. Wtedy właśnie na ich drodze pojawiła się Akuna.

foto. Marcin Samborski / Fpress



Dorota i Roman Stasiccy są szczęśliwi, bo właśnie o takim życiu, swobodzie i wolności zawsze marzyli

– Szukaliśmy czegoś, co nas wzmocni – opowiada Dorota. – Trafiliśmy na Alveo. Zaczęliśmy pić. O kolejnym biznesie nie myśleliśmy. Nie mieliśmy czasu. Z naszych kłopotów ciężką pracą powoli wychodziliśmy. Alveo zaczęliśmy polecać „w odruchu serca”. Pierwsi, którym o nim powiedzieliśmy, byli ci, którzy byli nam najdrożsi – nasi rodzice. Na początek kupiliśmy preparat naszym mamom na Dzień Matki. Potem polecaliśmy go swoim przyjaciółom i znajomym. Następnym krokiem było szukanie sposobu, żeby pić go taniej. I tak to się zaczęło.

Przyjemne z pożytecznym

Dorota coraz częściej poświęcała czas Akunie. Roman jej zazdrościł. Jechała do miłych, sympatycznych ludzi, piła u nich kawę, rozmawiała o zdrowiu, a po powrocie mówiła mu, że była w pracy. A on... został z dwoma firmami i ludźmi w nich pracującymi – sam. Po kilku miesiącach dotychczas do niej. Zaraziła go swoim optymizmem. Osiem miesięcy od spotkania z Akuną postanowili rzucić wszystko na jedną szalę i zmienić swoje życie, stawiając na tę właśnie firmę. I to mimo tego, iż wykonywane zajęcia – we własnej firmie i sprzedaży bezpośredniej – przynosiły niezły dochód i praktycznie swoje problemy mieli już za sobą. – Zaczęliśmy wierzyć, że to wszystko ma sens. Podobał nam się Plan Marketingowy Akuny. Poza tym spostrzegliśmy, że ludzie potrzebują czegoś takiego, jak Alveo. Dobrego produktu, który wzmocni ich i zregeneruje organizm. Oczywiście musiał być to produkt naturalny, nie syntetyczny. I można powiedzieć, że w taki naturalny właśnie sposób utworzyła się nam bardzo fajna grupa konsumencka. Potem zaczęliśmy z mężem trochę czytać na temat samego MLM, jeździć na szkolenia. Następnie sami zajęliśmy się szkoleniem innych

© Tomisław Forgo - Fotolia.com



© Paweł Paciorek - Fotolia.com

Wszystko dobrze zaplanowane. Jest czas na pracę i spotkania przy kawie ze znajomymi i parterami z pracy.

ludzi. Dzisiaj wiemy, że była to właściwa droga i właściwa decyzja. W pracę włożyli całe swoje serce. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Po 2,5 roku Dorota awansowała na najwyższą pozycję menedżerską i została Viceprezydentem. Podobną pozycję ma też Roman. – Tylko że zajęło mi to pół roku dłużej. Chyba jestem mniej zdolny – żartuje.

Co było najtrudniejsze?

– Najtrudniejsze było i jest wykonanie pierwszych telefonów do znajomych. Ja może nie miałam akurat tego problemu, miałam za to inny. Musiałam bowiem zachęcić do sięgnięcia po ten produkt – opowiada Dorota. – Na początku wszystko szło jak z płatka. Spotkania z koleżankami i bliskimi znajomymi były mało stresujące, nawet przyjemne. Kłopot zaczął się, kiedy musiałam iść do obcych ludzi i zacząć z nimi rozmowy biznesowe. Poza tym trzeba było się nauczyć nie bać się słowa: NIE. – Teraz się tego nie boję, ale nie ukrywam, że na początku nie zawsze było mi z tym dobrze. Przeżywałam to i analizowałam. Miałam wloty i upadki. Czasami nawet wątpliwości, czy to jest na pewno dobry wybór – wspomina. Opowiada, że teraz jest znacznie łatwiej pod tym względem. Nowi współpracownicy Akuny mogą zawsze liczyć na pomoc swoich opiekunów, którzy dokładnie mówią im,

co mają robić i jeżdżą z nimi na pierwsze spotkania. Omawiają je. Uczą unikać błędów. – Nowi dystrybutorzy mogą sobie nawet wybrać, czy chcą jechać na spotkanie z kobietą, czy z mężczyzną. Z nami nikt nie jeździł. Do wszystkiego musieliśmy dochodzić sami – wdycha Roman.

Co jeszcze się zmieniło?

Akuna miała tylko jeden produkt – Alveo. Możliwości więc były ograniczone. Teraz mamy całą gamę produktów. Poza tym nie było zbyt wielu materiałów szkoleniowych i promocyjnych, tylko małe broszury. Teraz są przewodniki, gazety. Różnego rodzaju ulotki i materiały reklamowe. – To bardzo ważne, bo to podnosi wiarygodność i ułatwia zadanie – mówi Roman. – Poza tym jest jeszcze jeden bardzo ważny element, ułatwiający pracę dystrybutorowi, a mianowicie różnego rodzaju narzędzia marketingowe. Te narzędzia to przede wszystkim szkolenia Akuny, Akuna Active Life, Your Akuna Medical Day czy coroczne święto Your Akuna Day. Są też narzędzia internetowe, służące pogłębianiu wiedzy oraz pozyskiwaniu nowych klientów. Można nawet zaoszczędzić czas, organizując szkolenia przez Internet. A podczas jazdy autem można słuchać płyt, ucząc się od najlepszych, jak osiągnąć sukces w biznesie. Mamy też różnego rodzaju narzędzia motywacyjne. Wyjazdy, możliwość kupienia dobrego samochodu czy telefonu służbowego. – Akuna jest dziesięć lat na rynku. Przez ten okres produkty wyrobiły sobie markę.



Jednym z plusów pracy w Akunie jest możliwość zaplanowania dochodów i wydatków

© Suprijono Suhartjoto - Fotolia.com

Wiadomo, że firma i produkty są bardzo wiarygodne. Jest to atut, którego osiem lat temu nie mieliśmy – twierdzą zgodnie. Z biegiem czasu zmieniła się też intensywność pracy w Akunie. I charakter pracy. – Na początku, żeby cokolwiek osiągnąć, trzeba było odbyć bardzo wiele spotkań. Chodziło o to, żeby był obrót. Obrót wiązał się z awansem na kolejne pozycje menedżerskie. Z biegiem lat doszły inne obowiązki. Już po roku prowadziliśmy duże własne szkolenia. Oprócz spotkań konsumenckich i biznesowych koncentrujemy się też na uczeniu innych – mówi Dorota. – Prowadzimy szkolenia w małych grupach, nie tylko w Polsce. Dwa, trzy razy w roku jeździmy na szkolenia do Niemiec. Dwa razy do roku mamy też takie nasze wewnętrzne duże szkolenia. Roman dodaje: – Tak jak kiedyś każdy weekend poświęcaliśmy Akunie, tak teraz staramy się go poświęcić rodzinie. Już możemy spokojnie wyjechać sobie na wakacje i nie myśleć cały czas o firmie. Więc to teraz procentuje. Ale żeby tak się stało, trzeba w to włożyć mnóstwo pracy.

Komu łatwiej jest zdobyć sukces w MLM?

Zdaniem Doroty i Romana szybciej wychodzi tym, którzy wcześniej mieli do czynienia z mar-

ketingiem i wiedzą doskonale, na czym to wszystko polega, mają dużo kontaktów, potrafią mówić, łatwiej im coś zbudować, znaleźć wykładowców. Trudniej jest tym, którzy wywodzą się z biznesu tradycyjnego i mają mentalność biznesmena-hurtownika. Tym ludziom ciężko się przestawić. Dlaczego?

– Tacy ludzie chętnie piją Alveo, ale biznesem nie bardzo chcą się zająć – mówi Roman. – Analizują każde słowo, wszędzie dopatrując się pułapek. Nie wierzą w możliwość szybkiego awansu i sukcesu finansowego. Są nieufni. Jednak jak się przekonają, to są przyzwyczajeni do pracy i samodzielności. Do podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za nie.

– Najtrudniej jest ludziom, którzy pracują na etacie. Często poszukują pracy, a nie pieniędzy. Dla nich ważne jest, żeby wszystkie decyzje podejmował pracodawca, opłacał

© ioannis kounadeas - Fotolia.com



ZUS i ponosił ryzyko, a oni bez względu na wynik finansowy firmy mają mieć tę samą pensję albo nawet podwyżkę. – My szukamy perełek, ale właśnie poprzez spotkania. Dlatego łatwiej jest zdobyć sukces tym, którzy obracają się w środowisku marketingowców, którzy inaczej myślą o MLM. Oni wiedzą, o czym się rozmawia. Ja musiałam zmieniać mentalność wielu ludzi – dodaje Dorota.

Jaka jest recepta na sukces w Akunie?

Zdaniem Doroty i Romana trzeba znaleźć sobie cel, założenia, rozpiścić to na poszczególne miesiące i konsekwentnie kontynuować. – Bo nawet jeżeli coś sobie założymy, ale nie zapiszemy tego, to gdzieś nam to umknie – mówi Roman.

Jego zdaniem recepta na sukces jest prosta: spotkania, spotkania i jeszcze raz spotkania. I to spotkania zarówno biznesowe, jak i konsumenckie. Jak najwięcej. Wtedy coś z tego wyjdzie. Trzeba wykonać pracę. I w zależności od tego, ile się tej pracy wykona, na jakie osoby się trafi, to takie się będzie miało efekty.

Po pierwsze: zdrowie

– Najważniejszą korzyścią jest oczywiście zdrowie – podkreśla Dorota. – Wiem, bo sama miałam z tym problemy. Opowiada, jak to w maju 2003 roku wykryto u niej guza piersi. Przez wiele lat unikała tego tematu, ale teraz może już o tym mówić. – Po miesiącu picia Alveo moje bardzo złe wyniki poprawiły się na tyle, że mogłam już iść na operację i przesłałam ją bardzo pomyślnie. Alveo pomogło mi wrócić do pełnego zdrowia. Zaczęłam mówić swoim koleżankom o profilaktyce w zachorowaniu. Mówiłam im: pijcie profilaktycznie, żeby nie spotkało was to, co mnie. Stres powoduje, że funkcjonujemy inaczej. Nasze organy przestają pracować i powstają schorzenia. Zdrowie to podstawa egzystencji. Miałam swoje marzenia, ale ze względów zdrowotnych nie mogłam ich realizować – mówi. Pod względem zdrowotnym cała rodzina Stasicich („W tym wypadku teściowa to też rodzina” – przekomarza się Roman) wiele zawdzięcza produktom Akuny.

Po drugie: pieniądze

Dorota i Roman od siedmiu lat traktują Akunę jak biznes, ale nigdy nie zapomnieli, że Alveo pomaga, że jest wspaniałe. Produkty Akuny są podstawą ich biznesu.

Mają piękny dom, samochody. Roman nabył motorówkę (jak sam mówi, jest „armatorem”). Marzą o większej, bardziej luksusowej. Jeżdżą po całym świecie. Ich dzieci skończyły dobre uczelnie. Niczego sobie nie żalują. Sami na to zapracowali.

– „Pieniądze szczęścia nie dają.” Jednak jeżeli najważniejsze jest na przykład zdrowie czy też wyjście do teatru, to lekarz, lekarstwa i bilety również kosztują. Na to po prostu trzeba mieć pieniądze – podkreśla Roman. Akuna jako firma bardzo docenia aktywnych menedżerów. A oni tacy po prostu są.

Po trzecie: kontakty

Akuna to wspaniali i ciekawi ludzie, których wciąż spotykają na swojej drodze, a których, gdyby nie współpraca z firmą, nigdy by nie poznali osobiście. Wielu ich przyjaciół jest z nimi w Akunie, wielu ich współpracowników stało się ich przyjaciółmi.

– Dzięki Akunie mieliśmy okazję poznać wspaniałego człowieka – prof. Religę, poznaliśmy w Kanadzie zarząd Akuny, poznaliśmy prezydentów telewizyjnych i postaci z pierwszych stron gazet, którzy w bliskim kontakcie okazali się normalnymi, wspaniałymi ludźmi, z którymi można normalnie porozmawiać. Dorota Stalińska jest naszą przyjaciółką i to sobie bardzo cenimy – wylicza Roman.

Wolność i dobre samopoczucie

Pracują wtedy, kiedy chcą. Podróżują wtedy, kiedy im się podoba. Mają dużo czasu na swoje hobby. Dla rodziny i znajomych. – Jestem sama sobie szefem i nie muszę martwić się, że ktoś mnie zwolni – argumentuje Dorota. – To istotne dla kobiety w moim wieku. Wiem, bo znam wiele pań między 40–50 rokiem życia, które stoją na rozdrożu, są zagubione, bez pracy i bez perspektyw na przyszłość. W tym wieku trudno jest odbić się od dna i pokazać sobie, rodzinie, że się jeszcze dużo znaczy i mieć wolność – psychiczną i finansową. Mówi, że wciąż pamięta swoją sytuację życiową i dlatego zawsze stara się pomóc tym, którzy znaleźli się na życiowym zakręcie.

– W tej chwili praca z ludźmi i przekazywanie informacji o preparacie stało się oprócz pracy moim hobby – mówi. – I dlatego nie czuję, że pracuję. Wydaje mi się, że wciąż uczestniczę w jakichś spotkaniach towarzyskich i miło spędzam czas. I mam jeszcze z tego pieniądze! To naprawdę niesamowicie.



Dzięki Akunie można zwiedzić cały świat

Nauka

Wciąż uczymy się sami i uczymy innych.

– To nie tylko nas rozwija, ale także kształci nasz charakter. Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że będę mogła bez skrępowania przemawiać publicznie. To był ogromny stres. I proszę sobie wyobrazić, że przelamałam to. To wszystko dzięki pewności siebie. To pomaga nie tylko w publicznych wystąpieniach, ale także w codziennym życiu. Dzięki temu możemy odnieść sukces w każdej dziedzinie. Każdy, kto na nas spojrzy, myśli sobie: ten to wie, co mówi. Pewność siebie to podstawa. Ja zdobyłam ją dzięki Akunie – przekонуje Dorota.

– Jesteśmy pokoleniem, które nie wychowało się z komputerem i Internetem. Poznałam jednak prawie wszystkie tajniki obróbki tekstu, zdjęć i filmów, a to jest potrzebne do prowadzenia szkoleń. Jestem najlepszym informatykiem w domu – śmieje się Dorota. – Uważam, że jeżeli ktoś chce, to poświęcając trochę czasu, może się tego nauczyć. Dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych. Gdy chcę opanować jakieś zagadnienie, to nawet siedzę całą noc. Jestem konsekwentna.

Integracja i zabawa

Akuna to też integracja i zabawa.

– Dla mnie praca jest pewnym środkiem, nie celem. Dobrze czuję się, bawiąc czy odpoczywając i to jeszcze w tak wspaniałym towarzystwie. Dzięki Akunie mamy wielu przyjaciół. Nie tylko z nimi pracujemy, ale także odpoczywamy i przyjaźnimy się

prywatnie. Cała nasza grupa to niesamowicie fajni ludzie. Bardzo się zżyliśmy – tłumaczy Roman.

Podróże

Bardzo lubią podróżować, a jak wiadomo, takie podróże kosztują, trzeba na nie zapracować. Zwiedzili kawał świata.

– Teraz możemy sobie wyjechać na 2–3 tygodnie, kiedy i gdzie tylko chcemy – mówi Roman. – Czy byłoby to możliwe w przypadku tradycyjnego biznesu? Raczej nie. Trzeba by wracać po tygodniu do domu. Mamy znajomych z takiego biznesu. My jeździmy na nartach przez tydzień, oni przez 3 dni, w dodatku z telefonem przy uchu.

Bezpieczna przyszłość

W Akunie można stworzyć biznes rodzinny.

– Nasze dzieci zdobyły dobre wykształcenie, mają własne mieszkania i także zajmują wysokie pozycje menedżerskie – Dyrektorów Sieci Krajowej. Wiemy, że gdybyśmy ulegli jakiemuś wypadkowi, to dzieci przeszłyby na pozycje osiągnięte przez nas – mówi Dorota.

A Roman podsumowuje:

– Dzięki Akunie ukończyliśmy budowę naszego domu, jeździmy po świecie, zwiedzając jego najwspanialsze zakątki, realizujemy swoje pasje. Widzieliśmy m.in. Kubę, Brazylię czy Dubaj. Akuna dla nas jest biznesem stabilnym, firma jest wiarygodna. Nigdy nawet przez chwilę nie przeszła nam myśl, żeby coś zmienić w naszym życiu, ponieważ jesteśmy ludźmi szczęśliwymi, mamy czas, mamy pieniądze, mamy wspaniałe relacje międzyludzkie. Wiemy, na czym stoimy. Wypada więc powiedzieć: „Dziękujemy ci Akuno”.

■ Wystuchała Ewa Bukowska

Dorota i Roman Staciccy

przez wiele lat mieszkali w Poznaniu. Dzieścięć lat temu przeprowadzili się do Jasina koło Swarzędza. Dorota z zawodu jest ekonomistką. Roman ukończył Wyższą Oficerską Szkołę Lotniczą w Dęblinie. Mają za sobą wieloletnią działalność biznesową, m.in. byli właścicielami sklepów, hurtowni. W 2003 roku postanowili związać się z Akuną. Obydwoje zajmują teraz pozycje Viceprezydentów. Ich dzieci, Dominik i Natalia zajmują pozycję Dyrektorów Sieci Krajowej.

Mocne strony Planu Marketingowego

Współpraca z Akuną to szansa na partnerski biznes oparty na solidnych i trwałych podstawach. Zapewnia go m.in. Plan Marketingowy, umożliwiający pracę na uczciwych zasadach i uzależnione wyłącznie od naszego zaangażowania wysokie zarobki – podkreśla Janusz Gabryniowski, Vicepresident w firmie Akuna.

■ Współpraca z Akuną oparta jest o Plan Marketingowy. Na czym polega jego wyjątkowość?

Plan Marketingowy Akuny, podobnie jak plany innych firm rozprowadzających produkty lub usługi w systemie MLM, służy do wynagradzania współpracowników za dokonaną sprzedaż. Nasz plan marketingowy jest prosty, czytelny, może go realizować w zasadzie każdy. Stwarza nieograniczone możliwości awansu i zarobków, jest bardzo uczciwy. Dlaczego? Ponieważ stanowi sumę doświadczeń wielu osób, które zdobyły doświadczenie w network marketingu w innych firmach, a tym samym pozbyły nasz plan wad i niedogodności planów konkurencyjnych firm. Naczelną zasadą planu marketingowego Akuny jest zasada „Wygrany-Wygrany”. Oznacza ona to, że w naszej firmie wszyscy odnoszą sukces: zarówno nasi konsumenci, sięgając po wyjątkowe produkty, niezależni dystrybutorzy oraz sama firma. Nie ma przegranych, nikt niczego nie traci. Nasz plan został tak skonstruowany, aby stabilizację finansową zapewniać wszystkim na bardzo długo, ponieważ nie jesteśmy firmą, która chce szybko zarobić i... szybko zniknąć. Dowodem na poparcie moich słów jest ponad 10-letni staż Akuny na rynku. Naszą gwarancją zdobycia wiodącej pozycji na rynku jest zadowolenie współpracowników i konsumentów, dlatego tak bardzo o nich dbamy.

■ Czy Plan Marketingowy Akuny gwarantuje stabilność i trwałość biznesu? Jeśli tak, to dlaczego?

Ponieważ jego podstawowym celem nie są pieniądze, ale partnerstwo i relacje międzyludzkie. Proszę zauważyć, że Plan

fol. Marcin Samborski / Fpress



funkcjonuje z powodzeniem od 10 lat, nie został w niczym zmieniony, a to świadczy o jego stabilności! Jest wyjątkowo przejrzysty – wszystkie jego zasady mieszczą się na kartce formatu A4. Jak już wspominałem, sukces pracy w oparciu o Plan Marketingowy Akuny związany jest z zasadą: „jeśli ty wygrasz, wygram także ja”. Podstawą jest praca zespołowa i odpowiedzialność za drugiego człowieka. To nie jest zwykły biznes. To biznes przyjaciół oparty na zaufaniu, funkcjonujący na zasadzie naczyń połączonych. W Akunie funkcjonuje pojęcie górnej linii sponsorowania. Na szczycie są ludzie, którzy mają niezwykłą wiedzę i doświadczenie. Górna linia kreuje rozwój struktury, odpowiada za nią. „Ucz się, pracuj, ucz innych” – to zasada MLM w Akunie. Dzięki temu, że nikt nie jest w naszej firmie pozostawiony sam sobie, jest ona niezwykle stabilna. Bo oparta jest na ludziach świetnie przygotowanych do biznesu.

■ Plan Marketingowy Akuny zakłada 6 stopni awansu, a każdy definiuje sposób naliczania premii – jakie korzyści wiążą się z taką strukturą oraz organizacją pracy?

Przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę, że marketing wielopoziomowy jest grupą konsumencką. Jeśli przekonamy konsumenta do produktów Akuny – będzie z nich stale korzystał. My zaś dzięki temu otrzymamy regularne gratyfikacje. Zgodnie z Planem Marketingowym od każdego sprzedanego preparatu w naszej organizacji, bez względu na to, czy mamy kontakt bezpośredni z konsumentem, czy nie – należy się nam premia. Osiąganie 6 stopni awansu zgodnie z Planem Marketingowym odbywa się na czytelnych, jasno określonych zasadach. Co ważne – każdy z tych stopni ustala warunki, na jakich jest wypłacana premia. 6 stopni awansu to w kolejności: awans na pozycję Leadera, Division Leadera, Regional Network Directora, National Network Directora, International Network Directora oraz ostatni, najwyższy stopień – Vicepresidenta. Kiedy rozpoczęłem współpracę z Akuną, dałem sobie rok na dokładne poznanie Planu i jego wcielenie w życie. Co innego słyszeć o korzyściach, jakie on za sobą pociąga, a co innego – mieć na to konkretne dowody. Wszystko dokładnie przeliczałem, zastanawiałem się, jaki sens ma 6 stopni awansu i czy jestem w stanie dojść w krótkim czasie do najwyższego szczebla. Nie ukrywam, że kiedy 8 lat temu zaczynałem pracę w Akunie – było trudniej. Nie mieliśmy tak konkretnych wzorców postępowania, jakie mają dziś początkujący

dystrybutorzy, którym zależy na wspinaniu się po szczeblach kariery. Jednak już po kilku miesiącach współpracy konkretnie odczułem siłę dochodu pasywnego. To mnie przekonało, że mój wybór był trafny.

■ Na czym polega kreatywność systemu opartego o Plan Marketingowy Akuny?

Na tym, że każdy może odnieść sukces i jeśli chce – osiągnąć najwyższy poziom. Wszystko zależy od nas samych oraz ludzi, których wokół siebie zgromadzimy. Niezwykle ważny jest także sam produkt. Zaufanie i przekonanie do niego pomagają stworzyć silną strukturę i grupę konsumencką. Zauważyłem jedną prawidłowość – ci, dla których osiągnięcie najwyższych poziomów nie jest celem samym w sobie, właśnie je osiągają. Stawiają na konsumenta, jego zadowolenie i dostają za to zapłatę w dwójnasób. Nie tylko w postaci premii, ale stałych odbiorców. Zdrowy biznes jest podstawą. Kreatywność systemu opartego o nasz plan pozwala zbudować strukturę efektywną finansowo. Ale tę strukturę budujemy w sposób zdrowy, zachowując odpowiednie proporcje między szerokością, która daje pieniądze, a głębokością, dzięki której uzyskuje się stabilizację. Plan Marketingowy Akuny, o czym wspominałem wcześniej, należy do planów Unilevel, czyli wielopoziomowych. Polega na nieograniczonym budowaniu swojej szerokości lub u swoich partnerów w zależności od strategii danej firmy. W przypadku Akuny – zwracamy uwagę także na głębokość. Ma to ścisły związek z realizacją awansów na poszczególne pozycje menedżerskie. Realizując awans na dwie pierwsze pozycje menedżerskie koncentrujemy się bardziej na budowaniu szerokości organizacji. Zdążając do trzeciej pozycji w planie (Dyrektor Sieci Regionalnej), przenosimy koncentrację na budowanie głębokości, zachowując czas na jednoczesne rozbudowywanie szerokości. W tym względzie dobrze sprawdziła się w mojej rodzinie zasada 80/20 – 4 dni praca w głębokości, piąty dzień praca w szerokości. Planując awans na pierwszą pozycję w Planie Marketingowym Akuny mamy do wyboru 6 sposobów realizacji tego celu, a więc każdy znajdzie dla siebie właściwy. Osiągając ten awans, zyskujemy najwyższą zniżkę na kupowane produkty i prawo do wynagrodzenia do dwóch aktywnych poziomów. Na tej pozycji uzyskujemy najwyższy procent premii od zakupów swoich menedżerów i dodatkowy procent premii za rozbudowywanie szerokości. Realizując awans na Dyrektora Sieci Regionalnej mamy jednocześnie wypracowaną dodatkową korzyść – dofinansowanie



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Biznes powinien być oparty na uczciwych zasadach, lojalności i współodpowiedzialności pracowników za firmę

do opłaty wstępnej na samochód i comiesięczne dofinansowanie rat przez okres 48 miesięcy. Spełniając warunki awansu na kolejne pozycje dyrektorskie otrzymujemy dodatkowe procenty premii menedżerskiej od całości organizacji.

■ Jaka jest rola Sponsora w Planie Marketingowym Akuny?

Na każdym etapie współpracy Sponsor jest drogowskazem. Sponsor w Akunie to mentor i trener w jednej osobie. Jego rola w rozwoju i działalności nowego menedżera często w wielu kwestiach jest kluczowa. Dlatego w Akunie pracujemy wspólnie z pozostałymi VIP-ami nad wypracowaniem standardów, które każdemu z nas pokażą i każdego nauczą, jak być dobrym trenerem. Bez względu na to, jak długo współpracujemy z Akuną, warto, a nawet wręcz należy z jego wiedzy i doświadczenia korzystać. Jednak nie należy mylić pojęć – Sponsor nie będzie za nas pracował. On pomaga zdobyć niezależność finansową, ale za nikogo zdobyć jej nie może. Nie mam wątpliwości, że najlepiej uczyć się na cudzych... sukcesach. A zwykle Sponsor to ktoś, kto taki sukces osiągnął. Jeśli zdarzy się, że nasz Sponsor (osoba wprowadzająca) jest w Akunie od niedawna, możemy liczyć na pomoc linii sponsorowania, czyli jego sponsora, nadspensora itd. Sponsor to człowiek, który traktuje innych



Plan Marketingowy Akuny jest klarowny i opracowany w każdym, nawet najdrobniejszym szczególe

poważnie. Jest lojalny i uczciwy. Ja nigdy nie obiecuję nikomu czegoś, czego nie potrafiłbym udokumentować i udowodnić. Powtarzam innym: aby osiągnąć sukces w Akunie wystarczy wypełniać Plan Marketingowy. Sam tak zrobiłem, na co czytelnym dowodem jest moja rozbudowana struktura.

■ Czy jest to Program, który motywuje tych, którzy zaczynają zarabiać pieniądze?

Zdecydowanie tak, ponieważ ci, którzy już je zarabiają są... odpowiednio zmotywani. Dlatego zyskują najwięcej te osoby, które rozpoczynają współpracę z Akuną, są dopiero na starcie. Akuna pomaga ludziom uświadomić, że sami stwarzają sobie ograniczenia, które uniemożliwiają im zarabianie pieniędzy na przyzwoitym poziomie. Jak to możliwe? Przede wszystkim nie wstydzimy się mówić o pieniądzu. Nie ma żadnego wstydu czy egoizmu w tym, że chcemy ich zarabiać jak najwięcej. Tym pozytywnie się wyróżniamy. Premie menedżerskie są tak skonstruowane, żeby nas zmuszać, by

na samym początku wprowadzać nowych ludzi i podpisywać nowe umowy miesięcznie. Dobry start – to podstawa. I dlatego musi być do niego konstruktywna zachęta. Tworzenie grup biznesowych zostało dokładnie określone w czasie. I jest realne. Akuna stworzyła system, w którym sukces jest niemal zagwarantowany. I osiągalny. Trzeba pamiętać, że budowanie firmy marketingowej w dzisiejszych czasach jest bardzo trudne. Ludzie spotykają szereg trudności związanych z urzędnikami, przepisami, brakiem narzędzi marketingowych do pracy. My w zasadzie wszystko „podajemy na talerzu”. Wystarczy wziąć i skorzystać. W dodatku przy najmniejszym problemie czy pytaniu zawsze spieszymy z radą i odpowiedzią. Na rynku za takie rady słono się płaci fachowcom od biznesu.

■ Czy Plan Marketingowy Akuny przewiduje jakieś ograniczenia zarobkowe?

Żadnych. Jedyne ograniczeniem możemy być wyłącznie my sami. W dodatku wcho-

dząc na poszczególne szczeble w Planie, łapiemy się na tym, że nierealne marzenia zaczynają być w zasięgu ręki. Ba, my już nie marzymy, ale... realizujemy to, o czym marzyliśmy! Oczywiście, jak we wszystkim potrzebna jest determinacja i praca. Jednak to, czym my się różnimy od innych branż lub firm pracujących w MLM, to fakt, że zarobki i premie nie są uzależnione od sztabu ludzi, ale wyłącznie od nas samych. Najwyższa pozycja w Akunie dzięki spójnemu i prostemu Planowi Marketingowemu jest w zasięgu ręki każdego. Jest wynikiem nie układów czy znajomości, ale konsekwencją wytrwałej pracy, umiejętności planowania oraz jasno określonych celów biznesowych. Żeby zarabiać w Akunie, trzeba być osobą odpowiedzialną.

■ Plan Marketingowy Akuny opiera się na intensywnej pomocy tych, którzy „są wyżej”, tym, którzy „są niżej”. Mottem jest stwierdzenie: „Jesteś w mojej

strukturze, więc będę budował swoją strukturę”.

Gwarancją stabilności i sukcesu naszego Planu Marketingowego jest uczciwość. Oznacza ona szacunek wobec działań firmy oraz współpracowników. Słowa, które dają drugiemu człowiekowi, zawsze muszą do trzymać. Bo uczciwość świadczy o mnie. Nie można robić biznesu w Akunie, co innego mówiąc, a co innego robiąc. Każda struktura zbudowana przez moich współpracowników po części jest także moją strukturą. Od niej zależy mój sukces. A skoro tak – w interesie sponsora jest intensywna pomoc tym, którzy są „niżej”. Gwarancją spójności między strukturami to podstawa. Pracując w MLM nie można przejść obojętnie wobec drugiego człowieka.

■ Czy długo trwa przekonywanie ludzi do systemu pracy opartego na tych zasadach Planu Marketingowego Akuny? Jakich mają zastrzeżenia, obawy, co ich ostatecznie przekonuje?

Trudno mówić o przekonywaniu. My nikogo nie przekonujemy, ale dajemy rzetelną informację. Odpowiadamy na wszystkie pytania, rozwiewamy wątpliwości. Tłumaczymy, przedstawiając Plan, że na każdym etapie wspinania się na wyższe poziomy – nigdy nikogo nie zostawiamy. Najpierw doprowadzamy partnera do pozycji Lidera, uczymy go rozmawiać z ludźmi i zapraszać ich do biznesu, uświadamiamy, co ma robić, aby samemu się rozwijać. Często ludzie obawiają się tego, że nie umieją rozmawiać z innymi, że nie przekażą im takiej wiedzy, jaką od nas dostali. Szybko przekonują się, że to nieprawda. Jeśli sami dostają rzetelną informację, bez trudu przekazują ją innym. Sukcesu trzeba się nauczyć. Bycie zarówno Liderem, jak Dyrektorem Sieci Regionalnej czy Viceprezidentem zobowiązuje. Bo każdy z nich tworzy markę, jaką jest Akuna. Każdy jest za nią odpowiedzialny.

■ Pozycje biznesowe uzyskane w Akunie są dożywotnie, czyli nie trzeba bronić co miesiąc swojej pozycji. Jak to jest możliwe?

To właśnie jedna z najważniejszych zalet Planu Marketingowego. Trwałość naszego biznesu zapewnia fakt, że wypracowane pozycje w Akunie są dziedziczne, praca wykonana przez jedną osobę i wszystkie płynące z niej profity przechodzą na bliskich, którzy – co jest niezwykle ważne – niekoniecznie muszą zajmować się tym biznesem. Czyli raz dobrze, sumiennie i rzetelnie wykonana praca rzutuje na przyszłość. To także ogromna mo-

tywacja. Myśl o przyszłości dzieci, zapewnieniu im godziwych warunków i umożliwieniu dobrego startu w dorosłe życie – to zadanie każdego rodzica. I jednocześnie bolączka, spędzająca sen z powiek. Plan jest skuteczną receptą, jak zadbać o przyszłość rodziny. Jest także zachętą, aby całe rodziny wykorzystywały go w swojej zawodowej karierze. Dlatego mamy w szeregach Akuny wiele przykładów biznesów rodzinnych. Funkcjonują dzięki Planowi z powodzeniem! Akuna to sposób na życie. To nie praca, ale raczej forma aktywności, pozwalająca na generowanie dochodu. Podkreślamy wartość więzi rodzinnych w budowaniu biznesu. W ten sposób aktywność Akuny obejmuje całą rodzinę.

■ Czy Plan Marketingowy Akuny zwiększa motywację do współpracy z ludźmi?

Tak, ponieważ każdy człowiek z osobna i wszyscy razem stanowią o sukcesie w firmie. Mamy bardzo ceniony na rynku produkt, po który sięgają miliony konsumentów na całym świecie. Łącznie z prostym Planem Marketingowym ten fakt na pewno pomaga w relacjach biznesowych. My nie wstydzimy się swojego produktu, sami jesteśmy jego konsumentami.

■ W systemie pracy MLM bardzo popularna jest praca oparta o System Binarny. Dlaczego Akuna nie zdecydowała się na taki system? Na czym, według Pana, polega jego słabość?

System Binarny, zwany dwójkowym, oparty jest na budowaniu dwóch pionowych organizacji, potocznie nazywanych „nogami”: budujemy więc nogę prawą i nogę lewą. Musimy zasponsorować dwie osoby, które znajdują się bezpośrednio pod nami, każda z tych osób buduje własne dwie pionowe organizacje. Obrazowo to tłumaczac – budujemy strukturę odwróconego V. System Binarny w przeciwieństwie do Planu Marketingowego Akuny ogranicza szerokość struktury, skupiając się wyłącznie na jej głębokości. Moim zdaniem wielopoziomowa sprzedaż bezpośrednia, a przede wszystkim nasz Plan przynosi większe korzyści i ma prostsze zasady. I moim zdaniem znacznie większą dbałość o konsumenta. Sprzedaż produktów w systemie wielopoziomowym wymaga szczegółowej wiedzy na temat oferowanego produktu, nasi dystrybutorzy budują jego wartość, a tym samym wzmacniają pozycję marki na rynku.

■ Czy możemy dziś śmiało powiedzieć, że Plan Marketingowy Akuny to rzetelny

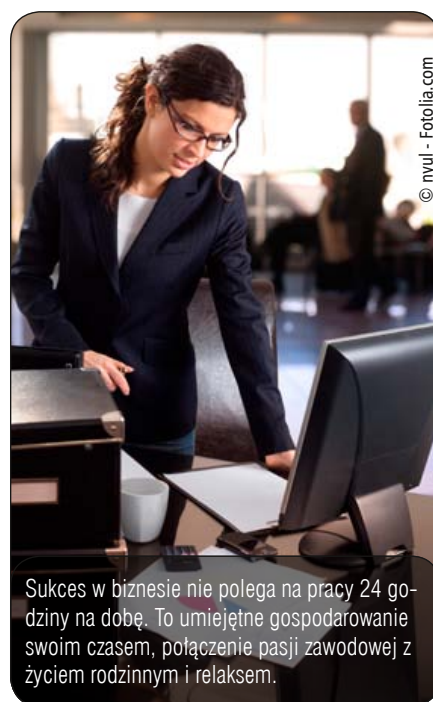
Janusz Gabryniowski

mieszka w Gorzowie Wielkopolskim. Z wykształcenia jest mechanikiem urządzeń chłodniczych. Razem z żoną Leokadią związali się z Akuną od 2001 roku, oboje są Viceprezidentami. Mają troje dzieci: Ireneusza, Sławomira i Elżbietę, która również jest Viceprezidentem w Akunie. Dużo czyta, wiele czasu poświęca na samokształcenie.

i uczciwy przykład marketingu sieciowego, jeden z najuczciwszych systemów wynagradzania i awansu?

Nie mam co do tego wątpliwości. W tym biznesie najważniejszy jest wewnętrzny rozwój. Świadomi swoich możliwości, otwarci na sukces nie boimy się zarabiać sporych pieniędzy. Tutaj za ciężką i konsekwentną pracę idzie godziwe wynagrodzenie. Nie ma miejsca na oszustwa, niedomówienia, zagrabianie cudzych pieniędzy. System został tak wymyślony, że jakiegokolwiek mijanie się z prawdą nie popłaca. Wręcz przeciwnie – szybko zostanie wychwycone przez innych, a ten, kto postępował nieuczciwie jest napiętnowany. Z racji tego, że każdy czuje się odpowiedzialny nie tylko za swój biznes, ale za całą firmę – Akuna dynamicznie się rozwija. Nie ma długów. Pieniądze i towar zawsze są na czas!

■ Rozmawiała Beata Rayzacher



Sukces w biznesie nie polega na pracy 24 godziny na dobę. To umiejętne gospodarowanie swoim czasem, połączenie pasji zawodowej z życiem rodzinnym i relaksem.

Program Benefit – zarabiasz od samego początku!

Jak budować swoją karierę w Akunie? Skuteczną podpowiedzią jest Program Benefit 2011. Na czym polega i jakie przynosi korzyści wyjaśnia Leokadia Gabryniowska, Vicepresident w firmie Akuna.

■ Program Benefit 2011 to program motywacyjny. Na czym polega jego wyjątkowość?

Wyjątkowość Programu Benefit 2011, który obowiązuje w naszej firmie od stycznia tego roku, związana jest nierozdzielnie z wizerunkiem Akuny i troskliwością o naszą markę. Dziś nie wystarczy „być” firmą w biznesie MLM. Wręcz przeciwnie – ten biznes silniej niż biznes tradycyjny wykorzystuje w swojej pozycji siłę marki. A marka to nie tylko produkty. To także ludzie. Sukces marki to sukces poszczególnych współpracowników, którzy z Akuną związali swoje życie zawodowe. Z Akuną współpracują całe rodziny! Dlatego z dużą starannością został opracowany Program Benefit 2011. Jego wyjątkowość polega na niezwyklej prostocie oraz sile motywacyjnej.

■ Do kogo jest skierowany?

Do każdego, kto chce pracować i dzięki swojej pracy zarabiać. Jest skierowany także do tych, którzy chcą kupować produkty w najniższej cenie. Akuna to stabilna firma z 10-letnim stażem, która ma dużą dystrybucję. Mamy w niej dystrybutorów, senior dystrybutorów i menedżerów różnego szczebla. Program Benefit 2011 jest zarówno dla tych, którzy już są w Akunie, jak i dla tych, którzy chcą do nas dołączyć. Daje szansę każdemu, kto chce dorobić do pensji oraz jest zainteresowany awansem i rozwojem osobistym. Wynagradzani jesteśmy za każdą aktywność (obróć towary) od samego początku, to znaczy, że zanim zbudujemy swoją sieć i osiągniemy pozycję marketingową, już zarabiamy swoje pierwsze pieniądze. To, co jest niezwykle ważne – Program Benefit 2011 ma charakter rozwiązania systemowego, stwarza szansę na ciągłe rozbudowywanie swojej struktury.

■ Na czym polega jego skuteczność?

Program Benefit 2011 pomaga łatwiej i szybciej osiągnąć pozycję marketingową, która daje największe zniżki na produkty i upoważnia do specjalnej premii generacyjnej również osoby, które jeszcze nie są menedżerami. Jest także szansą dla osób, które lubią jeździć nowymi samochodami i takich, którzy inwestując w zdrowie swoje i swojej rodziny, mają dodatkowe możliwości powiększania dochodów.

■ To program, który daje możliwość:

- zakupu Alveo po najniższej cenie,
- zarabiania pieniędzy od początku aktywności,
- dofinansowania do nowego samochodu,
- szybkiego awansu na pozycję Lider i uzyskanie 40% zniżki,
- zbudowania własnego biznesu z pasywnym dochodem.



foto. Marcin Samborski / Fpress

Program Benefit wiąże się z konkretnymi korzyściami zarówno dla nowych współpracowników firmy, jak i tych, którzy z Akuną związani są od wielu lat



© ti_tito - Fotolia.com

Program Benefit 2011 nie został stworzony przypadkowo. Wielu współpracowników zwraca uwagę na promocje i programy Akuny. Są one skutecznym narzędziem biznesowym i motywują do jeszcze bardziej skutecznego działania. Program Benefit 2011 daje dodatkowe korzyści, wśród których każdy, bez względu na pozycję czy staż w Akunie, znajdzie coś dla siebie.

■ Co trzeba zrobić, aby uczestniczyć w Programie Benefit 2011?

Są trzy opcje, które umożliwiają uczestnictwo w Programie Benefit 2011. Pierwsza to zakup Zestawu Powitalnego, druga – zakup Złotego Zestawu, a trzecia – zakupienie produktów o łącznej wartości co najmniej 140 punktów, ale ta trzecia opcja dotyczy wyłącznie osób będących na pozycji menedżerskiej.

■ Zestaw Powitalny i Zestaw Złoty – czym się różnią? Czy są jakieś ograniczenia przy ich zakupie?

Oba zestawy ułatwiają podjęcie współpracy z Akuną oraz uprawniają do korzystania z atrakcyjnych benefitów, czyli korzyści. Zestaw Powitalny składa się z 4 sztuk Alveo oraz transportu za 1 zł. Wartość zestawu wynosi 528 zł (wartość punktowa – 70 pkt.). Może zakupić go każdy tylko jeden raz, wyłącznie w Akunie. Zestaw Powitalny zawiera benefit finansowy w wysokości 100 zł, który przyznawany jest do podziału trzem kolejnym poziomom w górę linii sponsorowania: I – 50 zł, II – 25 zł, III – 25 zł. Zakup tego zestawu umożliwia także dożywotnie korzystanie z subdomeny bez ponoszenia jakichkolwiek dodatkowych kosztów czy opłat. W przypadku nowej osoby rejestracja deklaracji członkowskiej odbywa się całkowicie gratis. Wartość Złotego Zestawu wynosi natomiast 3388 zł (wartość punktowa – 350 pkt.). W jego skład wchodzi m.in.: 8 butelek Alveo, 4 butelki Onyx Plus, 4 butelki Mastervit, 4 butelki Pinky oraz wszystkie pozostałe produkty Akuny. Dzięki zakupowi Złotego Zestawu uzyskuje się status Złotego Partnera, otrzymuje się

dożywotnie użytkowanie subdomeny bez ponoszenia kosztów, jeden kupon do konkursu na samochód. Zakup zestawu umożliwia korzystanie z Programu Auto z Akuną z opłatą wstępną równą 7 tys. zł oraz maksymalną dopłatą do raty miesięcznej o wartości 750 zł. Złoty Zestaw przynosi jeszcze inną korzyść, a mianowicie otrzymanie dodatkowego kuponu do zdobycia samochodu za każdego bezpośredniego Złotego Partnera w linii sponsorowania. Złoty Zestaw zawiera benefit finansowy w wysokości 1000 zł, który wypłacany jest w trzech poziomach: I – 500 zł, II – 250 zł, III – 250 zł. W przypadku Złotego Zestawu nie ma ograniczeń ilościowych przy jego zakupie.

■ Program Benefit 2011 to także sposób na uzyskanie awansu na pozycję Lidera, czyli pierwszej pozycji menedżerskiej w Planie Marketingowym Akuny. Co trzeba zrobić, aby dzięki programowi ją osiągnąć?

Dystrybutor dzięki zakupowi Złotego Zestawu automatycznie awansuje na pozycję Lidera oraz zyskuje dożywotnią zniżkę 40%. Liderem można zostać także dzięki wprowadzeniu najgłębiej w trzech poziomach 12 nowych współpracowników w oparciu o zakup Zestawu Powitalnego.

■ Który ze składników Programu Benefit 2011 jest najistotniejszy?

Każdy. W przypadku tego Programu nie ma podziału na lepsze i gorsze, ciekawsze i mniej zachęcające benefity. Zostały tak ukierunkowane i przemyślane, aby każda osoba, zarówno zaawansowana we współpracy z Akuną, jak i będąca na początku kariery w naszej firmie, miała korzyści. Z jednej strony dla kogoś dofinansowanie przy leasingu auta, z drugiej możliwość generowania menedżerowi wyższych dochodów, z trzeciej – zniżki przy zakupie Alveo, z czwartej... Właśnie. Długo można wliczać korzyści. Każdy w zasięgu ręki ma tę, na której szczególnie mu zależy. To, co zawsze podkreślam – Program Benefit 2011 jest niezwykle prosty i przejrzysty. To jego siła.

■ Czy z Państwa doświadczenia wynika, że tego typu programy są potrzebne? Co dają? Czy obserwując swoją strukturę, zauważyliście Państwo, że program – a dokładnie jego narzędzia – motywują do pracy?

Im więcej ofert, którymi możemy zmotywować menedżerów, tym większa nasza siła. Program Benefit 2011 proponuje atrakcje, które dla każdego prawidłowo pracującego

Lidera są na wyciągnięcie ręki. Zdobywanie ich daje przyjemność i satysfakcję. Praca na każdym poziomie jest dostrzegana i wynagradzana. Lubimy być nagradzani za dobrą pracę – nie ma w tym nic złego. Prowizja to jedno, a dodatkowe profity (jak choćby dofinansowanie do auta) za sumienną pracę – drugie. Są nagrodą. A tym samym jeszcze większą motywacją. Co więcej Program Benefit 2011 udowadnia, że aby otrzymywać benefity, nie trzeba być wyjątkowo nadgorliwym, poświęcać na pracę swojego całego czasu kosztem rodziny. Przeciwnie, potrzebna jest jedynie konsekwencja w działaniu. I skuteczność. A do tego mamy w Akunie konkretne narzędzia, np. szkolenia, na których uczymy się, jak budować swój biznes.

■ Czy Program Benefit 2011 przyjął się w Państwa strukturze? Jakie są opinie na jego temat?

Choć obowiązuje zaledwie od stycznia, już wiem, po rozmowach z moimi partnerami biznesowymi, że jest strzałem w dziesiątkę. Uznanie cieszy się Złoty Zestaw, który daje niezwykle prestiż Złotego Partnera. Na pewnym etapie współpracy pieniądze to jedno, ale bardzo ważnym elementem pracy staje się satysfakcja oraz uznanie. Program Benefit 2011 to także konkretna możliwość, która w połączeniu z Planem Marketingowym pozwala wykonać kwalifikację miesięczną na różne sposoby. Podam prosty przykład. Jeśli jako Lider znajdę 10 nowych partnerów, którzy wykupią 10 Zestawów Powitalnych (każdy o wartości 70 pkt.) – zbieram 700 pkt. obrotu własnego, a tym samym spełnię swoją miesięczną kwalifikację. Spełniłem ją pomimo tego, że sam niczego nie kupiłem.

■ Rozmawiała Małgorzata Przybyszewska

Leokadia Gabryniowska

mieszka w Gorzowie Wielkopolskim. Z wykształcenia jest technikiem technologiem żywienia zbiorowego. Współpracę z Akuną rozpoczęła 12 listopada 2001 roku, a po roku działalności osiągnęła pozycję Vicepresidenta. Mąż Janusz również zajmuje pozycję Vicepresidenta. Mają troje dzieci. Z Akuną związana jest ich córka Elżbieta, która także osiągnęła pozycję Vicepresidenta. Leokadia dużo podróżuje. Relaksuje się, szydełkując i haftując. Wraz z mężem dużo czasu spędza na samokształceniu.



Jak odnieść finansowy sukces z Akuną?

Każdy chciałby zarabiać tyle, aby zapewnić godne życie swojej rodzinie. Jednak ilu z nas może z ręką na sercu przyznać: "Tak, jestem zadowolony ze swoich dochodów?" Niewielu. Akuna daje olbrzymie finansowe możliwości. Jest wielką szansą. To, czy ją wykorzystamy, zależy wyłącznie od nas, przekonuje Janusz Gabryniowski, Vicepresident w firmie Akuna.

■ „Od kreatywności i zaangażowania zależą nasze zarobki” – takie stwierdzenie osobom pracującym na etatach wydaje się nieprawdopodobne. Mają stałe wynagrodzenie, raz na jakiś czas dostają premię. Tymczasem w Akunie te słowa to przesłanie, które przyświeca w codziennej pracy. Jak to jest możliwe?

Akuna jest firmą otwartą na ludzi, kreatorem w branży MLM. Nie tylko daje szansę na zarabianie pieniędzy, ale pomaga zmienić styl życia, myślenia, zadbać o zdrowie. To, że nie tylko skupia się na tym, jak zarobić pieniądze – pozwala właśnie je zarabiać. Kiedy rozmawiam z ludźmi o ich marzeniach, najczęściej słyszę, że chcą mieć mały domek lub mieszkanie, nowy samochód, szansę wyjazdu na wakacje oraz odrobinę wolnego czasu dla rodziny i bliskich. To wcale nie są nierealne marzenia! Jednak aby móc je zrealizować, niezbędna jest niezależność finansowa. Dla każdego może ona mieć inny pułap. W Akunie tłumaczymy naszym współpracownikom, że wyłącznie od ich kreatywności oraz zaangażowania zależy stan konta bankowego. I nie ma w tym żadnego oszustwa. Jako przykład wskazujemy... samych siebie. Zadowolony i spełniony zawodowo Sponsor jest najlepszą rekomendacją tego, że praca w Akunie naprawdę się opłaca.

■ Co trzeba wiedzieć i z czego zdawać sobie sprawę, decydując się na pracę w systemie MLM, a szczególnie w Akunie?

Po pierwsze trzeba mieć marzenia i wiarę, że wcześniej lub później te marzenia się zrealizuje.

Po drugie należy patrzeć na realia. Są to: firma, z którą zaczynamy współpracę, praca, którą będziemy wykonywać, ludzie z firmy. Akuna to silna i stabilna firma o międzynarodowej pozycji. Współpracują z nią ludzie (menedżerowie), którzy osiągnęli to, o czym marzyli.

Po trzecie zawsze radzę nowym współpracownikom, aby wytyczyli sobie drogę oraz ustalili konkretny plan działania. Bez niego trudno odnieść sukces w życiu zawodowym. Na tym etapie współpracy z Akuną pomaga sponsor, górna linia sponsorowania oraz Plan Marketingowy, który jest szczegółową mapą drogi do sukcesu.

Po czwarte – zanim zaczniemy w Akunie zarabiać większe pieniądze, trzeba zdać sobie sprawę z tego, że na początku będziemy zarabiali mniejsze sumy: 50, 100 oraz 500 zł. Po piąte – nigdy nie wolno zapominać, że jesteśmy konsumentami produktów, które polecamy. Współpracujemy z firmą, której motto brzmi: „Zdrowie i sukces”. Co to znaczy? Jesteśmy dystrybucją konsumencką, firmą, której współpracownicy dbają o swoje zdrowie, używając suplementów firmy Akuna.

Szukamy ludzi, którzy chcą tego samego.

To jest klucz do sukcesu – troska o zdrowie drugiego człowieka.

Po szóste – bardzo ważna kwestia: u nas trzeba pracować! Praca to ciągłe udoskonalanie się i pokonywanie drogi, która prowadzi tylko w jednym kierunku – do sukcesu, bez względu na to, czym on jest dla każdego z nas. Każda droga, która prowadzi do sukcesu, jest wyboista, ale nie ma drogi na skróty.

■ Jak na tle pracy w systemie MLM wygląda praca w Akunie – dlaczego jest bezpieczniejsza, przynosi większe korzyści, dlaczego jest najuczciwsza?

Nie mam wątpliwości, że jesteśmy obecnie najważniejszym graczem na rynku MLM.

A kto nie chciałby pracować z najlepszymi i wśród najlepszych? Nie tylko stwarzamy szansę współpracy ze stabilną, międzynarodową firmą. Dajemy mnóstwo narzędzi naszym menedżerom, które ją umożliwiają. Przykładem jest Program Benefit, subdomeiny internetowe, telekonferencje, umożliwiająca wirtualne spotkania oraz czasopisma Akuny. Dzięki wiedzy zdobywanej w sposób planowy przez szkolenia, warsztaty czy inne spotkania można uniknąć wielu błędów, opierać się na doświadczeniu innych. Akuna opiera swoje idee na wiedzy, dlatego tak nam zależy, aby nasi współpracownicy ją pogłębiali. Menedżerowie mogą wybrać

sobie te elementy i narzędzia, które w swojej pracy będą najefektywniej wykorzystywać. Staraliśmy się, aby wszystkie projekty były proste i zrozumiałe oraz pomocne w powiększaniu zysków.

■ Czy można pracę na etacie połączyć ze współpracą z Akuną?

Zdecydowanie tak. Łącząc pracę na etacie z wypracowaniem dla siebie założonego dochodu, działamy na nasze życie tak, jak Alveo na nasz organizm. Profilaktycznie. Zabezpieczamy się na wypadek różnych zawirowań na rynku. Wiadomo, z czym wiąże się praca na etacie – ze strachem i niepewnością o jutro. W MLM dochód pasywny, czyli bierny pozwala zadbać o bezpieczeństwo finansowe rodziny. To jedyne pewne źródło dochodu. Trzeba pamiętać, że mimo kryzysu gospodarczego Akuna cały czas się rozwija! Dlaczego? Bo nie tylko sprzedajemy produkty. My tworzymy rynek konsumencki. Przedstawiamy naszym odbiorcom realne korzyści w postaci zdrowia. Uczymy naszych współpracowników, jak mądrze gospodarować swoim czasem. Nigdy nie mówię nikomu na początku współpracy: zrezygnuj z pracy na etacie, postaw wszystko na jedną kartę. Obowiązuje nas uczciwość. Jeśli pierwsze miesiące współpracy z Akuną przynoszą zyski, np. dwukrotnie albo więcej przewyższające pensję – pora się zastanowić nad wyborem. Ale zawsze trzeba dać sobie szansę poznania – czy w MLM dobrze się będą czuł? Czy to jest biznes właśnie dla mnie?

■ „Chcę założyć własną firmę, ale... boję się ryzyka i utraty pieniędzy” – wiele osób często strach powstrzymuje przed założeniem własnej działalności gospodarczej.

Każdy biznes zależy od osoby, która go tworzy. Akunę tworzą ludzie. MLM to biznes relacji, współdziałania, partnerstwa, zaufania. Jeśli dobrze czujemy się w relacjach międzyludzkich, ba, kochamy ludzi i przebywanie wśród nich – Akuna jest świetną podpowiedzią na własny biznes. O jednym trzeba pamiętać – Akuna to praca zespołowa. To nie biznes jednego człowieka, ale zespołu. MLM to biznes ludzi ambitnych i pracowitych. Praca w Akunie wiąże się z wytrwałością w działaniu, konsekwencją, dostrzeganiem i eliminowaniem własnych słabości. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę – droga do sukcesu wcale nie będzie kręta. Przeciwnie. W dodatku jeśli raz na nią wejdziemy – da korzyści nie tylko nam, ale i całym pokoleniom! Marketing sieciowy daje pewną

przyszłość i dziedziczość zbudowanego biznesu. Która branża może to samo zapewnić? Kryzys gospodarczy sprawił, że branże uznawane jeszcze niedawno za „pewne” przeżywają kłopoty. Nasz sukces w Akunie oznacza sukces zawodowy także naszych dzieci. Owszem, zawsze znajdą się ci, którym w MLM się nie udało. Ale ich kłopoty zwykle wynikają nie z kłopotów Akuny jako firmy, ale z niezrozumienia zasad działania naszej branży. Czyli z braku wiedzy.

■ Wspólnie z żoną, Leokadią Gabryńską (Vicepresident w Akunie) odnieśliście Państwo sukces. Jaka jest Wasza na niego recepta?

Po pierwsze konsekwentna, ciężka praca. I pewność, że odniesiemy sukces, którą osiągnęliśmy razem ze zdobywaną wiedzą i umiejętnościami. Bardzo często powtarzam podczas spotkań: bądź zimny, bądź gorący, ale nie bądź letni. Sukcesu się nie wysiedzi, sukces to pełne zaangażowanie. Po drugie należy być otwartym na drugiego człowieka. W Akunie im więcej przekażesz drugiej osobie, tym większe ona ma korzyści i tym więcej... ty sam zyskujesz. Bo marketing wielopoziomowy działa na zasadzie: „Im więcej dam, tym więcej dostanę”. Ten cel zawsze

nam przyświecał, nigdy w naszej pracy nie poszliśmy na skróty. Dla osób, które się jeszcze zastanawiają, czy i jak zarabiać pieniądze z Akuną, mam konkretną radę. Zadajcie sobie pytania: „Czy chcę coś zmienić w swoim życiu? Czy chcę zarabiać więcej i nie martwić się o jutro? Czy naprawdę chcę robić rzeczy, na które dziś nie mam czasu (podróżować, zwiedzać, realizować swoje pasje, mieć hobby)?” Dziewięć lat temu odpowiedzieliśmy sobie na te pytania razem z moją żoną i... zaczęliśmy działać. Zaczęliśmy konsekwentnie kroczyć drogą do naszego celu.

■ Na koniec pytanie, które jest tematem artykułu: „Jak zarobić pieniądze w Akunie”?

Myślę, że to pytanie trzeba zadać trochę inaczej, ponieważ jak zarobić, w zasadzie już wyjaśniłem. „Czy można z Akuną zarabiać przyzwoite pieniądze?” – to kluczowe pytanie w czasach niepewności o jutro i zawodową przyszłość. Odpowiedź może być tylko jedna: „Jak najbardziej!” Ile z branż w czasach kryzysu gospodarczego może tak odpowiedzieć? Akuna płaci za wykonaną pracę, płaci uczciwie i bardzo rzetelnie.

■ Rozmawiała Małgorzata Przybysławska



Sukces jednej osoby w MLM, to sukces wielu. Im więcej przekażemy innym, tym więcej sami osiągniemy korzyści.

Cechy prawdziwego lidera

Jest osobą, której zapał, zaangażowanie i charyzma sprawiają, że nie tylko on, ale osoby związane z liderem, odnoszą sukcesy zawodowe. Co cechuje przywódcę, wyjaśnia Marek Wawrzeniuk, Vicepresident w Akunie.

Samo słowo lider (przywódca) wywodzi się z języka angielskiego: *leading* – „prowadzący” oraz *leadership* – „podążać”. Przywództwo jest zatem wskazaniem drogi, pociąganiem innych za sobą. Z jednej strony wymaga wyprzedzenia innych, a z drugiej wpływania na nich poprzez słowa oraz czyny. Ważne jest to, iż rola lidera uzależniona jest



Wizja była moją siłą napędową

od tego, jak postrzegają go inni – człowiek jest przywódcą na tyle, na ile inni uznają go za przywódcę. Nie może sam nazwać się liderem. To ludzie, którym przewodzi, nadają mu tę rolę.

Jakie więc cechy powinien posiadać lider?

Lider ma wizję

Lider potrafi patrzeć w przyszłość, wie, dokąd zmierza i co musi zrobić. Lider wyobraża sobie, jak będzie przebiegała realizacja jego planów i jak przekształci się jego otoczenie, gdy osiągnie cel.

Pamiętam, jak zaczynałem w 2003 roku współpracę z Akuną. Dla mnie Akuną był Janusz Gabryniowski. Długie rozmowy z nim, jego postawa wpłynęły na moje zaangażowanie. Janusz zaraził mnie wizją wspaniałej firmy, będącej na czele branży wellness. Poczuję to i zacząłem widzieć oczami wyobraźni. Widziałem firmę odnoszącą sukcesy i siebie w ścisłej jej czołówce. Wizja była moją siłą napędową. 1 października 2004



foto. Marcin Samborski / Epress

roku zostałem Viceprezydentem, czwartym w historii Akuna International.

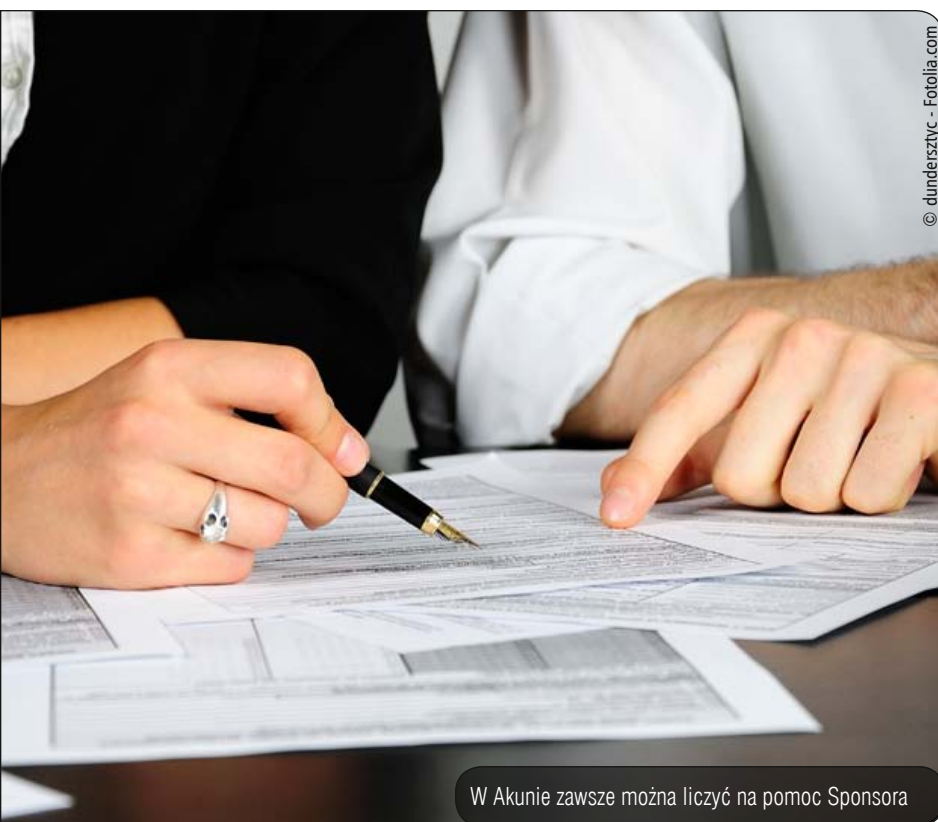
Lider jest odpowiedzialny

Jak mówi Paweł Borecki „Dobry lider robi to, co mówi, a nie mówi to, co robi”. Bierze odpowiedzialność za swoje słowa i za czyny. Odpowiedzialność za siebie polega na aktywności, trzymaniu „ręki na pulsie własnego życia”, a nie na biernym podporządkowaniu się jego biegowi. Tylko Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie. Jeśli próbujesz przerzucić odpowiedzialność za własne problemy życiowe na innych, użalasz się nad sobą, innym przypisujesz winę, to pozbawiasz się sam kontroli. Nie rozczulaj się nad sobą, nie usprawiedliwiaj, rozsądni ludzie się nie skarżą. Jeżeli jesteś niezadowolony z sytuacji,

Praca nad sobą to podstawa!

Specjaliści z Copenhagen Business School nie mają wątpliwości – liderem każdy być może! Na podstawie długoletnich badań stworzyli listę podstawowych cech, jakie wyrobić w sobie – poprzez zawodowe doświadczenie oraz pracę nad sobą – jest w stanie osoba idealnie nadająca się na lidera. Podstawowe cechy to:

- empatia – lider zawsze powinien wczuwać się w położenie swoich podwładnych;
- otwartość komunikacyjna – idealną podstawą do tego są częste spotkania i rozmowy nie tylko lidera ze współpracownikami, ale zachęcanie ich do wymiany doświadczeń i poglądów między sobą;
- myślenie strategiczne – lider musi jasno wyznaczać cele nie tylko sobie, ale i współpracownikom oraz stworzyć im czytelny plan pracy;
- autorytet – jeśli lider swoją postawą nie daje przykładu, nie może wymagać lojalności, pracowitości i zaangażowania od innych. I odwrotnie – lider, który jest autorytetem, przekona bez trudu nawet do rzeczy niemożliwych!



© dundersztyc - Fotolia.com

Lider jest przykładem

„Jeśli chcesz mieć lepszych pracowników, stań się lepszym szefem. Jeśli chcesz zmienić swoje życie w jakimkolwiek aspekcie, zacznij od samego siebie. Twoje życie dopiero wtedy stanie się lepsze, jeżeli lepszy będziesz ty sam” – tak radzi Brian Tracy. Jeżeli oczekujesz określonej postawy od swoich współpracowników w branży MLM, to najpierw sam musisz taką postawę przyjąć. Przypominam sobie, jak jeden z moich menedżerów oznajmił mi, że nie przyjedzie na szkolenie, ponieważ „już wszystko wie”. To dwa aspekty nieodpowiedniej postawy. Co to znaczy „wiem wszystko”? Jestem w Akunie ponad 8 lat i ciągle się uczę. Po drugie, jeżeli tego menedżera nie będzie na szkoleniu, to nie może on wymagać obecności swoich współpracowników. Pamiętaj! Ludzie będą cię naśladować. Ważne jest to, jak jesteś ubrany, jak dbasz o siebie, jak się zachowujesz na imprezach firmowych, spotkaniach integracyjnych, jak rozmawiasz z ludźmi, ile pracujesz. Jeżeli chcesz mieć większe obroty w swoich strukturach, to sam musisz więcej pracować.

■ Wysłuchała Małgorzata Przybysławska

W Akunie zawsze można liczyć na pomoc Sponsora

w jakiej się znalazłeś, po prostu ją zmień. Lider dzieli się odpowiedzialnością. Tworzy innym przestrzeń do działania i do współpracy. Słucha innych. Ufa współpracownikom. Daje innym poczucie wpływu. Wzmacnia i rozwija współpracowników. Uczy ich samodzielności, nie biorąc pełnej odpowiedzialności za każdego. Lider motywuje współpracowników, wyraża uznanie i docenia. Odpowiedzialny lider to również lojalny lider. W czasach kryzysu to słowo nabiera szczególnego znaczenia. Na rynek wchodzi

nowe firmy, które nastawione są na szybkie i łatwe zyski. Firmy te starają się pozyskać wyszkolonych menedżerów z wiodących firm. Obiecują duże pieniądze w zamian za współpracę (przepisanie struktur). Aby działanie było skuteczne, firmy te starają się pozyskać czołowych menedżerów, ponieważ są przekonane, że za nimi pójdą całe struktury. Odpowiedzialny lider nigdy tego nie zrobi. Odpowiedzialny lider nie wierzy w łatwe pieniądze, jest lojalny wobec własnej firmy.

Marek Wawrzeńczyk

mieszka w Podkowie Leśnej. W Akunie od 2003 roku, obecnie na pozycji Viceprezidenta. Żona – Danuta również związana z Akuną, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. Z Akuną związane są też ich dzieci – Lidia, która zajmuje pozycję Dyrektora Sieci Krajowej i Bartosz – zajmujący pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej.

Pieniądze szczęścia nie dają, ale... warto je mieć!



© Rachwańska Irena - Fotolia.com

Poświęcamy na pracę większość swojego życia. Często – kosztem rodziny, aby... móc bliskim, szczególnie dzieciom, zapewnić lepsze jutro. Mimo tego i tak niewielu z nas stać na oszczędzanie, zaciągamy kredyty, z przerażeniem myślimy o wysokości emerytur. Dlaczego tak się dzieje?

W mazowieckim najwięcej!

Średnia pensja wyniosła w ubiegłym roku w woj. mazowieckim 4 500 zł brutto, najniżej wynagradzani byli pracownicy z woj. lubelskiego (2 765 zł).

„Gdybym był bogaty” – śpiewał słynny Tewje Mleczarz w „Skrzypku na Dachu”. Tę piosenkę zna prawie każdy. I każdy wie, że bez pieniędzy żyć się nie da. Potrzebne są, aby jeść, mieszkać, wychować dzieci, zadbać o przyszłość swoją i rodziny. Dlatego dążymy do tego, aby mieć stałą pracę i etat za wszelką cenę. Uważamy ten rodzaj zatrudnienia za gwarancję stabilizacji i życia na poziomie pozwalającym przeżyć bezpiecznie „od pierwszego do pierwszego”. Niepewność jutra sprawia, że pracę stawiamy na pierwszym miejscu – poświęcamy jej wiele godzin codziennie kosztem rodziny, wypoczynku, zdrowia. Etat „u kogoś” wielu Polakom kojarzy się z najlepszym zabezpieczeniem naszej przyszłości – bo składki na ZUS odkładane są regularnie. Jednak czy to przeświadczenie o bezpieczeństwie czasami nie jest złudne? A może praca na etacie przestała się już... opłacać?

Grosz na wagę złota

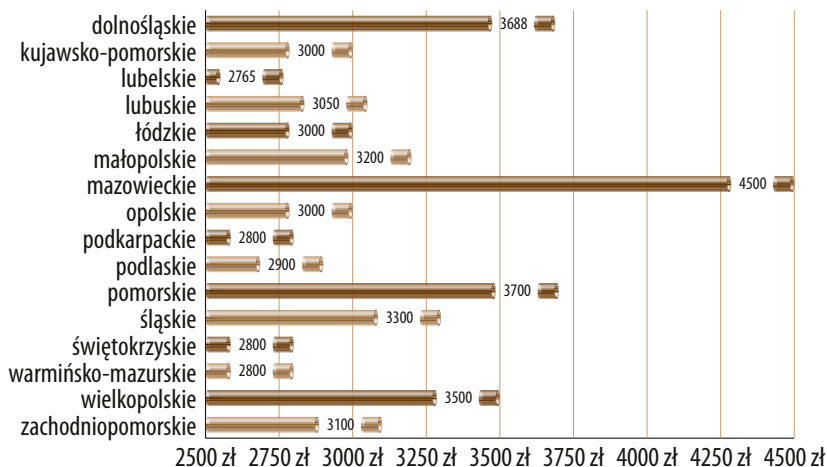
Przeciętna polska rodzina najwięcej pieniędzy wydaje na codzienne życie: żywność, opłaty typu prąd, woda, gaz oraz leczenie (leki, wizyty u specjalistów itp.). Z danych GUS (2010 r.) wynika, że czteroosobowa rodzina, aby kupić podstawowe produkty żywnościowe (mąkę, mięso, warzywa, owoce, pieczywo), uszczupla miesięcznie swój

portfel o minimum ok. 400 zł. Procentowo te wydatki kształtują się następująco: 24,1% dysponowanych środków idzie na jedzenie (dla porównania w roku 2009 było to 24,6%, natomiast w 1999 – 31,6%). Użytkowanie mieszkania „kosztuje” 21%, transport (do pracy, szkoły) zabiera 9,2%, a np. na odzież i obuwie zostaje zaledwie 5,1%.

Rodzice miesięczne wydatki przede wszystkim planują pod kątem dzieci (portal Money.pl wyliczył, że na jedno dziecko w wieku szkolnym trzeba wydać minimum 900 zł miesięcznie). Wielu wydatków w przypadku najmłodszych nie da się uniknąć czy zredukować: to koszty podręczników, ubrań, opłat na szkołę.

Co nie znaczy, że starszych ludzi, którzy nie muszą utrzymywać dzieci, stać na wydatki będące przejawem luksusu. Nic podobnego. W przypadku osób po 65 roku życia dane też nie są najlepsze. Niskie renty i emerytury, które seniorzy dostają z ZUS, a także pomoc dorosłym dzieciom; to wszystko znacznie ogranicza i tak niewielki budżet domowy ludzi w podeszłym wieku.

Ile i gdzie zarabiamy?



(Źródło: Ogólnopolskie Badanie Wynagrodzeń, 2010 r.)



© Marlee - Fotolia.com

Życie z długopisem w ręku, śledzenie notowań giełdowych, bilans zawodowych zysków i strat – nasza codzienność to ciągła pogoń za lepszym jutrem

– Co trzecia osoba nie wykupuje wszystkich przepisanych na receptę leków – nie ma wątpliwości Naczelna Izba Aptekarska (raport z 2010 r.). Do wybiórczego zakupu leków przyznaje się aż 33% Polaków, z czego połowa to właśnie ludzie starsi. Nie pomaga nawet zamiana droższego leku na tańszy. Na niego także brakuje pieniędzy. Emeryci miesięcznie zostawiają średnio w aptece ok. 300 zł. Przy emeryturach lub rentach w wysokości 800 zł łatwo policzyć, że każdy grosz jest dla nich później na wagę złota.

Najbardziej zapracowany naród

Minimalne wynagrodzenie w tym roku, jak informuje GUS, wynosi 1 386 zł brutto. Jeśli połowa tych pieniędzy „idzie” na opłaty, na życie zostaje niewiele, nie mówiąc o drobnych przyjemnościach – na nie na pewno nie starczy. W przypadku kłopotów ze zdrowiem – zaczyna się prawdziwy dramat. Szczęście mają ci, którzy mogą dorobić do niskiej pensji. Jednak coś za coś. Praca po godzinach wiąże się z znacznym

uszczerpieniem czasu przeznaczonego dla najbliższych. To zaś powoduje rozluźnienie więzi emocjonalnych między małżonkami, często prowadzących do rozwodów – rocznie jest ich średnio aż ponad 70 tysięcy! Czas pracy w Polsce nie może przekraczać 48 godzin w tygodniu. Tyle kodeks pracy. Życie pisze własny scenariusz. Okazuje się, że prawie 1,2 mln Polaków pracuje znacznie dłużej, ponieważ zatrudniamy się w więcej niż w jednym miejscu (dane GUS, 2010 r.). Jest to aż 7,3% wszystkich zatrudnionych. Dla porównania skali zjawiska warto wspomnieć, że w całej UE jest 3,8% pracujących, dorosłych osób na więcej niż jednym etacie. Co ciekawe – im wyższe wykształcenie, tym więcej etatów. Najczęściej z pracy do pracy biegną: lekarze, dziennikarze, nauczyciele, przedstawiciele wolnych zawodów i rolnicy. Uwaga! Dane statystyczne są danymi oficjalnymi. Tymczasem nie ma wątpliwości, że część Polaków pracuje w drugiej pracy niejednokrotnie „na czarno”, bez żadnych świadectw. Dodatkowo (nawet mając jeden etat) w biurach i firmach siedzimy „po godzinach” lub pracę przynosimy do domu. Specjaliści badający rynek twierdzą, że pod względem przepracowania bijemy na głowę nawet Japończyków!

Ja, czyli przedsiębiorca

Opłaty na ZUS, podatki, nieprzewidywalne dochody, brak gwarantowanego urlopu, koszty operacyjne – to wszystko może zniechęcić do pracy „na swoim”. Jednak z roku na rok coraz więcej osób podejmuje ryzyko bycia przedsiębiorcą. Ci, którzy nie mają wystarczającego kapitału, sięgają po dotacje UE, pożyczki na preferencyjnych warunkach (np. z Funduszu Mikro) czy liczą na wsparcie finansowe z Urzędów Pracy (dla bezrobotnych). Możliwości jest wiele. Czy ci, którzy założyli własną firmę, żałują? Firma UPC Polska, dostawca usług telekomunikacyjnych dla biznesu, przeprowadziła badania wśród właścicieli firm (2010 r.). Okazało się, że aż 81% badanych uważało swoją decyzję za trafną i było zadowolonych z obecnego, zawodowego życia. Jedyne 6% nie cieszyło się podjętą decyzją o przejściu „na swoje”. Co pchnęło badanych do założenia firmy? Dla 47% była to perspektywa podniesienia standardu życia. I to marzenie się spełniło!

(Źródło: Ogólnopolskie Badanie Wynagrodzeń, 2010 r.)

Bez pożyczek żyć się nie da?

Choć wiele rodzin żyje niezwykle oszczędnie i tak często nie da się obejść bez zaciągnięcia długu w banku, u rodziny, przyjaciół. Jak wynika z sondażu przeprowadzonego przez TNS OBOP na zlecenie Krajowego Rejestru Długów (2010 r.), najczęściej pożyczają pieniądze osoby w wieku 40–49 lat (72% ankietowanych) oraz 30–39 lat (65%). 7% zadłużających się osób przeznacza na spłatę zobowiązań prawie połowę swoich miesięcznych dochodów! W tej chwili bankom z tytułu kredytów Polacy zalegają 20,6 mld zł. Najczęściej pożyczamy pieniądze na:

- życie (36%)
- remont (32%)
- zakup sprzętu RTV/AGD (29%)
- kupno samochodu (17%)

Praca i pasja? Niekoniecznie...

Strach przed zwolnieniem wcale nie jest podstawową motywacją do wielogodzinnej, ciężkiej pracy. O wiele większą zachętą są zarobki. Mimo tego, że tak oddani jesteśmy pracy, to czy pracodawcy doceniają nas finansowo? Otóż, niestety nie. Mimo że Polacy pracują najdłużej, to na tle innych krajów UE okazuje się, że za dużo mniejsze pieniądze niż im się należy. Efekt? Prawie 3/4 Polaków nie może sobie pozwolić na tygodniowe wakacje, co piątego stać na jedzenie mięsa czy ryb raz na kilka dni, a połowa młodych małżeństw ma zerowe szanse na własne mieszkanie – przerażają dane raportu „Praca Polska 2010” opracowanego przez Biuro Ekspertyz KK NSZZ Solidarność i firmę S. Partner. Czy praca powinna być też pasją? Na tak zadane pytanie większość z nas szybko odpowie: „Jak najbardziej”. Realia są jednak trochę inne. Przynajmniej w Polsce. Praca dla Europejczyka nierozdzielnie łączy się z samorealizacją, spełnianiem marzeń i rzecz jasna – pasją. Większość ankietowanych przez Discovery Channel mężczyzn w wieku 25–39 lat z zachodnich

krajów UE stwierdziła, że muszą w pracy czuć, że robią coś wartościowego. W Polsce natomiast odpowiedź padła: „Obojętnie, gdzie będę pracował, ważne, abym miał pracę”. Mimo doniesień w mediach i optymistycznych zapowiedzi rządu, że nasza gospodarka jest jedną z najprężniej rozwijających się w krajach UE – Polacy z niepokojem patrzą w przyszłość. Niemal połowa z nas (48%) uważa, że sytuacja gospodarcza znacznie pogorszyła się – donosi Polska Agencja Prasowa (styczeń, 2011 r.). Częstsze są też obawy o przyszłość gospodarki – 40% Polaków uważa, że ten rok będzie dla nich niezwykle trudny, zacznie brakować pieniędzy w domowych budżetach (wiąże się to m.in. z zapowiadanymi podwyżkami cen).

Nie ma, jak na swoim!

Zpracowani rodzice mało czasu poświęcają dzieciom. Zaczynają mieć poczucie winy. Szczególnie wtedy, kiedy pojawiają się kłopoty wychowawcze. Niestety, nikt i nic nie zastąpi dziecku rodzica. Już 10-letnie dzieci uciekają z domów, nastoletnie sięgają po narkotyki. Rodzice zbyt późno dostrzegają problem, bo

Sposobu na biznes i lepsze życie próżno szukać w książkach. Podpowiada go samo życie. Wystarczy tylko rozejrzeć się lepiej dookoła.

za wszelką cenę próbują zapewnić swoim pociechom byt na dobrym poziomie. Wielu rodziców, aby sprostać wychowaniu dzieci i zarabianiu pieniędzy, zakłada własne firmy. Poczucie, że jestem u siebie, sam sobie wydaję polecenia, daję nadzieję, że da się tak zorganizować i połączyć życie zawodowe z prywatnym, aby nikt na tym nie ucierpiał. Jednak w początkowym okresie trzeba właśnie firmie (a nie rodzinie) poświę-



Strach przed zwolnieniem wcale nie jest podstawową motywacją do wielogodzinnej, ciężkiej pracy

cać bardzo dużo czasu. Często źle dobrany kierunek działalności firmy pociąga konieczność pracy niemal 24 godziny na dobę w stresie i strachu o jutro. W efekcie wiele firm po roku zawiesza działalność lub zmienia branżę, co znów odbija się na rodzinie. Bo nowa firma oznacza znów wytężoną pracę i całkowite poświęcenie. Błędne koło! Z badań SMG/KRC wynika, że coraz więcej Polaków zakłada własną działalność gospodarczą (raport z 2010 r.). Odsetek ankietowanych wzrósł przez ostatni rok o 8%. Tym, co zniechęca nas do podjęcia takiego kroku, jest duża konkurencja na rynku i kłopot z wybraniem branży.

– Nie problem mieć firmę, ważne, czym ta firma się zajmuje – uważają doradcy zawodowi. Rynek jest przesycony niektórymi branżami i odwrotnie – wciąż w niektórych dziedzinach wyraźnie są braki. Jedną z branż, której analitycy wróżą sukces, jest tzw. przemysł zdrowia, czyli wellness. I trend związany z uświadamianiem potrzeby zdrowego stylu życia.

Ważny jest fakt, że przedsiębiorczość w Polsce zaczyna być w modzie! Rodzice zachęcają swoje dzieci, aby przy wyborze zawodu kierowały się ambicjami, talentem, marzeniami. Z badań przeprowadzonych przez CBOS dla Polskiej Konfederacji Pracodawców Prywatnych Lewiatan (2010 r.) wynika, że 4 na 5 Polaków chce zachęcić swoje dzieci do pracy „na swoim”. Jedyne co 9 ankietowana osoba wybiera etat i pewną pracę „u kogoś”. Coraz więcej Polaków, zanim zdecyduje się przejść całkowicie „na swoje”, próbuje innych form zatrudnienia, np. pracy w systemie MLM (marketingu sieciowym). Taka praca jest bezpiecznym pomostem między etatem a własną firmą. Jeszcze nie rezygnując z etatu, już robimy coś wyłącznie dla siebie i na własny rachunek. Co ważne – w tej formie zatrudnienia finansowy wkład początkowy jest minimalny, a zarobki nieograniczone, ponieważ to, ile zarobimy, zależy wyłącznie od naszego zaangażowania w pracę. Niezwykle ważną sprawą jest to, że ryzyko jest zerowe – dostajemy gotowy plan marketingowy, gotowy produkt i system pracy.

Skromna jesień życia

Niewiele polskich rodzin bez obaw myśli o przyszłości dzieci oraz własnej jesieni życia. Co będzie się działo z naszymi pieniędzmi ze składek regularnie odkładanych co miesiąc do ZUS? Jaka czeka nas emerytura? Czy dzieci będą mieć pracę, dzięki której zaopiekują się rodzicami na stare lata? Mnóstwo pytań i mnóstwo obaw. Szczęśliwi są ci, których stać na prywatne ubezpieczenia, polisy, konta emerytalne. Uważamy, że oszczędzanie na jesień życia to przywilej nielicznych.

„Ponad połowa Polaków w wieku produkcyjnym nigdy nie oszczędzała i nie zamierza oszczędzać na emeryturę” – wynika z raportu CBOS (2010 r.). Nie oszczędzamy nie dlatego, że nie chcemy. Po prostu nie mamy z czego. Większość rodzin żyje dniem dzisiejszym. Co więcej – co trzeci Polak

Ogromne różnice w naszych pensjach!

Najmniej zarabiają w Polsce sprzedawcy, kasjerzy, niewykwalifikowana kadra, salowe, sprzątaczkę – tu zarobki często nie przekraczają 2 tys. zł brutto! Nauczyciele, personel medyczny, urzędnicy najniższego szczebla – średnia pensja miesięczna wynosi ok. 3 tys. zł brutto. Około 4 tys. zł brutto trafia miesięcznie do przedstawicieli handlowych, pracowników marketingu, księgowych, urzędników wyższego szczebla. Specjaliści branży budowlanej, telekomunikacyjnej, informatycznej oraz bankowej zarabiają 10 tys. zł brutto i więcej miesięcznie (to obecnie najbardziej poszukiwani i najlepiej opłacani pracownicy).

w wieku produkcyjnym nie ma pojęcia, jakiej wysokości może być jego emerytura, a aż 17% jest zdania, że nie przekroczy... 20% ich ostatniego dochodu.

Szansą dla rodzin i przedsiębiorczości są firmy rodzinne, które stanowią integralną część gospodarki rynkowej. W USA stanowią one przeciętnie od 65% do 90% ogólnej liczby firm. Podobnie przeżywają boom i są motorem gospodarki w Europie Zachodniej. Firmy rodzinne świetnie sprawdzają się w pracy w systemie MLM, w działalności turystycznej i agroturystycznej, w branży wytwórczej.

W tej chwili zaledwie 9% Polaków może z ręką na sercu i nieskromnie przyznać, że zarobki wystarczają im na wszystko, pozwalając jeszcze oszczędzać (sondaż www.praca.wp.pl 2010 r.). Pozostali wciąż zastanawiają się, co zrobić, aby znaleźć się w tej grupie. Analitycy rynku i ekonomiści skłaniają się ku opcji własnej firmy, której założenie poprzedzone jest sumiennym rozpoznaniem rynku i własnych możliwości. Najlepiej, aby to rozpoznanie i próby stworzenia czegoś własnego rozpocząć, pracując jeszcze na etacie. A więc do dzieła! Twój Mleczarz śpiewał „Gdybym był bogaty” – my możemy być. Przyszłość jest bowiem w naszych rękach, a możliwości spore...

■ Beata Rayzacher

Wyjazdy za chlebem

Gdy w kraju brakuje pracy, szukamy jej poza granicami ojczyzny. Mimo że boom wyjazdów miał miejsce pod koniec lat 90., nadal szukamy okazji, aby dorobić w Anglii, Niemczech czy w krajach skandynawskich. Jedną piątą Polaków (20%) przyznaje, że zarabiała za granicą, a 12% bierze pod uwagę taką możliwość – wynika z sondażu przeprowadzonego przez TNS OBOP (2011 r.). Wśród tej drugiej grupy 33% to młodzież do 19 roku życia, 25% to osoby w wieku 20–29 lat, 32% – uczniowie i studenci oraz 19% – robotnicy. Co czwarty Polak bez wahania zdecydowałby się do podjęcia za granicą pracy na czarno, nawet poniżej swoich kwalifikacji, ale za lepsze pieniądze. Tymczasem psychologowie biją na alarm – rozłąka z rodzicem na dłuższą powoduje ogromne szkody w życiu psychicznym małego i starszego dziecka. W dodatku – niezwykle trudne do naprawienia!

Niewątpliwym atutem firmy!

Akuna jest firmą o zasięgu ogólnosięciowym w dziedzinie rozwoju, produkcji i sprzedaży naturalnych suplementów spożywczych. Głównym założeniem firmy jest rozpowszechnianie trendu wellness i pomoc w utrzymaniu dobrej kondycji. W ten schemat doskonale zostały wkomponowane produkty Akuny – nie mają wątpliwości Małgorzata Horodecka, Dyrektor Sieci Regionalnej i Mirosław Horodecki, Vicepresident w Akunie.



foto. Marcin Samborski / Fpress

Początki istnienia firmy Akuna sięgają 1999 roku. Jest rok 2000, listopad – rozpoczyna się ekspansja Akuny na polskim rynku. Coraz większe zainteresowanie budzi Alveo. Ten produkt znamy doskonale. Przez kilka lat nasi dystrybutorzy przecierając szlaki dla innych, docierają do różnych środowisk. Jakość produktu nie budzi zastrzeżeń. W miarę upływu czasu, na bieżąco Akuna udostępnia nam coraz więcej zezwoleń i certyfikatów. Jako jedyna firma w Polsce rok 2011 rozpoczynamy z wszystkimi dokumentami wymaganymi dla firm z tej branży. Jesteśmy niedoścignieni. Podjęta została współpraca z Fundacją Rozwoju Kardiologii, która trwa do dzisiaj. Wielu z nas bierze udział w corocznych programach TVP „Serce dla Serca”. Sam brałem jako jeden z wyróżnionych udział w jednym z tych programów. Pozostawił w moim sercu głębokie przeświadczenie, że drugiej takiej firmy, jak Akuna nie ma w Polsce, ba, na świecie. Akuna na zawsze wpisała się w mój życiorys i w życiorys wielu setek tysięcy Polaków swoim misjonarskim działaniem.

Rodzina suplementów

Onyx Plus

Pojawiają się kolejne produkty z rodziny suplementów diety. Pierwszy z nich to Onyx Plus jako kompleksowe rozwiązanie, mające na celu uzupełnienie i utrzymanie odpowiedniego poziomu najważniejszych minerałów wraz z ekstraktami z ziół pozytywnie wpływającymi na prawidłową przemianę materii w organizmie każdego człowieka. Minerale są bardzo ważne dla regulacji zawartości wody w organizmie oraz dla zachowania równowagi kwasowo-zasado-

Oto kilka propozycji w oparciu o znajomość wartości punktowych i cen poszczególnych produktów

Przykładowy pakiet kwalifikacyjny tzw. Podstawowy zestaw rodzinny

Alveo Gronowe	1 karton to 140 pkt.	504,00 zł
Alveo Miętowe	1 karton to 140 pkt.	504,00 zł
Onyx Plus	1 karton to 96 pkt.	360,00 zł
Pinky	1 karton to 104 pkt.	374,40 zł
Mastervit	1 karton to 104 pkt.	374,40 zł
Take a Plaster	5 opakow. to 50 pkt.	270,00 zł
AkuBar Nutrition	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuBar Energy	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuEnergy	2 opakow. to 30 pkt.	143,28 zł
2720,88		
- 2520,00		
200,88	Razem 704 pkt.	2720,88 zł

Przykładowy pakiet kwalifikacyjny (2 x Onyx Plus)

Alveo Gronowe	2 kartony to 280 pkt.	1008,00 zł
Alveo Miętowe	1 karton to 140 pkt.	504,00 zł
Onyx Plus	2 kartony to 192 pkt.	720,00 zł
Take a Plaster	2 opakow. to 20 pkt.	108,00 zł
AkuBar Nutrition	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuBar Energy	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuEnergy	2 opakow. to 30 pkt.	143,28 zł
2674,08		
- 2520,00		
154,08	Razem 702 pkt.	2674,08 zł

Przykładowy pakiet kwalifikacyjny z kosmetykami

Alveo Gronowe	2 kartony to 280 pkt.	1008,00 zł
Alveo Miętowe	1 karton to 140 pkt.	504,00 zł
Onyx Plus	1 karton to 96 pkt.	360,00 zł
Mastervit	1 karton to 104 pkt.	374,40 zł
BIO Kosmetyki	1 karton to 30 pkt.	172,80 zł
Take a Plaster	1 opakow. to 10 pkt.	54,00 zł
AkuBar Nutrition	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuBar Energy	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
2664,00		
- 2520,00		
144,00	Razem 700 pkt.	2664,00 zł

Przykładowy pakiet kwalifikacyjny (10 x Take a Plaster)

Alveo Gronowe	1 karton to 280 pkt.	1008,00 zł
Alveo Miętowe	1 karton to 140 pkt.	504,00 zł
Onyx Plus	1 karton to 96 pkt.	360,00 zł
Take a Plaster	10 opakow. to 100 pkt.	540,00 zł
AkuBar Nutrition	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuBar Energy	1 opakow. to 20 pkt.	95,40 zł
AkuEnergy	3 opakow. to 45 pkt.	214,92 zł
2817,72		
- 2520,00		
297,72	Razem 701 pkt.	2817,72 zł

wej. Onyx Plus jest wyważoną kombinacją minerałów potrzebnych także do tego, by komórki ciała mogły produkować energię oraz wspierać budowę i kształtować strukturę poszczególnych tkanek ludzkiego ciała, tzn. kości, skóry, mięśni itd. Wykorzystywane źródło wapnia, stosowane podczas produkcji, stawia Onyx Plus na czele tabeli produktów obecnych na rynku suplementów mineralnych pod względem jakości i łagodności wobec organizmu ludzkiego. Stosunek magnezu i wapnia (2:1) w Onyx Plus został specyficznie dobrany w celu poprawy jakości relaksacji układu kostnego i mięśniowego oraz układu krążenia. Badania potwierdzają, że magnez w większych ilościach jest niezbędny, żeby zapobiec fibrylacji i skurczom mięśni podczas zwiększonego wysiłku fizycznego, zwłaszcza, jeżeli chodzi o sportowców. Magnez działa również jako naturalny środek uspokajający dla układu krążenia oraz centralnego układu nerwowego.

Wszystkie surowce pochodzą z ekologicznie czystych regionów. Poszczególne ekstrakty i produkt końcowy testowane są na bieżąco przez akredytowane laboratorium w Kanadzie. Zadaniem Onyx Plus jest doprowadzenie organizmu do stanu harmonii.

Mastervit

Drugi to Mastervit – witaminowy suplement diety z dodatkiem ekstraktów z ziół, zawierający czynne witaminy, w większości rozpuszczalne w wodzie. Odpowiednia kombinacja zawartych w produkcie witamin i ekstraktów ziółowych wpływa na jego wyjątkowe działanie. Napój wspiera wiele funkcji naszego organizmu. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C i E poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne, rewitalizuje i stymuluje układ odpornościowy oraz dodaje energii. Zadaniem Mastervit jest dostarczenie odpowiedniej ilości antyoksydantów, które chronią przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników. W połączeniu z Alveo i Onyx Plus Mastervit

może być pomocny również w tak zwanym drenażu przestrzeni międzykomórkowej. Tą drogą witaminy transportowane są do komórek, jednocześnie w znacznym stopniu pomagają w oczyszczaniu tych miejsc. Powinniśmy utrzymywać nasz organizm w stanie równowagi. Do drenażu potrzebne są jednak substancje odżywcze najwyższej jakości i właśnie zioła pomagają w optymalnej „dystrybucji” witamin i minerałów, dzięki czemu możliwe jest wykonywanie tej ważnej funkcji.

Pinky

Firma nie zapomniała o naszych pocięchach i w ślad za poprzednimi trafił do nas rewelacyjny produkt Pinky – unikatowa kombinacja substancji roślinnych dla aktywnie rozwijającego się organizmu. Dzięki Pinky organizm zaopatrywany jest w witaminy, minerały i substancje bioaktywne jednocześnie. Składniki zawarte w Pinky wzmacniają odporność organizmu, wspomagają i regulują metabolizm, gwarantują dostarczenie wielu



ważnych składników pokarmowych. Wysoka zawartość flawonoidów i innych fitochemikaliów korzystnie wpływa na wszystkie funkcje organizmu.

Sok winogronowy, jabłkowy, cytrynowy, bananowy i truskawkowy wraz z syropem klonowym i sokiem z marchwi dają Pinky przyjemny smak i jednocześnie zawartość skutecznych substancji. Zapewnijcie swoim dzieciom niezbędne substancje, potrzebne dla ich prawidłowego rozwoju i wzrostu poprzez stałe stosowanie Pinky. Zainicjowana wspaniała akcja „Zielone Przed-szkole” pokazała, jak Pinky pomogło wielu naszym pociechom, a to dopiero początek.

Dzięki nim docieramy do każdego!

Take a Plaster

Skoro odnieśliśmy sukces, warto iść za ciosem. Nie mam wątpliwości, że wzbogacenie oferty Akuny o nowe produkty tylko umocni i tak silną pozycję firmy na rynku. I pomoże promować to, co mamy najcenniejsze – zdrowie oraz jego szeroko rozumianą profilaktykę. Ukazanie się Take a Plaster unaocznia wszystkim potrzebę oczyszczania i suplementacji. W dzisiejszych czasach nie ma idealnego sposobu na uniknięcie kontaktu z zatrutym środowiskiem (powietrze, woda, napoje, pokarm). Propozycja zastosowania Take a Plaster przeznaczona jest do przetestowania, w jakim stopniu nasz organizm radzi sobie z wydalaniem toksyn. Plastry z ekstraktem z octu drzewnego są całkowicie naturalne, bezpieczne i proste w użyciu. Nawiązując do tradycji chińskiej, plastry pomagają oczyścić organizm człowieka ze zbędnych produktów w bezproblemowy i bezbolesny sposób. Akumulowanie się toksyn może prowadzić do powstawania chorób. Kiedy ilość

produktów ubocznych reakcji metabolizmu w naszym organizmie jest zbyt duża, może to powodować zmęczenie, nerwowość i inne problemy zdrowotne. Zastosowanie plastrów przyspieszyć może regularny cykl usuwania toksyn.

Planowana strategia, oparta o zbudowanie rynku w oparciu o te produkty przynosi spodziewane rezultaty, a to kolejny atut. Coraz więcej Polaków zainteresowanych utrzymaniem równowagi w swoim organizmie zaczyna sięgać po nasze produkty.

AkuBar Nutrition i AkuBar Energy

Na tak zbudowanym rynku pojawia się absolutna nowość – energetyzujące batony AkuBar Nutrition i AkuBar Energy. AkuBar to smaczne batony zawierające m.in. enzymy trawienne, błonnik oraz probiotyki i prebiotyki. Służą do szybkiego uzupełnienia energii i poprawy stanu organizmu. Mogą być spożywane w całości jako element równoważący dzienną dietę. Dobrze mieć pod ręką odżywczy baton z płatkami zbożowymi, zawierający inulinę – prebiotyk, który jest ważnym źródłem energii dla potrzebnych mikroorganizmów w jelitach. Pomaga przywrócić prawidłową mikroflorę jelit, która może być zaburzona przez stosowanie antybiotyków czy nieodpowiednią dietę, zdominowaną przez cukier i składniki chemiczne.

AkuBar Nutrition i AkuBar Energy mogą:

- zwiększać odporność jelit;
- korzystnie wpływać na poziom cholesterolu;
- wzmacniać system immunologiczny;
- zwiększać wchłanianie wapnia;
- pomóc w zmniejszeniu masy ciała.

Jest to także przyjemna forma spożywania witaminy C, biotyny i witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego. Baton jest ponadto źródłem białka. Dla kogo jest przeznaczony? Dla wszystkich, którzy chcą poprawić stan swojego organizmu.

Napój AkuEnergy

Napój AkuEnergy jest wzbogacony o substancje stymulujące i energetyzujące.

- Witalizuje i stymuluje organizm do większego wysiłku.
- Daje organizmowi w szybkim czasie aż dwanaście godzin energii.
- Działa na ośrodkowy układ nerwowy, może zwiększać aktywność i funkcjonowanie mózgu.

- Może poprawiać psychiczną i fizyczną wydajność oraz koncentrację. Może przeciwdziałać zmęczeniu i stresowi.

Nasze produkty są dedykowane wszystkim żyjącym aktywnie. Widać to na przykładzie środowisk młodzieżowych. Coraz więcej studentów pozytywnie je oceniając, podejmując współpracę z Naszą Firmą. Wielu z nas poznało ich dobroczynne oddziaływanie na organizm. Ta gama produktów zaspokaja potrzeby oczyszczania i wzmacniania organizmu od środka coraz liczniejszych grup odbiorców.

I znowu atut nie do podważenia:

Kosmetyki CLEAR NATURE

A co z naszym ciałem? Jak na zawołanie pojawia się w naszym magazynie fenomenalny zestaw BIO Kosmetyków CLEAR NATURE. Luksusowe i delikatne produkty, zawierają np. w szamponach – proteiny jedwabiu, które są filtrem ochronnym dla naszej skóry i włosów. Zmniejszają szorstkość naskórka i włosów. Są zbliżone swoim składem chemicznym do białek naszej warstwy rogowej skóry, wpływając na jej dobry wygląd i elastyczność. Seria kosmetyków CLEAR NATURE wzbogacona została o ziola, które znajdziemy w Alveo – odżywiają skórę, ograniczają rozwój mikroorganizmów, harmonizują biochemię komórek, mają działanie tonizujące i łagodzące.

W kosmetykach znajdziemy m.in.:

- masło Shea z naturalnym filtrem UV
- pantenol
- glicerynę
- kojącą alantoinę
- ważne minerały
- działającą przeciwzmarszczkowo oleaminy
- witaminę E, która chroni skórę przed wolnymi rodnikami.

BIO Kosmetyki nie zawierają alkoholu ani środków pianotwórczych SLS (syntetycznych silikonów, mogących zmieniać strukturę DNA), a ich składniki:

- mają działanie antyoksydacyjne, czyli chronią skórę przed wolnymi rodnikami (zawierają dużą ilość polifenoli, witamin i minerałów),
- aktywują procesy regeneracji skóry i przyspieszają gojenie podrażnień,
- wspomagają syntezę kolagenu i elastyny, w efekcie czego następuje wygładzenie zmarszczek, wzrost gęstości i elastyczności skóry,
- nawilżają, zwiększają elastyczność i jędrność skóry, odżywiają i rewitalizują skórę zmęczoną i przedwcześnie starzejącą się,

- działają delikatnie ściągająco i zmniejszają porę,
- wspomagają gojenie trądzikowych stanów zapalnych,
- poprawiają ukrwienie i koloryt skóry.

Pieczeń AKUNA-BIO gwarantuje, że oznaczone produkty spełniają surowe kryteria i wymagania dotyczące składu, wykorzystanych surowców i procesu produkcji. CLEAR NATURE – kosmetyki dla Ciebie i całej rodziny zaspokoją potrzeby niejednego klienta. Dla uważnego obserwatora rozwój firmy pokazuje, jak umiejętnie poprzez wprowadzanie kolejnych produktów firma i my docieramy do różnych środowisk naszego społeczeństwa, zainteresowanych życiem w symbiozie z naturą. Ta gama produktów została odkryta przez te osoby, które bardzo dobrze się czują w roli dystrybutorów kosmetyków. Mamy dla nich doskonałą jakość, tanie, w dużych opakowaniach produkty, wyróżniające się na tle innych firm swoimi zaletami. Do ich produkcji powstała nowoczesna linia produkcyjna. W porównaniu do konkurencji jakość tych produktów to „górną półkę”.

W najbliższym czasie rodzina produktów Akuny zostanie rozszerzona o nowe, długo oczekiwane produkty. „Być wellness” to hasło naszych klientów i dystrybutorów. Nasuwa się wniosek, że wieloetapowa strategia firmy pozwala na systematyczne docieranie do każdego, kto jest zainteresowany jakością naszych produktów. Wiemy, że niektórzy są zainteresowani suplementami diety – chcą utrzymać zdrowie i należytą kondycję. Inna grupa to zapewne ci poznający wspaniałe właściwości naszych BIO Kosmetyków – chcą ich używać na co dzień. Przecież każdy człowiek codziennie myje ciało, włosy, pielęgnuje cerę. A batony i napój energetyczny znajdują wszędzie swoich zwolenników. Bo kto nie chce uchronić swojego organizmu przed szkodliwym działaniem białego cukru czy tłuszczów złożonych? Dzisiaj mamy dla nich fenomenalną ofertę pod wspólnym mianownikiem = używając naszych ekologicznych produktów, utrzymasz zdrowie w należytym kondycji, oszczędzasz pieniądze i możesz również zarabiać. Tak, ta działalność przynosi nam codziennie wiele doskonałych profitów. Czyż to nie jest superatutem?

Inne atuty firmy

„Zdrowie i sukces” oraz program „Akuna Pomaga” otwiera drzwi wielu naszych domów i mobilizuje nas do systematycznej pracy, dzięki której możemy realizować swoje marzenia. Wprowadzenie w tym roku Programu Złoty

Benefit umożliwia zaspokojenie różnorodnych potrzeb klientów, bez nadmiernych obciążeń dla ich budżetu, a to kolejny bardzo dobry argument. Podsumowując tę część, musimy sobie uzmysłwić, że tak szeroka gama naturalnych produktów umożliwia nam docieranie do absolutnie każdej grupy społeczno-zawodowej. Jednocześnie pozwala dystrybutorom nie tylko na zarabianie w odpowiedni dla siebie sposób, nie stwarzając żadnych ograniczeń w wysokości uzyskiwanych dochodów. Jak wiemy, rynek sam dyktuje zapotrzebowanie na nasze produkty, dlatego obecna strategia firmy pozwala naszym dystrybutorom na zaspokajanie swoich i środowiskowych potrzeb według własnego uznania. Akuna to firma z przyszłością dla ludzi, którzy chcą za swoje zaangażowanie i pracę otrzymywać należyte wynagrodzenie. Przytoczone tu argumenty w kompleksowy sposób udowadniają, iż korzystanie z naszych produktów jest w pełni uzasadnione.

Produkty na miarę finansowego sukcesu

Jestem związany z Akuną dopiero 8 rok. Dopisując swoją deklarację, miałem wizję pracy w takim marketingu, w którym budowanie sieci konsumencko-dystrybutorskiej nie będzie uzależnione od nieskończonej sprzedaży produktów. Rozumiejąc ideę firmy, którą jest osobiste używanie jej produktów, odpowiednia promocja w swojej rodzinie i środowisku, chciałem, aby to pragnienie kiedyś zostało zaspokojone. Mam ogromną satysfakcję, że mogłem wraz z najlepszymi menedżerami osiągnąć ten cel. Ten cel to Program Złoty Benefit.

Każdy, kto zapoznał się z Planem Marketingowym firmy, wie, że podstawą naliczania premii jest obrót towarowy, wytworzony przez podległą strukturę. Tutaj mała dygresja: im mniejsza kwalifikacja, tym mniejszy obrót, a co za tym idzie – mniejsze dochody. Kiedyś mój sponsor zadał mi podchwytliwe pytanie: „Jak sądzisz Mirek, wolisz zarobić 100% od jednego klienta czy 1% od 100 klientów?” Dla wielu stawiających kroki w MLM odpowiedź na to nie jest oczywista. Tylko osoba, która jest uświadomiona, wie, że nawet jak jeden ze stu odpadnie, to i tak pozostanie jeszcze 99. Obserwując działania innych firm, spostrzec można zasadnicze różnice, dotyczące wytwarzania obrotu towarowego w ramach kwalifikacji. Każdy trzeźwo myślący człowiek rozumie, że pieniądze nie biorą się z tego, że się zapisałem do tej czy innej firmy. Nasze wynagrodzenie jest rezultatem czasu poświęconego na pracę opartą o promowanie (przez własne używanie) produktów firmy w swoim środowisku. Bezwzględna koniecznością jest w możliwie jak najkrótszym czasie opanowanie umiejętności pozyskiwania nowych klientów.

Wysoki obrót towarowy

„Dobry menedżer to taki, który ma zapewnionych 20 stałych odbiorców” – powiedział na swoim wykładzie Ed Ludbrook. „Po co?” – ktoś zapytał. Po to, aby żadna osoba, uczestnicząca w systemie nie miała problemów z miesięczną kwalifikacją. I tu kolejne pytanie i kolejna odpowiedź: „Mirek, czy korzystniejszą dla ciebie jest prowizja

Wartości pkt. i cena naszych produktów

Produkty	Cena premiowa	Ilość pkt.	Karton Ilość pkt.	Ilość kartonów = kwalifikacja	Cena hurtowa	Cena detaliczna	Koszt 1 kartonu
Alveo	58,80	35	140	x5=700	126,00	210,00	504,00
Onyx Plus	40,32	24	96	x8=768	90,00	150,00	360,00
Pinky	43,68	26	104	x7=728	93,60	156,00	374,40
Mastervit	43,68	26	104	x7=728	93,60	156,00	374,40
Take a Plaster	16,80	10	10	x70=700	54,00	90,00	54,00
AkuBar Nutrition	33,60	20	20	x35=700	95,40	159,00	95,40
AkuBar Energy	33,60	20	20	x35=700	95,40	159,00	95,40
AkuEnergy	25,20	–	15	x47=705	71,64	119,40	71,64
BIO Kosmetyki	50,40	30	30	x24=720	172,80	288,00	172,80

Znając wartości pkt. i ceny, sam dobierzesz sobie zestaw swojej miesięcznej kwalifikacji

od 2 butelek, czy od 20?” Odpowiedź jest prosta i nie wymaga komentarza. Dlatego dziwię się bardzo, jak można zostać otumanionym możliwościami zarabiania pieniędzy, gdy nie ma odpowiednio wysokiego obrotu towarowego. Gdy słyszę: „Słuchaj, twoja kwalifikacja miesięczna to tylko 2 butelki. Zobacz, zapisałeś się i już będziesz zarabiał”. A gdzie praca? Wszyscy znamy przysłowie „Bez pracy nie ma kołaczy”.

Duża kwalifikacja

Zastanówmy się. Na przykład 36 menedżerów w innej firmie kupując jako kwalifikację 2 szt. swoich produktów, wytwarza obrót 72 szt. pomnożone dla przykładu przez 7 zł. Daje to około 500 zł premii z obrotu struktury. A jak to jest u nas? 36 x 20 szt. (700 pkt.) = 720 szt. x 7,06 zł = ok. 5000 zł. Czy ktoś widzi tę różnicę? Ja tak. Tych różnic jest znacznie więcej. Mam więc do wszystkich pytanie, czy lepiej jest zarabiać przy małej kwalifikacji, czy przy dużej? Nie trzeba być Einsteinem, żeby odpowiedzieć na to pytanie. Choć w rzeczywistości zachowanie i decyzje innych odchodzących dystrybutorów przeczą zdrowemu rozsądkowi. Znam osoby zarabiające do chwili odejścia z Akuny po 12–15 tys. zł i rezygnujące z tego na rzecz splendorów i zaproponowanych pozycji popartych wielokrotnie mniejszymi dochodami. „Dlaczego?” – zapytacie. Nie wiem. Tutaj aż się prosi, aby polecić tym osobom książki Eda Ludbrooka czy Dona Faille’a.

Musimy zapamiętać – w MLM nie wystarczy się zapisać. W tym systemie otrzymamy wynagrodzenie adekwatne do naszego zaangażowania i poświęconego czasu, czyli po prostu MLM wypłaca pieniądze za pracę. Tym większe, im większe jest zaangażowanie. Dzisiaj liczby nie kłamią. Dzięki współpracy z Akuną wiele osób osiąga sukcesy. Świadczy to o ogromnym zapotrzebowaniu na Zdrowie i Sukces. Możesz osiągnąć to, co chcesz, jeżeli tylko chcesz. To Złoty Rok dla Akunowiczów. Bądź z nami.

Jak można zrobić kwalifikację na różne sposoby?

Jak wspominałem, dzisiaj możemy wykonać miesięczną kwalifikację, niekoniecznie wydając pieniądze na to, aby spełnić warunków umożliwiający otrzymywanie comiesięcznej prowizji. Jak to jest możliwe? Tu jest potrzebna znajomość Planu Marketingowego. Opanowanie zasad strategii budowania własnego biznesu, no i oczywiście bieżących promocji, proponowanych przez firmę. Każdy, kto zapoznał się z Planem Marketingowym zna 4 sposoby awansu na pozycję Lidera. Wiemy, że jest to w normalnych warunkach 2100 pkt. (potocznie 60 szt. Alveo). A gdyby było inaczej? Zastanówmy się, czy mamy takie możliwości. Kto dzisiaj nie zna Programu Złoty Benefit, pozwalającego na osiągnięcie tej pozycji zdecydowanie szybciej i z mniejszą liczbą punktów, powinien niezwłocznie zapoznać się z tą możliwością i zastosować ją w praktyce.

Jak zostać Liderem w najprostszy i najkorzystniejszy z możliwych sposobów?

Pierwsza możliwość

Kup Zestaw Powitalny i wypromuj to samo w trzech poziomach przez 12 osób, a awansujesz na pozycję Lidera i uzyskasz dożywotni rabat 40% na wszystkie produkty Akuny. Dodatkowym atutem jest zapewniona obsługa przez firmę, dzięki czemu będziesz mógł skoncentrować się na szkoleniu i pomaganiu następnym partnerom. Czy to nie jest korzystniejsze rozwiązanie? W tym rozwiązaniu nie otrzymamy innych benefitów finansowych poza premią z trzech poziomów, a może to być około 1000 zł. Popatrzmy – nie sprzedaję bezpośrednio produktów, promuję Alveo, pokazuję, jakie to daje korzyści i co? Dostanę od firmy premię za każdy nowy Zestaw Powitalny zakupiony osobiście od firmy przez kolejnych partnerów.

Druga możliwość

Jest nią zakup innego produktu – Zestawu Złoty Partner. Co nam to daje? Natychmiastową pozycję Lidera i dożywotni rabat 40% na wszystkie produkty Akuny. Kolejnym atutem jest zapewniona obsługa przez firmę, a co najważniejsze tytuł, prestiż Złotego Partnera i wszystkie należne mu benefity finansowe. Znając Plan Marketingowy i Program Benefit 2011, możemy wykonać kwalifikację miesięczną na różne sposoby.

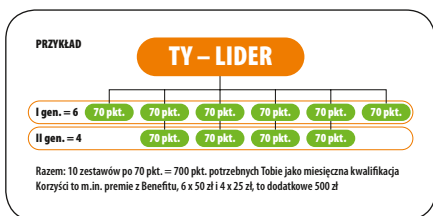
Cztery drogi do osiągnięcia celu

Akuna wypłaca premię menedżerską za każdy obrót, czyli zakupy produktów przez naszych menedżerów. Jak wyglądają przykładowe sposoby osiągnięcia miesięcznej kwalifikacji? **Pierwszy** – już jako Lider wypromuj 10 nowych partnerów, w dowolnej konfiguracji, którzy zakupią 10 szt. Zestawów Powitalnych – każdy o wartości 70 pkt., a uzbierasz ich 700, co jest równoznaczne z miesięczną kwalifikacją. Krótko mówiąc, zaliczasz miesięczną kwalifikację bez konieczności sprzedaży produktów, na dodatek pojawi się premia rekompensująca między innymi za niesprzedane butelki.

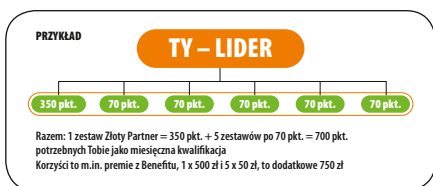


Wykorzystując najnowsze osiągnięcia nauki i wiedzy, poprzez własne badania, własną produkcję i własną dystrybucję pragniemy wprowadzić na rynki wszystkich kontynentów szeroką gamę najwyższej jakości i skuteczności produktów oraz usług z branży wellness. Poszerzając ponad dotychczasowe najwyższe standardy system wsparcia marketingowego oraz konsumenckiego, pragniemy osiągnąć jak największą satysfakcję całej rzeszy klientów oraz wszystkich partnerów systemu dystrybucyjnego. Wielokrotnie podniesiemy poziom świadomego działania społeczeństwa w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, przedsiębiorczości oraz rozwoju własnej osobowości. Uzyskamy status jednej z wiodących firm network marketingowych o ogólnoswiatowym zakresie działania, której nowatorskie rozwiązania przejdą na zawsze do historii.

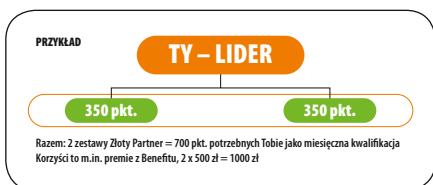
Prezes Akuna International Inc.



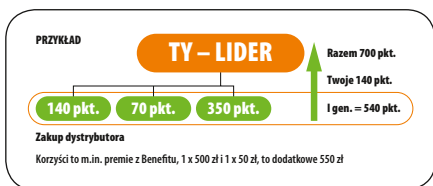
Drugi – wiedząc, że 4 Zestawy Powitane zrekompensuje 1 Zestaw Złoty Partner o wartości 350 pkt., wypromuj go i 5 nowych partnerów, którzy zakupią 5 szt. Zestawów Powitalnych, każdy o wartości 70 pkt., a zbierasz ich 350. Dodając poprzednie 350 masz ich razem 700, co jest równoznaczne z miesięczną kwalifikacją, na dodatek pojawi się premia rekompensująca międzymarże za niesprzedane butelki.



Trzeci – wiedząc, że 4 Zestawy Powitane zrekompensuje 1 Zestaw Złoty Partner o wartości 350 pkt., poleć 2 Zestawy Złoty Partner, masz razem 700 pkt., co jest równoznaczne z miesięczną kwalifikacją, na dodatek pojawi się premia rekompensująca międzymarże za niesprzedane butelki.



Czwarty, to suma zakupów dokonywanych przez naszych dystrybutorów kupujących powyższe zestawy, zakupy naszych Senior Dystrybutorów, zakupy dystrybutorów niebędących Liderami i oczywiście zakupy własne w celu dopełnienia kwalifikacji do 700 pkt. Powyższe sposoby wynikają z zastosowania Programu Benefit 2011 i planu Dużej Organizacji Menedżerskiej.



Miesięczna kwalifikacja w oparciu o inne produkty

Znając zapotrzebowanie swojego biznesowego środowiska, możemy w oparciu o wartości punktowe zamawianych produktów skompletować taki zestaw, który będzie miał wartość minimum 700 pkt.

Jak widać na podstawie tych przykładów, zestawienie odpowiedniej kwalifikacji jest rezultatem zapotrzebowania na produkty w naszym środowisku. Już dzisiaj pojawiają się kosmetyki pakowane po 4 szt. w kartonie. Będą inne produkty, niebawem się o tym dowiemy. Dociekliwi mogą zobaczyć je na stronie Akuna Czechi. Otwiera to nowe możliwości strategicznego budowania swoich biznesów w zależności od potrzeb naszych i naszych klientów. Gdy ktoś mnie pyta, dlaczego wybrałem Akunę, odpowiedź jest prosta, ale nie oczywista dla wielu innych moich znajomych. Dla mnie najważniejsze powody to:

Pierwszy – nie boję się wyzwań.

ŚWIAT NALEŻY ZDOBYWAĆ, A NIE EGZYSTOWAĆ NA NIM

Drugi powód to produkt. Znając jego właściwości chciałem go mieć do dyspozycji 24 godziny na dobę, najlepiej za darmo. Dzisiaj używamy z całą rodziną wszystkich produktów Akuny. Dlaczego? Dlatego, że zdrowie nasze dla nas jest najważniejsze.

Trzeci powód to ludzie w Firmie, Zarząd, postawa Prezesów godna naśladowania i podawana jako przykład dla innych. Zawsze chciałem pracować w takim zespole.

Czwarty to Plan Marketingowy – prodystrybutorski, idealny dla tych, którzy nie zapomnieli, że tylko działanie przynosi sukcesy. Dzisiaj Program Złoty Benefit przygotowany na ten rok otwiera niesamowite możliwości. To program dla ludzi przedsiębiorczych, chcących szybko zarabiać, by zapewnić sobie kontynuację pasywnych dochodów.

Piąty powód – możliwość samorealizacji zawodowej. Jestem przekonany, że współpracuję z gronem jednych z najlepszych menedżerów naszej branży.

Szósty to spełnianie swoich marzeń. Nigdy w moim życiu nie osiągnąłem tak wiele, jak to zrobiłem przy współpracy z Akuną.

Siódmy powód to chęć pomagania innym. To ogromna satysfakcja, kiedy ktoś dzięki naszemu wsparciu osiąga swoje sukcesy.

Ósmy powód to zawieranie nowych znajomości i przyjaźni, bo nie tylko pieniądze liczą się w życiu. Od ludzi można się wiele nauczyć. Aby się zmieniać, należy się otworzyć na świat. W każdej chwili możesz sprawdzić, czy jesteś na to gotowy. Jak? Wstań, podejdź do obcego człowieka i powiedz mu: „Dzień dobry”. Dopiero po czasie zauważysz, jakie to przyniesie korzyści. Na pewno spotkasz osoby, z którymi będziesz mógł realizować wspólne cele. Rób to codziennie, inaczej nie przekonasz się, czy to działa.

Dziewiąty powód to stałe zmiany zachodzące wokół nas. Aktywny udział w tych zmianach zawsze daje ogromną satysfakcję, jeszcze większą, gdy po naszym działaniu zostanie trwały ślad.

Dziesiąty powód to pieniądze, a właściwie zarabianie pieniędzy. Bez nich niczego byśmy nie mieli. Pytanie tylko, czy odkryliśmy właściwy sposób na ich zarabianie. Ja i wielu moich partnerów już to zrobiliśmy. Dzisiaj czekamy na pozostałych, którzy marzą o swoich pasywnych dochodach.

To nie są jedyne powody, ale jedne z najważniejszych dla mnie, bo w życiu liczy się tylko to, co przeżywasz, co masz dzisiaj tu i teraz. Dla każdego z nas kolejność może być inna. Najważniejszy jednak powód jest taki, że robimy to przede wszystkim dla siebie.

■ Spisała Małgorzata Przybysławska

Małgorzata i Mirosław Horodeccy

mieszkają w Przeczcach (k. Sosnowca). Mirosław współpracuje z Akuną od 2003 roku, zajmuje pozycję Vicepresidenta. Małgorzata dołączyła do Akuny w roku 2004, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Dzieci: Dawid (31 lat), Daria i Szymon (20 lat). Dwoje z nich, Daria i Dawid, współpracuje z Akuną.

Ten, kto się nie rozwija – stoi w miejscu!

Akuna ma miliony klientów, którzy jej zaufali. Z myślą o nich najlepsi specjaliści firmy, wykorzystując najnowsze technologie, stworzyli produkty, które pozwalają nie tylko cieszyć się dobrą kondycją, ale również pielęgnować wygląd zewnętrzny. Julian Kowalski, Vicepresident w Akunie wyjaśnia, dlaczego tylko solidne marki, znane na rynku, decydują się na poszerzenie gamy swoich produktów i dlaczego stają się przez to jeszcze bardziej atrakcyjne.



foto: Marcin Samborski / Fpress

■ Sztandarowym produktem Akuny od zawsze było Alveo. Teraz na rynku pojawiła się szeroka gama nowych produktów. Skąd taki pomysł?

Akuna od początku, a dla większości osób być może na zawsze, będzie kojarzona przede wszystkim z Alveo. Produktem tak uniwersalnym, że był w stanie zastąpić wiele innych, ponieważ jego cechy oraz działanie są rewelacyjne. Jeden produkt w Multi-level-marketingu jest elementem ułatwiającym dystrybucję i pomagającym w szybkim rozwoju firmy. Sytuacja na rynku jednak zmienia się. Kiedy ja zacząłem współpracę z Akuną dla mnie ten produkt też był rewelacyjny i nadal takim pozostał. Ale świat zmieniając się, „skazany jest” na postęp. I ci, którzy chcą przetrwać na rynku, muszą w tym postępie uczestniczyć. To, co Akuna zrobiła pod kątem produktów, patrząc z perspektywy tego, co dzieje się na świecie – jest tego przykładem. Pamiętajmy też, że zmiany wokół nas, rozwój technologiczny, zmieniają również naszą mentalność. Nasza firma ciężko pracowała na swój wizerunek i swoją markę. Mieliśmy świadomość tego, że jeśli nie będziemy się rozwijali, to... będziemy stali w miejscu. Nic nie jest dane raz na zawsze. Słabością każdej firmy jest brak rozwoju. Nie mogliśmy skupić się na polepszeniu struktury Alveo, ponieważ jego skład jest skomponowany w idealny sposób. Jeśli chcielibyśmy ponownie dotrzeć do ludzi, którzy są poprzez nas nauczeni dbać o zdrowie i są naszymi klientami, to naszym obowiązkiem było zwrócić im uwagę na nowe możliwości.

Jeden produkt, nawet tak wszechstronny jak Alveo, nie zrobi wszystkiego.

■ Jednym słowem dzięki nowym produktom firma stała się jeszcze bardziej atrakcyjna?

Zdecydowanie tak. Przede wszystkim docieramy do rodzin, których członkowie są w różnym przedziale wiekowym - w tej chwili mamy dla nich wiele propozycji. Myślę, że nasza obecna oferta produktowa pozwala nam w zakresie suplementacji zdecydowanie wyprzedzać pozostałe firmy z branży MLM. Jestem pewien, że nasza konkurencja nie jest w stanie nas zduplikować.

■ Nowe produkty Akuny są więc odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku?

Owszem, w dodatku w pełni przemyślaną, czego dowodem jest koncepcja Alveo Family. Akuna zawsze mocno podkreślała swoje korzenie w holistycznym podejściu do człowieka, czyli traktowaniu go jako całości. Staliśmy się w pełnym znaczeniu tego słowa firmą holistyczną, której przyswiecała idea zrozumienia całości potrzeb naszego organizmu. Może wcześniej byłbym przeciwko dużej ilości produktów, obawiając się zniechęcenia konsumentów. Jednak nauczony i przekonany jakością naszych wyrobów, teraz uważam, że był to świetny pomysł. Mamy większą możliwość dotarcia do różnych grup. Do dzieci, młodzieży, dorosłych, do ludzi starszych, potrzebujących długotrwałej suplementacji... Nasze produkty wywołują pozytywne zdziwienie, ponieważ mamy ich różnorodność. Jeśli nie byłoby takiego preparatu, jak Mastervit, to jak mamy uzupełniać niedobór witamin? Przecież nie z tych owoców, które dziś mamy na wyciągnięcie ręki, bo nie zawsze je posiadają. Akuna proponuje świetne produkty oczyszczające, detoksykacyjne, dojdzie jeszcze witamina C w płynie. Powiem szczerze: ja sam osobiście nie mogę się już doczekać tej bogatszej oferty. Akuna buduje sobie markę firmy, która wychodzi naprzeciw potrzebom każdego z nas. Dla mnie to firma przyszłości, zdecydowanie do naśladowania. Firmy konkurencyjne, posiadające jeden produkt, mają siłą rzeczy problem, aby nam dorównać.

■ Akuna nie wprowadzała nowych produktów gwałtownie – to wprowadzanie było poprzedzone badaniami oraz testowaniem samych produktów, a także oczekiwań rynku.

Na naszych spotkaniach firmowych sami prosiłiśmy o więcej produktów! Jesteśmy

na pierwszej linii, wiemy od konsumentów, czego oczekują, co jest im potrzebne. Co więcej – sami stosujemy nasze produkty! Jeśli mamy w Akunie w tej chwili opcję zakupów poprzez Złoty Pakiet, który składa się z naszej pełnej oferty, to jest to jedno z bardziej przemyślanych posunięć. Konsument za niewielkie pieniądze dostaje wszystkie produkty! Może się z nimi zapoznać i wybrać to, co dla jego rodziny będzie potrzebne. Kwalifikacje, Program Benefit – w tym przypadku nowe produkty pomagają odnieść sukces! Co miesiąc może być co innego. To niezwykle ciekawe!

Przygotowania trwały długo – dlaczego? Wiadomo, że firmy z nowymi produktami pojawiają się i znikają. My jesteśmy stabilną, ponad 10-letnią firmą. Myślę, że naszą największą siłą, oprócz ludzi, jest nasza oferta produktowa. Akuna ma produkty, które ja nazywam „niedyskutowalnymi” – są z najwyższej półki. Taka firma nie może zniknąć z rynku. Jest stabilna. To, że mogliśmy bez strachu czekać na nowe produkty, nie musieliśmy wprowadzać ich gwałtownie, także o czymś świadczy. Dla nas reklamą jest człowiek. My tak naprawdę zarabiamy na „wdzięczności” – to pomaga nam osiągnąć pasywny dochód. Możemy wielu osobom zaoferować korzyści. Mają oni możliwość, po rozmowie z nami, zdefiniować je oraz dostrzec w naszej ofercie.

■ Zaskakującą nowością są kosmetyki BIO.

Jak już wspomniałem, ich wprowadzenie ma związek z holistyką. Człowiek stanowi dla nas całość. Sam używam kosmetyków Akuny. Natychmiast zauważyłem ogromną różnicę między akunowskimi i innymi. Nie tylko w jakości, ale również w cenie. Są z górnej półki i tańsze. W dodatku nasze kosmetyki BIO są w 100 procentach... BIO! Posiadamy wszystkie dokumenty, badania i certyfikaty, które to potwierdzają. Nie mam wątpliwości, że konsumenci na tym się poznają. Zresztą naprawdę wystarczy raz spróbować. Zarówno kosmetyki, jak i inne nasze produkty są wyjątkowe. To najlepsze słowo, które tłumaczy sens wprowadzenia ich na rynek. Wyjątkowość. Nie musimy atakować konkurencji, walczyć o rynek metodami poniżej pasa. Produkty świadczą o nas. Robią nam jak najlepszą opinię i wyrabiają markę.

Każdy człowiek ma swoje potrzeby. Ludzie, tak naprawdę nie kupują produktów, tylko rozwiązania swoich problemów. Dlatego będą szukać takich firm i propozycji, gdzie dostrzegą swoje korzyści. Co jest dla nich ważne? Są to cztery podstawowe potrzeby:

Julian Kowalski

z wykształcenia jest inżynierem chemikiem. Z Akuną współpracuje od ośmiu lat. W ciągu półtora roku został Viceprezydentem.

Motywowacją do pracy jest dla niego rodzina: żona Grażyna oraz dwóch synów – Michał i Krzysztof. Jego hobby to kontakty z ludźmi, książki, spacer z psem, oraz wyprawy na motorze marki Cruiser Yamaha.

zdrowie, czas dla siebie, pieniądze i rodzina. My mając tę świadomość i możliwości, które daje nam Akuna w zakresie zdrowia i pasywnego dochodu, możemy każdemu pokazać sposób na lepsze życie.

Właśnie poprzez naszą firmę, z wieloma produktami i wspaniałymi ludźmi. Proponujemy naszym partnerom możliwość wyboru, wyjątkowość i specyfikę, którą trudno odnaleźć gdzie indziej. Jesteśmy bardzo usatysfakcjonowani, że możemy rozdawać szanse i możliwości innym. I to jest naszą siłą. A daje nam to obecna, bardzo nowoczesna Akuna.

■ Rozmawiała Beata Rayzacher

© morganimation - Fotolia.com



Jak rozpoznać dobrą firmę MLM?

Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek firmy, działającej na zasadach marketingu sieciowego, warto zdobyć informacje na jej temat. Przede wszystkim, jak długo firma istnieje na rynku, jaka jest jej oferta produktowa, czy ma dobry program edukacji. Trzeba przyjrzeć się szczegółowo planowi marketingowemu. Pewnym wyznacznikiem jakości jest wielkość firmy oraz dynamika jej rozwoju – mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog.



foto. Katarzyna Piotrowska

Pamiętajmy, że marketing sieciowy, inaczej wielopoziomowy, oparty jest na relacjach międzyludzkich. Dlatego też istotną kwestią jest przyjrzenie się, jakie relacje panują w firmie. Dobra firma marketingowa promuje system wsparcia, a nie złe rozumianego pomagania. Co to w rzeczywistości oznacza? Skuteczny system edukacyjny kładzie nacisk na ustawiczne zwiększanie kompetencji w zakresie budowania niezależnego biznesu. Zatem w dobrej firmie MLM nowo zarejestrowana osoba przechodzi przez szereg szkoleń zarówno grupowych, jak też cykl indywidualnych spotkań ze swoim sponsorem, czyli osobą, która zaprosiła nas do współpracy. Podczas szkolenia zapoznaje się z wiedzą z zakresu oferty produktowej, planu marketingowego, narzędzi, które pozwolą na osiągnięcie ustalonych celów.

Na początek

W początkowym okresie sponsor przekazuje wiedzę, prowadzi prezentacje zorganizowane przez nowego dystrybutora. Na kolejnych prezentacjach ustala się podział ról, a w miarę jak nowy dystrybutor staje się coraz bardziej samodzielny, rola sponsora ogranicza się do wsparcia w osiągnięciu kolejnych celów. Ogromnie ważne jest, abyśmy odpowiedzieli sobie na pytanie, dlaczego chcemy pracować akurat tutaj, zapytali siebie, jakie mamy marzenia, co nas wewnętrznie motywuje. W dobrej firmie lider pomoże ustalić nam plan działania, co przybliży nas do realizacji naszych marzeń. Taki plan jest jak mapa z drogowskazami, dokąd zmierzamy. Powinien określać czas (np. odcinki miesięczne), w którym będziemy osiągać kolejne kroki milowe w postaci kolejnych pozycji marketingowych, liczbę planowanych kontaktów, prezentacji własnych i grupowych,

liczbę ludzi w zespole oraz wyszkolonych przez nas aktywnych dystrybutorów, którzy są w stanie poprowadzić samodzielnie prezentację. Taki plan mobilizuje do działania, ponieważ odpowiada na pytanie: „Jak to zrobić?” A skoro my jesteśmy w stanie osiągnąć sukces krok po kroku, to jesteśmy wiarygodni i kolejne osoby mogą kroczyć naszymi śladami. Na tym polega sukces w marketingu sieciowym.

Duplikacja – podstawą sukcesu

Podsumowując; nowy dystrybutor uczy się, jak uczyć innych, a duplikacja, czyli powtarzanie tego, czego się nauczymy, jest podstawą sukcesu w marketingu sieciowym. Zwracajmy więc uwagę na to, co duplikowalne. Zachowujemy własną tożsamość, osobowość, sposób prezentacji, ale jeśli chcemy osiągnąć sukces, musimy innym przekazywać tę samą wiedzę, którą sami nabyliśmy podczas szkoleń. Musimy poczuć, że jesteśmy w stanie samodzielnie pracować i uczyć innych tego samego. Dobrze przeszkolony dystrybutor staje się niezależny, osiąga sukcesy poprzez kształcenie kolejnych kompetentnych, niezależnych dystrybutorów w swojej organizacji. Dlatego w dobrej firmie przekazuje się nie tylko wiedzę, ale też wiarę we własne możliwości.

Dlaczego nie pomaganie?

Pomaganie w MLM stanowi pewne zagrożenie, jeśli np. zamiast motywować osoby w kierunku rozwoju i niezależności, wyręczamy je i matkujemy. Dobry sponsor, czyli tak naprawdę każdy dystrybutor, mający już w swojej organizacji osoby w pierwszej linii, powinien rozwijać w sobie cechy coacha, aby wiedzieć, w którym momencie szkoleni przez niego dystrybutorzy stają się gotowi do samodzielnej pracy. Wówczas ma czas, aby edukować kolejne osoby. Pamiętajmy o ważnej zasadzie. Gdy my się rozwijamy, rozwija się nasz biznes. Dlatego jedną ze wspaniałych możliwości, jakie daje nam marketing sieciowy, jest możliwość ciągłego doskonalenia się. W dobrej firmie spotykamy ludzi, którzy chętnie polecają literaturę wartą przeczytania z zakresu MLM, inteligencji finansowej, komunikacji, rozwoju osobistego.

Rozwiń skrzydła

Jeśli chcesz odnieść sukces w marketingu sieciowym, zapytaj, czy program szkoleniowy firmy zawiera któryś z poniższych obszarów tematycznych:

1. Skupienie się na odniesieniu sukcesu.

2. Umiejętności przywódcze.
 3. Umiejętności komunikowania się.
 4. Zdolności interpersonalne.
 5. Pokonywanie osobistych lęków i braku pewności siebie.
 6. Pokonywanie lęku przed odmową.
 7. Umiejętności zarządzania pieniędzmi.
 8. Umiejętności inwestowania.
 9. Umiejętności bycia odpowiedzialnym.
 10. Umiejętności zarządzania czasem.
 11. Ustanawianie celów.
 12. Przygotowanie się na nadejście sukcesu.
- Wiele osób, które odniosły sukces w marketingu sieciowym, rozwinęło własne kompetencje w oparciu o dobry program szkoleniowy. Wiele osób ma obawy, czy sobie poradzi, czy nie ma za mało znajomych, czy potrafi poprowadzić prezentację bądź szkolenie. W dobrej firmie są organizowane szkolenia, które pomagają nam rozwinąć nasze zdolności oraz zmienić na korzyść postrzeganie samych siebie. Zatem jeżeli firma nie ma systemu edukacji albo jest to tylko krótka rozmowa wprowadzająca o produkcie, to lepszą opcją jest poszukanie innej oferty.

Radar na zagrożenia

Zagrożeniem może być kult jednostki. Marketing sieciowy z założenia oparty jest o współpracę na zasadach tworzenia sieci niezależnych dystrybutorów. W przeciwieństwie do biznesu klasycznego nie mamy szefów nad sobą. Osoby w swoim zespole możemy wspierać w rozwoju, motywować oraz pomóc uwierzyć im we własne siły. Są jednak osoby, które dowartościwiają własne ego poprzez okazywane im poczucie wdzięczności przez tych, którym pomogły. Niebezpieczeństwo polega na „duplikacji” poczucia wdzięczności, które niepostrzeżenie przeradza się w uwielbienie jednostki. Oczywiście, każdy z nas lubi być doceniony, ale pamiętajmy,

że jeśli chcemy osiągnąć sukces w firmie MLM, to obowiązuje zasada: NO EGO/ NO EMOTIONS! (z ang. „nie ma miejsca na ego / kontrolujemy emocje”). Zdrowe ego nie potrzebuje uwielbienia tłumów. Wystarczy poczucie osobistego sukcesu oraz potrzeba dalszego samodoskonalenia.

Używanie produktu

W wielu poradnikach o marketingu wielopoziomym pierwsza zasada mówi, iż jeżeli chcemy odnieść sukces w tym biznesie, musimy „stać się produktem naszego produktu”, czyli po prostu używać tego produktu. W większości produkty sprzedawane w systemie marketingu wielopoziomowego są po prostu świetne. To logiczne, skoro firmy działają w oparciu o rekomendacje znajomych. Jednakże czasem zagrożenie pojawia się, gdy panuje specyficzny klimat, rzekłabym: sekciarstwa. Spotkałam osobę, która była przekonana o skuteczności swojego produktu do tego stopnia, że żadnej innej informacji nie przyjmowała do wiadomości. Nawet faktów. Unikajmy zatem organizacji, gdzie panuje sztywność myślenia i atmosfera niechęci wobec wszystkiego, co odbiega od ustalonych reguł w obrębie zamkniętej wąskiej grupy osób.

Warto przyjrzeć się też, czy firma ma centrum wsparcia dla dystrybutorów. Jak działa? Ile dni w tygodniu jest dostępne? Jakie narzędzia pracy są do dyspozycji dystrybutorów?

Czas to pieniądź

Dobra firma MLM premiuje aktywność, a nie pozycję marketingową. Oznacza to, że nie ważne, w którym momencie zarejestrujemy się, ale istotna jest nasza efektywność. To, co inwestujemy, to przede wszystkim nasz





To, co inwestujemy w firmę MLM, to przede wszystkim nasz czas

czas. Rzetelny plan marketingowy zawiera możliwości zarabiania pieniędzy już na początku naszej aktywności, ale też premiuje aktywność, kiedy rozbudowujemy nasz biznes. Nie bójmy się pytać, jeśli coś wydaje nam się niejasne. Mamy do tego prawo. Za moment to my będziemy udzielać odpowiedzi. Im więcej pytań zadajemy osobom bardziej od nas doświadczonym, tym szybciej sami stajemy się kompetentni i budujemy własny autorytet. Czas to pieniąż. Pod tym kryją się spotkania, prezentacje, umawianie spotkań, szkolenia i „Złota godzina” codziennie na czytanie literatury wspierającej nasz rozwój.

Komunikacja duchowa

W dobrej firmie MLM spotkamy prawdziwych liderów, którzy inspirować duchową sferę człowieka. Są to osoby, które potrafią dotrzeć do naszej duszy, pomóc przelamać nasze lęki i obawy przed porażką. Są to osoby, którym jesteśmy w stanie zaufać, patrząc, jak same budowały swój biznes od podstaw, dając sobie prawo do popełniania błędów.

Dzięki tym błędom zdobywali doświadczenie, stawali się lepsi i skuteczniejsi. Jeśli chcemy odnieść sukces w marketingu sieciowym, powinniśmy znaleźć autorytet, wzór do naśladowania i podążać jego śladami. Za moment my będziemy dla kogoś mentorem, a to z kolei przełoży się na nasze przychody.

5 kroków do sukcesu

Jeśli masz przekonanie, że ta firma to miejsce dla Ciebie, gdzie rozwinięsz skrzydła, a finanse pozwolą Tobie realizować marzenia, powiedz sobie szczerze: czas na efektywne zorganizowanie własnej pracy. Proponuję 5 kroków, które zbliżą Cię do sukcesu.

1. Napisz na kartce i przeczytaj kilkakrotnie: DLACZEGO chcesz pracować w tej firmie MLM? Jeśli dotąd nie odpowiedziałeś na to pytanie, daj sobie chwilę na zastanowienie. Tak długo się pytaj sam siebie, aż w końcu uznasz, że nie ma innej odpowiedzi. Czyli to jest właśnie to! To jest odpowiedź, która będzie Cię motywować do działania.
2. Ustal ze swoim liderem swoje cele. Co chcesz osiągnąć w ciągu pierwszych 30 dni, 60 dni i 6 miesięcy.
3. Bardzo ważny jest pierwszy miesiąc Twojej aktywności. Stwórz własną historię (prawdziwą rzecz jasna!), w której w kilku zdaniach opowiesz innym, którzy

chcą podążać Twoim śladem, o swoich pierwszych sukcesach.

4. Napisz listę 100 osób, które znasz i nie ograniczaj się w myśleniu: „Ten się nadaje, a ten się nie nadaje do pracy w marketingu wielopoziomowym”. Przeanalizuj tę listę i zacznij od osób, które Tobie imponują, które już osiągnęły sukces w innej dziedzinie. Nie bój się zadzwonić i umówić na spotkanie. Tak naprawdę nie wiesz, kto będzie zainteresowany Twoją ofertą. Bądź otwarty na to, co się wydarzy. Pamiętaj o zasadzie: „Niejeden Powie Tak (NPT), Niejeden Powie Nie (NPN), Co Dalej? (CD?), Następny Proszę!” Nie zrażaj się odmową. To tylko hartuje ducha.
5. Przygotuj sobie tygodniowe listy działania – ilość kontaktów, spotkań, czas na literaturę i szkolenia. W marketingu sieciowym ważna jest odpowiedzialność. Tu nikt nie zmusza Cię do pracy. Sam decydujesz, ile godzin tygodniowo możesz poświęcić na pracę. Sam ustalasz poziom dochodów, który by Cię satysfakcjonował i do którego zmierzasz. To, co możesz zrobić dla siebie, to zastanowić się, jak najlepiej zarządzać swoim czasem. Kiedy masz poczucie chaosu, wykorzystaj np. MIND MAPĘ, a więc rozrysuj na kartce papieru, co musisz zrobić w danym czasie, aby osiągnąć pożądaną cel.

Teraz nie pozostaje nic innego, jak przystąpić do intensywnego działania. Przygotuj listę kontaktów, umawiaj spotkania, organizuj spotkania otwarte, korzystając z doświadczenia firmy.

Pierwszy kontakt

Wiele osób zadaje pytania: „Co mam powiedzieć przez telefon? Jak ma wyglądać rozmowa telefoniczna z potencjalnym klientem?”

John Kalench, znany szkoleniowiec, wizjoner i twórca marketingu wielopoziomowego wymienia pięć zasad, które mogą zwiększyć skuteczność naszej pracy.

1. Właściwy czas.
2. Przekazywanie entuzjazmu.
3. Komplementowanie potencjalnego klienta.
4. Sugestia możliwości odrzucenia oferty.
5. Dopięcie swego.

Skąd możesz wiedzieć, czy dzwonisz we właściwym czasie? Po prostu zapytaj się na początku rozmowy, czy rozmówca ma czas albo kiedy mógłbyś zadzwonić. Potencjalny klient dobrze odbierze Twoje intencje. Kiedy rozmawiasz przez telefon, to ważna jest nie tylko treść informacji, ale też uczucia,



jakie jej towarzyszą. Jeśli autentycznie jesteś przekonany o rewelacyjnych właściwościach swojego produktu, to podzielisz się entuzjazmem ze swoim rozmówcą. Nie bój się, że jeszcze wszystkiego nie wiesz o produktach, ponieważ na początku w 90% sprzedajesz swój entuzjazm i 10% wiedzy, ale w miarę samodoskonalenia te proporcje zmieniają się w 90% wiedzy i 10% entuzjazmu.

Warto podkreślić zalety klienta, jego poczucie estetyki, wycucie smaku etc. Inaczej to brzmi niż gdybyś z miejsca rozpoczął rozmowę o biznesie.

Ważne jest, aby osoba, z którą rozmawiasz przez telefon, miała poczucie, że spotkanie z Tobą do niczego jej nie zobowiązuje. Wiele osób po prostu ma złe doświadczenie bądź inne powody, by nie zgodzić się na spotkanie. Jednakże pozostawienie przestrzeni do decyzji zwiększa Twoje szanse na spotkanie.

Zanim zadzwonisz, zawsze zadaj sobie pytanie, co jest dla Ciebie celem rozmowy? Co chcesz osiągnąć? Jeśli celem jest spotkanie, to na końcu rozmowy zadaj pytanie, kiedy możecie się spotkać. Jeśli Twoim celem jest wysłanie informacji, poproś np. o adres e-mailowy.

Skuteczna prezentacja

Kolejne często stawiane pytanie dotyczy prezentacji. Sedno sukcesu tkwi w dotarciu do potrzeb potencjalnych klientów.

Przygotuj dla siebie scenariusz, w którym uwzględniś 5 kolejnych kroków:

1. Ważne jest pierwsze wrażenie, aby przyciągnąć uwagę potencjalnych klientów. Dlatego też musisz się dobrze prezentować, zwrócić uwagę na to, jak mówisz, a przede wszystkim, jak słuchasz ludzi. Niech klienci odczują, że ich szanujesz.
2. Wsłuchaj się w potrzeby potencjalnych klientów. Rozwiń temat, jeśli Cię o to poproszą. Nie przekraczaj umówionego czasu prezentacji.
3. Wzbudź pożądanie, a więc poprowadź prezentację tak, aby klient zechciał wypróbować towar.
4. Daj wybór klientowi, co może dalej zrobić. Czy chce np. zakupić towar po cenie detalicznej, czy może jest otwarty na współpracę i umówicie się na kolejne spotkanie. Jednakże nie staraj się na siłę, aby klient podjął natychmiastową decyzję.
5. Na końcu podziękuj i pogratuluj klientowi podjętej decyzji.

Wiele dobrych firm ma przygotowane gotowe prezentacje multimedialne bądź inne materiały reklamowe, niezbędne do Twojej pracy. Przed każdą prezentacją przygotuj sobie listę, co masz zabrać na prezentację i sprawdź, czy wszystko zabrałeś ze sobą. Będziesz się czuł pewniej i swobodniej.

Ci, którzy osiągnęli sukces w marketingu sieciowym, powtarzają, żeby odnajdywać przyjemność w tym, co się robi. Pozytywne nastawienie, wiara w siebie i wizja, dokąd zmierzamy, jest podstawą, by odnieść sukces. W dobrej firmie znajdziemy wsparcie lidera, który:

- zainspiruje Cię do efektywnego działania;
- przeszkoli, abyś stał się kompetentny;
- wzmocni Twoją wiarę w siebie;
- wspólnie z Tobą ustalą plan działania, który przełoży się na wymierne wyniki finansowe.

Jeśli chcesz zbudować solidną strukturę, która będzie przynosić Tobie pasywne przychody, musisz pamiętać o zasadzie „win-win”, czyli tak działać, aby obie strony miały poczucie wygranej. Jeśli w firmie dominuje ostra rywalizacja, brak zasad fair play, praca zamiast przyjemności będzie dostarczać frustracji, a przecież nie o to nam chodzi. Ważne jest wsparcie środowiska. Pracuj wśród ludzi sukcesu. Nie oznacza to, aby zrywać dotychczasowe znajomości, ale szczególnie w początkowej fazie pracy w marketingu sieciowym ważne jest, aby pracować z osobami, które wierzą w nasz i swój sukces. Malkontentów pozostawmy w ich świecie narzekania. Niech nie podcinają

Izabella Piekarska-Zawalska

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

nam skrzydeł. Niech nie rozwiewają naszych marzeń.

Kiedyś ktoś powiedział: „Kto szuka towarzystwa kur, nigdy nie poszybuje jak orzeł”. Ważne jest, by Twoi znajomi wspierali Cię na drodze zawodowego i osobistego sukcesu. Kto wie? Może widząc, jak stajesz się „lepszą wersją samego siebie”, podążą za Tobą? Może to Ty będziesz dla nich wzorem do naśladowania?

Podsumowując; o dobrej firmie MLM powiedziałbym słowami Henry'ego Forda: „Moim najlepszym przyjacielem jest ten, kto potrafi wydobyć ze mnie to, co najlepsze”.

■ Izabella Piekarska-Zawalska

Przed spotkaniem starannie przygotuj się do prezentacji

© Isaiah Shook - Fotolia.com



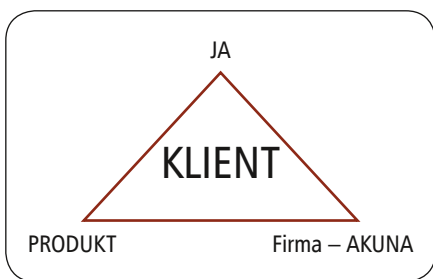
Czy warto być etycznym?

Mówiąc o etyce, dotykamy tematu związanego z wartościami, którymi się kierujemy. Tak będzie wyglądać nasze życie, jak nasze wybory, nasze decyzje. Te zaś podyktowane są naszymi wartościami. Tak postępujemy, jak czujemy. Nasze wartości wynikają z programu, który zakodowany jest w naszym sercu. Ten kod został nam wgrany we wczesnym dzieciństwie i nadal jest wgrywany. O etyce w pracy mówi Paweł Borecki, w Akunie na pozycji Vicepresidenta.



foto: Marcin Samborski / Fpress

Być może nie mamy wpływu na to, co czujemy. Trudne, a może nawet niemożliwe jest kontrolowanie własnych emocji. Możemy jedynie kontrolować reakcje na nasze emocje. Jednak najwspanialszą wiadomością jest to, że możemy kontrolować i modyfikować program, z którego początek biorą nasze emocje. Jaki program – takie życie. Czy nie ważniejsze od pytania: „Jakie masz życie?”, jest pytanie: „Jakie chcesz mieć życie?”. Czy nie ważniejsze zatem od pytania: „Jaki masz program?”, jest pytanie: „Jaki chcesz mieć program?”. Z pewnością pragniesz mieć taki program, który przyciągnie do Ciebie szczęście i poczucie spełnienia. Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, co to może być za program? Wierzę głęboko w to, że to musi być program oparty o praktyki i zachowania etyczne. Etyka pracy sprowadza się do **jakości relacji** między mną jako osobą wyposażoną w instrumenty a osobą, której oferuję korzyść. Myślę, że do pełnego zwycięstwa potrzebna jest synergia wszystkich składowych. To tak, jak z naszym Alveo. Poszczególne zioła są dobre i działają dobrze, ale nie tak dobrze, jak właściwie ze sobą połączone. Kluczem do zrównoważonego biznesu jest właśnie **synergia trzech etycznie działających elementów**.



Firma

Zacznijmy od samej firmy. Akuna to pomysł na biznes, który daje szansę wszystkim na tym samym poziomie. Ten biznes może robić każdy niezależnie od wykształcenia, płci, koloru skóry, wyznania czy wyglądu. Firma stworzyła unikalny Plan Marketingowy i kieruje się nim. Jest on zbudowany na etycznych podstawach. W Planie Marketingowym Akuny nie ma pustych miejsc, którymi się nęci naiwnych ludzi, mówiąc, że całe organizacje „na dzień dobry” będą pod nimi. To nie tylko jest w pełni transparentny plan, ale i hermetyczny. Tu nic nie da się „zakombinować”, „załatwić” czy „ściemnić”. Warunki i nagrody są jasne, przejrzyste i przewidywalne. Można dokładnie zaplanować swoje rezultaty i nie będą one podlegały żadnej przypadkowości, znajomościom

ani układom. Każdy uczciwie dostaje taką nagrodę, jaką wypracował. Wielkim atutem planu Akuny jest tak zwana „kompresja”. Mówi ona o tym, że jeżeli któraś z generacji jest nieaktywna, to następuje podciągnięcie i naliczenie finansowe kolejnych aktywnych. Często zdarza się, że osoba będąca w strukturze niżej zarabia więcej od swojego sponsora, który jest wyżej. Firma płaci za pracę i rezultaty, a nie za umiejscowienie w strukturze. Akuna, która jest obecna na rynku światowym już ponad 10 lat, nigdy jeszcze nie spóźniła się z wypłatą. Pieniądze wypłacane są w każdym miesiącu co do złotówki i co do minuty. Nie musimy się również martwić o dostawę produktu. Zawsze mamy go na czas. Nigdy go nie zabrakło. Cała logistyka działa wzorowo niezależnie od sytuacji ekonomicznej, gospodarczej czy jakichkolwiek zawirowań zewnętrznych. Ciekawym aspektem jest ciepły i bezpośredni kontakt z właścicielami Firmy oraz zaangażowanie pracowników biura. Wiemy i czujemy, że zarządzającym Firmą zależy na naszym sukcesie. Ta przedziwna zależność nie ma miejsca w biznesach tradycyjnych. Cała Akuna z punktu widzenia korporacji zbudowana została na solidnym fundamencie etyki biznesowej. Firma daje

nam szansę i woła: „Ja zarobię, kiedy Ty zarobisz – zapraszam”.

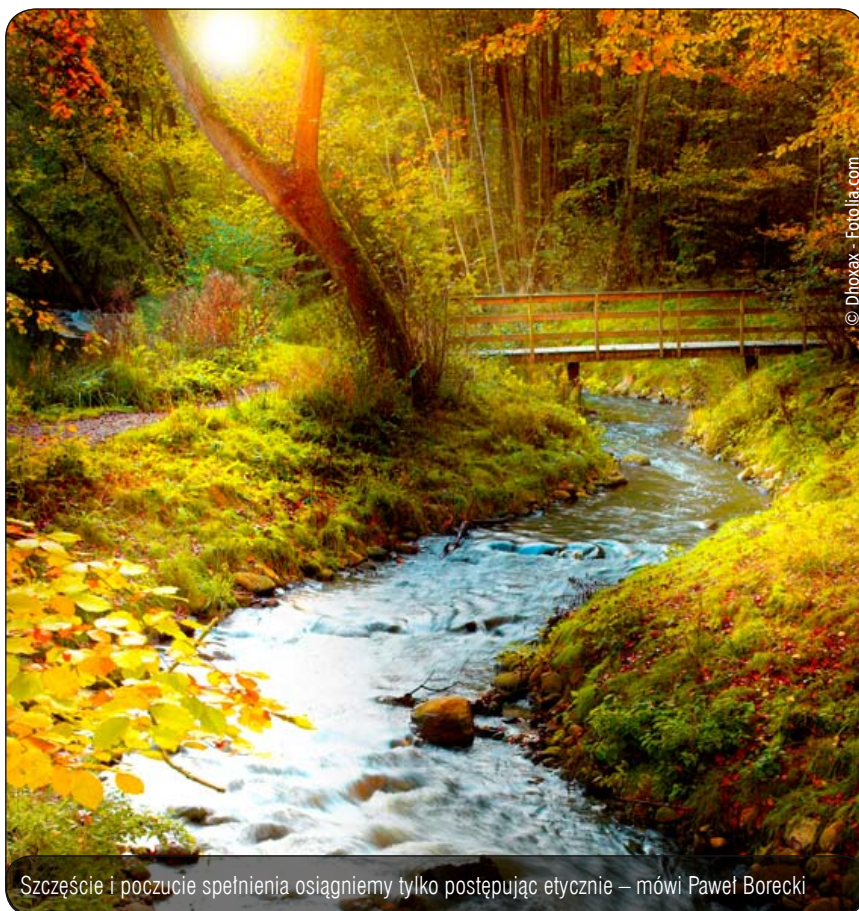
A produkt? Co ma produkt do etyki?

Przecież to jest rzecz, a nie osoba. Jak produkt może być etyczny albo nie? Rzeczywiście, sam produkt jako rzecz jest

Kodeks etyczny

Kodeksy etyczne przysły do nas z USA. Obowiązują tam specjalna ustawa znana jako Sarbanes Oxley. Nakłada ona na spółki notowane na amerykańskiej giełdzie rygorystyczne procedury przejrzystego i etycznego postępowania. Spółki związane tą ustawą wprowadzają analogiczne rygory w swoich filiach na całym świecie. Podlegają im też polscy pracownicy.

etycznie obojętny. Jednak kiedy mówimy o nim, że jest biologicznie czysty, że przechowywany jest i przechowywany w naczyniach szklanych, a nie plastikowych, że składa się z ziół, które pochodzą z czystych, certyfikowanych upraw i że ich skład jest optymalny, to z pewnością są to dla nas ważne potwierdzenia etyki produkcji z punktu widzenia przeznaczenia. Produkty Akuny służą ludziom. A to przecież, jak pisze w wydaniu „Zdrowie i Sukces” Prezes Tomasz Kwolek, człowiek jest najważniejszy. Miałem szczęście być w Kanadzie w fabryce produkującej Alveo i poznać od podszewki zasady tworzenia tego unikalnego produktu. Wyjazd do Akuny w Kanadzie bardzo umocnił mnie w przekonaniu, że cały proces przygotowania produktu – cała droga od zasiewu ziół, przez ich pielęgnację, następnie zbiór, czysty proces produkcji aż do oklejenia butelek Alveo etykietami – jest procesem etycznym. Osobiście jest to dla mnie wyróżnienie, że jako instrument mam w rękę tak wspierające działające na zdrowie ludzi czyste, ziołowe preparaty w płynie, które są smaczne. Cieszę się, że każdy człowiek dziś żyjący ich potrzebuje, a prawdziwym zadowoleniem napawa mnie myśl, że nasze produkty mają coś, czego żadne inne w sklepach nie mają – **punkty wartości**. Ponieważ nasze produkty reklamujemy innym ludziom sami, to pieniądze za reklamę, które w innych firmach lokowane są w telewizji, prasie, radiu czy billboardach, Firma Akuna wkłada do naszej kieszeni. Właśnie dzięki punktom



Szczęście i poczucie spełnienia osiągniemy tylko postępując etycznie – mówi Paweł Borecki



Ja zyskuję, kiedy Ty zyskujesz. Korzyść, radość i satysfakcja są po obu stronach – taka zasada obowiązuje w Akunie.

Fenomenalne w Akunie jest to, że naprawdę mamy się czym dzielić z innymi ludźmi. Mamy im tak dużo dobrego do zaoferowania. Możemy dzięki naszym wspaniałym produktom pozytywnie na nich wpłynąć. Możemy wielu, bardzo wielu ludzi podnieść. A Akuna nam jeszcze za to zapłaci. Tutaj spełnia się prawo ekonomiczne: „Im więcej wartości wniesiesz w rynek, tym więcej rynek tobie odda i będziesz bogatszy”. Co to jest rynek? Rynek to ludzie. Im więcej wartości wniesiesz w ludzi, tym bogatszy się stಾನiesz. Bogatszy nie tylko finansowo.

Jak rozpoznać etyczne postępowanie?

Czym się ono charakteryzuje? Etyka dotyczy rozwoju wewnętrznego i aby osiągnąć coś więcej na zewnątrz, trzeba rozwinąć się od wewnątrz. Człowiek postępujący etycznie jest spójny wewnętrznie i to, co czuje, myśli, mówi i co robi, jest jednym i tym samym. Jedni ludzie, jak mówią, to już mówią. Inni, jak mówią, to robią. Jedni mówią, że coś zrobią, inni robią to, co mówią. Nie musisz Ciebie pytać o różnicę w rezultatach.

Aby sprawdzić, czy postępują etycznie, mogą sobie zadać takie pytania:

- Jak dobrze traktuję ludzi, od których nie mogę niczego otrzymać?
- Czy jestem szczerzy wobec innych?
- Czy odgrywam różne role w zależności od tego, z kim przebywam?
- Czy jestem tym samym człowiekiem zarówno wtedy, gdy stoję w świetle jupiterów, jak i wtedy, kiedy jestem sam?
- Czy stawiam dobro innych ponad własne cele?
- Czy stosuję niezmiennie standardy przy rozwiązywaniu kwestii moralnych, czy też dokonuję wyboru w zależności od sytuacji?
- Czy kiedy mam coś do powiedzenia o ludziach, mówię to do nich, czy o nich?

Jeżeli to jest za dużo pytań, to rozważ chociaż trzy:

- Czy coś ukrywam?
- Czy robię komuś krzywdę?
- Jak to wygląda z punktu widzenia tej drugiej osoby?

Etyka = sukces

Mimo tak dogodnych warunków i możliwości, jakie mamy w Akunie, wielu menedżerów nie będzie postępować etycznie i nie odniosą sukcesu. Wielu ludzi wpada w pułapki, kierując się utudą. Myślą, że kiedy zadbają

wartości, które każdy nasz produkt posiada, Akuna z precyzją co do grosza wypłaca nam w każdym miesiącu należne nam pieniądze. W gronie Milionerów Akuny znajduje się już kilkanaście osób, a setki innych są w drodze, by do nich dołączyć.

Ja – My

Został nam ostatni, trzeci element tej układanki sukcesu: Ja – My. Zastanówmy się; mając taki instrument w ręku, co my w ogóle robimy? Jaka jest nasza rola? Co my sprzedajemy? Czy to jest Alveo, a może inne produkty Akuny? Co to jest? Tak naprawdę, to my sprzedajemy zadowolenie, satysfakcję, dobre samopoczucie, nadzieję, zdrowie, radość, dumę, pewność siebie, spełnienie marzeń. Przede wszystkim jednak budujemy **dobre relacje** z drugą osobą. Jakość tych relacji powie nam o poziomie etyki biznesu. Jakież zatem mają być te relacje? Przede wszystkim mają one przynosić **korzyść** drugiej osobie. Etycznym, a zarazem bardzo korzystnym prawem, jakim winniśmy się kierować, jest zasada „**zwycięzca – zwycięz-**

ca”. Ja zyskuję, kiedy Ty zyskujesz. Korzyść, radość i satysfakcja są po obu stronach.

SATYSFAKCJA RADOŚĆ KORZYŚĆ **SATYSFAKCJA RADOŚĆ KORZYŚĆ**



JA ZYSKUJĘ, KIEDY TY ZYSKUESZ

Najważniejszym pytaniem, jakie możemy sobie postawić, to czy jesteśmy liderami, którzy służą innym, czy tylko sobie. W tym miejscu przypominają mi się słowa Jana Pawła II, który mówił: „Człowiek nie jest wielki przez to, co ma ani nawet przez to, kim jest. Człowiek jest wielki przez to, czym dzieli się z innymi”.

o siebie kosztem drugiego człowieka, to zyskają. Czas to weryfikuje i w efekcie przychodzi przegrana. Niektórzy ludzie krytykując innych, myślą, że tym samym ich notowania wzrosną. Życie pokazuje coś przeciwnego. Twoje notowania rosną tylko wtedy, gdy dodajesz innym wartości. Złe postawy ludzi wynikają głównie z braku świadomości. Nie zdajemy sobie często sprawy z konsekwencji działania prawa wzajemności, prawa przyciągania czy prawa równowagi. Już 460 lat p.n.e. Konfucjusz powiedział: „Zło jest wynikiem niewiedzy”.

Nauka to podstawa

Każdy z nas ma jakiś **bagaż**, który nosi. Przez ten bagaż wykształcony jest program, którym kierujemy się w naszym życiu. Wierzę jednak w to, że moja przyszłość nie jest moją przeszłością. Irlandzkie przysłowie mówi: „Musisz sam urosnąć, niezależnie od tego, jak wysoki był twój dziadek”. Przecież to, co się już wydarzyło, może być najlepszym źródłem nauki i nakierowania mnie na lepszy tor – tor wiodący do korzyści mojej i innych, a tym samym do poczucia spełnienia. Każdy, kto nieustannie się uczy, pozostaje nie tylko wiecznym młodym, ale staje się wartościowszym. A czy edukacja jest kosztowna? Jeżeli uważasz, że tak, to spróbuj niewiedzy. Wydaje mi się, że więcej powinniśmy otwarcie mówić na naszych spotkaniach o zasadach postępowania etycznego i o przykrych

Zasada dobra klienta

Jedną z zasad etyki zawodowej jest zasada dobra klienta. Działania zawodowe powinny być ukierunkowane na dobro klienta, konsumenta. Ta kategoria wiąże się ze starą regułą „nie szkodzić” (dotyczy to większości wykonywanych zawodów). Zasada dobra klienta narzuca obowiązek:

- rzetelnego informowania klienta o wszystkich elementach sprawy (np. w handlu o towarze, możliwości wyboru);
- wszechstronności informacji – należy informować również o tym, co jest złe w danym towarze, o sytuacjach i sensach prawnych, dajemy możliwość reklamacji, odwołania;
- dobrego wrażenia – staramy się stworzyć przed klientem wizerunek godny zaufania, przekonać go, że dbamy o jego interes oraz że opowiadamy się za zasadą odpowiedzialności moralnej. Zasada ta nawołuje do krytycyzmu wobec siebie, przyznawania się do błędów oraz działań niwelujących nasze błędy. Człowiek popełnia błędy, może od nich uciekać lub je naprawiać. Nie należy zrzucić winy na innych, ale przyjmując na siebie odpowiedzialność moralną, a co za tym często idzie również zawodową czy nawet karną.

konsekwencjach nieetycznych zachowań. Tylko większa świadomość strat wynikających ze stosowania nieetycznych wzorców może nas przestrzec przed prawdziwą życiową porażką. Przecież gdyby etyka miała kształt, byłaby bumerangiem. Ktoś zapytał: „A do jakiego stopnia mogę postępować nieetycznie, żebym nie został przez życie ukarany? Od jakiej ilości przeciągniętych do innego biznesu osób zaczyna się nieetyczne postępowanie?” Myślę, że z etyką, tak jak z prawdą, jest jak z byciem w ciąży. Nie słyszałem, żeby można było być w 85% w ciąży. Albo jesteś, albo nie.

Pieniądże można stracić, przeżyjemy. Gdy stracimy przyjaciela, to przecierpimy i damy radę przeżyć. Jednak kiedy stracimy twarz – naszą reputację, to już z nami koniec. Nie ma nas. Nie chcę mówić, dlaczego niektórych osób (i to tych z „wysokimi pinami”) nie ma już w naszym biznesie. Wiem jedno na pewno: prawdziwie wielkie sukcesy osiągać będą tylko ci, którzy postępować będą etycznie.

■ Paweł Borecki

© Andreas Karellias - Fotolia.com

„Człowiek nie jest wielki przez to, co ma ani nawet przez to, kim jest. Człowiek jest wielki przez to, czym dzieli się z innymi” – Jan Paweł II

Paweł Borecki

mieszka w Warszawie. Jest absolwentem AWF oraz Podyplomowego Studium Fotografii i Informatyki Obrazowej na UW. Skończył też Pomaturalne Studium Ekonomiczne Handlu Zagranicznego. W Akunie od 2004 roku. Po dwóch latach osiągnął pozycję Vicepresidenta. Jego największą pasją jest budowanie relacji.

Znaleźliśmy swoje miejsce

W każdym biznesie rotacja pracowników jest normalnym zjawiskiem. Odchodzimy, zmieniamy branżę, szukamy nowych wyzwań do czasu, aż znajdziemy TO właściwe miejsce. Tak jak w przypadku Anny Rutkowskiej, Dyrektora Sieci Krajowej i Grzegorza Rutkowskiego, Vicepresidenta w Akunie. Odnaleźli swoją zawodową drogę. Nie mają wątpliwości – rozpoczęcie współpracy z Akuną było jednym z ich najlepszych pomysłów na życie.

■ Czym jest dla Państwa współpraca z Akuną?

Grzegorz: Każdy szuka w życiu swojego miejsca, firmy, która mu odpowiada, ludzi, z którymi chce spędzać czas. Akuna dla wielu była, jest i będzie miejscem, gdzie znaleźli odpowiadające im wartości, znaleźli to, czego poszukiwali... jedni dłużej, inni krócej. My na Akunę natknęliśmy się w chwili naszego poszukiwania sposobu na lepsze życie. Wcześniej nie mieliśmy do czynienia z żadną inną firmą MLM. Skupiliśmy się na współpracy z tą firmą. W jednej z książek przeczytałem wiersz W. H. Hinsona:

„Kto pragnie jednego i tylko jednego,
Nim życie przemienie, dokona swego.
Kto pragnie mieć wszystko, gdziekolwiek się zwróci,
Cokolwiek by posiał, wszystko go zasmuci
i żniwo posępne otrzyma.”

■ Aby zacząć kroczyć nową drogą zawodową, musieliście Państwo dokonać zmiany. Trudno było opuścić poprzednie miejsca pracy?

Ania: Ludzie zmieniają firmę czy branżę, co jest normalnym zjawiskiem rynkowym. W branży MLM rotacja współpracowników na poziomie menedżerskim jest wyjątkowo niska (na początku współpracy jest tak jak w każdej firmie wysoka). Ważniejszym zagadnieniem jest to, jak ludzie odchodzą z firmy (ale tak naprawdę, po co odchodzić?). Jeśli robią to w sposób etyczny – argumenty, którymi tłumaczą swoje odejście lub brak zaangażowania, są prawdziwe (zmiana sytuacji rodzinnej, zawodowej, inne priorytety życiowe).

Grzegorz: Bardzo często w takim przypadku obserwujemy naturalny powrót do aktywności, gdy unormuje się sytuacja życiowa danej osoby. Są jednak ludzie, którzy rozstają się z firmą w sposób nieetyczny. W takim przypadku ich argumenty nie są prawdziwe, a wymyślone.

Ania: Przypominam sobie jedno z konsultacji z Robertem Kroolem (cenię jego twórczość, doświadczenie i umiejętność analizy sytuacji), na których omawialiśmy zachowanie któregoś z menedżerów. Robert wtedy powiedział: „On chce odejść!” Widząc moje ogromne zdziwienie, dodał: „Noszenie maski na co dzień wymaga wręcz nadludzkiego wysiłku, on już tego nie wytrzyma”.

Grzegorz: No właśnie – warto sięgnąć głębiej do przyczyn odejścia takiego człowieka i zadać sobie kilka pytań: „Jak dany menedżer zachowywał się, kiedy z nami współpracował? Czy postępował etycznie wobec współpracowników, firmy czy zespołu?”. Z reguły oka-



foto: Marcin Samborski / Fpress

zuje się, że niestety nie. Te sygnały wysyłane są nam już wcześniej. Nie zawsze niestety potrafimy je odczytać, a może nie chcemy.

Ania: Łatwo takie zachowanie zauważyć w klasycznym biznesie: spadek wydajności pracy, notoryczne spóźnianie się, częste L4, negowanie poleceń przełożonego – tutaj potrafimy reagować przecież szybko.

■ Czyli sposób, w jaki ludzie odchodzą z dawnej firmy, jest niezwykle ważny w ich karierze zawodowej?

Grzegorz: Pytanie, w jaki sposób ludzie odchodzą z firmy, jest pytaniem kluczowym. W MLM bardzo ważne są relacje między ludźmi. Z jednej strony osoba, z którą pracujemy, jest naszym partnerem biznesowym, ale z drugiej utrzymujemy kontakty zdecydowanie bardziej prywatne niż w innych branżach. Tutaj te relacje bardzo szybko ukazują to, czy jesteśmy spójni wewnętrznie. Dla mnie to jeden z najważniejszych elementów przywództwa, tylko tacy osiągną sukces. Spójny – to ten, u którego występuje zgodność słów i czynów oraz konsekwencja w myśleniu i działaniu, niezależnie od miejsca i okoliczności. Spójność wewnętrzna buduje zaufanie i sprzyja wysokim standardom, a przecież z takimi chcemy mieć na co dzień do czynienia. Spójność wewnętrzna daje nam dobrą reputację, ona każe nam robić to samo, co proponujemy innym. Nikogo nie można dalej zaprowadzić, niż samemu się było, a zbyt często nastawienie na szybki efekt powoduje chodzenie na skrótach. W spójności wewnętrznej nie ma skrótów. Prawda zawsze wyjdzie na jaw. Zacytuję Billy'ego Grahama: „Spójność wewnętrzna jest spoiwem



© Pavel Losevsky - Fotolia.com

Spójność wewnętrzna buduje zaufanie i sprzyja wysokim standardom, a przecież z takimi chcemy mieć na co dzień do czynienia – mówi Grzegorz Rutkowski

utrzymującym w całości nasz sposób życia. Musimy stale walczyć w obronie naszej spójności wewnętrznej. Gdy tracimy majątek, nic nie tracimy; tracąc zdrowie, tracimy nieco więcej; tracąc charakter, tracimy wszystko”.

■ Zmiana pracy jest zawsze wielkim wyzwaniem i wielką niewiadomą.

Ania: Przed podjęciem współpracy z Akuną pracowałam 10 lat w dużej, międzynarodowej korporacji. Tam bardzo wiele się nauczyłam, wytrwale zdobywałam kolejne stanowiska menedżerskie, tam poznałam fantastycznych ludzi. Decyzja o rezygnacji z pracy w tej firmie była dla mnie jedną z najtrudniejszych decyzji życiowych. Dobrze zarabiałam, więc powodem odejścia nie była kwestia finansowa, ale kwestia ilości czasu, który mogłam poświęcić rodzinie oraz możliwość pracy z Grzegorzem, co było naszym marzeniem. Pracowałam na odpowiedzialnym stanowisku. Odeszłam w sposób uczciwy i etyczny. Wcześniej poprosiłam o rozmowę mojego ówczesnego szefa i uczciwie przyznałam, z jakim zamiarem się noszę. Rozmowy między nami trwały prawie 2 miesiące. Odeszłam z trzymiesięcznym okresem wypowiedzenia. To, co jest dla mnie niezwykle ważne i cenne, to fakt, że między mną a pracodawcą było ogromne zaufanie. Mój pracodawca miał pewność, że w trakcie okresu wypowiedzenia „nie wyciągnę” żadnych poufnych informacji związanych z firmą. Przez ten czas wyszkoliłam swojego następcę, nic nie odbywało się kosztem firmy. Teraz, kiedy spotykam się z byłymi przełożonymi, odbywa się to zawsze w przyjaznej atmosferze. Można odejść fair, nie paląc za sobą mostów, w przyjaźni. Można, jeśli się tylko tego chce.

■ Pieniądze, które zarabiamy w pracy, są ważne. Ale to nie wszystko. Co Państwa zdaniem powinno się jeszcze brać pod uwagę, wybierając lub zmieniając pracę?

Ania: To, co robimy w życiu zawodowo, powinno być pasją. W branży MLM, gdzie są ludzie, relacje, emocje i – aby zbudować

Ania Rutkowska poleca: Robert Krool, Droga do zysków i satysfakcji

„Jeżeli będziesz mylił opinię większości otaczających cię ludzi z prawdą o szczęściu, zdrowiu i sukcesie, to skończysz tak samo, jak oni. Wybór należy do ciebie.”. I właśnie ta książka uczy, tłumaczy, jak postawić właściwą diagnozę. „Drogą...” idę z Kroolem na moim blogu www.annarutkowska.wordpress.com, gdzie przy wnikliwej analizie każdego rozdziału ciągle odkrywam nowe. „Drogę...” omawiam z Liderami podczas „Złotej godziny”. Jest to technika samodoskonalenia się opisana w tej książce (również na moim blogu) oraz w akunowskim wydaniu „Zdrowy Biznes”. Jej systematyczne stosowanie rozwija, zmienia nas i przybliża do określonego celu. „Droga...” towarzyszy mi wszędzie, nie sposób ją opuścić po pierwszym przeczytaniu, ciągle chce się iść, iść, iść... i zdobywać kolejne rozdziały. I tego autor uczy, aby ciągle iść w górę, lecz przestrzega, że im wyżej, tym bardziej samotnie. Zapraszam do lektury.



Spójność wewnętrzna wpływa na wydajność pracy

© James Steidl - Fotolia.com

Nigdy nie wolno zapominać o profesjonalizmie, planowaniu, stawianiu sobie i konsekwentnej realizacji celów



© nicolasjoseschirado - Fotolia.com

wartościową strukturę – żelazny system wartości. Owszem, nigdy nie wolno zapominać o profesjonalizmie, planowaniu, stawianiu sobie i konsekwentnej realizacji celów.

W pracy, która jest dla człowieka równie naturalną potrzebą, jak zabawa czy odpoczynek, trzeba odkrywać radość i zadowolenie. My tę radość i pasję znaleźliśmy w Akunie, która jest dla nas stuprocentową gwarancją naszej przyszłości. Ta stuprocentowa gwarancja sukcesu to również nasza postawa, ponieważ właśnie za nią jesteśmy odpowiedzialni. Znaczenie ma tylko to, co dzieje się w nas, a nie to, co nam się przydarza.

Anna i Grzegorz Rutkowsy

mieszkają w Imielinie koło Katowic. W Akunie od 2003 r. Anna – Dyrektor Sieci Krajowej, Grzegorz – Vicepresident. Oboje są Ekspertami Rady VIP. Synowie Aleksander (18 l.) i Michał (14 l.).

Grzegorz: Lila Gabryniowska powiedziała mi kiedyś bardzo mądre słowa: „Człowiek sam jest swoim sukcesem”. Te słowa dają nam siłę i pewność, że wszystko zależy od nas. Jeśli chcemy być własnym sukcesem, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nieraz napotkamy na zawodowej drodze problemy i mur, który trzeba będzie przeskoczyć.

Ania: Taki mur to np. sytuacje kryzysowe, jak choćby kryzys gospodarczy lub ataki firm konkurencyjnych, ale tych działających nieetycznie, nieuczciwie, bardzo często łamiąc prawo. Zdrowa i uczciwa konkurencja jest bardzo dobra. Pomaga dostrzec własne słabości i mocne punkty. Stale nas doskonalili i przyspiesza rozwój.

■ Trudne momenty i sytuacje kryzysowe są potrzebne w pracy?

Grzegorz: Sytuacje kryzysowe obnażają nasz system odporności na problemy (nie tylko w biznesie). Wówczas jedni stawiają czoła wyzwaniom, inni zaczynają kombinować. Gdy robi się gorąco, hołdują zasadzie: „Ratuj się, kto może”. W takich sytuacjach wyraźnie widać, kto jakimi wartościami się kieruje.

Jeśli ktoś nie radzi sobie w trudnych sytuacjach, istnieje duże prawdopodobieństwo, że opuści firmę, a wcześniej da zły przykład innym. Zaczyna, jak to mówimy, psuć pracę, ciągle ma jakiś problem.

Ania: Z naszego doświadczenia wynika jedna ważna rzecz – odejście osoby, której przestało zależeć na strukturze i współpracy, mobilizuje tych, którzy byli do tej pory w jej cieniu. Wzmacnia zespół.

Grzegorz: No i paradoksalnie, często dobrze, że odchodzą ludzie, ponieważ zdarza się, że odchodzą sobie podobni: złośliwy przyciągnie złośliwca, manipulant – jeszcze większego kombinatora, bo podobne przyciąga podobne. Jeśli chodzi o zespół – on dalej będzie funkcjonował, nie tylko dużo lepiej i efektywniej, ale i w innej atmosferze – takiej oczyszczonej – ponieważ zostają ludzie, którzy mają podobne cele i wyznają podobne wartości, takie jak lojalność i uczciwość.

Ania: Prezes Akuny, Tomasz Kwolek powiedział kiedyś na spotkaniu znamienne słowa: „Uważaj, bo masz jedną twarz i jedno nazwisko”. Można mieć wiele domów i samochodów – ale nazwisko i twarz najbardziej do nas

przynależą, dzięki nim jesteśmy rozpoznawalni. Są jak marka. Od nas samych zależy, czy dobrze będą inni o nas mówić, czy omijając szerokim łukiem. Jest tak, że jak ludzie rozumieją, co do nich mówimy, to uważnie nas słuchają, a gdy nam ufają – podążają za nami i to nie tylko w biznesie, ale i w życiu.

■ **W każdej pracy popełniamy błędy. Ważne, aby uczyć się na nich jak najwięcej. I ufać zarówno sobie, jak i tym, którzy w pracy chcą nam pomóc.**

Ania: Zaufanie to bardzo ważny element sukcesu. Z jednej strony rzeczywistość jest w nas zakorzenione przekonanie, że każdy ma prawo do błędów. Z drugiej jednak strony wiemy, że ludzie nie zmieniają się. Dla mnie miernikiem tego, czy znów zaufać komuś, kto odszedł, czy nie, jest analiza wcześniejszej sytuacji, czyli współpracy zanim zdecydował się wybrać inną drogę. Jeśli pracowało się nam razem dobrze, wspólnie osiągaliliśmy cele – rzeczywistość możemy nadal razem pracować. Chcemy ufać ludziom. I ufamy. Taką osobę przyjmujemy do grupy, oferujemy ponowną pomoc i współpracę. Jeśli jednak nieetycznie postępowała już wcześniej i przeszkadzała w zespole, trudno mówić o powrocie.

■ **Tym mniej popełniamy błędów (także związanych z zawodową przyszłością), im więcej wiemy. Co Państwo na ten temat sądzicie?**

Grzegorz: Wiedza i informacja w naszej branży to podstawa. Tych, którzy nie mają dostatecznego rozeznania, łatwo wprowadzić w błąd.

■ **Warto przede wszystkim wybierać do pracy firmy o ugruntowanej pozycji?**

Grzegorz: Akuna to stabilna firma, w której konsekwentną pracą można odnieść sukces. Przestrzegam przed sytuacją, kiedy ktoś do nas nagle dzwoni albo przychodzi i kusi dużymi pieniędzmi, które można szybko zarobić, oferuje pracę, w której... nic nie trzeba robić.

Ania: Przestrzegam przed mailami typu: „Cześć, jak się zniechęcisz to zadzwoń, mam coś dobrego i łatwego”. O naiwności...

Grzegorz: Nie ma firmy, w której za „nic” słono się płaci. Zresz-

ta jeśli nawet uda się komuś zarobić szybko, to nie są to trwałe pieniądze. Podobnie jak nietrwała jest to współpraca, ponieważ tego typu firmy szybko znikają z rynku.

Grzegorz Rutkowski poleca:

John C. Maxwell, Być Liderem

O wartościach, o etyce, o zasadach... Ta książka uczy pokory, ta książka pozwoli Ci zbudować zwycięski zespół, ta książka wydobędzie z Ciebie to, co najlepsze. Podczas lektury upewniłem się, że nowoczesny Lider to stare zasady, etyka, wartości niezmiennie od lat. Również podczas lektury zdobyłem pewność, że należy uważać na to, co się mówi, czyta, słucha, z kim się przebywa i co się robi. „Prawdziwą miarą ludzkiego charakteru jest to, co człowiek by zrobił, mając świadomość, że nikt się o tym nie dowie.” Dzięki tej książce zrozumiałem, że zła decyzja w złym czasie = katastrofa, zła decyzja w dobrym czasie = błąd, dobra decyzja w złym czasie = brak akceptacji, dobra decyzja w dobrym czasie = sukces. I tego ostatniego życzyć czytelnikom.

■ **Co według Państwa pomaga odnieść sukces w pracy?**

Ania: Sukces osiąga się wytrwałością, konsekwencją w działaniu, podejmowaniu świadomych decyzji, jaką chce się iść drogą i pokorą, z którą wiąże się przyjmowanie konstruktywnych uwag. Obecna sytuacja na rynku wiele nas nauczyła, a jeżeli nauczyła, to znaczy, że wzmocniła nas i nasz zespół.

Grzegorz: Zwiąaliśmy się z Akuną. Na dobre i na złe. Tak jak z Anią zwiąaliśmy się już 21 lat temu, bardzo

wiele przeżyliśmy i – co jest oczywiste – nie radości nas wzmocniły jako małżeństwo, a trudne chwile i problemy, które razem pokonałaliśmy.

Ania: Akuna to marka. Stabilna przyszłość. To ludzie, z którymi chce się pracować, na których można polegać.

■ **Bardzo ważną rolę odgrywa w Akunie Sponsor. Pomaga stworzyć zgrany zespół, motywuje do pracy. Zgadza się Państwo z tym stwierdzeniem?**

Grzegorz: Sponsorowi zależy na sukcesie zespołu i poszczególnych dystrybutorów, liderów, wszystkich. Tworzymy zgrany zespół, z którego jesteśmy dumni. Są tu ludzie uczciwi i lojalni, o podobnym systemie wartości, którzy postanowili związać swoje życie zawodowe z Akuną i idą tą drogą, a jeśli pojawiają się problemy – my jesteśmy od tego, aby pomóc im je rozwiązać.

Ania: Ceną wielkości człowieka jest odpowiedzialność za to, co robi i za to, kim jest. Tylko wielcy liderzy stworzą zwycięski zespół. Tylko oni przyciągną szlachetnych ludzi, będą grać, aby wygrać. Na zakończenie przytoczę ostatnio przeczytaną receptę na przywództwo:

Idź do ludzi.

Żyź z nimi.

Ucz się od nich.

Kochaj ich.

Zacznij od tego, co wiedzą.

Buduj na tym, co mają.

Lecz o najlepszych przywódcach,

gdy ich cel został osiągnięty,

ich dzieło spełnione,

ludzie będą mówić:

„My sami to zrobiliśmy”.

■ Rozmawiała Beata Rayzacher



Akuna sponsorem

Akuna sponsoruje kluby, ośrodki sportowe, m.in. DriveMotion, Ośrodek Sportów Łączniczych Dzieci i Młodzieży „Strzelec”, Międzyszkolny Gimnastyczno-Taneczny Uczniowski Klub Sportowy „No Name”.

W barwach Akuny biegł Jan Podowski, maratończyk, lekkoatleta, który może pochwalić się wieloma sukcesami sportowymi.

Z Akuną związana jest też Barbara Prymakowska, sportsmenka, biorąca udział w maratonach, absolwentka AWF w Krakowie. Biega od 18 lat. Poza bieganiem przemierza trasy na łyżworolkach. Biega na biegówkach, startuje także w maratonach, w zawodach narciarskich, plasując się na wysokich pozycjach w swojej kategorii wiekowej.

Akuna promuje zasady wellness i dlatego bliscy jej sercu są wszyscy, którzy prowadzą aktywny styl życia. Z tego powodu firma sponsoruje wiele klubów sportowych i organizuje różnego rodzaju akcje, mające na celu pomoc osobom związanym ze sportem. Wiedząc, że sportowcom potrzebne są takie produkty, jak Alveo, Onyx Plus czy Mastervit, zachęca do ich spożywania i pilnie śledzi, jakie to przynosi efekty, zapoznając się z nadsyłanymi przez kluby wynikami osób poddanych badaniom. A te są zadawalające.

– Sześciu zawodników (3 dziewczyny w wieku od 18 do 23 lat i dwóch chłopców

w wieku 18 i 23 lata) z Towarzystwa Miłośników Siermiarki „Zagłębie” z Sosnowca przyjmowało dwa razy dziennie Alveo przez pół roku, od czerwca do końca listopada 2010 roku – mówi Beata Rak, prezes zarządu tego klubu. – Jakie są pierwsze ich spostrzeżenia? Przede wszystkim stwierdzili, że zdecydowanie poprawiła się ich odporność. Jedna z zawodniczek, która uprzednio często zapadała na różnego rodzaju infekcje, odczuła znaczną poprawę swojego stanu zdrowia, gdyż nie zachorowała podczas całego sezonu jesienno-zimowego. Poza tym młodzi ludzie podkreślali, iż mają lepszą

koncentrację (to bardzo ważne w przypadku szermierki). Dostrzeżono, że ich organizm szybciej się regeneruje po większym wysiłku. Niektórzy zawodnicy odczuli poprawę wytrzymałości fizycznej.

Trenerzy nie odnotowali wprowadzie większych sukcesów sportowych tej grupy zawodników, jednak są one na tym samym zadowalającym poziomie.

– Szermierka nie jest sportem wyczynowym, jak choćby hokej czy lekkoatletyka, gdzie trzeba biegać czy grać przez kilkadziesiąt minut. Moi zawodnicy muszą wejść na planse i wytrzymać 3 minuty – tłumaczy prezes „Zagłębia”. – Trudno więc o porównanie, jeżeli chodzi o próby wytrzymałościowe. Ale dobroczynne efekty przyjmowania produktu Akuny były przez nich dostrzeżone.

Dobre dla wioślarzy

O dobrych efektach mówili też wioślarze.

– Stosowała to dwójka podwójna wagi lekkiej – informuje Przemysław Abrahamczyk, trener kadry wagi lekkiej kobiet z Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich z Warszawy. – Także z dobrymi wynikami.

Opowiada, iż jedna z dziewcząt piła Alveo już wcześniej, jeszcze przed badaniem, kupując je we własnym zakresie. Teraz dotarła



Sportowcy zawsze byli bliscy Akunie. Dlatego firma sponsoruje wielu z nich.

Pierwsze wnioski są na „tak”

Sportowcy także przyjmują produkty Akuny i dostrzegają ich dobroczynny wpływ na stan swojego organizmu i styl życia. Akuna prowadzi obecnie badania sportowców zrzeszonych w wielu klubach sportowych. Po kilku miesiącach spożywania badani twierdzą, że poprawiła się ich odporność, koncentracja i regeneracja organizmu po wysiłku. Dziś prezentujemy pierwsze uwagi i spostrzeżenia.

Wioślarki, jako jedna z grup sportowców, testują Alveo



do niej druga dziewczyna. Obie tworzą dwójkę reprezentacyjną klubu. Dziewczyny mają 25 i 26 lat.

– Zawodniczki piły nie tylko Alveo, ale także Onyx Plus i Mastervit, a więc przyjmowały dwa razy dziennie zarówno witaminy, jak i minerały – mówi ich trener. – Oficjalny raport w tej sprawie zostanie przez nas opublikowany i wysłany do 15 marca. Jednak już dziś mogę powiedzieć, że dziewczyny były bardzo zadowolone z działania przyjmowanych produktów, zwłaszcza jedna z zawodniczek, Magda, na którą na pewno podziałały bardzo korzystnie.

Jak mówi, trudno mu się na razie odnieść do drugiej zawodniczki, u której ostatnio pojawiły się problemy hormonalne związane z utrzymaniem właściwej wagi.

Próba z placebo

O wstępnych spostrzeżeniach, dotyczących przyjmowania przez swoich zawodników produktów Akuny mówi też Marcin Witkowski z Poznania, trenujący wioślarzy również w Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich. – Jestem na etapie badań. Zawodniczki stosują regularnie wszystkie trzy produkty (Alveo, Onyx Plus i Mastervit). Alveo piją najdłużej – od listopada 2010 roku. W marcu będą oficjalne wnioski z naszych obserwacji.

Mówi, że zamierza podać również dziewczynom placebo, tak aby wyniki badań były jak najbardziej rzetelne. Ma to nastąpić tuż po zakończeniu tegorocznego sezonu wioślarskiego.

– Oczywiście nie będę wtajemniczać dziewczyn, jednocześnie badając, czy zmiana ma jakiś wpływ na ich odczucia.

Czy zawodniczki mówią coś już teraz na temat swoich pierwszych spostrzeżeń, związanych z przyjmowaniem produktów Akuny?

– Tak, wiem, że są zadowolone i chętne do dalszego badania. Są w tej chwili na zgrupowaniu i wiem, że piją produkty Akuny. O szczegółowych spostrzeżeniach mogę poinformować zatem w połowie marca. Jednocześnie dodaje, że ma zamiar badania prowadzić jeszcze przez kilka miesięcy, aby łącznie trwały około roku.

– To będzie najbardziej miarodajne i rzetelne – tłumaczy. – Uważam, że jeśli Alveo ma naprawdę działać oczyszczająco i pomagać we wchłanianiu witamin i minerałów, to obserwacje związane z przyjmowaniem go muszą potrwać nieco dłużej, by nie wyciągać pochopnych wniosków.

Lepsza sprawność na treningu

Raport w sprawie wpływu produktu Alveo na formę zawodników przysłał już trener kadry narodowej Polskiego Związku Bokserskiego, Leszek Piotrowski, który wykonał go na zlecenie i potrzeby trenera kadry narodowej boksu kobiet.

W raporcie czytamy m.in.:

- **Alveo winogronowe** – ze względu na swój skład podawane jest 20 minut

przed treningiem (w ilości 30 ml). Korzystny wpływ Alveo na organizm objawia się dobrym samopoczuciem, lekkością i poprawą pracy treningowej. Produkt stanowi nie tylko źródło wzmocnienia, ale jego szybkość przyswajania przez organizm wraz z zastosowaną suplementacją gwarantuje bardziej efektywny trening, zwłaszcza wytrzymałościowy.

- **Alveo miętowe** – podawane jest po drugim treningu, 30 minut przed kolacją (30 ml). Korzystnie wpływa na szybkość regeneracji sił powysiłkowych. Przygotowuje organizm do dalszych zajęć. Podawane wraz z aminokwasami skraca czas odbudowy fizjologicznej. U zawodniczek zauważono poprawę samopoczucia, a co się z tym wiąże – gotowość do dalszych zajęć.
- **Onyx Plus** – stosowany codziennie wieczorem 30 minut przed snem. Jego skład pozwala na uzupełnienie minerałów i pierwiastków śladowych. Zastosowane zioła ułatwiają trawienie, a dawka uzależniona jest od wagi ciała danej zawodniczki. Stosowane u wszystkich zawodniczek PZB.

Podsumowanie: produkty Alveo i Onyx Plus są środkiem dietetycznym dla zawodniczek uprawiających boks. Zauważalne zmiany dotyczą poprawy samopoczucia i ogólnej sprawności. Nie są źródłem nagłych zmian zachowawczych, immunologicznych i homeostazy organizmu. Podczas podawania nie wystąpiły niepożądane objawy typu: biegunka, ból głowy, bóle mięśniowe, bóle stawów, bóle wewnętrzznarządowe czy wysypka skórna.

Produkt chętnie przyjmowany przez zawodniczki, nie budzi zastrzeżeń co do jakości i czystości.

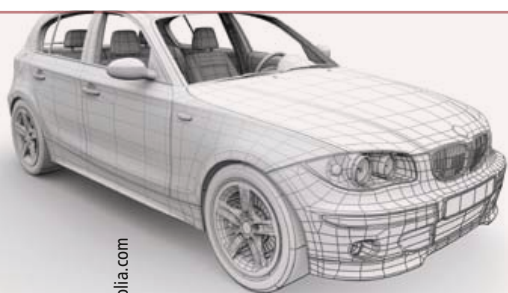
■ Ewa Bukowska

foto. Archiwum Akuny

Rekomendacja PTMS

Alveo ma rekomendację Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej.

Przeprowadzone zarówno w Polsce (Instytut Sportu – Zakład Badań Antydopingowych), jak i na świecie badania wykazały, że Alveo nie zawiera zabronionych środków dopingujących. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej rekomenduje Alveo jako bezpieczny produkt do stosowania przez sportowców oraz osoby o zwiększonej aktywności fizycznej.



© Tomisław Forgo - Fotolia.com

Samochód z Akuny

W tym roku Akuna wprowadziła nowy Program Auto. Te osoby, które korzystały z poprzedniego programu Auto z Akuną, mogą przejść do nowego, zgodnie z warunkami, które opisujemy poniżej. Uwaga! Taka zmiana może nastąpić tylko raz.



foto: Marcin Samborski / Fpress

Auto jest wizytówką każdego menedżera

Każdy menedżer Akuny, który uzyskał status Złotego Partnera, może skorzystać z leasingu na samochód. W tym roku Akuna wprowadziła nowy program, na jeszcze korzystniejszych warunkach niż dotąd. To dobre rozwiązanie dla osób ubiegających się o nowy samochód. Dlaczego warto z niego skorzystać? Ponieważ auto jest wizytówką każdego menedżera. Im lepsze i ładniejsze – tym pozycja menedżera staje się bardziej wiarygodna, gdyż w tym zawodzie auto jest Twoją wizytówką.

Jakie są korzyści z wzięcia udziału w Programie Auto?

Największą korzyścią dla menedżerów jest jednorazowe i miesięczne dofinansowanie po spełnieniu określonych warunków. Jeszcze inną jest możliwość wykorzystania auta oklejonego logo Akuny właśnie jako narzędzia pracy do promowania nie tylko swojego wizerunku, ale także wizerunku firmy. Czyli to przede wszystkim prestiż.

Nowe zasady Programu Auto opracowane zostały w dwóch opcjach: z dofinanso-

waniem do opłaty wstępnej i bez takiego dofinansowania.

Program auto z dofinansowaniem do opłaty wstępnej

Aby uzyskać jednorazowe wynagrodzenie do opłaty wstępnej należy:

- wprowadzić od 1 grudnia 2010 roku trzech bezpośrednich dystrybutorów na pozycję Lider;
- następnie w sześciu kolejnych miesiącach wykupić kwalifikacje wraz z trzema nowo-powstałymi dywizjami (razem 2800 pkt.).

Gdy spełnisz powyższe warunki, zgłoś się do biura Akuna Polska. Na podstawie wystawionej przez Ciebie faktury zostanie wypłacone Ci jednorazowe wynagrodzenie w wysokości do 7000 zł brutto. Uwaga! To wynagrodzenie nie może być wyższe od wartości opłaty wstępnej wykazanej w umowie leasingowej.

Teraz czas na miesięczne wynagrodzenie. Aby je uzyskać należy:

- podpisać umowę Program Auto z dofinansowaniem do opłaty wstępnej;
- spełnić warunki otrzymania wynagrodzenia jednorazowego;
- co miesiąc przez cały okres trwania umowy dokonywać zakupu kwalifikacji osobistej;
- co miesiąc przez cały okres trwania umowy posiadać minimum 3 Dywizje Kwalifikowane.

Po spełnieniu powyższych warunków otrzymasz miesięczne wynagrodzenie. Jego wysokość zależy od sumy miesięcznego obrotu wszystkich nowych menedżerów nominowanych po 1.12.2010 roku do trzeciej generacji kwalifikowanej.

15750 pkt. i więcej	750 zł
12600–15749 pkt.	525 zł
9450–12599 pkt.	340 zł
6300–9449 pkt.	225 zł
3150–6299 pkt.	115 zł

podane kwoty są kwotami netto

Program auto bez dofinansowania do opłaty wstępnej

Aby uzyskać miesięczne wynagrodzenie należy:

- podpisać umowę Program Auto bez dofinansowania do opłaty wstępnej;
- co miesiąc przez cały okres trwania umowy dokonywać zakupu kwalifikacji osobistej;
- co miesiąc przez cały okres trwania umowy posiadać minimum 3 Dywizje Kwalifikowane.

Po spełnieniu powyższych warunków otrzymasz miesięczne wynagrodzenie. Jego wysokość zależy od sumy miesięcznego obrotu wszystkich nowych menedżerów nominowanych po 1.12.2010 roku do trzeciej generacji kwalifikowanej.

15750 pkt. i więcej	1 000 zł
12600–15749 pkt.	700 zł
9450–12599 pkt.	450 zł
6300–9449 pkt.	300 zł
3150–6299 pkt.	150 zł

podane kwoty są kwotami netto

Wszystkie osoby, które korzystały z poprzedniego programu Auto z Akuną mogą przejść do nowego zgodnie z warunkami, które opisujemy powyżej.

Uwaga! Zmiana ta może nastąpić tylko raz.

■ Ewa Bukowska

Naprawdę tanie gadanie

O tym, że telefon, obok auta, jest niezbędnym narzędziem w pracy każdego menedżera, przekonywać nikogo chyba nie trzeba. Ważne jest więc, żeby opłata za tę usługę była jak najniższa. Dzięki kilkuletniej współpracy z PTC Era jest to naprawdę możliwe. Największą zaletą oferty Ery jest to, że można dzwonić prawie bezkosztowo w ramach tej samej korporacji. Wydatki są przewidywalne, a więc komfortowo można prowadzić rozmowy biznesowe. Teraz Era jeszcze wzbogaciła swoją ofertę.



Era – firma z tradycjami

Powstała w 1995 roku. Kilka miesięcy później otrzymała koncesję opartą na technologii GSM. Jako pierwsza w naszym kraju uruchomiła sieć telefonii komórkowej GSM.

Era współpracuje z Akuną od 6 lat. Oferta handlowa jest z roku na rok coraz bardziej atrakcyjna, a co najważniejsze – pozwala na traktowanie wszystkich współpracowników Akuny jako jednego podmiotu. Dzięki temu możliwe są tak atrakcyjne warunki współpracy, których nie mogłoby być w przypadku umów indywidualnych.

Marka Era jest dobrze rozpoznawalna na rynku. Firma jest laureatem wielu nagród, które są potwierdzeniem zadowolenia klientów z usług sieci. Co roku firma mierzy poziom satysfakcji swoich klientów. Badania te przeprowadzają niezależne instytucje.

Kilkuletnia współpraca z siecią PTC ERA sprawiła, że otrzymaliśmy kolejne rabaty na połączenia telefoniczne. Oto one:

- stały upust wynoszący 22% od ceny abonamentu telefonicznego;
- obniżona do 6 złotych opłata za abonament usługi Darmowa Sieć Firmowa dla każdej aktywacji w taryfach: Pakiet dla Biznesu 400, Pakiet dla Biznesu 240, Pakiet dla Biznesu 140, Pakiet dla Biznesu 80, Pakiet dla Biznesu 45 i Pakiet dla Biznesu 20;
- obniżona, stała opłata za abonament usługi Tanie Połączenia w Sieci Era wynoszący 2 zł: Era – krajowe, stacjonarne dla każdej aktywacji w taryfach: Nowy Pakiet Biznes 20, Nowy Pakiet Biznes 40, Pakiet dla Biznesu 400, Pakiet dla Biznesu 240, Pakiet dla Biznesu 140, Pakiet dla Biznesu 80, Pakiet dla Biznesu 45, Pakiet dla Biznesu 20
- nowi użytkownicy będą mieli obniżoną o 25% cenę abonamentu miesięcznego przez 12 pierwszych cykli rozliczeniowych (jednocześnie klient zobowiązuje się do niezmiennienia abonamentu dla tych aktywacji na niższy przez okres z obniżoną opłatą oraz przez 12 kolejnych cykli rozliczeniowych następujących po okresach z obniżoną opłatą).

Powyższa obniżona opłata dotyczy aktywacji w taryfach Pakiet dla Biznesu z umowami o świadczenie usług telekomunikacyjnych, zawierany na czas oznaczony, nie krótszy jednak niż 24 pełne cykle rozliczeniowe i nie może być łączona z ogólnodostępną promocją dla klientów biznesowych.

Oferta dla Akuna Polska

Przygotowywana jest na bazie cennika taryf Nowy Pakiet Biznes. Daje ona mnóstwo korzyści. Przede wszystkim jest to swoboda w prowadzeniu działań biznesowych dzięki niskim kosztom użytkowania telefonu. Wielką zaletą jest też możliwość zaplanowania i przewidywania kosztów. Poza tym istotne jest, że połączenia między osobami, których telefony należą do sieci korporacyjnej, są praktycznie bezkosztowe.

■ Iwona Ciesielska

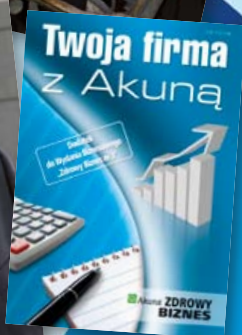
Warto szczegółowo zapoznać się z ofertą sieci Era

Istnieje możliwość bezpłatnej zmiany taryfy na korzystniejszą. Istnieje też możliwość aktywowania upustów wynikających z oferty specjalnej dla Akuny. Można również wymienić telefon na nowy w cenie promocyjnej.



Zdrowy Biznes to czasopismo dla osób, które już współpracują bądź chcą rozpocząć współpracę z Akuną. Fachowa wiedza, wywiady ze specjalistami oraz ludźmi sukcesu. Ciekawe reportaże. Wskazówki biznesowe, a także wiele interesujących nowości z branży wellness. Czasopismo może być źródłem profesjonalnych porad, ale przede wszystkim inspiracją do dalszego rozwoju.

Do numeru 4 dołączony jest dodatek „**Narzędzia marketingowe Akuny**”. Pokazujemy w nim zestaw narzędzi, które sprawiają, że praca w naszej firmie jest prosta.



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

Biuro – centrala:

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

Dział Finansowy:

0 694 475 678
0 602 129 629

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32

Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”

Pozostałe połączenia będą przelączone do biura

Dział Marketingu:

0 694 475 676
0 664 452 557
0 602 129 529

Dział Administracji:

0 664 135 302

Kierownik biura

– **Aneta Gawrońska:**

0 694 475 675

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

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

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;

Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik;

Sekretarz redakcji: Anna Szulc;

Asystentka red. naczelnego: Anna Waloszewska;

Opracowanie graficzne: Marcin Rokosz;

Okładka: Fotolia, archiwum Akuny;

Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Iwona Ciesielska, Ewa Bukowska, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;

Współpracownicy: Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybylska, 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, Michał Głuszak, Fotolia, Paweł Stefaniak;

Nakład 10 tys. egzemplarzy

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

Kontakt do redakcji: mailowy redakcja@akuna.pl lub telefoniczny – **0 660 737 893**, w godz. 9–15

Wydanie Specjalne „Zdrowie i Sukces” nr 7



To czasopismo zawierające wywiady z lekarzami, rehabilitantami, specjalistami z zakresu zdrowia i urody. Ten numer poświęcony jest pracy zawodowej i skutkom, jakie może wywołać przepracowanie oraz sposobom zapobiegania im. W numerze znajdziemy reportaże o ludziach, którzy osiągnęli sukces zawodowy i są szczęśliwi, bo wiedzą, że praca to nie wszystko. Najważniejsze jest zdrowie. Właśnie dlatego w tematycznym dodatku „Jak pracować, żeby nie zachorować?” znajdziemy fachowe wskazówki, jak poradzić sobie ze stresem w pracy, wypaleniem zawodowym, jak zachować proporcje pomiędzy życiem rodzinnym i zawodowym oraz jak zadbać o swoje zdrowie, gdy dużo pracujemy.



Organizm

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



Wydanie „Organizm. Układ nerwowy”

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