



Akuna®

ZDROWIE

wydanie specjalne

z sukces



6

O suplementach mówi
lek. med. Wojciech
Urbaczka – pediatra



10

Nadwrażliwy układ nerwowy oraz
doświadczenia życiowe spowodowały,
że u Elżbiety Skomoroko z Koszalina
rozwinęła się epilepsja.



32

Rozmowa z Leną Osińską
z Sieradza – dietetykiem
żywieniowym,
konsultantką do spraw
suplementacji

36

Lek. med. Andrzej Janus
mówi, jak nie dopuścić
do rozwoju infekcji
bakteryjnej, wirusowej
i grzybiczej



80

Tadeusz Dziura z Krakowa rok temu
przeszedł zawał mózgu. Najbliżsi bali
się, czy Tadeuszowi uda się odzyskać
zdrowie. Nie sądzili, że stanie się to tak
szybko.



W numerze



Drodzy Państwo

Zdrowie to najcenniejsza rzecz na świecie. Przekonał się o tym każdy, kto je stracił lub nadwyrężył. Kiedy człowiek jest chory, kładzie się to cieniem na całe jego życie. I nie dotyczy tylko jego osoby, skutki tego stanu rzeczy odczuwa cała rodzina. Pamiętajmy jednak, że na nasze choroby często pracujemy latami. Złe nawyki żywieniowe, brak ruchu i wszechobecny stres wpływają na nas destrukcyjnie. A powrót do zdrowia to często długa i mozolna praca, szczególnie że choroby nie występują w oderwaniu od całego organizmu. Często jedna pociąga za sobą kolejne.

W naszym piśmie możecie Państwo poznać wiele wzruszających historii o ciężarce choroby oraz trudnej drodze powrotu do zdrowia. Specjaliści odpowiedzą Wam, jak unikać schorzeń oraz jak rozpoznać sygnały, które wysyła do nas przeciążony organizm. Do tego Wydania Specjalnego przygotowaliśmy też dodatek tematyczny – 32 strony o odporności. To ważna sprawa, dotyczy przecież nas wszystkich.

Pamiętajmy, że nasze zdrowie jest przede wszystkim właśnie w naszych rękach. To my każdego ranka podejmujemy decyzję, jak przeżyjemy nadchodzący dzień. I musimy wiedzieć o tym, że profilaktyka to najsukcesowniej forma zachowania zdrowia w dobrym stanie.

Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia życzę Wam zatem zdrowia i samych szczęśliwych chwil w gronie najbliższych.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

- 4 **Nasi specjaliści**
- 6 **Stosujemy suplementy**
lek. med. Wojciech Urbaczka
- 8 **Leczymy organizm kompleksowo**
dr n. med. Jacek Jakubowski
- 10 **Powrót do życia**
reportaż z życia Elżbiety Skomoroko
- 13 **Epilepsja**
dr n. med. Jacek Jakubowski
- 14 **Dzień bez bólu**
historia rodziny Gumowskich
- 16 **Alveo kontra migrena**
reportaż z życia Magdaleny Baranik
- 18 **Równowaga hormonalna**
dr Jaromir Bertlik
- 20 **Alveo pomogło wyrównać huśtawkę hormonów**
historia Beaty Palejczyk
- 22 **Alveo w walce z guzem tarczycy**
reportaż z życia Krystyny Burak
- 23 **Ocaliłam marzenia**
historia Dagmary Ogiegi-Ścibik
- 24 **Alveo oczyszcza wątrobę**
dr Jaromir Bertlik
- 27 **Alveo dla zdrowia i formy**
historia Ignacego Abrahama
- 28 **W niebie na mnie nie czekają**
rozmowa z Witoldem Wójcikiem
- 30 **Ewa, gotuj pierogi!**
reportaż z życia Wiktora Juszczyka
- 32 **Naturę leczymy naturą**
dietetyk żywieniowy Lena Osieńska
- 35 **Gronkowiec – wszędobylska bakteria**
historia Małgorzaty Różyckiej
- 36 **Gronkowiec i drożdżaki**
lek. med. Andrzej Janus
- 38 **Moja prawa stopa**
rozmowa z Januszem Katuzą
- 40 **Dziś żyje bez alergii**
historia Pawła Makowskiego
- 41 **Alveo przywraca stan równowagi**
lek. med. Elżbieta Deńca-Radke
- 42 **Hiperglicynemia nieketotyczna**
historia rodziny Rosłonów
- 44 **Alveo wspomaga proces zdrowienia**
lek. med. Marek Juraszek
- 46 **Masaż i Alveo**
reportaż i rozmowa z Leszkiem Borkowskim
- 48 **Życie bez chorób**
reportaż z życia Jolanty Marciniowskiej
- 50 **Alveo pomogło w walce z cukrzycą**
historia Ryszarda Liszki
- 52 **ABC cukrzycy**
- 54 **Co nowego u Andrzeja Sakowskiego**
reportaż
- 56 **Z cukrzycą można żyć aktywnie**
historia Doroty Łazickiej
- 58 **Alveo wspomaga leczenie bielactwa**
lek. med. Urszula Urbaczka
- 60 **Gra w zadowolenie**
rozmowa z Elżbietą Lis
- 62 **Gdy niemożliwe staje się możliwe**
historia rodziny Grochowskich
- 66 **Alveo w walce z łuszczycą**
lek. med. Urszula Urbaczka
- 68 **Odzyskałam radość życia**
historia Aliny Kosobudzkiej
- 70 **Choroba nowotworowa**
lek. med. Marek Juraszek
- 72 **Alveo zregenerowało zniszczony organizm**
reportaż z życia Jolanty Kowalczyk
- 74 **Guz wątroby**
historia z życia Wacława Kozikowskiego
- 76 **Alveo w chorobach układu krążenia**
historia Krystyny Sas
- 77 **Nadciśnienie**
reportaż z życia Zbigniewa Kryszkiewiczza
- 78 **Alveo i Onyx a proces starzenia się**
lek. med. Wojciech Urbaczka
- 80 **Alveo pomogło odzyskać siły po zawale mózgu**
historia Tadeusza Dziury
- 82 **Z forum Akuny**
- 83 **Co nam daje Alveo?**

Akuna „Zdrowie i Sukces”

Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Marek Dudzik

Zastępca redaktora naczelnego:

Katarzyna Piotrowska

Sekretarz redakcji: Anna Szulc

Opracowanie graficzne: Maciej Wieczorek

Zespół redakcyjny: Marcin Kasprzak,

Weronika Kasprzak, Aleksandra Krot, Kamila

Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna

Michalik, Beata Nowacka, Anna Nowakow-

ska, Marta Rybakowicz, Zofia Rymaszewicz,

Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

Tłumaczenie z języka angielskiego:

Marta Kowalczyk

Zdjęcia: Agencja Prasowa Pasja

Nakład: 30 000 egzemplarzy

Nasi spec



Jacek Jakubowski – studia medyczne ukończył w 1987 roku na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Łodzi. Posiada specjalizację II stopnia z neurochirurgii oraz stopień doktora nauk medycznych. Pracuje w Klinice Neurochirurgii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, od 1988 roku jest asystentem. W leczeniu chorych stosuje akupunkturę, a od ponad roku także Alveo. Jego hobby to fotografia, nurkowanie i przyroda. Trochę pisze i rysuje, w wolnych chwilach gra na gitarze. Jest ojcem dwóch córek: Joanny (13 lat) i Małgorzaty (15 lat).



Marek Juraszek – lekarz psychiatra i chorób wewnętrznych. Kieruje Poradnią Zdrowia Psychicznego MSWiA w Szczecinie. Pracuje również jako wykładowca w tamtejszej Wyższej Szkole Integracji Europejskiej oraz w Zespole Szkół Artystycznych TopArt. Jest autorem kilku prac na temat leczenia dźwiękiem i radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych. Posiada certyfikat NLP i leczenia hipnozą. W polskim leksykonie biograficznym „Who is Who” jest wymieniony w gronie znanych osobistości wpływających na naszą rzeczywistość i ją kształtujących. Wymieniony w Złotej Księdze słynnych polskich naturoterapeutów (str. 81, wydanie IV, 2002 r., „Zdrowe Życie”). Laureat plebiscytu „Nieprzeciętny Szczecinianin” w 1997 roku.



Elżbieta Deńca-Radke – lekarz pediatra. Od 30 lat leczy w poradni dziecięcej w Gdyni. Od 12 lat wdraża naturalne metody leczenia – pracuje w poradni homeopatycznej Evi Med w Gdyni. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami Boirona, potem ukończyła kursy homeopatii klasycznej w Poznaniu. Nadal kontynuuje naukę, uczestnicząc w seminariach i wykładach homeopatów polskich i zagranicznych. Od trzech lat razem z rodziną pije Alveo – z pozytywnym skutkiem. Poleca też preparat swoim pacjentom. Szczególnie podkreśla jego rolę jako wspianiałego uzupełnienia leczenia naturalnego.



Jaromir Bertlik – pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł „doctor of naturopathy”. Aktualnie prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinach odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

jaliści



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. Od dwóch lat wykorzystuje Alveo w praktyce lekarskiej. Podkreśla jego rolę jako preparatu wzmacniającego odporność u dzieci, dzięki czemu wielokrotnie udaje się uniknąć w terapii stosowania szkodliwych antybiotyków. Szczególnie poleca Alveo w profilaktyce chorób u dzieci.



Urszula Urbaczka – lekarz medycyny, specjalista dermatolog. Podobnie jak mąż zajmuje się medycyną naturalną od kilkunastu lat, a homeopatią i homotoksykologią od kilku lat. Jest zwolenniczką medycyny holistycznej, uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń wewnątrz organizmu. Przeciwna jest leczeniu opartemu na maściach sterydowych i antybiotykowych. Od ponad dwóch lat wykorzystuje Alveo jako preparat wspomagający powrót do zdrowia w leczeniu chorób skóry. Szczególnie podkreśla jego rolę w odtruwaniu organizmu i usuwaniu z niego toksyn, co stanowi bezwzględny warunek powrotu skóry do równowagi.



Lena Osińska – mieszka w Sieradzu, pierwsza kobieta w Polsce mistrz zegarmistrzostwa. Od wczesnej młodości interesuje się astronomią, astrologią, numerologią, grafologią, nieinwazyjnymi metodami poznawania człowieka pod względem fizycznym i psychicznym, psychologią, historią, kulturoznawstwem, medycyną naturalną, ziołolecznictwem, diagnozowaniem chorób za pomocą nauk wschodnich i analizy pierwiastkowej tkanki włosów, suplementacją, filozofią. Od dwóch lat w Akunie, obecnie na pozycji RND. Mężatka, żona Pawła (również na pozycji RND), córka Sylwia (lider).
– Jako młoda dziewczyna chciałam być malarką, ale ojciec, mój mentor, wybił mi to skutecznie z głowy, za co mu serdecznie dziękuję.



Andrzej Janus – absolwent Wojskowej Akademii Medycznej, lekarz pediatra z wieloletnią praktyką. Ostatnie kilkanaście lat swojej pracy poświęcił zdobywaniu wiedzy z zakresu biochemii lekarskiej, homeopatii, ziołolecznictwa i stosowania preparatów pochodzenia naturalnego. Jest gorącym orędownikiem szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej – naturalnego sposobu odżywiania, zdrowego stylu życia i suplementacji. Wiele czasu poświęca chorym, którym nie jest w stanie pomóc medycyna tradycyjna. Prowadzi wykłady dla osób pragnących pogłębić swą wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowia. Przygotowuje się do wydania książki pt. „Postawiłem na zdrowie”, która dotyczy zasad prawidłowego odżywiania.

Dlaczego AI



Rozmowa z lek. med.
Wojciechem Urbaczką,
pediatrą

– Jak dbać o zdrowie w XXI wieku?

– Niestety, w dzisiejszych czasach trudno o zdrową żywność. Praktycznie nie istnieje naturalna żywność roślinna uprawiana bez nawozów sztucznych. Także mięso, które spożywamy, zawiera duże ilości antybiotyków i hormonów. To, co jemy, to nie pokarm, lecz przepelniona chemikaliami „pasza”. Co minutę na Ziemi rodzi się około 300 tys. osób. W chwili obecnej głoduje około 900 milionów ludzi. Zasoby naturalne naszego globu się kończą. Potrzebne jest więc ciągle zwiększanie zbioru roślin oraz produkcji zwierzęcej. Do tego wykorzystuje się technologie genowe i mutacje oraz klonowanie roślin i zwierząt. Od drugiej połowy XX wieku coraz większemu skażeniu ulega gleba, powietrze, woda i żywność. Zdrowie zależy w 70-80 proc. od sposobu naszego odżywiania. W chwili obecnej zachodzi konieczność uzupełniania naszej diety poprzez stosowanie dodatków żywieniowych, czyli suplementów.

– Dlaczego powinniśmy stosować suplementy?

– Po pierwsze, winne jest nasze pożywienie, którego głównymi składnikami są węglowodany (cukier i glukoza), oczyszczony ryż, biała oczyszczona mąka, duże ilości soli kuchennej. Wszystko to zatruwa nasz organizm i zwiększa zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Po drugie, palenie tytoniu lub biernie oddychanie dymem nikotynowym niszczy szalenie nasze zasoby witaminy C i E oraz beta-karotenu.

Picie alkoholu powoduje upośledzone przyswajanie większości substancji odżywczych. Dla naszego organi-

zmu niebezpieczne są też antybiotyki – z jednej strony walczą z niebezpiecznymi, zagrażającymi nam bakteriami, a z drugiej niszczą przyjazną florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Powoduje to niedobory witaminy K, folacyny i witamin z grupy B. Naszym wrogiem jest także stres – zwiększa zapotrzebowanie na witaminy z grupy B i C oraz magnez. Również długie gotowanie, odgrzewanie i stosowanie kuchenek mikrofalowych przyczynia się do niszczenia naturalnych witamin w naszym pożywieniu. Ziemia jest wyjałowiona – nie zawiera już witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego rozwoju naszego organizmu. 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.

– Czy powinniśmy uzupełniać naszą dietę witaminami?

– Oczywiście, jeśli wymaga tego stan naszego zdrowia. Powinny to być witaminy naturalne, a nie syntetyczne. Pamiętajmy, że wysokie dawki syntetycznych witamin A, B₆, B₁₂, D są magazynowane w naszym organizmie. Na przykład wysokie dawki witaminy B₆ mogą spowodować zawroty głowy oraz uszkodzenie centralnego układu nerwowego. Zbyt duże dawki witaminy D magazynowane są w skórze i mogą wywoływać działanie szkodliwe dla naszego ustroju, sprzyjają także kamicy układu moczowego. Witaminy, które pełnią rolę antyoksydantów, tj. C, E beta-karoten, nie są kumulowane w naszym ustroju, a więc nie powodują objawów ubocznych. Ich nadwyżki wydalane są z moczem. Należy ostrzec, że przyjmowanie codziennie kilku gramów syntetycznej witaminy C może nieuchronnie doprowadzić do

Alveo i Onyx?

kamicy dróg moczowych. Duże dawki witaminy E nie wywołują objawów ubocznych, a jedynym powikłaniem jest żółte zabarwienie naszej skóry na dłoniach i podeszwach, co nie jest niebezpieczne. Trzeba pamiętać, że witaminy syntetyczne w tabletkach w niewielkim stopniu ulegają przyswajaniu przez organizm. Wiele preparatów witaminowych rozpuszcza się w jelitach i w niewielkiej ilości jest tam wchłaniana. Należy podkreślić, że większość ludzi w krajach wysoko rozwiniętych spożywa produkty, które zawierają antyoksydanty, ale ich ilości nie są duże. Dlatego powinniśmy uzupełniać dietę dawkami większymi od naturalnych. Ryzyko zachorowania na raka jelita grubego spada wraz ze zwiększonym spożyciem owoców i warzyw, które zawierają duże ilości beta-karotenu, witaminy C i błonnika.

– Oprócz witamin powinniśmy także uzupełnić w naszym organizmie poziom minerałów, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych, dlaczego jest to takie ważne?

– Przede wszystkim powinno się uzupełnić niedobory wapnia w naszej diecie, który odgrywa olbrzymią rolę w ochronie masy kostnej u osób starszych. Wchłanianie wapnia znacznie poprawia dodanie do suplementacji witaminy D. Z upływem lat coraz gorzej ją przyswajamy. Pogarsza się deficyt, który prowadzi do osłabienia pracy mięśni, urazów i złamań. Kupując preparaty wapnia w aptece trzeba pamiętać, że wchłanialność tego pierwiastka nie jest równa tej, która zawarta jest w tabletkach. Powinniśmy dodatkowo również spożywać magnez. Udowodniono bowiem, że magnez jest



niezbędny do prawidłowego wchłaniania wapnia. Dodatek magnezu pozwala ustabilizować równowagę hormonów, które regulują przemianę wapnia i podnoszą skuteczność działania witaminy D. By mieć dobre efekty w suplementacji, do tego „towarzystwa” należy dołączyć jeszcze krzem – pierwiastek śladowy, który wspomaga działanie wapnia i chroni nasz organizm przed osteoporozą. Poza tym wzmacnia włosy i paznokcie.

– Suplementacja jest więc sprawą bardzo złożoną?

– Tak, to prawda. Musimy także pamiętać, że u osób z osteoporozą występują duże niedobory witamin z grupy B (kwas foliowy, witaminy B₆ i B₁₂), które biorą aktywny udział w wielu przemianach enzymatycznych. Poza tym nie każdy wie, że dieta bogata w napoje gazowane i duże ilości „czerwonego” mięsa może dostarczyć nam nadmiernej ilości fosforu, który ujemnie wpływa na wchłanianie wapnia. Fosfor odgrywa również ważną rolę w procesie wchłaniania żelaza i budowie naszych kości. Podsumowując, dostarczenie odpowiedniej ilości witamin, aminokwasów, makro-, mikroelementów i minerałów naszemu organizmowi jest sprawą skomplikowaną. Nie chodzi o to, by mieć przed sobą tacę różnych suplementów, za które sporo zapłacimy i z namaszczeniem będziemy je spożywać jako panaceum na wszystko, co złe. Chodzi o to, by dostarczyć naszemu organizmowi tego co niezbędne.

– Jaki suplement jest dobry dla naszego organizmu?

– Taki, który ma udokumentowane działanie, jest produkowany z substancji naturalnych najwyższej jakości, zapewniających mu dzięki doskonałej przyswajalności przez organizm wystarczającą ilość naturalnych witamin, minerałów, makro- i mikroelementów. To z kolei spowoduje, że nasz organizm odzyska równowagę. Byłoby dobrze, gdyby suplement stale oczyszczał nasz organizm z toksyn, bowiem nieustannie jesteśmy narażeni na ich działanie. Stało się tak, że po wielu latach moich poszukiwań idealnych, uniwersalnych suplementów żywieniowych, odkryłem Alveo i Onyx, które spełniają te wymogi. W klasycznej medycynie chińskiej mówi się o tym, że najważniejsza dla naszego organizmu jest równowaga między pierwiastkiem męskim yang a żeńskim yin. Prawidłowe suplementy powinny dostarczać nam niezbędnych dla organizmu substancji odżywczych, uruchamiających w nas energię Chi – olbrzymią siłę samouzdrawiania organizmu. To właśnie czynią Alveo i Onyx.

■ Rozmawiała Beata Nowacka



Zapobiegać, zapob



O medycynie holistycznej, sposobach leczenia i powrotu do zdrowia opowiada dr nauk med. Jacek Jakubowski, neurochirurg

– Co to jest medycyna holistyczna? Na czym polega?

– Medycyna holistyczna zajmuje się całością organizmu, a nie tylko określoną częścią, narządem ciała. To całościowe podejście do tematu zdrowia. Traktowanie choroby jako stanu dotyczącego lub mającego wpływ na całość organizmu.

– Dlaczego organizm należy leczyć kompleksowo?

– Kompleksowo, czyli właśnie całościowo. Większość chorób to zaburzenia w pracy całego organizmu, mimo że objawy mogą pochodzić tylko z jednego narządu. Organizm działa sprawnie, gdy wszystkie zachodzące w nim cykle życiowe przebiegają prawidłowo. Jest to układ oparty na regulacji i wzajemnym powiązaniu różnych i licznych przemian wewnętrznych.

W związku ze stwierdzeniem konkretnej choroby zawsze należy brać pod uwagę jej wpływ na działanie innych narządów oraz pozostałych układów anatomiczno-czynnościowych ciała.

– Czym może się skończyć leczenie tylko jednego narządu?

– Przedłużonym czasem terapii bądź brakiem dostatecznego skutku tej terapii. Może zaistnieć taka sytuacja, że choroba nie poczyniła postępu, jest ograniczona do jednego narządu i nie ma jeszcze wpływu na pozostałe narządy i układy. Wówczas leczenie tylko tego jednego narządu może być wystarczające przy zachowaniu ścisłej kontroli przebiegu choroby i ocenie jej ewentualnego wpływu na resztę ciała.

Zresztą tzw. kompleksowe leczenie nie dotyczy tylko sposobu leczenia od strony techniczno-lekarskiej.

Pamiętać należy zawsze o działaniach wspomagających „lekarskie” leczenie, tj. o diecie, trybie życia, rehabilitacji i innych zaleceniach. Bez ich przestrzegania pacjent stwarza ryzyko przedłużenia terapii lub jej niepowodzenia!

– Co się dzieje, jeśli lecymy jedynie objawy, nie szukając przyczyn?

– Mamy wówczas sytuację wysokiego ryzyka niepowodzenia. Szybszego rozwoju nierozpoznanej i ewentualnie źle leczonej choroby. Mogą wystąpić powikłania wynikające z rozwoju niepowstrzymywanej choroby i ubocznych działań leków. Narastają objawy ze strony innych układów. Rosną koszty leczenia. To w konsekwencji może doprowadzić do szybkiego pogorszenia się stanu chorego, a nawet do zgonu. Leczenie „na oko” jest niedopuszczalne!

– Co to jest stan homeostazy? Jak go osiągnąć?

– Stan homeostazy to stan, w którym wszystkie procesy życiowe w żywym organizmie przebiegają w sposób prawidłowy, a więc wszystkie cykle regulacji stanu narządów i układów przebiegają na optymalnym poziomie. Zachowanie homeostazy to właśnie stan zdrowia. Osiągnąć go można tylko wtedy, gdy zapewnimy żywemu organizmowi optymalne warunki funkcjonowania, żywienia, trybu życia itp. Tych warunków jest bardzo wiele. Rozwój cywilizacji sprawia, że prowadzimy nieprawidłowy tryb życia. Stres, ograniczenie wypoczynku, brak relaksu, snu, zatrucie środowiska, obciążenia w pracy, brak świadomości konieczności ogólnie rozumianej higieny życia (!) to często bariery trudne do pokonania.

iegać, zapobiegać

– Jak rozpocząć proces zdrowienia? Czy jest coś takiego, co powinni robić wszyscy, bo oczywiste jest, że należy skorzystać z pomocy lekarza?

– Unikanie negatywnego wpływu wcześniej wymienionych czynników. Dbanie o stan zdrowia, pielęgnowanie go! Higieniczny tryb życia – jak tylko jest to możliwe. Stosowanie środków – preparatów podnoszących stan zdrowia. Należy go okresowo sprawdzać w oparciu o wiedzę lekarzy i ewentualnie zleczone przez nich badania. W przypadku prowadzonego leczenia nie wolno pod żadnym pozorem samemu decydować o dalszym sposobie leczenia, a tym bardziej o odstawieniu zaleconych przez lekarza leków! To może być bardzo groźne! W czasie leczenia należy pilnie obserwować swój stan (lub stan chorego), w celu wykrycia na czas nieskuteczności bądź nietolerancji leków.

– Jak Alveo może wspomóc leczenie?

– W swojej 18-letniej praktyce lekarskiej nie spotkałem jeszcze preparatu, który tak dobrze spełniałby nasze zdrowotne potrzeby. Mimo że jest to suplement spożywczy, jego działanie ukierunkowane na regulację homeostazy przynosi niebagatelny zysk dla stanu zdrowia: odtruwa, podwyższa odporność, usprawnia działanie

wszystkich układów. Także układu nerwowego, a przez to wywiera działanie przeciwstresowe i tonizujące. Ponadto ma także działanie przeciwnowotworowe. Alveo może stanowić bardzo dobre uzupełnienie leczenia zaleconego przez lekarza. Jednakże lekarz leczący musi być o tym poinformowany. Wówczas proces leczenia będzie ściślej kontrolowany, gdyż Alveo może spowodować konieczność zmniejszenia dawek leków (szczególnie w terapii stanów przewlekłych). Należy o tym bezwzględnie pamiętać.

– Jaki wpływ na powrót do zdrowia ma psychika?

– Olbrzymi. Stan psychiczny pacjenta powinien być poddany takiej samej trosce lekarza jak somatyczne objawy chorobowe. Pamiętam ze swojej praktyki kobietę w podeszłym wieku, którą operowałem z powodu przewlekłego krwaka przymózgowego. Operację zniosła dzielnie i z humorem. W trakcie jej pobytu w szpitalu nikt z rodziny jej nie odwiedził, choć cały czas mówiła o swoich dzieciach z wielkim zaangażowaniem. W końcu popadła w depresję, pomimo naszych zapewnień, że jesteśmy w kontakcie z jej rodziną. Pani ta nie dała się przekonać, uznała, że jej istnienie nie jest nikomu potrzebne. Z dnia na dzień jej stan zaczął się pogarszać bez uchwytnej przyczyny somatycznej. Zmarła po kilku dniach ze „zdrowymi wynikami”,

wyleczona z choroby, która stanowiła przyczynę jej pobytu w szpitalu. Istotnie, szybciej zdrowieją tacy chorzy, którzy mają optymistyczne nastawienie do leczenia i wsparcie ze strony nie tylko lekarza, ale i bliskich.

Jak widać, psychika pacjenta może decydować o wyniku leczenia. Pielęgnowanie pozytywnych zdarzeń i wiara w dobre rozwiązanie problemów zdrowotnych ma znaczenie także w przypadku spożywania Alveo. Mnożą się przykłady jego korzystnego i czasem zaskakującego wpływu na stan zdrowia pacjentów. To jest wielce budujące. Jednakże należy pamiętać, że Alveo nie jest panaceum. Jest to ważny czynnik wspomagający leczenie u chorych i pomocny w utrzymaniu dobrostanu u zdrowych.

– Co zrobić, aby nie zachorować ponownie, jeśli już odzyskamy zdrowie?

– Dbać o zdrowie dalej. Wystrzegać się w miarę możliwości wpływu szkodliwych czynników. Utrzymywać dobrą kondycję i zdrowy tryb życia. Stosować preparaty poprawiające działanie organizmu, nawet (a może szczególnie) w stanie naszego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Wśród nich najbardziej polecam właśnie Alveo. Wszak „sto razy lepiej zapobiegać niż leczyć”! A może i tysiąc razy lepiej...

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

Powrót

Nadwrażliwy układ nerwowy oraz doświadczenia życiowe spowodowały, że u Elżbiety Skomoroko z Koszalina rozwinęła się epilepsja. W trudnych chwilach wspierał ją kochający mąż. I Opatrzność. Krzysztof mawia, że czuwa ona nad nimi i wtrąca się w ich życie zawsze w odpowiednim momencie.



Wszystko przez czerwone wino. Do tego argentyńskie.

– Żona otworzyła nie tę butelkę co trzeba – śmieje się Krzysztof. – Przez tę pomyłkę postanowiliśmy wziąć ślub...

A było to tak. On – marynarz – przywiózł kiedyś z rejsu butelkę markowego, argentyńskiego wina. Takie wino powinno się trzymać na specjalne okazje. No i tak sobie przeleżało kilka lat, bo okazje, które zdarzały się, nie były nigdy dość specjalne.

Aż któregoś dnia Krzysztof wraca do domu, a tu na stole pieczeń i otwarta butelka wina.

– Jakaż to okazja? – spytał, widząc owo argentyńskie. Zdziwiona Elżbieta nie zauważyła, że postawiła na stół butelkę wina na specjalną okazję.

– No to, żeby nie zmarnować trunku – wspomina Krzysztof – ustaliliśmy właśnie tego wieczoru datę ślubu, o którym rozmawia-

liśmy co prawda wcześniej, ale jakoś nigdy nie mieliśmy głowy, by zdecydować się na konkretny termin. Weselisko było huczne. Pod gołym niebem. Goście w dresach, noclegi w namiotach, baran pieczony nad ogniskiem, piwo z kega i domowe kiszone ogórki w beczce. Tak minęło siedem lat.

Miłość w drodze

Zacznijmy od początku. Poznali się w pociągu. Krzysztof wracał z Cejlonu. Jechał z Warszawy do Słupska, Elżbieta do Koszalina. Spotkali się w Warsie. – Musiała to być sprawka Opatrzności, która wciąż wpycha w moje życie swoje dwa paluchy – tłumaczy on. – Tyle lat byłem sam. Przyjaciele pożenili się, przyjaciółki powychodziły za mąż, tylko ja się ostałem, samiuteńki. Pomyślałem sobie wtedy, że tak już pewnie będzie zawsze. I nawet się z tym pogodziłem. A gdy się już

pogodziłem, wtedy pewnie ktoś tam u Góry uznał, że chyba czas na mnie. I podsunął dziewczynę. Pewnie po to, żebym się w tej mojej samotności na drobne nie rozmienił. Cierpliwość, widać, została nagrodzona. Zawsze tak jest. Dziś radzę innym, żeby nigdy nie tracili nadziei, że spotkają swoją drugą połowę. Trzeba czekać. Smoleń mówił: Ona ma w sobie coś, a to coś potem na mnie przełązi. A niech przełązi, nie takie rzeczy łążą mi po głowie. I na mnie przelazło... Dobrze nam było jechać w jednym kierunku. On wysiadł w Słupsku. Ona w Koszalinie. Jednak dla prawdziwego uczucia odległość nie ma znaczenia. Ona: – Jestem osobą, której nie ominęły trudne przeżycia. Dlatego bardzo ostrożnie podchodziłam do tej znajomości. Bałam się, nie chciałam o tym nawet myśleć ani słyszeć. Ale ucieszyłam się, kiedy zadzwonił. Jego obecność była jak promyk nadziei. Zgodziła się na spotkanie. Od tamtego dnia minęło 11 lat.

Trzeba się zestarzeć

Zanim zdrowotne kłopoty Elżbiety zaczęły się na dobre, pewne dolegliwości dawały znać o sobie już w szkole średniej. Wszystkiemu winne było wczesniactwo, szybki wzrost w okresie dojrzewania

do życia

(jednego lata urosła 15 cm) i nadwrażliwy układ nerwowy.

– Te problemy męczą mnie właściwie od urodzenia – tłumaczy Elżbieta. – Jestem wcześniakiem, urodziłam się w siódmym miesiącu. Organizm nie rozwijał się prawidłowo. Jak sięgam pamięcią, zawsze miałam kłopoty z żołądkiem i jelitami. Czulałam się źle, dokuczało mi kołatanie serca, duszności, ciągłe bóle głowy, miałam kłopoty z koncentracją, zaniki pamięci. Czasami miałam uczucie, jakby mnie odłączano od źródła zasilania. Odwiedziłam prawie wszystkie szpitalne oddziały. Wszędzie robiono badania, które nic nie wykazywały. Leczone mnie na oślep. W 1990 roku urodziłam dziecko, które zmarło następnego dnia. To był wstrząs. Przez długi czas nie mogłam dojść do siebie. Coraz częstsze wizyty u lekarzy, w szpitalach, na pogotowiu. – A lekarze tylko patrzyli na mnie i mówili: – więcej optymizmu! – wspomina. – Jakbym była optymistką, nie siedziałabym w szpitalu o drugiej w nocy – odpowiadałam. Nie pomagało ani leczenie farmakologiczne, ani wyjazdy do sanatorium. Któregoś dnia w październiku 2000 roku Elżbieta położyła się wieczorem spać, ale rano już nie mogła wstać o własnych siłach. Seria

zastrzyków. Bez efektów. Wizyta na oddziale neurochirurgii i diagnoza prawie jak wyrok. Dyskopatia odcinka szyjnego kręgosłupa na poziomie C5, C6, C7. Stwierdzono konieczność przeprowadzenia operacji, szanse jej powodzenia określono na 50 procent. Pozostałe 50 to wizja wózka inwalidzkiego i paraliż ciała od szyi w dół.

– I znów chyba Opatrzność czuwała nad nami, bo okazało się, że zepsuł się aparat do rezonansu magnetycznego. Nie można było zrobić zdjęcia szyjnego odcinka kręgosłupa koniecznego do operacji – mówi Krzysztof. – Miał być czynny dopiero za trzy tygodnie, więc za pozwoleniem lekarza prowadzącego zabrałem żonę do domu, by na święta Bożego Narodzenia mogła być z rodziną. Termin operacji wyznaczono na początek stycznia 2001 roku. Widmo operacji i towarzyszącego jej zagrożenia nie wpływało dobrze na psychikę Elżbiety. Dni poprzedzające zabieg wydawały się czekaniem na egzekucję. 50 procent szans na powodzenie to bardzo mało. Jednak Opatrzność i tym razem ich nie opuściła. Następnego dnia po powrocie Elżbiety do domu przyszła do nich znajoma. Dowiedziawszy się o kłopotach zdrowotnych Eli powiedziała, że niedaleko Koszalina przy-

muje lekarz, spondyliatra, zajmujący się sprawami kręgosłupa i chorobami odkręgosłupowymi.

– Wydawać by się mogło, że informacja jak wiele innych. Cóż nam jednak szkodziło sprawdzić, skoro wisiało nad nami widmo operacji. Nie można być mędrcem jednej tylko książki – mówi Krzysztof. – To było właśnie działanie Opatrzności. Trzy tygodnie rehabilitacji pod okiem fachowca i zagrożenie operacją rozwiało się jak dym. Przy okazji wyszło na jaw, że Elżbieta cierpi na wrodzoną wiotkość wielostawową. Lekarz pocieszył ją, że wszystko wróci do normy po siedemdziesiątym roku życia, kiedy kręgosłup wskutek zwyrodnień zleje się w monolit. – Cóż – wzdycha Elżbieta – muszę się zestarzeć... Tylko jak to zrobić?

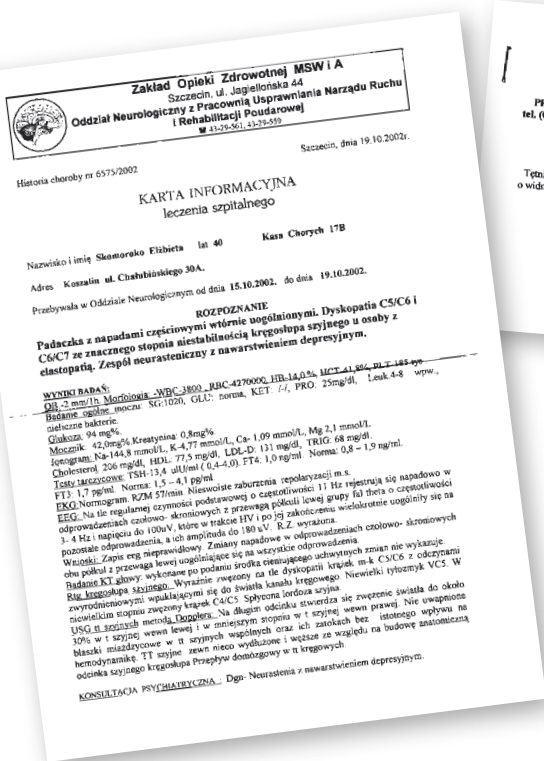
Alveo pod moim dachem

W szpitalu oprócz badań kręgosłupa przeprowadzono również badania neurologiczne, które ujawniły rozwijającą się u Elżbiety epilepsję niediagnozowaną wcześniej. Podjęto natychmiastowe leczenie farmakologiczne, z jednoczesnym wskazaniem na wykonanie badań specjalistycznych. Szukając przyczyn epilepsji, w 2002

roku zrobiono badanie USG przepływu krwi w tętnicach szyjnych metodą Dopplera. Badanie wykazało, że średnica lewej wewnętrznej tętnicy szyjnej jest zmniejszona do 30 procent, a prawa w trochę mniejszym stopniu, co zaburza dopływ krwi do mózgu, a tym samym powoduje jego niedotlenienie. Środki farmakologiczne mogą fałdować objawy, spowalniać rozwój choroby, lecz nie mogą odwrócić istniejącego stanu rzeczy. Elżbieta rozpoczęła leczenie od ćwiartki tabletki dziennie. W ciągu dwóch lat doszła do pełnych czterech tabletek, a objawy choroby nie tylko nie ustępowały, ale wręcz nasilały się. – Siedziała przy stole, a jakby jej tu nie było – tłumaczy Krzysztof. – Nieobecna. ▶



REPORTAŻ *Lekarze mówili jej – więcej optymizmu!*



W innym świecie. Podczas niektórych ataków doświadczała drgawek na całym ciele, a ośpienie trwało czasem godzinami. Te ataki się nasilały. Wykańczały ją emocje, każdy stres, każde zmartwienie, do tego jeszcze niekorzystnie działały na nią zmiany pogodowe. O problemach dowiedzieli się znajomi – Elżbieta i Jarosław Bielicy. To oni zaprosili do Koszalina Antoniego Cieślaka.

Alveo pojawiło się w ich domu w maju 2004 roku. Gdy Krzysztof wrócił z rejsu, Elżbieta była już po kilku dawkach preparatu. – I mnie zaczęła tym poić, choć twierdziłem, jak pewnie każdy normalny mężczyzna, że skoro to nie jest na spirytusie, to nie ma sensu – żartuje. – Ale w końcu dałem się namówić, po wielkich bojach dołączyła do nas córka Dorota. Gdy zaszła w ciążę, nawet zwiększyła dawkę. Dzisiaj profilaktycznie Alveo pije również sześciomiesięczna wnuczka Laura.

Szukałam własnego cienia

W lutym 2005 roku Elżbiecie skończył się czas renty. Musiała przedstawić aktualne wyniki badań. Ponownie wykonano badanie USG tętnic szyjnych metodą Dopplera.

– Nowe wyniki lekarz porównał z tymi sprzed dwóch lat – mówi Krzysztof. – Oniemiał. Tętnice szyjne były w normie, bez przewężeń. Poprawiło się zdecydowanie ukrwienie mózgu. Wkrótce Ela zmniejszyła dawki leków do dwóch tabletek. Ataki przestały ją męczyć. – Czasem wspominam tamten czas – mówi Elżbieta. – Kiedy nagle traciłam świadomość, gdy nic do mnie nie dochodziło. Ten brak koncentracji. Wciąż czułam się tak, jakbym była na rauszu. Szukałam własnego cienia. Nie mogłam nic robić, do niczego się nie nadawałam. Nie miałam siły żyć. Nigdy nie czułam się bezpiecznie, bałam się wychodzić z domu, bo atak mógł dopaść mnie w każdej chwili. To nie było życie. Właściwie umarłam za życia. Tylko leżałam i patrzyłam w sufit. Alveo trafiło do naszego domu dzięki życzliwym ludziom, którzy nie bali się przekazać informacji. Podobnie jak w przypadku niedosłzej operacji kręgosłupa. Teraz odzyskałam życie, odzyskałam swoją świadomość, odzyskałam rodzinę. – Zawsze powtarzam, że epilepsja to choroba ludzi wrażliwych – tłumaczy Krzysztof. – Wrażliwych na świat. Na innych ludzi. Taka jest moja żona.

■ Ernest Sobieraj



Padaczka (epilepsja)

O padaczce, jej przyczynach, powikłaniach i sposobach leczenia opowiada dr nauk medycznych Jacek Jakubowski, neurochirurg

Padaczka to stan chorobowy charakteryzujący się nawracającymi zaburzeniami czynności bioelektrycznej mózgu.

Stwierdza się ją u 0,5 procent całej ludzkiej populacji. Obserwuje się rodzinną skłonność do dziedziczenia padaczki. Jeśli w rodzinie pojawiły się takie przypadki, to skłonność do choroby u potomstwa jest większa.

Przyczyny padaczki mogą być bardzo zróżnicowane. Wady wrodzone, blizny po urazie okołoporodowym czy urazie w późniejszym wieku, zaburzenia przepływu krwi, guzy mózgu, zaburzenia metaboliczne, np. hypoglikemia, zatrucie (np. alkoholem). Często przyczyna pozostaje niewyjaśniona. Wówczas rozpoznaje się padaczkę samoistną czy idiopatyczną.

Obraz kliniczny choroby jest bardzo zróżnicowany. Typowym przykładem napadu padaczkowego jest tzw. duży napad (grand mal), gdzie po wystąpieniu nagłej utraty świadomości następuje faza toniczna (wzmożenie napięcia mięśniowego), a tuż potem faza klonicznych drgawek. Cechą charakterystyczną jest także poszerzenie

źrenic, dodatni objaw Babińskiego, współistnienie mimowolnego oddania moczu, przygryzienie języka. Po takim napadzie padaczkowym następuje okres ponapadowy, w którym poza zaburzeniem świadomości (nieprzytomność, senność, splątanie) czasem stwierdza się objawy ogniskowe (np. niedowład połowicy). Powyższy opis dotyczy uogólnionego, typowego napadu. Są jeszcze jego odmiany charakteryzujące się przewagą niektórych objawów bądź niewystępowaniem pewnych z nich.

Klasyfikacja padaczki jest bardzo rozbudowana, stąd można jedynie wskazać jej najbardziej uproszczoną formę: padaczka samoistna i padaczka objawowa (gdzie znamy przyczynę: uraz, guz, wada, zaburzenia metaboliczne itp.) Istnieje jeszcze jedno ważne pojęcie w przypadku padaczki: stan padaczkowy. To stan występowania jeden po drugim napadów padaczkowych. Stanowi on stan zagrożenia życia.

Padaczkę należy odróżnić od innych chorób o charakterze napadowym z objawami zaburzeń świadomości, zaburzeń czucia czy ruchu. Bywa, że chory

na padaczkę może mieć napadowe objawy spowodowane inną chorobą lub też współistniejąca choroba ułatwia występowanie napadów padaczkowych.

Powikłania padaczki należy rozpatrywać z uwagi na czas ich pojawienia się. Wyróżnić można powikłania wczesne i późne. Wczesne to przygryzienie języka (z możliwością zachłyśnięcia się krwią) oraz uszkodzenia ciała wynikające z upadku i drgawek (uszkodzenia głowy, kręgosłupa itp.). Padaczka doprowadza do niedotlenienia – przede wszystkim mózgu.

Nawracające napady padaczkowe za każdym razem zaburzają czynność bioelektryczną mózgu, co wpływa niekorzystnie i coraz bardziej trwale na jego stan, powodując encefalopatię (organiczne uszkodzenie mózgu).

Leczenie padaczki jest konieczne, ze względu na jej powikłania i możliwość rozwinięcia się stanu zagrożenia życia. Jest to leczenie farmakologiczne zarówno typowo przeciwpadaczkowe, jak i leczenie chorób współistniejących, które mogą przyczyniać się

do wyzwalania napadów padaczkowych. Zajmują się nim neurologi.

Istnieje możliwość operacyjnego leczenia padaczki i to nie tylko w przypadkach stwierdzonej patologii w mózgu, np. o typie guza, zniekształcenia naczyniowego. W przypadku przeprowadzenia szczegółowych badań można u niektórych pacjentów wyodrębnić w mózgu obszar padaczkorodny, który można usunąć lub przerwać drogi pewnych czynnościowych sprzężeń. Tym już zajmuje się neurochirurgia czynnościowa.

W przypadku dobrej kontroli farmakologicznej lub skutecznej operacji można całkowicie wygasić napady padaczkowe lub wybitnie zmniejszyć ich częstość występowania. W przypadkach padaczki lekoopornej szybko dochodzi do uszkodzenia mózgu, a stan padaczkowy może spowodować śmierć.

Uwaga: Nigdy nie wolno samemu modyfikować leczenia padaczki! Wszelkie zmiany mogą być dokonywane tylko przez neurologa.

■ Grażyna Michalik

Dzień bez bólu

Agnieszka i Jacek Gumowscy z Rembertowa. On cierpiął na refluks, który sprawił, że jego życie stało się nie do zniesienia. Ją wykańczały uporczywe migreny. Wydawało się, że ich cierpieniom nie ma końca. Aż pewnego dnia w domu pojawiło się Alveo.

Kiedy człowiek zaczyna dzień stając pod jabłką, to znaczy, że jest człowiekiem szczęśliwym. A jeszcze kiedy może sobie dobrodziejstw tego drzewa podjąć, to czegoż chcieć więcej? Jacek już może. Zerwać z gałęzi soczyste

jabłko i zjeść je bez bólu, bez konsekwencji, bez stresu, bez strachu, co powie na to jabłko jego organizm. Bo kiedyś jego organizm nie cierpiął jabłek. Ani żadnych innych owoców. Właściwie cokolwiek Jacek zjadł, kończyło się tak samo. Beznadziejnie. Pracował jako project manager. Ciągłe w podróży, zebranie za zebraniem i stres, żeby ze wszystkim zdążyć, żeby nie nawalić. Odkąd zaczęły nękać go kłopoty gastryczne, życie stało się nie do zniesienia. Przymusowe, długie przerwy w podróży, niekończące się bóle żo-

łądka. Ból męczył go tak strasznie, że paznokcie wbijał w kierownicę samochodu. Żeby nie przerwać podróży, żeby wytrzymać, żeby dojechać na czas. A później niekończące się zebrania, gdzie podawano gazowaną wodę, która robiła spustoszenie w jego organizmie. Wzdęcia były tak straszne, że bez odpięcia paska u spodni nie byłby w stanie ani słuchać, ani mówić.

– Właściwie wszystkie te ostatnie lata to była walka – wspomina Jacek. – Od rana do nocy usiłowałem poskromić swój organizm. Zwłaszcza w pracy, gdy trzeba było trzymać fason. Udawać, że wszystko jest w porządku, choć nie było, że nie boli, choć bolało, że nie rozsadza brzucha, choć rozsadzało niczym bomba atomowa.

To nie serce, to refluks. Podróże stawały się coraz trudniejsze. Po drodze mijał dziesiątki kuszących restauracji, męczył go głód i jednocześnie strach – a jeśli zje coś, po czym znów ciężko mu będzie żyć?



Najlepiej było w ogóle nie jeść. Ale co po tym, skoro wzdęcia brzucha powodował nawet niewinny tyk herbaty? Wizyta u lekarza była nieunikniona. Zwłaszcza że do tego wszystkiego zaczęły go męczyć bóle w okolicy mostka. Lekarz uspokoił Jacka. To nie serce, to refluks.

– U podłoża tej choroby leżały nie tyle dolegliwości żołądkowe, co nerwicowe i stres – tłumaczy Jacek.

– Zapisano mi antybiotyki. Zalecono mniej stresujący tryb życia. Choć wiedziałem, że to wcale nie będzie łatwe. Brał leki regularnie przez dwa tygodnie. Kiedy tylko robił krótką przerwę, czuł się gorzej niż przed kuracją. Dolegliwości wracały w natężonym stopniu. W czerwcu 2004 roku odwiedzili ich znajomi, Małgosia i Paweł Borec. Przynieśli ze sobą butelkę Alveo. Opowiedzieli o zaleceniach preparatu, namawiali nie tylko do spróbowania, ale i do zajęcia się jego prezentacją.

– Stwierdziliśmy wtedy, że to nie jest to, co chcielibyśmy zrobić – opowiada Agnieszka. – Ale przekonali mnie. Namawiałam Jacka, by spróbował pić. Myślałam o tym, by leki zastąpić czymś alternatywnym, bowiem ich ilość stała się niepokojąca.

Kiedy go dopadnie

– Stresu nie dało się wyeliminować z mojej diety – mówi Jacek. – Dolegliwości wróciły, a ja od rana do wieczora zastanawiałem się tylko nad jednym – jak ujarzmić swój organizm? Podczas jednej z podróży poczułem się tak źle, że lekarz poradził mi bardzo drogi lek. Jedna tabletką kosztowała 50 zł. Lekarstwo podziałało tak fatalnie, że nie wiedziałem, czy dam radę wrócić do domu. Chodziłem po lesie półtorej godziny, żeby

nabrać powietrza i uspokoić rozklekotany organizm. Wtedy już wiedziałem – nie pomoże mi nikt ani nic. – Kiedy mąż wyjeżdżał byłam zrozpaczona, bo nie mogłam mu pomóc, a wiedziałam, w jakim żyje stresie, jak bardzo się męczy – wspomina Agnieszka. – Wciąż bał się, kiedy TO go dopadnie. Radziłam mu tylko, by starał się odpoczywać i uważał na to, co je. Latami borykał się z tymi objawami.

Żołądek miał wrażliwy od zawsze. Właściwie bał się jeść i ja testowałam potrawy, bo zaszkodzić mu mogło wszystko. Dlatego, gdy w naszym domu pojawiło się Alveo, postanowiłam spróbować. Nie mieliśmy nic do stracenia, a mogliśmy zyskać wiele. Mąż nie był przekonany. Ale naszą rodzinę nękały też inne dolegliwości. Mnie – potworne migreny, związane prawdopodobnie z niedotlenieniem mózgu wywołanym zwyrodnieniem górnego odcinka kręgosłupa, młodszy synek cierpiał na chroniczne anginy i bóle migdałków. Dziś Agnieszka mówi, że ten, kto nie przeżył potwornego bólu, nie zrozumie, jak cudowny może być czas, gdy on nagle znika. Wreszcie człowiek budzi się uśmiechnięty, wypoczęty, może bawić się z dziećmi w berka, bić się z nimi na poduszki, nie denerwuje go bałagan, nie męczy niecierpliwość, wszystko cieszy. Rodzina promienieje szczęściem. Szczęścia w rodzinie tyle, że jeszcze można by kogoś obdarować. Dlatego w maju przyjdzie na świat ich trzecie dziecko.

Dzień cudu

I tak dzień rodzina Gumowskich zaczyna od kieliszka Alveo.

– Trudno w to uwierzyć naszym bliskim, tym bardziej lekarzom, nawet



nam samym! – śmieje się Agnieszka – ale po trzech tygodniach picia Alveo u męża zniknęły wszystkie dolegliwości związane z refluksem. Może jeść jabłka, choć nie mógł, może sobie pozwolić na bigos czy kapuśniak, choć o zjedzeniu tych potraw jeszcze niedawno nie mógłby nawet pomarzyć! Mnie minęły uporczywe bóle głowy.

Natomiast boje o zdrowie sześciolatniego Sebastiana trwały jeszcze długo. Na jego uporczywe anginy lekarze nie mieli już pomysłu. A częstotliwość zachorowań chłopca i wysoka, trwająca czasem tydzień temperatura, groziły powikłaniami chorób serca.

– Niektórzy mogą powiedzieć, że zaryzykowałam podając dzieciom Alveo – uważa Agnieszka. – Ale kiedy lekarze bezradnie rozkładali ręce, nie miałam wyjścia. Jaśkowi, starszemu synowi, podawałam preparat profilaktycznie,

Sebastianowi razem z antybiotykami, które zresztą z miesiąca na miesiąc przestawały działać. Po kilku tygodniach picia Alveo anginy co prawda wciąż targały organizmem Sebastiana, ale trwały krócej, a i temperatura nie była tak wysoka. Kiedyś obaj chłopcy zachorowali jednocześnie. Jednego dnia ciężko gorączkowali, a następnego już się tłucli! Teraz, nawet gdy przyniosą ze szkoły jakąś infekcję, szybko się jej pozbywają. Choć Jacek nie był przekonany do Alveo, dziś błogosławi dzień, gdy w ich domu pojawiła się pierwsza butelka.

– Bo nie tylko na dobre pożegnałam się z refluksem, zeszczupiałam 11 kg i ogólnie lepiej wyglądam, lepiej śpiam i budzę się jak skowronek, zanim zadzwoni budzik... ja nawet przestałam chrapać!

■ Zofia Rymaszewicz



Niech cię głowa

Magdalena Baranik z Warszawy – wiceprezes, matka, żona, pani domu, działaczka społeczna – potrafiłaby spędzić aktywnie nawet 48-godzinny dzień! Jej doba jest oczywiście o połowę krótsza, a na domiar złego do niedawna wypełniona była niejednokrotnie uporczywym, migrenowym bólem.

– Moje bóle głowy pojawiały się kilka razy w miesiącu, ale trwały nawet kilka dni – wspomina Magdalena. – Zdarzało się, że musiałam łykać 10-12 tabletek przeciwbólowych jednego dnia, żeby w miarę normalnie funkcjonować. Ponadto mniej więcej raz na kwartał wzywałam pogotowie. Dostawałam zastrzyki – bo niemal traciłam przytomność! Lekarz przepisał mi również wyjątkowo silne i wyjątkowo drogie (70 zł dwie) tabletki pod język... Rodzina do tej pory pamięta mnie szukającą tabletek i poirytowaną. Całe szczęście, że to już przeszłość – dodaje. Magdalena została dokładnie przebadana przez lekarzy. Żadne badanie, nawet tomografia komputerowa, nie wykazało nieprawidłowości, a uporczywe migreny jak były, tak trwały.

Życie w ciągłym biegu

– Być może moje problemy spowodowane były wyjątkowo szybkim tempem życia. Prowadzę firmę, co jak wiadomo jest związane z załatwianiem mnóstwa spraw, oprócz tego dom, córka w dwóch szkołach – liceum i muzycznej – do których ją zawożę jako „mama-taxi” (cieszę się z tego, bo mamy czas pobyć ze sobą i porozmawiać... stojąc w korkach), angażuję się też w działalność charytatywną... – wylicza Magdalena. – Żeby ze wszystkim zdążyć, wstawałam o 6.30, a kładłam się spać po północy. A urlop? Hm... Chyba dopiero na emeryturze... Organizm Magdaleny uodpornił się na niektóre leki, wciąż więc musiała brać nowe, inne, silniejsze. A tabletki przeciwbólowe – jak wiadomo – nie pozostają bez wpływu na organizm. – Pojawiły się skutki uboczne – opowiada Magdalena – obecnie eksmigrenowiec. – Miałam problemy żołądkowe – mdłości, wymioty, dokuczał mi brak apetytu. Poza bólami głowy męczył mnie kaszel nieznanego pochodzenia! Można

mnie było „wyczuć” na odległość przez to kaśkanie. Szybko się męczyłam, ale badania powysiłkowe nie wykryły żadnych schorzeń. Musiałam się przyzwyczaić i do bólu, i do reagowania na niego. Polegało ono na jak najszybszym przyjęciu tabletki. Żyłam w ten sposób około 4-5 lat, aż wreszcie stanęłam...

...oko w oko z Dorotą Stalińską i Alveo

Pierwsze spotkanie z preparatem szybko zostało przez Magdaleny zapomniane. – Nauczycielka córki proponowała mi Alveo, ale nie przekazała żadnej wiedzy na jego temat. Po miesiącu stosowania ziół przez córkę nie stwierdziliśmy żadnej zmiany. Ani poprawy, ani pogorszenia, więc zapomnieliśmy o tym. Do czasu, jak się okazało. Bo spotkaliśmy Dorotę Stalińską. Nasze dzieci rozpoczęły naukę w jednej szkole. My, mamy, spotkałyśmy się na pikniku organizowanym przez liceum. Pamiętam, że Dorota była jedyną kobietą, która wzięła udział w meczu piłkarskim – grała w drużynę z moim mężem. Podczas przerwy zapytała, dlaczego nie gram. Odpowiedziałam, że po pierwszym kopnięciu piłki zaatakowałby mnie taki atak kaszlu, że bym się chyba udusiła. Dorota odrzekła na to: „O, kochana, to musisz zacząć pić Alveo” i pobiegła na drugą połowę meczu.



nie boli!



Po imprezie aktorka wyjaśniła Magdalenie, że Alveo jest ekstraktem 26 ziół, opisała jego działanie i wręczyła materiały informacyjne.

– Usiedliśmy z mężem na ławce i zaczęliśmy czytać. Przypomnieliśmy sobie nasz „pierwszy raz” z Alveo... Dzięki wiedzy przekazanej przez Dorotę zdecydowaliśmy się jednak na pakiet zniżkowy i z pikniku wróciliśmy z czterema butelkami – dla męża, mamy, córki i dla mnie.

Dwa razy zioła

– Po pierwszym pakiecie przyszła pora na następny – miesiąc to zbyt krótki czas, aby zauważyć wpływ Alveo. Aż pod koniec drugiej butelki...

– Mąż zapytał, jak tam moje bóle głowy, zauważył bowiem, że przestałam szukać tabletek. Mówiąc szczerze nic nie zauważyłam, bo... bóle głowy zniknęły!

Magda postanowiła skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym.

– Nie tylko bóle głowy ustąpiły – stwierdziła lekarka.

– Jak widzę, przestała pani również chrząkać i kaszleć! Lekarka doradziła podwojenie dawki Alveo – do tej pory bowiem Magda stosowała preparat tylko profilaktycznie.

– Zaczęłam przyjmować dwie miarki Alveo rano. Migreny zniknęły, kaszel ustąpił, ale to jeszcze nie wszystko! Od chwili, gdy zaczęłam stosować zioła, czyli od ponad roku, moje tempo życia jeszcze się zwiększyło. Gdybym nie spotkała Doroty, na pewno nie byłabym teraz taka aktywna. Nie potrafię sobie wyobrazić, jak bym żyła – stwierdza Magdalena.

– Nie tylko bóle głowy ustąpiły – stwierdziła lekarka. Większość osób chwytając tabletki przeciwbólowe, narażając się tym samym na skutki uboczne i nawroty dolegliwości. Magdalena już do tych osób nie należy.

Alveo w rodzinie

Nie tylko Magdalena korzysta z Alveo. „Zaraziła” ziołami wielu swoich znajomych i rodzinę.

– Moja osiemnastoletnia córka, jak już wspomniałam, uczęszcza do dwóch szkół – liceum i szkoły muzycznej. Jej dzień, podobnie jak mój, jest wypełniony po brzegi obowiązkami – zaczyna się o 6.30 rano, a kończy wieczorem. Dzięki Alveo ma na wszystko siłę. Daje sobie radę z obowiązkami, których jej rówieśniczki by nie udźwignęły. Poza tym, od kiedy pije zioła – czyli od roku – nie przeziębiam się, a jej alergia się osłabiła. Ma po prostu bardziej odporny organizm – mówi Magdalena. – Mąż z kolei przestał mieć problemy z wysokim poziomem cholesterolu. Mama natomiast... No cóż. Powiem tylko tyle, że skończyła 70 lat i daje Boże każdemu takie zdrowie i energię! Magdalenę może mnożyć przykłady. – Nie zdarzyło mi się spotkać kogoś, kto powiedziałby, że preparat ziołowy nie wpłynął na poprawę jego zdrowia i samopoczucia! A z pewnością nikomu nie jest w stanie zaszkodzić.

■ Hanna Żurawska

Rodzaje bólów głowy

- Migrena
- Ból głowy typu napięciowego
- Klasterowy ból głowy i przewlekła napadowa hemikrania
- Bóle głowy związane z urazem głowy
- Bóle głowy związane z zaburzeniami naczyniowymi
- ostra niedokrwienna choroba mózgowo-naczyniowa
- krwiak wewnątrzczaszkowy
- krwotok podpajęczynówkowy
- niekrwawiąca malformacja naczyniowa
- zapalenie tętnicy
- ból tętnicy szyjnej lub kręgosłupowej
- zakrzep żylny
- nadciśnienie tętnicze
- inne zaburzenia naczyniowe
- Bóle głowy związane z chorobami mózgu innymi niż naczyniowe
- Bóle głowy związane z działaniem substancji chemicznych lub ich odstawieniem
- Bóle głowy związane z pozaczaszkowymi infekcjami
- Bóle głowy związane z zaburzeniami metabolicznymi
- Bóle głowy lub twarzy związane z zaburzeniami w obrębie czaszki, szyi, oczu, uszu, nosa, zatok obocznych, zębów, jamy ustnej i innych struktur twarzy i czaszki
- Nerwobóle czaszkowe, bóle związane z uszkodzeniem pni nerwowych i bóle deafferentacyjne

Bądź Alveo!

Magdalena czuje się lepiej również dlatego, że nie rujnuje już siebie zdrowia tabletkami przeciwbólowymi. Zdrowie daje jej satysfakcję i radość.

– Zdałam sobie sprawę, ile wokół mnie jest osób cierpiących na różne dolegliwości. Zaczęłam więc propagować Alveo wśród rodziny i znajomych. Zostałam liderem dywizji (co też mnie cieszy), a większość moich bliskich czuje się dzięki Alveo lepiej. Niby nie się u mnie nie zmieniło – poza tym, że mam więcej radości z tego, co robię – uśmiecha się Magdalena. Każdy, kto cierpi na migrenę, wie o czym myśli, gdy ból powraca – o tym, aby

Alveo i Onyx pomagają odzyskać równowagę hormonalną

Rozmowa
z dr Jaromirem Bertlikiem

– Czy Onyx z Alveo mają wpływ na gospodarkę hormonalną w naszym organizmie?

– Alveo oddziałuje na pracę wszystkich narządów. Minerale są także niezbędne do ich prawidłowej pracy, ale trudno przyswajalne. Alveo pomaga transportować je do organów i lepiej produkować hormony. Szczególnie do mózgu.

– Jakie negatywne skutki mogą spowodować dysfunkcje hormonalne w organizmie?

– Dysfunkcje hormonalne są przyczyną wszystkich chorób. Dla kobiet nieprawidłowy poziom progesteronu i estrogenu, które produkowane są przez jajniki, jest źródłem poważnych problemów. U mężczyzn następują zaburzenia produkcji adrenaliny, będącej źródłem energii. Dziś większość osób jest w stanie wiecznego zmęczenia – dzieje się tak wtedy, kiedy nie produkujemy wystarczającej ilości adrenaliny. Wiąże się to również z zaburzonym funkcjonowaniem tarczycy. W tym przypadku nie mówimy raczej o chorobach, ale o dysfunkcjach organów. Brak energii nie jest chorobą, lecz jeśli jesteśmy permanentnie zmęczeni, znacząco to wpływa na jakość naszego życia. Gdy problem z tarczycą się utrzymuje, może to prowadzić do poważnej choroby.

– Wróćmy jeszcze do spraw hormonalnych. O kobiecych problemach mówi się dużo. Jakie mogą być kłopoty hormonalne u mężczyzn?

– Mówimy o kłopotach hormonalnych u kobiet, gdyż są one specyficzne. Większość reakcji hormonalnych u kobiet i mężczyzn przebiega podobnie i możemy doświadczyć takich samych problemów. Prawdopodobnie więcej

mężczyzn choruje na cukrzycę. Taki sam procent panów odczuwa problemy z tarczycą, chociaż są one bardziej widoczne u kobiet. Bywamy tak samo zmęczeni jak kobiety. Źródłem tych zaburzeń są problemy związane z poziomem adrenaliny lub nieprawidłową pracą szyszynki, która jest miejscem produkcji serotoniny (działa w ciągu dnia a podczas nocy zachodzi biosynteza serotoniny w inny hormon – melatoninę), która odgrywa ważną rolę w regulowaniu snu. To wszystko powodują hormony. Wspomniane problemy uwidaczniają się w inny sposób. Jądra produkują testosteron, który jest męskim hormonem. W Ameryce Północnej, w ciągu kilku ostatnich lat, wielu mężczyzn wytwarza więcej estrogenów (panowie wytwarzają także żeńskie hormony, podobnie jak kobiety męskie). 15-letnie dzieciaki, nastolatki w wieku dojrzewania, doznają zaburzeń poziomu hormonów. Mężczyźni zaczynają mieć cechy kobiece: powiększone piersi, niewłaściwą strukturę ciała. Z kolei młodym kobietom – dzięki dominacji męskich hormonów – rosną wąsy. Przyczyną takich kłopotów są pokarmy. Nie otrzymując wystarczającej ilości substancji odżywczych powinno się je uzupełniać. Bardzo pomaga w tym Alveo.

– Polscy lekarze alarmują, że młode kobiety pracujące zawodowo żyją w ciągłym stresie i wytwarzają za dużo testosteronu. Ten problem usuwa się za pomocą hormonów, a to z kolei powoduje powstawanie tłuszczaków.

– Stres stanowi dzisiaj poważne zagrożenie, powoduje wiele problemów zdrowotnych. Jest dla nas niebezpieczny. Zmienia strukturę bakteriologiczną w naszych jelitach,

zaburza procesy hormonalne. Zmienia nawet kwasowość naszego ciała (odczyn pH). Kwasy powodują choroby, grzybice, a te ułatwiają rozwój raka. Stres jest jak iskra, zapalająca całą łańcuch reakcji powodujących choroby

– Jakie są przyczyny chorób tarczycy, czy prowadzą one do zaburzeń hormonalnych?

– To bardzo dobre pytanie, ale również trudne do wyjaśnienia. Tarczyca to gruczoł hormonalny – drugi najważniejszy w hierarchii, biorący udział w bardzo skomplikowanej chemicznej reakcji dwóch hormonów: tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3). Do ich produkcji niezbędny jest jod. Wszystkie reakcje potrzebne do formowania T3 i T4 kontrolowane są przez przysadkę mózgową stymulującą produkcję hormonu tyreotropowego TSH.

Ponieważ gruczoł tarczycy jest odpowiedzialny za produkowanie hormonów, które regulują metabolizm ciała, za dużo hormonu tarczycy we krwi powoduje, że nasz organizm pracuje za szybko i za ciężko. Nerwowość, drżenie, palpacje serca oraz nadmierne pocenie są tego wynikiem. Ten stan nazywamy nadczynnością. Wzrastający metabolizm generuje wystarczająco sporo energii, aby podnieść temperaturę ciała. Apetyt wzrasta, ale pomimo zwiększenia ilości jedzenia osoba chora często traci na wadze. Powód nadczynności nie jest znany, ale sądzi się, że jest to problem z samoodpornością. Mogą być również za nią odpowiedzialne alergie na żywność. Najbardziej popularne alergeny żywnościowe to: mleko, nabiał, pszenica, czekolada i stymulatory – kawa, herbata, papierosy, lekkie drinki, a także skrajny stres, infekcje jelita i problemy z trawieniem.

Z drugiej strony mamy stan zwany niedoczynnością. Powoduje ona spowolnienie tempa wszystkich procesów metabolicznych. Symptomy to zmęczenie, wzrastająca potrzeba snu, mała aktywność i przybieranie na wadze. Niedoczynność tarczycy powoduje wiele czynników, często występuje u kobiet ciężarnych lub podczas menopauzy. Większość przypadków jest spowodowana brakiem jodu w diecie. Złe odżywianie i brak ruchu to kolejne przyczynki do dysfunkcji tego gruczołu.

– Na czym polega choroba Hashimoto?

– Choroba Hashimoto (wiele Hashimoto) to zapalenie gruczołu tarczycy spowodowane atakiem własnego systemu odpornościowego. Powód nie jest znany, ale operacja lub radioterapia może odegrać tu pewną rolę. Chemiczne zanieczyszczenia, takie jak np. pestycydy, mogą wnikać w pożywienie i naśladować naturalne hormony tarczycy, blokując receptory tych naturalnych.

– W jaki sposób możemy leczyć te schorzenia, jaką rolę w procesie regulowania problemów z tarczycą mogą odegrać Alveo i Onyx?

– Leczenie tarczycy opiera się na łagodnej stymulacji gruczołu poprzez odpowiednią dietę, fizjoterapię, suplementy żywnościowe i zioła, aby podnieść miejscową i ogólną żywotność oraz pozwolić rozchwianym hormonom osiągnąć odpowiednią równowagę. Alveo dostarcza jodu (Fucus vesiculosus), a Onyx cynku, bardzo ważnego z kolei dla odpowiedniego funkcjonowania minerałów w procesach biochemicznych.

– Czy ma sens picie preparatu Onyx bez Alveo?

– Lepiej pić Onyx razem z Alveo, ale nie ma problemu, by traktować go jako osobny suplement. Jeżeli ktoś potrzebuje minerałów, może pić Onyx. Alveo pomaga minerałom przebyć właściwą drogę do systemu. Dlaczego jemy warzywa i owoce? Bo one są

lub powinny być źródłem minerałów, witamin itp. Także chleb, ziemniaki, wszystko, co jemy, jest ważnym źródłem składników odżywczych. Ich częścią są minerały. Rolnicy używają dziś wielu nawozów i pestycydów, niszcząc wszystko, co żyje w ziemi i co pomaga rosnać roślinom. Nie mają one wówczas wystarczającej ilości minerałów w glebie. Współcześni rolnicy nie stosują także płodozmianu. Jeszcze 50 lat temu na tym samym polu jednego roku uprawiano ziemniaki, drugiego zboże. W Stanach przeprowadzono badania nad kapustą, która jest bogatym źródłem witaminy C i innych minerałów. Wykryto, że uprawiana na tym samym polu przez 10 lat pod rząd nie miała żadnych witamin. Niektóre ze współczesnych praktyk zmieniają genetycznie strukturę roślin, nie pomaga to w zachowywaniu ich odżywczych składników, szczególnie minerałów, których tak potrzebujemy. Dlatego minerały można uzupełniać osobno. My proponujemy używanie Alveo i Onyx razem gdyż żyjemy w XXI wieku, kiedy nasze jelita pełne są zanieczyszczeń. Czterdziestoletnia osoba magazynuje od dwóch do czterech kilogramów masy zalegającej w jelitach. Jeśli zgromadzi się takie „błoto”, składniki odżywcze nie mogą wchłaniać się z przewodu pokarmowego. Potrzebujemy więc czegoś, co oczyszcza, torując drogę minerałom.

■ Rozmawiała Anna Szulc



Krzyk szc



Beata Palejczyk z Konina. Najpierw męczyły ją kłopoty z tarczycą. Była załamana, bo lekarze oznajmili, że z racji huśtawki hormonalnej nie będzie mogła mieć dzieci. A dziś? Dziś Beata jest w piątym miesiącu ciąży.

Dzwonię do Beaty, a ona w drodze. Do górskiego pensjonatu. Jest środa. W radiu zapowiadają pogodę na weekend. Sobota ma być piękna. Idealnie! Bo w sobotę Beata bierze ślub. Kiedy na początku wszystko idzie źle, wiadomo, że skończy się dobrze. Tak już w życiu jest. Od podstawówki Beata narzekała na kłopoty ze zdrowiem. Lekarze orzekli – tarczycę. Tabletki brała, z niewielkimi przerwami, rok. Były to leki hormonalne. Diagnoza lekarzy zdziwiła ją, bo wciąż męczył ją uporczywy kaszel, który – wydawałoby się – z hormonami może mieć

niewiele wspólnego. Nie znaleziono jednak przyczynny kaszlu. Po serii badań potwierdziły się natomiast wcześniejsze przypuszczenia – niedoczynność tarczycy spowodowana nadprodukcją przeciwciał, czyli zapalenie tarczycy immunologiczne. – Największe problemy ze zdrowiem miała Beata w liceum – mówi mama dziewczyny. – Bezsensowność, wieczne zaropiała twarz, huśtawka nastrojów. Lata mijały, a problemy – wydawałoby się – nie miały końca. W pracy było jej tak ciężko, czuła się tak źle, że nie miała siły na nic, zawałała terminy. W końcu

przyszła jej do głowy myśl, by rzucić pracę i odsunąć się od życia, na które nie miała już siły.

Może joga?

– Wiedziałam, że tabletki nie działają, że tradycyjne leczenie mi nie pomoże – opowiada. – Szukałam innych dróg wyjścia z choroby, innych możliwości. Ćwiczyłam jogę, medytowałam. Po tych zabiegach czułam się nieco lepiej, a przynajmniej mogłam przespać całą noc. Metoda leczenia, którą zalecili jej wówczas lekarze, polegała na tym, by uzupełniać co miesiąc poziom hormonów. Więc co cztery tygodnie robiła badania krwi. To była męczarnia, która wydawała się nie mieć końca. Lekarze zapewniali ją, że tak wygląda życie z tą chorobą. I, zamiast się buntować, lepiej by było, żeby nauczyła się z tym żyć. – Jak poradzi sobie z takim bagażem chemii moja wątroba? – niepokoiła się Beata. – Jak zniesie tyle leków? – To tylko może wątrobie pomóc – usłyszała. – Dziś wiemy, że była to droga donikąd – mówi mama Beaty. – Skutkiem tej szarpaniny wywołanej nieustającym złym samopoczuciem była arytmia serca. Leki nie gwarantowały stabilności. Badając tarczycę raz stwierdzano nadczynność, raz niedoczynność. Arytmia się nasiliła. Skie-

zęścia



rowano ją do kardiologa i ...przepisano nowe leki. W tym cały worek tabletek nasennych.

Na sen

Jakby tego wszystkiego jeszcze było mało, endokrynolog oznajmił jej, że z racji huśtawki hormonalnej trudno jej będzie zajść w ciążę. Załamała się. A razem z nią rodzice.

– Przez myśl przeszło mi tylko, że nigdy nie zostanie dziadkiem – pamięta ojciec Beaty, Józef. – Było mi żal. Jak to zwykle bywa, Alveo pojawiło się w ich domu przypadkiem. Pierwsze dwie butelki kupili od znajomych.

– Właściwie kupiłem je dla siebie – mówi Józef. – Od dawna cierpiałem na bezsenność, która była efektem długotrwałej choroby nerwowej. Wcześniej moje podejście do ziół było bardziej niż sceptyczne, raczej ironiczne. Ale przyszedł moment, gdy dolegliwości stały się tak męczące, że pomyślałem: A zjadłbym nawet garść

kozich bobków, żeby tylko któregoś razu móc wreszcie zasnąć i przespać całą noc. Zanim jednak kupił Alveo, przyniósł do domu ulotki informacyjne.

Ale ledwo przekroczył próg mieszkania, wrzucił świstki na dno szafy. Pewnie zapomnieliby o nich na amen, gdyby do szafy nie zaglądnęła żona. I może nie zwróciłaby na nie uwagi, gdyby nie pewne hasło, które widniało na jednej z nich, a które dotyczyło jej zdrowotnych problemów – menopauzy. Natychmiast nakazała kupić preparat. Po wypiciu pierwszej dawki poczuła się o niebo lepiej.

– Spróbowałem i ja – wtrąca Józef. – No i wreszcie dobrze śpię! Postanowili, że zaproponują Alveo córce, choć nie do końca wierzyli, że pomoże tak skołowanemu i wycieńczonemu organizmowi.

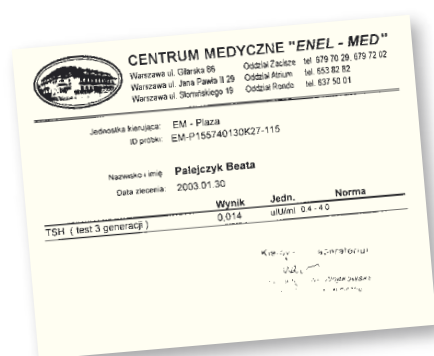
– A dziś – śmieje się mama Beaty – tarcyca jest w lepszym stanie, a i arytmia ustąpiła.

Beata pije Alveo już dwa

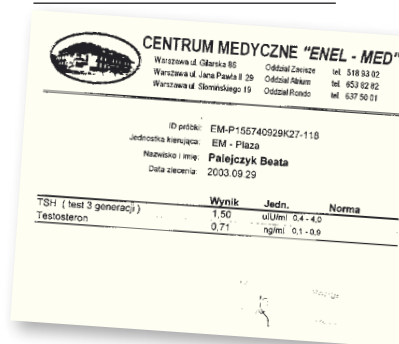
i pół roku. Półtora roku nie bierze żadnych leków.

– Niedawno odwiedziła nas córka wraz ze swoim narzeczonym – opowiada Józef. – Oznajmiła nam, że jest w ciąży! W trzecim miesiącu. Trudno opisać szczęście, które czułem wtedy, gdy to powiedziała. Byłem tak oszołomiony, że kazałem natychmiast wszystkim zakładać buty i pakować się do samochodu. Zabrałem ich wszystkich do Bydgoszczy, na żużel. Żeby odreagować tę radość, jaką nas spotkała, tak się darłem, że straciłem głos. Ja tak krzyczałem ze szczęścia.

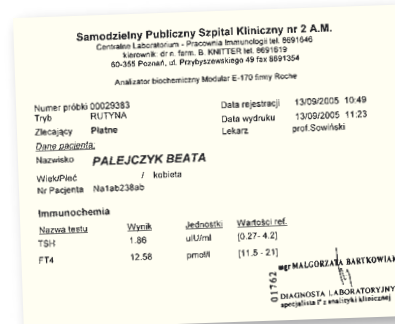
■ Zofia Rymaszewicz



Zanim zaczęła pić Alveo



W trakcie picia Alveo



Po zajściu w ciążę



Wyjątkowy prezent

Krystyna Burak z Gorzowa Wielkopolskiego dostała Alveo na Dzień Matki. Córka dała jej preparat na wzmocnienie. Według Krystyny to najlepszy podarunek, jaki mogła otrzymać.

Problemy z tarczycą zaczęły się w 1996 roku. Krystyna początkowo sądziła, że to menopauza. Dokuczała jej nadmierna potliwość. Była osłabiona i nerwowa. Cierpiała na bezsenność. Przez trzy miesiące przyjmowała leki, które miały złagodzić skutki przekwitania. Bez rezultatów. W końcu udała się do lekarza. Ten zaszugerował jej, że dolegliwości mogą być związane z tarczycą. Zalecił zbadanie poziomu TSH. Okazało się, że Krystyna ma bardzo wysoką nadczynność tarczycy. TSH wynosiło 90 μ IU/ml (norma 0,25-5,0 μ IU/ml). – Dostałam skierowanie na USG i scyntyografię – wspomina 64-letnia Krystyna. – Dowiedziałam się, że mam dwa guzy na prawym płacie tarczycy. Byłam przerażona. Nie spałam. Straciłam apetyt. Bez przerwy myślałam o wynikach badań. Zamartwiałam się, czy aby guzy nie okażą się złośliwe.

Leczenie

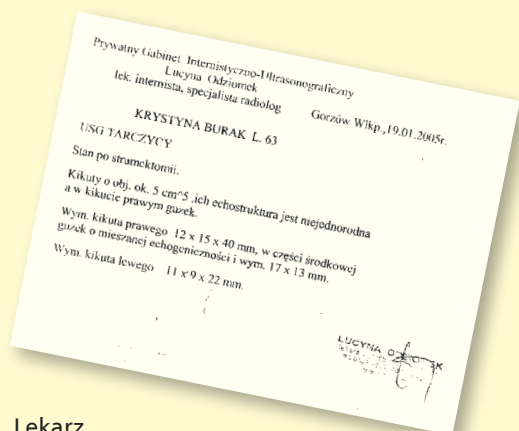
Krystyna przygotowywała się do operacji. Aby można ją było zrobić musiała najpierw obniżyć poziom TSH. Lekarz przepisał jej odpowiednie leki. Przyjmowała je przez pół roku. W lutym 1997 roku przeszła operację. Lekarze usunęli jej większość prawego płata tarczycy i pół lewego. Na szczęście okazało się, że guzy nie były złośliwe. – Odetchnęłam z ulgą

– mówi Krystyna. Po rekonwalescencji czuła się dobrze. – Poty już mi tak nie dokuczały – tłumaczy. – Byłam też spokojniejsza. Cały czas brałam lekarstwa. Lekarz zapisał mi Letrox – syntetyczny hormon tarczycy. Miałam regularnie badać poziom TSH i robić USG tarczycy.

– W styczniu 2004 roku okazało się, że jeden guz się odnowił. Byłam zaskoczona. Wyniki badań miałam przecież prawidłowe. Nic nie wskazywało na pogorszenie się mojego stanu zdrowia. Krystynę skierowano na biopsję. – Zabieg miałam wykonywany dwa razy – wspomina. – Ani za pierwszym, ani za drugim razem biopsja nic nie wykazała. Lekarzom nie udało się pobrać komórek guza do badania. Krystyna nie zgodziła się na kolejną biopsję. – Nie chciałam po raz kolejny tego przeżywać. To był dla mnie za duży stres – wyjaśnia. – Dokuczało mi kołatanie serca. Spędziłam nawet kilka dni na intensywnej terapii.

Preparat na wzmocnienie

Od maja 2005 roku Krystyna pije Alveo. Córka podarowała jej preparat na Dzień Matki. – Miałam



Wrześniowe USG wykazało, że guzek zmniejszył się o 4 mm i wynosi 17x13 mm.

nadzieję, że odzyskam spokój i równowagę po ostatnich przeżyciach – mówi Krystyna. – Byłam bardzo osłabiona i przemęczona.

Piła dwie miarki dziennie. Już po drugiej butelce preparatu ustąpiło kołatanie serca. Stała się mniej nerwowa.

– Wyspiam się – dodaje. – I wstaję wypoczęta.

We wrześniu Krystyna zrobiła kolejne USG.

– Postanowiłam sama się przebadać, bo odkaż piję Alveo czuję się dużo lepiej. Miałam cichą nadzieję, że guzek nie urosł.

Gdy zobaczyła wyniki, była zaskoczona. – Okazało się, że guz nie tylko nie urosł, ale nawet zmniejszył się o 4 mm. Byłam bardzo szczęśliwa. Nadal piję dwie miarki preparatu dziennie. Za pół roku znów zrobię badania. Wierzę, że rezultaty będą jeszcze lepsze.

■ Marta Rybakowicz



Śpiewam!!!



Dagmara Ogiegło-Ścibik zawsze kochała śpiewać. Mało brakowało, a jej marzenia i plany pokrzyżowałyaby choroba tarczycy. Dziś jest szczęśliwą, bo robi to, co kocha. O walce z chorobą opowiadają kartki jej dziennika.

Pierwsze objawy dawały znać o sobie na przełomie 2000 i 2001 r. Ale do lekarza endokrynologa zgłosiłam się dopiero w sierpniu 2003 r., po wcześniejszej wizycie u okulisty. Pracując zawodowo przy komputerze myślałam, że kłopoty z oczami to wynik pracowania. Okulistka uświadomiła mi jednak, że takie objawy, jak światłowstręt, łzawienie, połysk gałek ocznych i uczucie ucisku na nie, ból oczu i tzw. wytrzeszcz to wynik innej choroby i trzeba wybrać się do innego specjalisty. Endokrynolog stwierdził nadczynność tarczycy.

Powodem nadczynności okazała się choroba Gravesa-Basedowa, której przyczyny nie są do końca wyjaśnione. Na pewno ważną rolę odgrywają tu uwarunkowania genetyczne. Mówi się też, że jest to choroba spowodowana pewnym defektem układu odpornościowego.

Wkrótce objawy się nasiliły. Oprócz problemów z oczami zaczęłam odczuwać trudności w koncentracji, nadpobudliwość, drżenie rąk, wzmożoną potliwość, wypadanie włosów, pękanie paznokci, spadek masy ciała pomimo ogromnego apetytu, uczucie gorąca, zwiększenie przemiany materii i wypróżnienia 3-4 razy dziennie, zaburzenia snu, bicie i kołatanie serca, drażliwość, a nawet wybuchowość, zakłócenia cyklu miesięcznego łącznie z długimi przerwami.

Rozpoczęcie leczenia miało przywrócić poziom hormonów do normy i usunąć objawy kliniczne choroby. Zostałam poinformowana, że można to uzyskać trzema sposobami: farmakologicznie, radioaktywnym jodem i chirurgicznie. W styczniu 2005 r. stanęłam przed wyborem radykalnej metody leczenia polegającej na zastosowaniu jodu promieniotwórczego lub wycięciu części gruczołu. Wiedziałam, że taki zabieg może powodować powikłania. Między innymi osłabienie głosu, a może nawet uszkodzenie strun głosowych!

Od najmłodszych lat kochałam śpiewać. Brałam lekcje gry na pianinie, miałam okazję przez kilka lat wraz

z mężem koncertować podczas różnych imprez. Mąż jako zdolny muzyk założył zespół grający muzykę tyrolską z charakterystycznym jodłowanym śpiewem. Wykonywałam większość utworów. Zespół jeździł po całej Polsce, zaczęliśmy odnosić sukcesy. Byłam szczęśliwa, jak nigdy dotąd! Przeraziłam się, co będzie, jeśli w wyniku operacji czy zabiegu, któremu będę musiała się poddać, nastąpi uszkodzenie strun głosowych?

Alveo przyniósł nam kolega. Zapewnił, że preparat powinien mi pomóc. Zaczęłam pić jedną dawkę, to było 24 stycznia 2005 r., a w lutym już przeszłam na dwie. Dodatkowo samodzielnie kontrolowałam poziom TSH i leukocytów co dwa tygodnie. Na początku stosowania Alveo przez około 10 dni miałam częste biegunki. Pojawiła się też mała wysypka na przedramionach. Poziom hormonu zaczął się wahać i wracać do normy. W kwietniu badanie USG wykazało lekkie zmniejszenie objętości tarczycy, a kolejne, po pięciu miesiącach, zmniejszenie objętości o ponad 40 procent. Teraz czuję się dobrze. Lekarz nie wspomina o operacji. Znowu cieszę się życiem!

Robię to, co kocham. Śpiewam!

Układ trawienny – najbar

– Co to jest układ pokarmowy? Jak jest zbudowany i za co jest odpowiedzialny?

– Jest to najbardziej złożony z układów. Spróbuję to przedstawić w sposób skrótowy i zrozumiały. Błona śluzowa wyściela kanał układu trawiennego, przez który przepływają substancje pokarmowe. W nim odbywa się również trawienie, po czym usuwane są odpady. Rozciąga się od ust do odbytnicy. Obejmuje: jamę ustną, zęby, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie i grube. Przewód pokarmowy, zwany również żołądkowo-jelitowym lub układem trawiennym, ma od 7 do 8 metrów długości. W przewodzie pokarmowym przechodzą substancje poddawane są serii procesów, m.in. rozdrabnianiu, wchłonięciu, a następnie wydaleniu. Białka są rozkładane na aminokwasy, węglowodany na cukry proste, tłuszcze na kwasy tłuszczowe. Wchłaniane są również tam witaminy i minerały. Wszystkie z tych prostych cząsteczek są w stanie przejść przez ściany jelita do krwiobiegu, gdzie dostarczają komórkom energii i niezbędnego dla nich materiału budulcowego.

– Zacznijmy od początku. Jaką rolę spełnia jama ustna oraz kolejne odcinki przewodu pokarmowego?

– Jama ustna jest środowiskiem, w którym zęby i mięśnie szczęk pomagają w przygotowaniu pokarmu do rozpoczęcia procesu trawienia.

Enzymy, które trawią skrobię, są wydzielane właśnie tutaj. Zapach i smak pobudzają produkcję śliny, która ułatwia przejście pokarmu w kierunku żołądka. Żołądek również wykonuje fizyczną pracę roz-

drabniania i zgniatania pokarmu na mniejsze fragmenty. Kwas solny, który jest wydzielany w żołądku, sterylizuje jego zawartość i jest także potrzebny do skutecznego wchłaniania białek, tłuszczów i minerałów. Kwas żołądkowy, choć wystarczająco silny, nie trawi jednak ściany żołądka, ponieważ jest ona chroniona przez stale wydzielany śluz. Pokarm przechodzi z żołądka do dwunastnicy, pierwszej części jelita cienkiego. Enzymy produkowane w trzustce mają za zadanie usunąć większość chemicznych zanieczyszczeń z jedzenia. Odpowiednie enzymy „pracują” nad każdym składnikiem. Przykładowo lipaza rozpuszcza tłuszcze, amylaza węglowodany, proteaza białka. Żółć, produkowana w wątrobie i wydzielana do pęcherzyka żółciowego, zachowuje się jak środek rozpuszczający tłuszcze, przez redukcję ich do mniejszych kropelek. W ten sposób dostarcza więcej przestrzeni enzymom, pracującym nad nimi. Jelito nie jest prostym węzłem przenoszącym składniki pokarmowe z jednego końca na drugi. Składniki odżywcze są przepuszczane przez ścianę jelit, a to, co zostaje, jest miażdżone. Ściany mięśniowe początkowo przesuwają jedzenie rytmicznymi skurczami (ruchy robaczkowe). Następnie pokarm trafia do jelita. Ściana jelita jest wyłożona milionami maleńkich „paluszków” zwanych kosmkami. Jeśli jelito byłoby tylko gładkim kanałem, jego powierzchnia wynosiłaby około półtora metra kwadratowego, ale z powierzchnią wszystkich „paluszków” jest to obszar około 600 razy większy do bardziej efektywnego wchłaniania cząsteczek jedzenia. Przez środek

O przewodzie pokarmowym, jego budowie, chorobach oraz sposobach zapobiegania im mówi dr Jaromir Bertlik



dziej złożony z układów



każdego z kosmków biegnie kanał. Przez te kanaliki cząsteczki pokarmu dostają się do krwiobiegu albo, w przypadku tłuszczów, do układu limfatycznego. Ten proces trwa pięć godzin.

– Gdzie odbywa się ostatnia faza trawienia?

– Ostatnia faza trawienia odbywa się w okrężnicy. Większość wartościowych substancji zostało już wchłoniętych. Jest jeszcze jeden końcowy składnik jedzenia – woda. Resztki są ciągle bardzo wilgotne, kiedy docierają do okrężnicy tracą około dwóch trzecich wagi (kiedy woda zostanie wyciśnięta i wchłonięta). Dotarcie do tego narządu zajęło substancjom pokarmowym około sześciu godzin. Te substancje to mieszanka włókien, bakterii, komórek, których musimy się pozbyć. Znaczną część stanowią pozostałości włókien roślinnych, które trawimy najtrudniej. Do stałej substancji powstającej w okrężnicy dołączane są komórki ze ścian jelita, starte na miłąką masę w drodze z żołądka.

W jelicie znajduje się 100 trylionów bakterii, które stanowią jedną trzecią wagi kału. Te pojedyncze organizmy komórkowe są bardzo niedocenianymi mieszkańcami naszego ciała. Przyjazne bakterie syntetyzują witaminy z resztek jedzenia, niszczą toksyny, zapobiegają kolonizacji mikroorganizmów powodujących choroby, pomagają pozbyć się mniej korzystnych dla nas bakterii oraz stymulują system odpornościowy. Ostatecznie trzy razy dziennie lub tylko raz na dwa, trzy dni (jeśli mamy zaparcie) kał dostaje się do odbytnicy, na końcu tej wędrówki. Kiedy czujemy jego nadejście, uruchamiana jest seria skurczów mięśniowych, pomagających w jego wydaleniu i praca jest ukończona.

– Jakie są przyczyny chorób układu pokarmowego? Dlaczego tak często na nie zapadamy? Które z nich są najczęstsze?

– Jedną z przyczyn chorób układu pokarmowego może być niewłaściwa dieta. Spożywamy za dużo bezwartościowego pożywienia, zawierającego mnóstwo konserwantów, pestycydów, żywność modyfikowana jest genetycznie, mięso zawiera hormony i antybiotyki. Nasz organizm próbuje bronić się przed tym, ale może niestety tę walkę przegrać. Ostatnio równie częstym problemem są alergie pokarmowe na różnego rodzaju pożywienie.

Drugim powodem chorób może być używanie syntetycznych leków, przepisywanych nam przez lekarzy. Mają one często skutki uboczne.

Kolejną przyczyną problemów ze zdrowiem to przeciążenie naszego układu trawiennego toksycznymi substancjami.

Nie bez znaczenia jest także stres towarzyszący nam na co dzień i przyczyniający się do zmiany wewnętrznego środowiska układu trawienia – następuje wówczas nadprodukcja kwasów. Awitaminoza, zaparcia, drożdżycza przewodu pokarmowego, nasilona fermentacja jelitowa, dysbioza, problemy psychologiczne i nadwaga – wszystko to znajduje się na czele listy problemów mających wpływ na układ trawienny. Jest ona o wiele dłuższa.

– Jak choroby przewodu pokarmowego wpływają na inne układy naszego organizmu?

– Oto kilka przykładów, które będą stanowiły najlepszą odpowiedź na to pytanie. Zapalenie jelita, zwane chorobą Cohna, jest problemem charakteryzującym się nieprawidłowymi skurczami i biegunką. Jest ona często tak uporczywa, że powoduje niepokój i utratę wagi. Zapalenie hamuje wchłanianie substancji odżywczych z jelita. To z kolei powoduje, że nasz organizm może być niedożywiony. Centralny system nerwowy czuje ten ▶

negatywny wpływ i gwałtownie spada poziom energii. Nieprawidłowa produkcja enzymów trawiennych często jest przyczyną żółdkowych zaburzeń w trawieniu węglowodanów, białek i tłuszczów. To może być związane z zaburzeniami pracy trzustki, wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Jeśli wątroba nie pracuje prawidłowo, dana osoba może odczuwać swędzenie na całym ciele. Jak wiemy, wątroba w naszym organizmie jest największym organem odtruwającym. Jeśli nie może ona eliminować wszystkich toksyn z naszego ustroju, odsyła je do innych organów oraz powoduje zwiększone wydzielanie ich przez skórę.



wana długim nadużywaniem alkoholu. Generalnie kobiety są bardziej podatne na tę chorobę. Inne powody zachorowań na marskość wątroby to m.in. brak magnezu czy jej stany zapalne.

– Czy Alveo może pomóc w procesie powrotu do zdrowia?

– Muszę podkreślić, że Alveo nie jest lekiem, tylko suplementem żywieniowym. Z pewnością pomaga ono w odtruwaniu naszego organizmu przez wątrobę. Dostarcza ziół, które pomagają wątrobie pozbyć się toksyn. Ale jeśli powstały w niej już nieodwracalne zmiany, preparat prawdopodobnie nie będzie już tak skutecznie działać. Podkreślam jednak, że Alveo pomaga najlepiej w fazie zdrowienia. Jeśli marskość wątroby jest spowodowana przez czynnik infekcyjny, prawdopodobieństwo powrotu do zdrowia jest o wiele większe niż w przypadku spowodowanym alkoholem.

– Jak żylaki przełyku mogą wpłynąć na pracę układu krążenia?

– Żylaki przełyku nie wpływają w sposób drastyczny na układ krążenia, ale mogą stanowić zagrożenie dla naszego życia, jeśli dojdzie do krwotoku. Człowiek może się wówczas wewnętrznie wykrawić. Mówię tutaj o zaawansowanym stadium tej choroby.

– Czy Alveo pomaga w leczeniu chorób przewodu pokarmowego?

– Oczywiście, Alveo jest pomocne w eliminacji zapalenia w układzie trawiennym. Jest to główna funkcja preparatu, pomaga również w pozbyciu się nadmiaru toksyn (wspomagając wątrobę). Są one wydalane z moczem i stolcem.

– Jaki jest powód powstawania żylaków przełyku?

– Powstanie żylaków przełyku to powikłanie postępującej marskości wątroby. Z różnych powodów przy marskości wątroby podniesione ciśnienie w żyłach wrotnej powoduje przeciążenie naczyń wokół żołądka i przełyku. Około połowy zachorowań na marskość wątroby jest spowodowa-

– Jak powinna wyglądać nasza dieta, abyśmy mogli w przyszłości uniknąć schorzeń przewodu pokarmowego?

– Możemy jeść prawie wszystko.

Dookoła nas istnieje w przybliżeniu około 2000 różnych rodzajów pożywienia. W większości zjadamy około 200 z nich. Z tego powodu mamy ogromną szansę odkrywania nowych rodzajów pokarmów.

Oto kilka sugestii na temat zdrowego odżywiania:

- nie należy się przejadać, zdrowiej jest spożywać częściej mniejsze porcje
- posiłki powinny być proste i możliwie jak najbardziej pożywne
- słodycze najlepiej ograniczyć do minimum
- należy jeść regularne posiłki, ale tylko wtedy, gdy jesteśmy naprawdę głodni
- nie należy pić słodkich i bardzo zimnych napojów
- powinno się jeść powoli, bez pośpiechu
- należy wprowadzić do diety dużo owoców i warzyw
- ograniczyć lub wyeliminować alkohol i wszystkie lekarstwa nieprzepisane przez lekarza
- codziennie przyjmować jedną miarkę (28 ml) Alveo

■ Rozmawiała Beata Nowacka

Nadmiar pracy + stres = choroba

Ignacy Wojciech Abraham z Warszawy w wieku 46 lat zrobił kompleksowe badania. Wszystko było w porządku. Lekarz powiedział, że ma wyniki zdrowego dwudziestolatka. W ciągu następnych lat podupadł na zdrowiu.

– Prowadziłem własną firmę. To ciągły stres – wspomina 57-letni Wojciech.
– Dużo czasu spędzałem za kierownicą – zajmowałem się również zaopatrzeniem. Kilka razy w miesiącu jeździłem po towar do Włoch i do Niemiec. Wyjazdy były męczące. Musiałem być przez cały czas skupiony na drodze. Często prowadziłem nocą, niewyspany i wycieńczony. Wojciech odżywiał się nieregularnie. Nie przywiązywał wagi do tego, co i gdzie zjadał. – Żywiłem się w fast foodach albo w przydrożnych restauracjach. Zjadałem coś w pośpiechu i jechałem dalej. Często był to mój jedyny posiłek w ciągu dnia.

Dolegliwości

Miał problemy ze snem.
– W nocy nie mogłem zasnąć. Analizowałem to, co wydarzyło się wcześniej. W północy robiłem rozliczenia i kalkulacje. Myślałem o problemach firmy. Rano wstawałem niewyspany, bolała mnie głowa. Zmęczenie najbardziej dokuczało mi około godziny

piętnastej. Wtedy wyłączałem telefon i zasypiałem na chwilę. Gdy byłem akurat w trakcie podróży zjeżdżałem na najbliższy parking. Kwadrans snu wystarczył, abym nabrał sił na resztę dnia.
– Efektem takiego trybu życia było nadciśnienie – wspomina Wojciech. Lekarz zdiagnozował je w 1997 roku. Pomiar wynosił 180/120 mm Hg.
– Przestraszyłem się. Musiałem zacząć się oszczędzać i odżywiać prawidłowo. Inaczej groził mi zawał. Lekarz przepisał mi leki. Zalecił częste pomiary ciśnienia i wizyty kontrolne. Po trzech miesiącach ciśnienie się obniżyło. Leki przyjmowałem nadal.

Bóle krzyża

Zaczęły się problemy z kręgosłupem. – W samochodzie godzinami siedziałem w jednej pozycji – wspomina Wojciech. – Nie miałem czasu na ruch. Praca była najważniejsza. Dolegliwości kręgosłupa się nasiliły. Wojciech kładł się spać i budził z bólem pleców. – Podpierałem się

rękoma, aby wstać z łóżka – wspomina. – Smarowałem się maścią przeciwbólową. Z trudem wbijałem się w fotel kierowcy, kiedy musiałem gdzieś pojechać. Niestety, nikt nie mógł mnie wyręczyć.

Ruch i Alveo

Lekarz zalecił Wojciechowi pływanie i masaże. – Chodziłem na basen kilka razy w tygodniu. Nawet wieczorami po pracy. Pływanie pomagało mi rozluźnić bolące mięśnie i stawy oraz wzmocnić kręgosłup. Niestety, ból powracał. Masaże również dawały ulgę na krótko. W marcu 2005 roku Wojciech zaczął pić Alveo. – Jacek Gumowski zaproponował mi ten preparat na wzmocnienie organizmu – wspomina. – Po dwóch tygodniach zauważyłem pierwsze zmiany. Nerki lepiej funkcjonowały. Mój organizm zaczął się oczyszczać. Minęły bóle głowy i przygnębienie. Jestem spokojniejszy i bardziej

odporny na stres. Wojciech odstawił leki na nadciśnienie. Teraz wynosi ono u niego 135/90 mm Hg. Wzmocnił się kręgosłup. – Nadal dużo czasu spędzam za kierownicą, ale bóle pleców odczuwam rzadko. Wstając rano nie muszę się już podpierać. Nareszcie jestem wyspany i wypoczęty. Mam siłę do pracy przez cały dzień. Popołudniowe drzemki są niepotrzebne. A wieczorami nie zapominam o basenie. To pomaga mi utrzymać kręgosłup w dobrej formie – cieszy się Wojciech.
– Zauważyłem również, że już nie wypadają mi włosy. Przestały także rozdzwajać się paznokcie. Ograniczyłem kawę i papierosy. Staram się jeść zdrowo i o stałych porach. Rano pamiętam o miarce Alveo. To wszystko sprawia, że czuję się tak, jakbym miał dziesięć lat mniej.

■ Weronika Kasprzak



W niebie na mnie nie czekają

Kiedy wrócił ze szpitala ważył 53 kg, przy wzroście 183 cm. Właściwie zniknął. – Sam siebie nie poznawałem – mówi Witold Wójcik z Krakowa. – Wyglądałem jak własny cień. Musiałem nauczyć się żyć od początku.

– Życie pana gniotło?
– Raczej nałogi. Alkoholizm.

– Ile lat?
– Dwanaście.

– Coś jeszcze?
– Papierochy.

– Jak długo?
– Ho, ho, ho albo jeszcze dłużej. Zacząłem palić w wojsku, czyli w wieku 20 lat.

– A czemu taki fajny facet jak pan tak się zapuścił?
– Różne były tego przyczyny. Ale nałogi to wynik słabej psychiki.

– I życie nie jest takie, jak byśmy je sobie wyobrażali?
– Nie wolno zwalać niczego na życie. Bardzo realnie patrzę na świat. Jak ktoś mówi, że musi zapalić, bo się zdenerwował, to jest idiotą. Niech lepiej przestanie się usprawiedliwiać przed sobą.

– Na ile nałogi komplikowały panu życie?
– Wszystko widziałem w szarościach. Teraz życie nabrało kolorów. I w pracy, i w życiu osobistym. Bo moją dewizą, generalnie, jest uśmiech. Nie ma na świecie niczego, co by mnie na dobre zmartwiło, no może czyjaś krzywda.

– Ale takie nałogi bywają uciążliwe dla rodziny pijącego...
– Wygląda to tak, że wszyscy się martwią, tylko nie ten co pije. I to jest straszne.

– Co musiało się stać, żeby pan przestał pić?
– Trzeba spaść na dno i odbić się od niego. To najlepsza metoda. Kiedy

się odbiłem? Nie pamiętam. W nałóg wpada się nie wiedząc o tym. Wychodzi się też nieświadomie. Potrzeba determinacji, trzeba dojrzeć.

– Ile pan miał lat, kiedy pan dojrzał?
– 45.

– To jeszcze miał pan trochę czasu, by wszystko zacząć od nowa. Inni dopiero nad grobem się reflektują...

– W podjęciu decyzji pomogły mi moje wloty i upadki zdrowotne. Trzy miesiące spędzone w szpitalu. Marskość wątroby. Półtora miesiąca nie funkcjonowała w ogóle.

– Jakie objawy?
– Fatalne. A jakie mają być, gdy przestaje funkcjonować pracownia chemiczna organizmu?

– Ktoś dawał panu jakieś szanse?
– Nikt. Żadnych. Bo to jest w ogóle nieuleczalne. O tyle można z tego wyjść, gdy konsekwentnie podchodzi się do leczenia i gdy człowiek stara się sobie pomóc. Wtedy tę walkę z chorobą czasem się wygrywa. A prawda jest taka, że wszystko zależy od Pana Boga... Co nam przeznaczone, to nas nie minie.

– Miał pan jakiś cel, żeby tak się za siebie wziąć?
– Rodzina. I dwanaście osób, które zatrudniam w zakładzie. Za które odpowiadam. To był mój cel.

– Wrócił pan ze szpitala, i co?
– I ważyłem 53 kg, przy wzroście 183 cm. Można powiedzieć, że zniknąłem, bo jakby mnie pół ubyło...

– Ktoś pana jeszcze rozpoznawał na ulicy?
– Ja sam nie bardzo siebie rozpoznawałem... Wyglądałem jak własny cień. Musiałem od początku nauczyć się



chodź i jeść. A rehabilitant dawał mi trzy lata na powrót do jakiegokolwiek sprawności fizycznej. Tymczasem wyszedłem z tego po sześciu miesiącach.

– I co?
– No i żyję.

– *Alveo jak się pojawiło w domu?*
– Hanusia, moja siostra, mi to wciśkała. Namawiała, namawiała... No i dałem się przekonać. Ja generalnie jestem przeciwny wszystkim środkom farmakologicznym. Medycyna ludowa, to dziś dla mnie podstawa. W ogóle zdrowe życie.

– *Jakąś dietę pan trzyma?*
– Żadnej.

– *Ale lekarze jakąś zalecili?*
– Dieta pod tytułem woda i smak. Plus brak apetytu. Ja wszystkim zalecam taką dietę, żeby spożywać to, na co ma się ochotę, tylko w rozsądnych ilościach. Bez obżarstwa. Od stołu wstawać z niedosytem.

– *Ile dawek Alveo pije pan?*
– Jedna miareczka dziennie od 2002 roku. Sporadycznie. Od roku regularnie. Wcześniej też piłem, ale to nie była kuracja długofalowa. Siostra mówi, że Alveo działa na wszystko. A ja jej odpowiadam, że to nie tak. Ten preparat jest zespołem elementów i ziół, które na pewno pozytywnie oddziałują na organizm. Oczyszczają, tonizują, wspomagają.

– *Jak czuje się pan dziś?*
– Cudownie! Wątroba wróciła na swoje miejsce. Do normalnych rozmiarów. Miałem też żylaki w przewodzie pokarmowym. Zniknęły! A były niebezpieczne, gdyby pękły, nastąpiłby wewnętrzny wylew. I jeszcze jedna poprawa – żyła wrotna, która miała 16 mm, zmniejszyła się do 9.

– *Co na to lekarze?*
– Pochorowali się, jak zobaczyli moje wyniki... Wciąż zastanawiają się, jak to możliwe, że ten facet jeszcze żyje. I wygląda jak wygląda.

– *No to wygrał pan życie.*
– Nie pierwszy raz. Kilka lat temu miałem zaawansowaną gruźlicę. Wyszedłem z niej po czterech miesiącach. Marskość wątroby nie wyniknęła



z alkoholizmu, ale z dawki leków, jakie mi wtedy zaserwowano. Ale uratowałem to płuco.

– *Tam, na Górze, chyba lubią pana...*
– Wciąż tu jestem, bo może nie chcą tam takiego zadymiarza jak ja.

– *No to może pana nie lubią?*
– Generalnie pewnie boją się zadymy. Bo ja nerwus jestem...

■ Rozmawiała: Zofia Rymaszewicz



Ewa, gotu



Wystarczyła chwila. Wystarczył moment, by Wiktor Juszczyk z Będzina stanął na krawędzi życia. To zapalenie wirusowe wątroby, którym zarazono go podczas usuwania zęba. Zamiast potężnego, pełnego sił mężczyzny – zostałeś cień człowieka. A umierać, jak mówi, wcale mu się nie chciało.

Kiedy Wiktor wrócił ze szpitala, był właściwie innym człowiekiem. Pamięta, jak jedna z wielbicielek jazdy konnej, która przyjeżdżała do jego stadniny, zapytała go, gdzie może znaleźć pana Wiktora.

– Byłem zszokowany. Nie poznała mnie! – wspomina. – Nic dziwnego, byłem połową dawnego Wiktora. Tak schudłem, że gdyby koń, którego prowadziłem, pociągnąłby silniej, to byłby ze mną koniec. Mógłby mnie zabić. Nie miałem nawet siły, by szarpnąć za uzdę.

W kolejce po śmierć
Wszystko zaczęło się tego dnia, gdy podczas wyrwania zęba zarazono go wirusem wątroby typu C. To było dwa i pół roku temu. Zrobił badania. Próby wątrobowe były fatalne. Rokowania na wyleczenie choroby – właściwie żadne. – Lekarze dawali mi 30 procent szans – wspomina Wiktor. – Jedyne, co mogło mnie uratować, to interferon. Na lek czekałem w kolejce rok. W klinice trzymali go dwa miesiące. Niestety, wraz z leczeniem jego stan się pogorszył. Okazało się, że nie nadaje się do leczenia interferonem. Przerwano kurację. – Właśnie zaczęły spełniać się nasze marzenia, a tu nagle życie legło w gruzy – mówi Wiktor. – Kiedy wróciłem do domu, byłem wrakiem człowieka.

Żona zaczęła już wyprzedawać konie ze stadniny. A jeszcze niedawno stworzenie jej było celem naszego życia. Sama nie dałaby rady zając się wszystkim. Mieliliśmy jeszcze agencję reklamy i ośrodek wypoczynkowy, to wszystko na jej głowie Plus prowadzenie domu, wychowanie córki, wizyty w szpitalu. Ja nie wiedziałem, ile czasu mi jeszcze zostało. Byłem bardzo słaby, moje życie wisiało na włosku. Nawet, gdy szedłem po schodach, nie mogłem złapać tchu. Zresztą nic dziwnego, że tak chudłem. Nie mogłem jeść... Żona Wiktora, Ewa, pichciła jego ulubione kluski na parze, knedle, pierogi, naleśniki. A on po pierwszym kęsie odsuwał talerz.

– Bałem się jeść – wyznaje. – Wciąż myślałem tylko, jakie spustoszenie wywoła jedzenie w moim organizmie. Czy nie zabije zniszczonej wątroby, czy nie będę cierpieł.

Nie wierzyłem i już

W grudniu 2004 roku znajoma, właścicielka miejscowej apteki, przyniosła Wiktorowi butelkę Alveo. – Od razu zastrzegł, że nie będzie tego pił – wtrąca Ewa. – Nie uznawałem takiego leczenia – dodaje Wiktor. – Po prostu nie wierzyłem w to i już. Ale żona tak na-



legła, że zacząłem pić. Dwie miarki dziennie. Dla świętego spokoju. Sam nie mogłem w to uwierzyć, ale po dwóch

tygodniach wrócił mi apetyt. Podjadałem, ale po kryjomu, żeby nie robić żonie nadziei. W końcu zacząłem jeść jawnie... Wcinałem obiad, aż mi się uszy trzęsły. Lekarka, do której zgłosił się na badania kontrolne, nie mogła uwierzyć własnym oczom, ale badania wykazały, że wszystko wraca do normy. – Co prawda nie ufała kuracjom ziołowym – dodaje Wiktor – ale stwierdziła: „Cokolwiek pan robi, niech pan robi dalej. Jest pan na dobrej drodze”.

Wkrótce po Alveo sięgnęły i żona, i córka Wiktora – Wiktoria. Ewa chciała podnieść się psychicznie po stresach wywołanych chorobą męża. A w ulotce przeczytała, że preparat działa tonizująco.

– Miałam też problemy z przemianą materii – dodaje. – Zaparcia ustąpiły



j pierogi!

po wypiciu jednej butelki. Badania wykazały też ostatnio guzki tarczycy. Mam nadzieję, że niebawem ich się pozbędę. Mała Wiktoria cierpiąca na alergię. Antybiotyki, które przepisywali jej lekarze, wyjąłowiły tylko jej organizm. Kiedy zachorowała poważnie na zapalenie oskrzeli, oddychać mogła tylko za pomocą inhalatora.

– Daliśmy jej na noc spory kielich Alveo – mówi Wiktor. – Rano była jak nowo narodzona. Przestała też tak często się przeziębzać. Ostatnio złapała grypę, bo w szkole była epidemia. Miała temperaturę. Podaliśmy jej podwójny kielich preparatu. Na drugi dzień wszystko wróciło do normy.

Eliksir młodości?

Dziadek Wiktorii, Wacław, dla wnuczki zrobiłby wszystko. Może być i koniem, i samolotem.

– Mam 81 lat, ale udaję, że o dwadzieścia mniej – śmieje się. – Kiedyś dolegliwościom nie było końca. Arytmia, kłopoty z żołądkiem, astma oskrzelowa. Wystarczy, że przeszedłem 100 metrów, a już łapała mnie zadyszka. Dziś czuję się tak dziarsko, że i konno mógłbym pojeździć. Ale syn nie pozwala. Pewnie dlatego, że za ciężki jestem... Zapomniałem też, co znaczy przeziębienie. Przez rok wypięm 15 butelek Alveo. Jedną dawkę dziennie.

To, że Wiktor pogrzebał chorobę zauważyli też sąsiedzi i znajomi. Uznali to za cud. Dopytywali, jak sobie poradził. Co mu pomogło? Kolejną partię butelek Alveo przywieźli także dla innych.

– Po preparat przyjechał nawet szwagier mojej pani doktor – mówi z uśmiechem Wiktor.

Dziś życie Wiktor i Ewy wróciło do normy. Znowu zaczynają snuć plany, znowu zaczynają marzyć i robią wszystko, by marzenia spełnić.

– Ta choroba to był egzamin dla mojej żony – wyznaje Wiktor. – Zdała go na szóstkę. Nie załamała się, dodawała mi siłę, wspierała w kryzysowych chwilach. Podziwiam ją.

– Nic dziwnego – dodaje tata Wiktor. – Pamiętam, gdy ją pierwszy raz zobaczyłem, zapytałem syna: – A czy ona ciebie zechce? Bo Ewa była jak księżna Diana...

– My dwoje długo czekaaliśmy na siebie – wyznaje Wiktor. – Dziś wiem, że warto było. Recepta na szczęśliwą rodzinę? Nie ma takiej recepty. Wiem tylko, że pieniądze nie odgrywają tu żadnej roli. Po prostu trzeba kochać. Miłość to wielka rzecz.

Teraz wiem

Zapalenie wątroby zostało Wiktorowi pamiętkę. Chorobę skóry – porfirię.



– Porfirię nazywana jest chorobą wampirów. Nie można długo przebywać na słońcu. Robią się pęcherze i płatami schodzi skóra. Był moment, że rękawiczki zdejmowałem razem z nią – opowiada Wiktor. – Od kiedy zacząłem pić Alveo, wszystko zaczęło wracać do normy. Dziś nie używam żadnych maści, po ranach zostały blizny zaledwie. Kiedyś nie wierzyłem w żadne zioła. Nawet słyszeć o takim leczeniu nie chciałem. Teraz nie tylko, że wierzę, ale jestem przekonany, wiem, że one naprawdę działają. Wróciłem do życia. Ojciec w pełni siłę, tryska zdrowiem. Wiktoria, choć tak bardzo męczyła

ją alergią na kurz i siano, dziś całymi dniami może siedzieć w stajni, przy koniach.

Ja wyhamowałem. Tak działa świadomość rychłej śmierci. A mnie nie za bardzo chciało się umierać.

■ Zofia Rymaszewicz



Naturę leczymy naturą



Rozmowa z Leną Osińską z Sieradza – dietetykiem żywieniowym, konsultantką do spraw suplementacji

– Czym jest suplementacja?

– Suplement, jak sama nazwa wskazuje, jest to uzupełnienie, dodatek do tego, co jemy i pijemy. Suplementy dobieramy tak, aby usuwały nadmiar, a uzupełniały niedobory witamin, minerałów i substancji odżywczych. Dzięki temu organizm będzie zharmonizowany.

– Co to jest zdrowie?

– Definicja zdrowia to doskonała równowaga między systemami, układami i organami.

– Co najbardziej zagraża naszemu zdrowiu?

– „Wróg” i „przyjaciel” dla naszego organizmu w jednoznaczny znaczeniu tych słów nie istnieje. Wszystko powinno być w idealnej harmonii.

Elementy szkodliwe powinny w naszym organizmie znajdować się w minimalnej ilości. Nie da się ich uniknąć. Wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty, gdy występują w nadmiarze, powodują choroby, a po śmierci rozkładają ciało. One, a nie czynniki pochodzące z zewnątrz.

Jeżeli jest ich w organizmie mało, to układ odpornościowy jest czujny. Wie, jak z nimi walczyć. Jest przygotowany na wypadek, gdyby zwiększyła się ich populacja. Ale jeżeli całkowicie je wytypimy, układ odpornościowy się rozleniwi.

– Co się stanie, jeśli nie będziemy trenować układu odpornościowego?

– Swego czasu pani, która pracowała po wojnie jako położna, opowiedziała mi następującą historię. Do szpitala przywieziono rodzącą kobietę – hrabinę. Okazało się, że trzeba obrócić płód – prosty zabieg, jakich lekarze wykonywali setki. Dwa dni po porodzie matka i dziecko zmarli. Nie było krwotoku, personel medyczny nie popełnił żadne-

go błędu. Hrabia chciał wytoczyć lekarzom proces za niewłaściwe odebranie porodu. Wszyscy szukali przyczyny zgonu. Dopiero w trakcie rozmowy ze służbą sprawa się wyjaśniła. Podczas ciąży w domu hrabiny panował straszny reżim. Wszystko musiało być wyjątkowo, wygotowane, podłogi codziennie wyczyszczone, kurze starte etc. Sama hrabina przebywała tylko w jednym, sterylnym pomieszczeniu. Myślała, że to będzie najlepsze dla niej i dla dziecka. Dowiedziała się dużo o bakteriach, przeczytała jakąś publikację Ludwika Pasteura. Postanowiła żyć sterylnie i rozleniwiła swój układ odpornościowy. Pobyt w szpitalu okazał się dla niej i dla dziecka śmiertelny, bo system odporności immunologicznej nie miał wcześniej do czynienia nawet z najprostszymi, niegroźnymi bakteriami.

– Co to jest gronkowiec?

– Jest to bakteria. Nazwa „gronkowiec” kojarzy się z „gronem”, bo ta bakteria budową przypomina winogrona. Występują różne szczepy (biały, żółty, błękitny). Te mniej groźne wywołują np. katar lub ból ucha, te złośliwe mogą nawet doprowadzić do śmierci.

– Po czym możemy poznać, że w naszym organizmie jest za dużo bakterii tego typu?

– Po wyglądzie skóry. Jest ona odzwierciedleniem wewnętrznego stanu wszystkich narządów, organem wchłaniania i wydalania. Jeżeli zaczyna się dzieć coś niedobrego, skóra natychmiast próbuje to zamianifestować – zmienia kolor, odcień i zapach. Mogą pojawić się plamy, narośla, wypryski. Ludzie nie zwracają na to uwagi, bo nie posiadają odpowiedniej wiedzy. Myślą, że to wynik zmęczenia, niewyspania, stresu. Ból zęba, stan zapalny w nosie, gardle, w uchu, na skórze, ułtawy,





wzdęcia czy nawet łupież mogą być odzwierciedleniem nadmiaru bakterii, wirusów i grzybów. Jeśli ktoś potrafi to rozpoznać, przez szybkie reagowanie może zapobiec rozwojowi choroby

– W jaki sposób?

– Na przykład poprzez zmianę diety lub post.

– Dlaczego nie przez antybiotyki?

– Antybiotyk nas wyręczy, ale zatruje i te pozytywne, i te negatywne czynniki. Te negatywne są bardziej żywotne i szybciej się rozwijają w organizmie. A zanim wyrównamy poziom tej dobrej flory bakteryjnej, nastąpi nawrót choroby. I nie dlatego, że zachorowaliśmy jeszcze raz, ale dlatego, że pleśnie, bakterie i grzyby szybko uodporniły się na antybiotyki.

– Jak je wytepić?

– One są nie do wytepienia substancjami z zewnątrz. Musimy zmienić nasze myślenie w tej kwestii i walczyć z nimi inaczej – od wewnątrz. Wzmacniając to, co nas chroni, czyli pozytywną florę bakteryjną. Gdy jest ona prawidłowa, spełnia rolę naszego układu odpornościowego, tam wpadają pierwsze bakterie, wirusy czy toksyny, które zjadamy.

– Porozmawiamy o szpitalnych szczepach gronkowca. Jak to możliwe, że wchłaniamy gronkowca w miejscu, do którego przychodzimy się leczyć, wracać do zdrowia?

– Bakterie gronkowca unoszą się przez cały czas w powietrzu, są w ścianach i w podłodze. Gronkowiec nie bierze się z brudu. Wyjałowienie narzędzi, fartuchów czy rękawiczek nic nie da, bo gronkowiec jest wszędzie. Nie można go wytepić. Podczas zabiegu dostaje

się bezpośrednio do krwi. Szczepy szpitalne są zmutowane, silniejsze niż te, które mamy w sobie. Nasz organizm nie zawsze potrafi się przed nimi bronić, bo ich nie zna. Dlatego czasami przychodzimy do szpitala względnie zdrowi, a wychodzimy w gorszym stanie niż byliśmy.

– Jeżeli czeka nas pobyt w szpitalu, jak możemy się do niego przygotować?

– Jednym z elementów powinno być picie Alveo. Trzeba też bardziej wspomóc organizm poprzez idealne odżywianie.

– Czyli nie dać bakteriom szans do rozwoju?

– Tak. Powinniśmy dostarczyć do organizmu odpowiednią proporcję tłuszczów, białek i węglowodanów, tych samotrawiących się. Pamiętajmy o małej ilości pożywienia, aby nie przeciążać żołądka i wątroby. Najlepiej przyjmować więcej produktów w płynie, takich jak soki ze świeżych owoców. Jak ktoś bliski jest w szpitalu, biegniemy do niego z rosółem i ciastem własnej roboty. Tymczasem przeciążamy jego system trawienny. A organizm, zamiast zająć się samonaprawą, jest ukierunkowany na pozbycie się balastu obżarstwa. Leżąc strawić to wszystko jest jeszcze trudniej. Tak jak w zoo istnieje zakaz dokarmiania zwierząt, tak w każdej sali szpitalnej powinna być informacja o szkodliwości dokarmiania pacjentów.

– Co robić, żeby nasza pozytywna flora bakteryjna była w dobrej kondycji?

– Przed wojną był zwyczaj, który znała każda gospodyni domowa – jak jednego dnia prażne, to drugiego dnia kwaśne. Prażnia, czyli zasadowy. W ten sposób układ kwasowości i zasadowości był zachowany w odpowiedniej proporcji, a ludzie byli zdrowsi.

– W jakim środowisku bakterie i wirusy rozwijają się lepiej?

– W kwaśnym. I tu ciekawostka – cytryna wcale nie jest kwaśna. Jeżeli dłużej potrzymamy ją w ustach zauważymy, że jest słodka. Podobnie dzieje się z gorzkim liściem mlecza. Środowisko kwaśne w organizmie tworzą cukry. Po zjedzeniu cukrów czy słodkich rzeczy zakwaszamy organizm, a jedząc m.in. warzywa go odkwaszamy. Najbardziej

zasadowy, odkwaszający produkt to lucerna. Jest niewielka, a jej korzenie sięgają bardzo głęboko, do jeszcze nieskażonych warstw gleby.

– Dlaczego ludzie tak bardzo lubią słodkie rzeczy?

– Bo instynktownie wyczuwają, że są one bezpieczne dla organizmu. Toksyny, trujące rzeczy nie mają słodkiego smaku po dłuższym trzymaniu w ustach. Gdy człowiek pierwotny nie znał jakiejś rośliny, brał jej małą część i trzymał w ustach. Nie połykał, a tylko długo żuł. Czekał, czy będzie słodka pod koniec żucia. Jeżeli pojawiła się słodycz znaczyło to, że roślina jest bezpieczna. Stąd mamy tak głęboko zakorzenione w instynkcie naturalnym, że to, co słodkie, jest bezpieczne.

W dzisiejszych czasach przemysł oferuje nam sztuczną słodycz. A my straciliśmy już instynkt. Nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy żywność była kobaltowana, ile ma azotanów i azotynów, ile toksyn i barwników, które są szkodliwe i już w małej ilości degenerują np. wątrobę. Kiedyś jabłko było po prostu jabłkiem, gleba zawierała tylko to, co jest naturalne. Jedząc dorodną żywność, stworzoną przez naturę, człowiek był zdrowy. Dziś nawet gdybyśmy jedli ją tylko z gospodarstwa ekologicznego, to i tak musimy uzupełniać niedobory witamin i minerałów. Bo „gospodarstwo ekologiczne” oznacza, że nikt tam nie używa toksyn, że produkt jest mniej szkodliwy; a nie, że jest pełnowartościowy. Dlatego bardzo ważna jest suplementacja.

– Jak Alveo może pomóc w profilaktyce albo w leczeniu?

– Jako suplement Alveo jest dodatkiem, więc nie zwalnia nas od tego, że musimy prawidłowo pić, odżywiać się, zażywać ruchu, dużo się uśmiechać i pozytywnie myśleć. Ponieważ środowisko, w którym żyjemy, jest zatoksycznione, musimy mieć tego ▶





świadomość, i jak najmniej toksyn dostarczać organizmowi. Już tylko z samej przemiany materii mamy ich wystarczająco dużo.

Człowiek jest powieleniem zasad funkcjonowania pojedynczej komórki. Komórka również przyjmuje pokarm i przyswaja, a odpady z przemiany materii wydala.

Cały ten proces jest bardzo skomplikowany i precyzyjny. Jeżeli zatoksyczenie w naszym organizmie jest niewielkie, to uruchamiane są różne procesy samoregulacji, tak aby organizm mógł sam siebie naprawić

– Co to jest dawka podprogowa?

– Taka, którą możemy brać systematycznie i nie możemy jej przedawkować. Dla porównania – łyżeczka masła rozprowadzona na chlebie, nie zaszkodzi. Ale spróbujmy zjeść dwie kostki masła na raz! To już nie jest dawka podprogowa. I nie chodzi tu o ilość, ale o zawartość składników. Witaminy i minerały powinniśmy przyjmować pod kontrolą. Musimy wiedzieć, ile organizm potrzebuje danego składnika. Gdybyśmy nie jedli produktów zawierających witaminę A czy E, w jednej miarce Alveo znajduje się niezbędna ilość tych witamin dla podtrzymania normalnego funkcjonowania komórki. To nas jednak nie zwalnia z prawidłowego odżywiania.

– A zatem, jakie powinno być prawidłowe odżywianie?

– Powinno być pełne radiowitalności, czyli żywotności. Owoc z drzewa w naszym ogrodzie ma 100 procent radiowitalności, zawiera witaminy

i minerały. Ten ze sklepu – nie wiemy. Może być kobaltowany (napromieniony w celu zabicia enzymów trawiących) i pozbawiony witamin. Wtedy obciąża nasz organizm, bo wątroba, aby się go pozbyć, musi wytworzyć enzym do jego strawienia. Organizm jest zmuszany do podwójnego wysiłku.

Najważniejsze jest to, aby nie jeść dużo i myśleć o tym, co zjadamy. Często komórki są głodne i niedożywione, mimo że my jesteśmy objedzeni. Ich nie da się oszukać. Potrzebują tego, co zdrowe, a nie ładne i reklamowane. Musimy dostarczyć im odpowiedniej ilości minerałów, substancji odżywczych, które są im niezbędne do funkcjonowania.

– Co to znaczy, że Alveo jest biologicznie aktywne?

– Alveo jest produktem żywym. Ma działanie odżywcze i w 99 procentach posiada substancje biologicznie aktywne, tzn. że organizm, aby je strawić, nie musi wytwarzać żadnych substancji trawiących.

– W jaki sposób Alveo wpływa na utrzymanie harmonii i siły organizmu?

– Podnosząc odporność i poprawiając wchłanianie wszystkich cennych składników, jakimi są witaminy i minerały, podstawowe białka i odżywcze składniki, które czerpiemy z jedzenia.

Dzięki Alveo wzmacniamy organizm, który zaczyna sobie radzić o własnych siłach. Wtedy choroby ustępują, bo poszczególne układy, narządy, tkanki osiągają stan idealnej równowagi. Dlatego wracamy do zdrowia. Alveo nie działa tylko na jeden narząd, ale na wszystko harmonijnie.

Naturę można leczyć tylko naturą. Aby zachować czystość myjemy się w czystej wodzie, a Alveo jest najczystszym preparatem, którym możemy się „umyć” od środka i prawidłowo odżywić.

– Ile czasu powinniśmy poświęcić, aby wrócić do zdrowia?

– Zdrowie wymaga wysiłku dzień w dzień. Na początku trzeba pamiętać o systematyczności, a później staje się to naszym nawykiem. Najważniejsze jest to, aby nabrać prawidłowych odruchów.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

Gronkowiec wszędobylska bakteria

Dziś 18-letnia Małgorzata Różycka z Łodzi wygląda pięknie. Dobrze się czuje. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie Alveo. Przez wiele lat Małgosia nie mogła pozbyć się gronkowca.

– Mam teraz przekłute uszy, język i pępek – tłumaczy. – Wcześniej nie mogłam nawet o tym pomarzyć. Koleżanki zmieniały kolczyki raz w miesiącu. A ja przekłuwałam uszy kolejny raz. Gojenie po zabiegu trwało kilka miesięcy. W końcu dziurki zarastały, a kolczyki rzucałam w kąt. Każde skaleczenie goiło się równie długo. Małgosia – jak się okazało – miała gronkowca od urodzenia. Przez kilka lat nikt nie zdawał sobie z tego sprawy.

– To było zgrubienie na łydce. Rosło razem ze mną – mówi dziewczyna. – Przeszkadzało mi to. Czułam dyskomfort, gdy zakładałam krótką spódniczkę. Miałam wrażenie, że wszyscy patrzą na moją nogę.

Gdy Małgosia miała dziewięć lat, narosł się otworzyła. Wyciekała z niej ropa z krwią.

– Nie mogłam normalnie się wykąpać. Przy ubieraniu uważałam, żeby nie dotknąć łydki. Nowy plaster przyklejałam kilka razy dziennie. Wyciek jednak nie ustawał.

12-letnia Małgosia trafiła do chirurga. Lekarz wyciął narośl, nie badając, co to jest. Przepisał antybiotyki. Małgosia leżała w łóżku, żeby rana szybciej się zagoiła. Miała siną nogę. Gojenie trwało cztery miesiące. Pozostała blizna.

Mama zaprowadziła córkę do lekarza. – Badania wykazały, że Małgosia ma gronkowca złocistego – mówi.

– Wycięcie narośli było błędem. Leczenie gronkowca wymaga antybiotyków. Trzeba sprawdzić, które będą skuteczne na dany szczep. Można

też podać szczepionkę. Ale nie wolno nic wycinać.

Rok po wycięciu narosła na łydce pojawiła się nowa. Tym razem na czole. Rosła szybko. – Najpierw myślałam, że to jakaś krostka – mówi Małgorzata.

– Próbowałam maskować ją pudrem. Zrobiłam sobie grzywkę, żeby zasłonić czoło. Gdy zorientowałam się, że to znowu gronkowiec, nie chciałam iść do lekarza. Bałam się, że będzie chciał wyciąć narośl.

W lutym 2004 roku Małgorzata zaczęła pić Alveo. Koleżanka mamy – Anna Stańczyk – poleciła jej preparat.

Po dwóch miesiącach guz na czole zaczął maleć. W końcu zniknął.

– W lipcu postanowiłam wypróbować skuteczność preparatu – uśmiecha się Małgosia. – Przekłułam sobie pępek.

Mama obawiała się, że to za wcześnie. Że rana się nie zagoi. Kosmetyczka powiedziała, że gojenie potrwa dwa miesiące. Jak się okazało, myliła się. Po miesiącu po ranie nie było śladu.

Małgosia przekłuła także język. Gojenie trwało jeszcze krócej. – Ślady obecności gronkowca zniknęły – wyjaśnia. – Alveo pomogło mi zwiększyć odporność. Myślę, że organizm sam zwalczył bakterię. Teraz już mogę nosić kolczyki. Drobne skaleczenie nie jest wielkim problemem. Wiem, że do wesela się zagoi. A może nawet szybciej...

■ Marta Rybakowicz



Najlepsza metoda – wzmocnić odpo



Lek. med. Andrzej Janus mówi, jak nie dopuścić do rozwoju infekcji bakteryjnej, wirusowej i grzybiczej

– Jakie właściwości ma gronkowiec?

– Gronkowiec jest bakterią bardzo inwazyjną i trudną do zwalczenia tradycyjną metodą leczenia. Po zastosowaniu antybiotyku ulega zniszczeniu więcej niż 90 procent bakterii. Reszta zdobywa na niego odporność. Uodparnia się przez to na wszystkie zastosowane po kolei antybiotyki. Prędzej uszkodzimy wątrobę i inne narządy wewnętrzne, niż zniszczymy gronkowca. Jedyną szansą na jego usunięcie jest wzmocnienie systemu odporności. Gdy współlistnieje z innymi czynnikami chorobotwórczymi, bardzo ciężko się go pozbyć ze względu na przeciążenie systemu immunologicznego.

– Dlaczego tak się dzieje?

– Gronkowce i paciorkowce żyją w symbiozie z drożdżakiem o nazwie *Candida Albicans*, który w określonych warunkach z niegroźnego saprofitu przeobraża się w postać inwazyjną. Przerasta strzępkami grzybni cały organizm. System odporności jest wtedy niewydolny i bezbronny. Medycyna tradycyjna nie traktuje drożdżycy jako samodzielnej choroby. Jej objawy leczy się oddzielnie, a jest ich wiele, m.in. astma oskrzelowa, alergie, łuszczyca, zespół jelita nadwrażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zapalenia stawów, stany depresyjne, zespół przewlekłego zmęczenia.

– Co to jest kandydoza?

– To choroba wywołana przez drożdże typu *Candida* (stąd jej nazwa). Najczęstszą przyczyną jej rozwoju są zaburzenia składu flory bakteryjnej jelita grubego oraz niska odporność organizmu. W warunkach prawidłowych ilość drożdżaków w jelitach jest niewielka. W przypadku zachwiania składu flory bakteryjnej jelit, czego najczęstszą przyczyną jest antybiotykoterapia, natychmiast się rozmnażają. Drożdżaki odżywiają się czystą glukozą i aminokwasami. Pochłaniają duże ilości składników odżywczych i cząsteczki tlenu żywności. Człowiek zakażony drożdżakiem odczuwa nieustanną potrzebę jedzenia słodczy oraz białka. Leczenie jest trudne i wymaga dużej wytrwałości. Szansą na skuteczną walkę z tą chorobą jest zastosowanie preparatów pochodzenia naturalnego o właściwościach silnych przeciwutleniaczy oraz mających własności odżywcze. Są nimi witaminy i związki mineralne. Należy też wyeliminować z diety gluten (białko znajdujące się w większości zbóż) oraz produkty mleczne kupowane w sklepie. Te działania skutecznie wzmocnią odporność.

– Co się musi wydarzyć, żeby gronkowiec się uaktywnił?

– Osłabienie systemu odporności. Powodów tego jest wiele, ale najważniejszy to powszechnie stosowana dieta wysokowęglowodanowa, pełna toksyn żywność, siedzący tryb życia, nadużywanie chemicznych farmaceutyków, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, zanieczyszczenie wody i powietrza, smog elektromagnetyczny. Dodatkowym czynnikiem jest stres psychiczny i fizyczny.

orność

– Jak rozpoznać gronkowca w organizmie? Jakie badania go wykrywają?

– Od chwili urodzenia stajemy się nosicielami różnych typów gronkowców, które na stałe zasiedlają skórę, jamę nosową i niekiedy gardło. Uważa się, że wszystkie rodzaje gronkowców cechuje potencjalnie większa lub mniejsza inwazyjność. Mają wybitną zdolność do tworzenia zmian ropnych: skóry, zapalenia spojówek czy ucha środkowego, ropnego zapalenia płuc, zapalenia jelit, ropnego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, często śmiertelnej posocznicy.

Gronkowiec najczęściej staje się inwazyjny, gdy zmieni miejsce swojego pobytu, np. dostanie się do krwi ze skóry podczas infekcji lub z nosa do dolnych partii układu oddechowego. Wiodącym objawem rozpoznania infekcji jest stan ropny oraz objawy niecharakterystyczne: skoki gorączki o nieustalonej przyczynie, dreszcze, złe samopoczucie oraz objawy ze strony objętych chorobą narządów. W celu jego wykrycia i zlokalizowania wykonuje się posiewy bakteriologiczne krwi i wydzielin z nosa, gardła, ropnych zmian na skórze, płwociny oraz pobranego materiału podczas zabiegów diagnostycznych.

– Jak walczyć z gronkowcem?

– Najlepiej wzmacniając system odporności poprzez:

- zmianę sposobu odżywiania oraz dobranie diety stosownej do szybkości przemiany materii
- oczyszczenie przewodu pokarmowego poprzez odblokowanie kosmyków jelitowych biorących udział w procesie wchłaniania składników pokarmowych
- likwidację pasożytów



- usunięcie toksyn nagromadzonych w całym organizmie, ale głównie w narządach mięsnych – wątrobie, nerkach i śledzionie
- oczyszczenie układu krążenia ze złogów wapiennych i cholesterolowych, które zmniejszają średnicę naczyń tętniczych i żylnych, pogarszają odżywienie i dotlenienie tkanek.

– Jak Alveo może nam w tym pomóc?

– Wymienione wyżej działania ma właśnie Alveo. Podnosi odporność, dzięki właściwemu odżywianiu i oczyszczaniu organizmu. Uzupelnia niedobory składników odżywczych w organizmie i służy m.in. do odblokowywania kosmków jelitowych. Gdy rozpuścimy kamienie kałowe preparatami zawierającymi błonnik, Alveo pomoże bezpośrednio odblokować kosmki jelitowe. Wtedy każda komórka naszego organizmu jest właściwie odżywiana i sprawnie usuwa ze swego wnętrza nagromadzone toksyny.

– Jak jeszcze wzmocnić odporność organizmu?

– Największe niebezpieczeństwo stanowią gronkowce pochodzące ze środowiska szpitalnego (tzw. MRSA, MRSE), które są niewrażliwe na większość antybiotyków. Niestety, nie istnieje jeszcze bezpieczna szczepionka przeciwgronkowcowa, a poza tym są obawy przed powszechnym jej stosowaniem. Dlatego lepiej wzmacniać system odporności. Polega to na codziennym spożywaniu naturalnych zespołów witaminowo-mineralnych, probiotyków – zawierających pałeczki kwasu

mlekowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych (oliwa z oliwek), związków pochodzenia roślinnego o właściwościach przeciwutleniających, chelatowanych metali: cynku, selenu, miedzi i chromu. Spełniają one funkcję odżywczą oraz wchodzi w skład enzymatycznego systemu usuwania wolnych rodników z organizmu. Czynnikiem pomijanym, ale bardzo ważnym, jest ruch na świeżym powietrzu.

Musimy zrozumieć, że przyczyną zachorowań nie są bakterie, wirusy i grzyby, ale stan zdrowia naszego organizmu. Dlatego ważny jest prawidłowy sposób odżywiania się, zdrowy tryb życia i właściwa suplementacja. Jeśli nasz organizm będzie oczyszczony, odżywiony, a układ odpornościowy sprawnie funkcjonował, zapomniemy o chorobach.

Więcej informacji na mojej stronie internetowej www.zdrowie.klips.org

- Rozmawiała Katarzyna Mazur



Moja prawa stopa

Utrata stopy sprawiła, że Janusz Kałuża z Cieszyna zaczął inaczej postrzegać świat. Przestał się spieszyć, wyhamował. A kiedyś, jak mówi, był strasznym narwańcem. Jak sobie coś postanowił, natychmiast musiał to mieć. – Za szybko żyłem – uważa dziś. – Należało włączyć wsteczny bieg.



– *Bywają w życiu takie przełomy, które powodują, że człowiek może powiedzieć, iż urodził się na nowo...*

– Tak jest wtedy, gdy zaskoczy nas coś niespodziewanego, przykrego. W moim życiu był to dzień wypadku. Była Wigilia 1992 roku. Wdrapałem się na drzewo, aby narwać trochę jemioły na wigilijny stół. Pośliznąłem się i spadłem. Złamałem prawą nogę. Nie byłoby w tym nic strasznego, gdyby nie to, że w wyniku błędu lekarskiego amputowano mi później prawie całą stopę. Spowodował to zbyt ciasny opatrunek gipsowy. Doszło do zatrzymania ukrwienia na wysokości kości piszczelowej poniżej kolana. W drugi dzień świąt Bożego Narodzenia ból już był nie do zniesienia, żona zawiozła mnie do szpitala. Lekarze powiedzieli, że skoro to złamanie, więc musi boleć. Nie za bardzo śpieszyli się, by się mną zająć. Podawano mi tylko leki przeciwbólowe. Po świątach przyszedł obeerzec nogę sam ordynator. Chwytał palce i... zobaczyłem przerażenie na jego twarzy. Bo palce mojej stopy były zimne. Kazał natychmiast rozciąć gips. Okazało się, że w stopie nie ma ukrwienia.

Właściwie nie tylko w niej, ale od kolana w dół. Zarządzono szybką operację, mającą na celu doprowadzenie ukrwienia. Widziałem panikę tych lekarzy przed operacją...

W kilka dni później zapadła decyzja, by część stopy amputować. Nawet nie chcę opowiadać tego, co się działo. Potem była druga amputacja, następny kawałek stopy. Wówczas wszczepiono mi gronkowca. Doszło też do zapalenia kości. Wylądowałem w klinice w Katowicach, gdzie byłem poddany kilku kolejnym operacjom. Tam przeleżałem prawie rok.

– *Co to znaczy przeleżeć rok w szpitalu?*

– Do wszystkiego człowiek może się przyzwyczaić. Ja musiałem. Nie miałem wyjścia. Na nodze zrobiły się przetoki, które trzeba było wyczyścić i wyciąć martwą tkankę. Jednak gronkowiec – szczep szpitalny – oporny był na wszelkiego rodzaju leki, nawet autoszczepionkę.

W kikucie stopy była przetoka, którą cały czas sączyła się wydzielina ropna. Dopiero gdy od lutego zacząłem pić Alveo, przetoka się zamknęła. Muszę przyznać, że stan mojej „chorej” stopy na tyle się poprawił, że dzisiaj swobodnie mogę pokonywać dłuższe odcinki. Ale działanie Alveo najlepiej widać na przykładzie syna i w tym przypadku jestem pod wielkim wrażeniem tego preparatu. Filip ma 5 lat. Przechodził atopowe zapalenie skóry i astmę oskrzelową na tle alergicznym. Dziś mogę powiedzieć, że dzięki Alveo jesteśmy szczęśliwymi rodzicami. Nie musimy już patrzeć na jego męczarnie z oddychaniem. Jeszcze niedawno trzeba było mu podawać tlen, leki rozkurczające oskrzela i wzywać karetkę, gdy się dusił. Teraz już wiem, że najszczęśliwsze dla rodziców są dni, kiedy dzieci są zdrowe. Nie należy martwić się bałaganem, który robią, podartym swetrem czy „pomalowanymi ścianami”... Bo nie ma większego bólu, gdy nie można pomóc swojemu dziecku.

– *Na ile brak tej stopy zmienił pana życie?*

– O 180 stopni. Przecież ja nie umiałem chodzić. A przedtem lubiłem wędrować, być aktywny, działać. Wszystko musiałem zmienić, przeorganizować. Inaczej sobie poukładać. Amputacja stopy nie pozwala mi teraz na pełną aktywność, nie mogę cieszyć się do końca urokami życia. Nie mogę chodzić na wędrowniki z dziećmi, chociaż góry widzę z balko-

nu, zagrać z nimi w piłkę czy pójść na basen. Tęsknię za tym.

– *Niby bez stopy można żyć, ale z drugiej strony to podstawa. Na niej opiera się całe nasze ciało.*

– Można nie mieć palca, można nie mieć ręki, ale jak się ma zdrowe nogi, to ma się wszystko. Żeby chodzić samodzielnie, nie wyręczać się drugim.

– *Od początku musiał pan nauczyć się chodzić...*

– Od początku. Zmieniło się całe nasze życie. Dla mnie, dla rodziny. Dużo zawdzięczam żonie, która troskliwie się mną przez ten czas opiekowała. A przecież dopiero co przyszło na świat nasze dziecko! W końcu nadszedł taki dzień, że poczułem, iż muszę się jakoś wzmacnić, muszę się odbić od dna. Uświadomiłem sobie, że mimo wszystko chcę coś w życiu osiągnąć. Musiałem skończyć remontować dom, więc wziąłem się do roboty. I skończyłem remont. Od podstaw aż po dach. Jak to zrobiłem? Po prostu. Zacisnąłem zęby i pracowałem.

– *Wyremontował pan dom? Jak szybko po operacji?*

– Po trzech latach. Plany były zrobione, więc wziąłem się ostro do roboty. Ale w życiu tak już jest – człowiek musi się cały czas motywować i mieć cel. Jak ktoś chce coś osiągnąć, musi zacisnąć zęby i iść do przodu. Zdrowy czy chory. Musi mu się udać. Nie można tylko się poddać. Nie można dopuszczać do siebie negatywnych myśli, należy je odrzucać. W trakcie pobytu w szpitalu przeczytałem wiele książek motywacyjnych – ludzie w nich często byli w gorszej sytuacji niż moja. Dziś wiem, że tylko pozytywne myślenie może nas budować. Dobre myśli wrócą do nas. Bo dobro zawsze wraca, tak jak i wyrządzone zło.

– *Niby to oczywiste, ale zawsze jakoś trudno w to uwierzyć.*

– Bo nie zastanawiamy się nad tym. Bierzymy życie z marszu. Jako młody człowiek byłem zakonnikiem. W czasie jednych wakacji miałem praktykę w łódzkim szpitalu Pasteura. Tam zdobyłem „naukę”, która przydała mi się na całe życie. Pracowałem na jednym z oddziałów, gdzie ludzie umierali mi na rękach. Pomagałem im przejść na drugi brzeg, młodym i starym. Uczyłem się od nich tego umierania. Dlatego dzisiaj nie boję się śmierci. Umieranie leży w naturze człowieka,

należy do jego ziemskiej egzystencji. Tam ze śmiercią się oswoiłem do końca, poznałem ją. Wracając ze szpitala często szedłem ulicą Piotrkowską, największą ulicą miasta. Patrzałem na ludzi w pięknym, sierpniowym słońcu – roześmianych, pełnych życia. To przeciwstawienie: ludzie chorzy, umierający, i biegnący przed siebie, radośni – to jest właśnie życie. Jego smutek i radość. Czas radości i czas smutku, czas rodzenia i czas umierania. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, co jest ważne, dokąd biegają.



Zatrzymać się, zweryfikować swoje dotychczasowe życie, uzmysłowić sobie, że nas też czeka ten sam koniec – śmierć. Myślmy – mnie jeszcze to nie dotyczy, jeszcze mam czas, ale prawda jest taka, że nie znamy jutra. Może warto przystanąć na chwilę w tym biegu. Ja analizuję swoje życie, wszystkie jego chwile – taki jestem. Dziś wiem, że jest ono jakoś poukładane, nic nie dzieje się bez celu, należy je tylko umiejętnie czytać.

– *A jeśli pan pomyśli, dlaczego stracił tę stopę. Jaka nauka miałaby z tego płynąć?*

– Inne spojrzenie na świat. Musiałem przestać tak się spieszyć, wyhamować. Byłem strasznym narwańcem. Jak sobie coś postanowiłem, natychmiast musiałem to mieć. Za szybko żyłem. Należało włączyć tak zwany wsteczny bieg.

– *Normalnie ta świadomość rzadko do człowieka dociera, muszą zdarzyć się drastyczne rzeczy...*

– Ledwo człowiek zaczął żyć, ledwo wszystko sobie poukładał, a już-już

koniec... Tak sobie wtedy myślałem. I jeszcze ten ból, którego nie da się opowiedzieć, towarzyszy mi zresztą do dziś. Mam jednak wielką nadzieję, że systematyczne dalsze picie Alveo sprawi, że i te bóle miną, i gronkowiec odejdzie w niepamięć. Podobnie jak choroba syna i inne dolegliwości, które mnie osobiście męczyły. W spożywaniu Alveo ważna jest systematyka i czas. Przy picciu preparatu zasada według mnie powinna być jedna: „obserwuj swój organizm”. Nad drobnymi sprawami

człowiek przechodzi do porządku dziennego. Ja zacząłem siebie obserwować. Był czas, gdy zaczęło dokuczać mi serce, miałem początki choroby wrzodowej. Alveo wciąż oczyszcza mój organizm i zdaję sobie sprawę, iż będzie to jeszcze trwało. Jestem świadomy i czuję, że Alveo już dokonało u mnie dużo odczuwalnych zmian na lepsze, a co jeszcze się stanie...

– *Co jest zatem najważniejsze w życiu?*

– Cieszyć się każdym dniem. Bo każdy dzień niesie coś nowego – na pewno dobrego. Cieszyć się każdym spotkaniem człowiekiem, przeciwstawiać się problemom codziennego dnia, wyzwać energię walki.

Czasami człowiek musi przystanąć i inaczej, z dystansu, spojrzeć na swoje życie. Starać się zawsze zmieniać je na lepsze. W moim życiu tak się stało. No i jeszcze jedno: umieć wybaczać, tak do końca.

■ Rozmawiała Aleksandra Krot

Szczęśliwy powrót

Dolegliwości alergiczne męczyły Pawła Makowskiego z Gorzowa Wlkp. właściwie od dziecka. Leki nie działały zbyt długo. Mimo 37 lat czuł się jak staruszek. Alveo pomogło uporać się z alergią. A Paweł wrócił... pod wodę.

Najpierw myślał, że to pogoda. Że pół nocy nie śpi, bo za oknem szaleje wiatr. Że z niego zwykły meteoropata. Wciąż czuł się zmęczony, znużony, wewnątrz rozdygotany. Męczyły go duszności, ciągły ucisk w klatce piersiowej. I już sam nie wiedział, czy to bezsenność powoduje rozdygotanie, czy rozdygotanie bezsenność. Koło złego samopoczucia wydawało się być zamknięte. Był młodym mężczyzną, który czuł się zmęczony życiem, mimo że miał na nie niebywałą ochotę. Dolegliwości zaczęły się już w dzieciństwie.

– Wystarczyło, że mama wyprała moje ubranka w jakimś przesyconym chemią proszku – wspomina. – Natychmiast pojawiała się uczulenie. Lekarz zalecił, by używać tylko delikatnych środków do prania.

Mama stosowała się do rady i uczulenie zniknęło. Z czasem wydawało mi się, że uodporniłem się na chemię, choć na wszelki wypadek – jeśli używałem jakichś kosmetyków – to tylko delikatnych. Z roku na rok dopadły mnie inne dolegliwości. Przede wszystkim katar sienny, który jednak pojawiał się i zniknął, nie wiadomo czym spowodowany. Zaczęły ropieć mi oczy,

wystarczyło lekkie zatarcie. – To było nie do wytrzymania – wspomina Paweł. – Próbowałem pomóc sobie na własną rękę kupując leki dostępne w aptece bez recepty. Nic nie pomogło. O pomoc poprosiłem lekarza, który przepisał mi taki zestaw, że ustąpiły wszelkie objawy. Od zmęczenia i znużenia po uporczywy katar! Uznałem to za absolutny cud! Zwłaszcza że męczyłem się tak strasznie, że ledwo wchodziłem po schodach, a koledzy z pracy wciąż się dziwili, jak taki młody facet może być ciągle zmęczony, ciągle bez sił.

Cudowny kompot?

W tym samym czasie spotkał znajomą, Iwonę Skotarczak, która opowiedziała mu o Alveo. – Nie przekonała mnie – twierdzi Paweł. – Czuję się doskonale, moje leki działały rewelacyjnie. Poza tym zawsze wierzyłem jednak bardziej tradycyjnym metodom leczenia niż ziołom. Stwierdziłem, że nie ma sensu próbować preparatu, bo przy moim doskonałym samopoczuciu mógłbym go pić ewentualnie jak kompot. Ale nie minęło kilka miesięcy, złe samopoczucie wróciło. – Być może organizm uodpornił się na działanie leków – przypuszcza Paweł. – Może potrzebował zmiany? Postanowiłem odwiedzić Iwonę i przeprosić się z Alveo... Pierwszy kieliszek preparatu spowodował ostrą biegun-



kę. Ale jeszcze tego samego dnia ustąpił ucisk w klatce piersiowej i duszności. Jego stan zdrowia poprawiał się z godziny na godzinę.
– Po pewnym czasie odstawiłem leki – mówi Paweł.
– Powiedziałem o tym Iwonie. Uznała, że zrobiłem błąd, że najpierw powinienem skonsultować to z lekarzem. Ale ja czułem się zupełnie dobrze, choć może trochę tak, jakby mi czegoś brakowało, uczucie trudne do opisanego, może jakby omdlały, do tego pojawił się silny kaszel, głęboki, aż z przepony. Ale po miesiącu picia Alveo zniknęły wszelkie dolegliwości. Poprawa była tak szybka, że pomyślałem, iż to może kwestia dobrej aury, czasu przed pyleniem roślin, kiedy to każde drzewo, trawa, bazylika, topole i leszczyna były moim wrogiem. Ale, o dziwo!, cały okres pylenia przeszedłem szczęśliwie. Pomyślałem – chyba wróciłem do normalnego życia.

Pod wodą

Trzyletni synek pana Pawła – tak jak jego tata – też cierpiał na dolegliwości związane z alergią. Nie tak duże, ale niepokojące.
– Postanowiłem, że będę podawał dziecku pół miarki Alveo – mówi Paweł. – Profilaktycznie. Wcześniej lekarz powiedział nam, że – zważywszy na częste infekcje – Andrzejek prawdopodobnie nie będzie mógł chodzić do przedszkola. Synek bardzo cierpiał, bo o przedszkolu marzył. A dziś, proszę! Jest szczęśliwym, zdrowym przedszkolakiem. Ja sam niedawno wróciłem do swojej pasji – nurkowania. Kiedy męczyły mnie dolegliwości alergiczne, bałem się, że duszności mogą mnie dopaść pod wodą. Dziś już nie dręczy mnie żaden lęk, mogę w pełni cieszyć się życiem na łonie natury.

■ Zofia Rymszewicz

Antidotum na alergię

Alveo przywraca stan równowagi

Mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

– Kiedy zaczyna się alergię?

– Gdy organizm rozpoczyna wytwarzanie przeciwciał IgE wskutek kontaktu z alergenem (np. pyłkiem drzew, zbóż, kwiatów itp.). Początkowo dwa lata to najbardziej krytyczny okres pod względem uczuleń na alergeny. Często dochodzi do nich w pierwszych miesiącach życia, a nawet już w życiu płodowym. Zdarza się, że wyraźne objawy alergii pojawiają się dopiero po upływie długiego czasu od momentu uczulającego kontaktu z alergenem, powodującym wytwarzanie przeciwciał IgE. Dodatkowo wyniki testów skórnych na pyłki roślin są sygnałem, że organizm wytwarza przeciwciała IgE, choć objawy pyłkowicy mogą wystąpić znacznie później.

– Jak dochodzi do powstania alergii?

– Antygen powoduje powstanie przeciwciała. Każde przeciwciało ma swoją specyfikę – jest ściśle dopasowane do określonego antygenu jak klucz do zamka. Antygeny nazywamy alergenami wtedy, kiedy powodują alergię, wywołując produkcję przeciwciał IgE. Pyłki traw są antygenami (gdyż wywołują powstawanie przeciwciał) i alergenami (ponieważ powodują wytwarzanie przeciwciał IgE u osób skłonnych do alergii).

– Jak leczyć alergię?

– Przede wszystkim trzeba jej zapobiegać, szczególnie tam, gdzie istnieje skłonność do jej wystąpienia, a poza przesadną higieną podwyższając ją czynniki współczesnego życia:

- palenie papierosów przez matkę podczas ciąży i później (wywołuje to gwałtowne wytwarzanie przeciwciał IgE)
- wdychanie dwutlenku azotu z kuchenek gazowych czy formaldehydu z różnych źródeł (płyty wiórowe, wykładziny, tapety, nowe meble, izolacje przestrzeni międzyściennej), a dolegliwości pogarsza słaba wentylacja oraz spędzanie zbyt wiele czasu w domu, co przedłuża kontakt z substancjami drażniącymi i alergenami
- przyjmowanie antybiotyków, szczególnie penicyliny, w pierwszych dwóch latach życia
- karmienie niemowlęcia butelką, zbyt wczesna rezygnacja z mleka matki

– Jaką rolę odgrywa Alveo we wspomaganie leczenia alergii?

- Alveo odgrywa kolosalną rolę w przerwaniu „marszu alergicznego” poprzez:
 - pomoc w wypieraniu toksyn z organizmu
 - pomoc w swobodniejszym wchłanianiu się w przewodzie pokarmowym substancji odżywczych
 - eliminację zakłóceń w wytwarzaniu immunoglobulin (produkowane w części jelita cienkiego)
 - wyłapywanie wolnych rodników (jest bardzo silnym antyutleniaczem)
 - uzupełnienie organizmu w mikro- i makroelementy, witaminy, a przede wszystkim w aminokwasy.

Alveo oczyszcza, odżywia organizm i przywraca stan równowagi, a codziennie ulega ona zachwianiu. W ludzkim organizmie wszystkie części ze sobą współgrają, pozostają w stanie równowagi – jeśli któryś z mechanizmów zawiedzie, źle pracuje, człowiek choruje. Na efekty działania Alveo trzeba czasami cierpliwie poczekać. Szybkość przebiegu procesów oczyszczania jest bardzo indywidualna dla każdego człowieka. Często, zanim nadejdzie oczekiwana poprawa, mogą wystąpić pogorszenia samopoczucia, co jest naturalnym efektem działania preparatu, tzn. procesu eliminacji toksyn z przestrzeni międzykomórkowych i międzykankowych.

■ Rozmawiała Anna Szulc

Ustłyszec

Maciuś skończył miesiąc. Spał w łóżeczku spokojnym, miarowym snem. Wyglądał jak mały aniołek, otulony ciepłą kołderką. Mama – Bogusia Rosłon – patrzyła na niego z uśmiechem. Myślała o cudzie narodzin. Nagle chłopiec dostał drgawek. Jego maleńkie ciało trzęsło się przez kilkanaście sekund. Bogusia pomyślała, że śni mu się coś złego. O tym, że to był pierwszy atak padaczki dowiedziała się dużo później.



Pierwszy miesiąc

Maciuś urodził się zdrowy. W domu przywitało go dwóch starszych braci – Dominik i Mateusz. Nie mogli się doczekać nowego członka rodziny. Chcieli się z nim pobawić, opowiedzieć mu bajkę. Maciuś rzadko reagował, gdy próbowali nawiązać z nim kontakt. Był bardzo spokojny. Dużo spał. Miał słaby apetyt. Bogusie na początku niepokoiło, że nie miał odruchu ssania. Lekarze uspokajali ją, że to przyjdzie z czasem. Coraz częściej sen chłopca przerywały drgawki. Maciek trzął się przez chwilę, po czym spał dalej spokojnym snem. Bogusia zapytała pediatrę o przyczynę drgawek. Potwierdził jej przypuszczenia: – To koszmary nocne. Miną – zaznaczył. Co u miesięcznego dziecka wywołuje koszmary? – zastanawiała się.

Szósty miesiąc

Maciek nadal większość czasu spędzał w łóżeczku. Był

apatyczny. Nie chciał jeść. Prawie całą dobę przesypiał. Bogusia czuwała przy nim. Kiedy się obudzi, popatrzyła na niego swoimi niebieskimi oczami. Brakowało jej tego spojrzenia. Tęskniła za kontaktem z synkiem. Chłopiec był chorowity. Musiał przyjmować leki, również antybiotyki. Dominik i Mateusz czekali, aż będą mogli pobawić się z Mackiem, chcieli mu pokazać swoje zabawki. Bogusia w głębi duszy czuła niepokój.

Dziewiąty miesiąc

Zdrowe dzieci starają się siadać. Chwytają zabawki. Gaworzą. Maciek spał. Misie i grzechotki czekały, kiedy się nimi zajmie, kiedy wyciągnie do nich rączki. Na zagadywanie ze strony mamy, taty czy braci nie odpowiadał nawet uśmiechem. Nie ruszał nóżkami ani rączkami. Po prostu spał. Lekarze mówili, że nie ma reguły. Jedne dzieci rozwija-

ją się szybciej, inne wolniej. Maciuś rozwijał się wolniej. W trakcie kolejnego napadu drgawek stracił przytomność. Dostał wysokiej gorączki. Gdy Bogusia wezwała karetkę, trzął się już co piętnaście minut. Z Łaszewa, gdzie mieszkali, do szpitala w Żurominie jest 40 kilometrów. Matka patrzyła, jak lekarze walczą o życie syna. Płakała. Nie odzyskał przytomności. W szpitalu chłopiec dostał leki przeciwko padaczce. Wszystkie, które były. Żaden nie przywrócił mu przytomności. Żaden nie powstrzymał drgawek. Bogusia i Paweł po trzech dobach zażądali przeniesienia chłopca do innego szpitala. Lepszego. Takiego, który pomoże ich synkowi. W Centrum Zdrowia Dziecka w Międzyzlesiu dowiedzieli się, co było przyczyną „koszmarów” Macia. Padaczka, zapalenie płuc i wirusowe zapalenie mózgu. Spędził miesiąc na oddziale intensywnej opieki. Był intubowany, przeszedł zabieg tracheostomii, leżał podłączony

„ma-ma”

do respiratora. Zamiast ciepłej, domowej pierzynki owijały go przewody urządzeń, bez których nie mógł oddychać. Bez których już by nie żył.

Bogusia była przy nim dzień i noc. Czekala, aż otworzy oczy. Obudzi się i uśmiechnie. Dominik i Mateusz wyczekiwali w domu. Grzechotki zostały w łóżeczku.

– Patrzyłam na Maćka – wspomina Bogusia – i myślałam o tym, co mówili lekarze. Uszkodzenia mózgu są bardzo duże. Prawdopodobnie to wynik nieleczzonej padaczki. Obawiali się, że Maciś nie przeżyje.

Roczek

Maciś leżał w klinice już trzeci miesiąc. Mama nie odstępowała go ani na chwilę. – To był bardzo trudny okres – wspomina. – Przez większość czasu był jak roślina. Nie dawał znaku życia. Był nieprzytomny. Wszystkie aparaty pokazywały, że żyje. Wciąż nasłuchiwałam jego oddechu. Wypatrywałam ruchu klatki piersiowej. Pamiętam ten upiorny sygnał i prostą linię na monitorze, gdy jego serce przestawało bić. Widziałam, jak umiera moje roczne dziecko. Lekarze reanimowali go wiele razy. Za każdym razem bałam się, że im się nie uda. Maciś walczył bardzo dzielnie. Potem znów obserwowałam jego spokojny sen. Czasem nawet otwierał oczy. Patrzył

na mnie przez chwilę i znowu tracił przytomność.

Bogusia odmierzała czas spojrzeciami synka. One dodawały jej otuchy.

Wyczekiwala, kiedy znów otworzy oczy.

– Któregoś dnia ścisnął mnie za palec – wspomina.

– Nigdy wcześniej się to nie zdarzyło. Zacisnął swoją maleńką rączkę i trzymał mnie przez chwilę. Po raz pierwszy poczułam z nim kontakt. Wiedziałam już, że wszystko będzie dobrze. Wbrew temu, co mówili inni.

Lekarze stwierdzili, że skoro Maciek nie rozwija się normalnie, to ma zaburzenia w metabolizmie. Wykryli bardzo rzadką chorobę – hiperglicynemię nieketotyczną (w płynie mózgowym i surowicy występuje nadmiar jednego z aminokwasów – glicyny). Maciś trafił pod opiekę hospicjum dla dzieci. – Tam nauczono mnie, jak mam się nim zajmować, jak podawać leki, jak go odślu-

zowywać – mówi Bogusia.

– Był pod stałą kontrolą lekarzy.

Gdy wrócili do domu, stan Maćka był stabilny. Bogusia przeniosła go z łóżeczka do swojego łóżka. Była przy nim przez cały czas. Wsluchiwała się w jego oddech, wypatrywała jakiejś reakcji. Chłopiec spał.

Dwa latka

W tym wieku dzieci chore na hiperglicynemię nieketotyczną zazwyczaj umierają. Jeśli mają szczęście żyć tak długo.

Trzy latka

Maciś oddycha bez respiratora. Mama nauczyła go odruchu ssania. Chłopiec mówi „ma-ma”, gaworzy. Śmieje się, płacze. Patrzy na wszystkich swoimi dużymi oczami. Nauczył się zabawy „kosi, kosi łapki” i sam już składa rączki, aby się bawić. Zabawki i grzechotki doczekały się na swoją kolej. Maciek często się nimi bawi. W łóżeczku obraca

się wokół własnej osi. Jeszcze nie chodzi i nie siedzi, ale Bogusia wie, że to kwestia czasu. Nie choruje na zapalenie płuc. Nie ma napadów padaczki. Wyniki badań z kwietnia 2005 roku wskazują, że hiperglicynemia ma już postać łagodną. Poziom glicyny spadł o połowę. Chłopiec przytył dwa kilogramy. Nabrał masy mięśniowej.

Ma bardziej sprężyste ciało. Rehabilitacja przynosi szybsze rezultaty.

Gdy Beata Ruszczyk powiedziała Bogusi i Pawłowi o Alveo pomyśleli, że to żart. Nie wierzyli, że mogłoby pomóc Maćkowi. Po spotkaniu w listopadzie 2004 roku z Aleksandrą Kozłowską wzięli jednak jedną butelkę dla synka. Podawali mu preparat bez przekonania.

W grudniu Bogusia pojechała do Warszawy na spotkanie z dr. Khoshbinem. – Opowiedziałam mu przebieg choroby synka. Stwierdził, że padaczka minie. Zalecił podawanie 5 ml preparatu co dwie godziny – wspomina.

Maciek pije Alveo, w dawkach zalecanych przez dr. Khoshbina, już prawie rok. Efekty działania preparatu przeszły najśmielsze oczekiwania lekarzy. Bogusia w głębi duszy czuła, że wszystko będzie dobrze, odkąd po raz pierwszy usłyszała „ma-ma”.



■ Katarzyna Mazur

Równowaga organizmu kluczem do zdrowia



O roli aktywności fizycznej, suplementacji i śmiechu w powrocie do zdrowia mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra

– Jak rozpocząć proces zdrowienia?

– Żeby zacząć mówić o zdrowieniu, należy wspomnieć o chorobie. Otóż zaczyna się ona jakimś napięciem, stresem psychologicznym, co powoduje depresję i wpływa na układ limbiczny centralnego układu nerwowego i podwzgórze. To ostatnie działa na układ nerwowy, przysadkę mózgową i układ immunologiczny. Najistotniejszy jest wpływ na przysadkę mózgową, która pełni rolę centrali rozsyłającej hormony po całym organizmie. Jeśli źle funkcjonuje, zaburzona jest praca właściwie wszystkich narządów. W układzie nerwowym pojawiają się różne choroby, gdyż dochodzi do zaburzeń równowagi układu współczulnego i przywspółczulnego. Gdy układ immunologiczny źle pracuje, pojawia się obniżenie odporności organizmu, a wszystko to prowadzi do choroby. Jeżeli chodzi o zdrowienie, zaczynamy od leczenia poprzez interwencję psychologiczną, dobre leki i Alveo. W pomocy psychologicznej mieści się nie tylko tradycyjna rozmowa, ale i mechanizmy relaksu, wprowadzanie naturalnych metod odżywiania i odtruwania organizmu. To wszystko prowadzi do równowagi systemu nerwowego, również do niezakłóconego funkcjonowania przysadki mózgowej oraz do wzrostu sił odpornościowych. Tak naprawdę kluczem do wyzdrowienia jest równowaga układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego.

– Czy jest możliwe, by stan człowieka, który trafił do szpitala na leczenie, się pogorszył?

– Zdecydowanie tak. Szpital generalnie leczy konkretny chory narząd. Chory nie uzyska tam tak potrzebnej w tym momencie pomocy psychologicznej, nikt nie będzie zwracał uwagi

na jego układ immunologiczny ani wzmacniał jego organizmu suplementami. Nie ma na to czasu i pieniędzy.

– Jak w takim razie możemy mu pomóc?

– Choroba zaczyna się, jeśli nie potrafimy rozładować emocji – wyśmiać się, wyplakać, nie potrafimy śpiewać, wykrzyzczyć się. Z psychologicznego punktu widzenia mamy jeszcze szansę rozładować nasze emocje motorycznie, przez gimnastykę czy inne formy ruchu. Tutaj dużą rolę może odegrać odpowiednie żywienie i suplementacja Alveo.

– Dlaczego tak dużą rolę w procesie zdrowienia odgrywa śmiech?

– Na Zachodzie gelotologia, czyli terapia śmiechem, jest znana od dawna, a dziś bardzo modna. Na świecie tą metodą wspomaga się nawet leczenie nowotworów. Śmiech to nie tylko ruch mięśni twarzy, ale odpowiedni masaż oddechowy, masaż płuc, poprawiający krążenie. U ludzi śmiejących się poprawia się kondycja psychiczna. W naszej medycynie wciąż nie stosuje się takich metod.

– Jaki wpływ na przyspieszenia procesu powrotu do zdrowia ma dieta?

– Jeśli prawidłowo się odżywiamy, dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych substancji, wpływa to na stabilizację układu nerwowego. Nie oznacza to, że jesteśmy mniej nerwowi, ale narządy są lepiej unerwione, odżywione, a więc lepiej funkcjonują. Prawidłowo odżywione narządy, a szczególnie przysadka mózgową, to pierwszy etap podniesienia odporności psychicznej. Niebagatelną rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa też oczyszczenie organizmu. Ogromny „śmieciownik”, jaki mamy w sobie, czyli

pozostałości po antybiotykach, chemia, jaką spożywamy i wdychamy na co dzień, jest przyczyną wielu chorób, m.in. alergii, zaburzeń trawienia, spadku odporności. Tutaj pomocne jest Alveo, które doprowadza do detoksykacji organizmu. Ważne jest, żeby brać preparat zanim pojawi się choroba, żeby dać sobie szansę na skuteczną obronę przed nią. W przypadku nerwicy i depresji oprócz leczenia farmakologicznego ogromną rolę odgrywają pole magnetyczne, ruch i Alveo. Dzięki tym metodom wspomagającym pacjenci mogą brać mniejsze dawki leków antydepresyjnych. Niewielka ilość środka wystarczy, aby organizm odtworzył prawidłową strukturę snu. Odgrywa on bowiem ogromną rolę w procesie zdrowienia. Jeśli źle śpimy, natychmiast spada odporność. Alveo, które oczyszcza organizm, powoduje lepsze dotlenienie i pozwala na lepszy sen.

– Co jeszcze możemy zrobić, by szybciej wrócić do zdrowia?

– Bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Jeśli prowadzimy stacjonarny, siedzący tryb życia, mamy zaburzoną równowagę energetyczną. Na jej zachwianie wpływają także telefony komórkowe, telewizory, mikrofony, komputery, które osaczają nas smogiem elektromagnetycznym. Przez to organizm jest całkowicie rozstrojony. Jeśli zaczniemy od osiągnięcia harmonii energetycznej, m.in. przez ruch i suplementację, mamy szansę na wyzdrowienie.

– Organizm jest tak skonstruowany, że daje nam sygnały wewnętrznych zaburzeń. Jak wówczas się zachować?

– Jeśli pojawiają się np. zaburzenia snu czy spadek ciśnienia, to są sygnały, których nie można lekceważyć. Źródłem tych zaburzeń może być również stres. Przyszła do mnie kiedyś pacjentka, której kardiolog poradził unikać stresu, by wyleczyć nadciśnienie. A ja odpartem – unikać tego kardiologa. Nie da się bowiem uniknąć stresu, jest on nierozdzielnie związany z naszym życiem. Jego źródłem są: klimat, zanieczyszczenie środowiska, hałas, przeludnienie, korki, natłok informacyjny, aspiracje zawodowe, hierarchie społeczne, konflikty międzyludzkie, finansowa niestabilność, potrzeby emocjonalne, wartości kulturowe, tradycja, wycho-

wanie, samopoznanie, samorealizacja, wiara, sumienie etc. To są elementy naszego życia i nie da się ich uniknąć. Lekarz od początku powinien myśleć o psychice pacjenta, motywując go do dbania o siebie, polecając odpowiednie preparaty. Powinna się wykształcić swojego rodzaju moda na psychoprofilaktykę. Akuna jest w pewnym sensie prekursorem mody na bycie zdrowym. Uczestniczę w programach profilaktycznych, podczas których pokazujemy uczestnikom zasady redukcji emocji poprzez śmiech, opowiadanie dowcipów, taniec, śpiew, krzyk, ćwiczenia rekreacyjne, gimnastykę, akupresurę, pokazujemy, co zrobić, aby nie doprowadzić do zniszczenia naszych nerwów. Każdemu z uczestników takiego kursu daję ulotkę na temat Alveo. Stanowi ono ważny element profilaktyki psychosomatycznej.

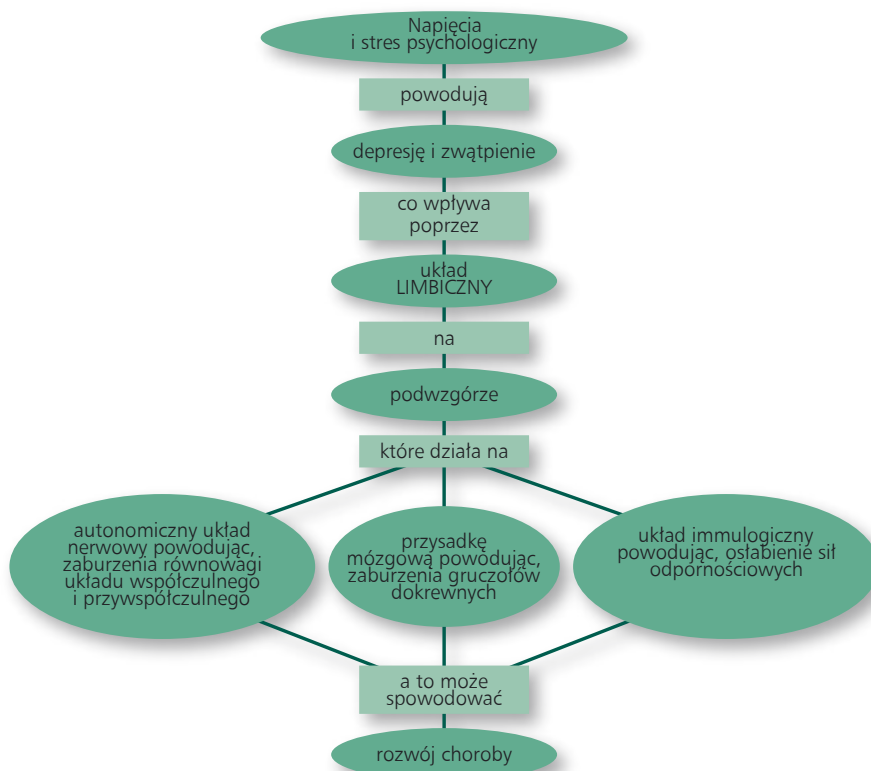
– Jak pomóc osobie, która leży w szpitalu, złamana chorobą, i poddaje się, nie chce już walczyć?

– Byłem jednym z pierwszych lekarzy, którzy proponowali, żeby na oddziały, szczególnie te ciężkie, jak pulmonologia, onkologia, kardiologia, zatrudniać psychologów, potrafiących rozmawiać z pacjentem, z jego rodziną. Nie tylko rozmawiać, ale nauczyć ich prawi-

idłowego oddychania, redukcji napięć emocjonalnych, dotleniania organizmu. W naszych genach mamy tzw. negatywną wizję życia, brakuje nam afirmacji. Nie potrafimy mówić o pozytywnych stronach istnienia, nie potrafimy się nim cieszyć. Wsparcie rodziny i bliskich powinno polegać na dostrzeganiu tych dobrych stron naszej egzystencji. Wspominać należy miłe rzeczy, próbować rozbawić, nawet gdy ten ktoś leży schorowany. Rodzina powinna dawać wsparcie, które polega na wierze, na nadziei, na szukaniu szansy. Preparaty, takie jak Alveo, które teoretycznie nie leczą, mogą wywołać efekt terapeutyczny. Kiedy nie mamy siły na walkę z chorobą, mówi się o efekcie placebo. Często preparat, oprócz odegrania swojej roli oczyszczającej itd., może odegrać rolę zupełnie nieprzewidzianą – lekarstwa dodającego wiary i nadziei na wyzdrowienie. Człowiek, który zaczyna pić zioła, a jest teoretycznie w sytuacji beznadziejnej, nagle czuje, że w jego organizmie coś drgnęło, zaczyna widzieć cię szansy. Jeśli dokłada swój wysiłek i pomaga mu w tym rodzina, która go wzmacnia, widzi jego postępy, a lekarz wspiera te działania – wspólnymi siłami można osiągnąć efekty niewiarygodne.

■ Rozmawiała Anna Szulko

Psychologiczny model rozwoju choroby



Masaż

Leszek Borkowski ze Skarżyska-Kamiennej wie, co to jest ból. Przeszedł cztery operacje, które były następstwami poważnych wypadków. Dziś sam pomaga ludziom odzyskać sprawność.

– Pierwszy wypadek miał miejsce dwadzieścia cztery lata temu – wspomina.

– Przygniół mnie tir. Zmiażdżył mi zebra i cały lewy bok. Od tego momentu zaczęły się moje problemy z sercem. Lekarze usunęli mi pół worka osierdźowego. Kilka miesięcy spędziłem na rehabilitacji. W końcu wróciłem do pracy. Miałem dwadzieścia jeden lat.

Kolejny wypadek miał miejsce w 2001 roku. Leszek wysiadał z autobusu. Jego ręka utknęła w zamykających się drzwiach pojazdu.

– Autobus pociągnął mnie kilka metrów – tłumaczy.

– Gdy uwolniłem rękę, wpadłem pod koła.

Leszek trafił do szpitala. – Lekarze w pierwszej kolejności zajęli się moim sercem – mówi.

– Niezbędne było wszczęcie rozrusznika. Następnie zoperowali zmiażdżone kolano. Nie prześwietlili jednak kręgosłupa. Leżałem z nogą na wyciągu, a ból w plecach dokuczał mi coraz bardziej – wspomina. – Miałem problemy z poruszaniem się. Byłem osłabiony. Czuję się coraz gorzej.

W końcu okazało się, że w potłuczonym kręgosłupie wystąpiła przepuklina międzykręgowa. Konieczna była operacja.

Po tych zdarzeniach Leszek już nie wrócił do zawodu.

Musiał przejść na rentę.

Pół roku później po raz kolejny trafił do szpitala. Rozrusznik serca źle funkcjonował. Przesunęła się jedna z elektrod w komorze. Lekarze wszczepili drugi.

Leszkowi trudno było pozbierać się po tych trudnych chwilach. Stał się nerwowy. Miał problemy ze snem.

Z powodu przyjmowanych leków nasercowych i przeciwbólowych doskwierała mu wątroba i żołądek. Stracił energię i radość życia.

– Nie załamane się tylko dlatego, że potrzebował mnie syn – mówi.

Adam

Syn Leszka od noworodka miał wyrwany staw biodrowy. W wyniku porażenia lewa noga była krótsza o sześć centymetrów.

W biodrze nastąpiła martwica panewki.

Adam ma teraz szesnaście lat. Przeszedł już dziesięć operacji. Spędził trzy lata w gipsie. Po każdym poście w szpitalu konieczna była długa i kosztowna rehabilitacja.

– Było mi bardzo żal syna – mówi Leszek. – Wiele wycierpiał. Chciałem mu pomóc.

Obserwowałem pracę rehabilitantów. Zauważyłem, że masaże i ćwiczenia przynoszą Adamowi ulgę. Usprawniały nogę, zmniejszały ból, ale także uspokajały go.

Postanowiłem dowiedzieć się o masażach jak najwięcej, aby samemu również pomagać Adamowi. Czytałem książki na ten temat. W szpitalach korzystałem z zajęć z rehabilitantami. Zapisalem się na kurs masażu terapeutycznego.

Leszek otrzymał uprawnienia masażysty. Wspomagał syna w rehabilitacji. Pomagał bliskim i znajomym, którzy mieli problemy z kręgosłupem. – Cieszyłem się, że znów jestem potrzebny – mówi. – Że mogę ulżyć komuś w cierpieniu. Dobrze wiem, co znaczy ból.

Po wypadku w 2001 roku Leszek sam potrzebował pomocy. Dokuczała mu arytmia. Robienie masażu sprawiało mu wielką trudność. Ból kręgosłupa odzywał się przy najmniejszym wysiłku. Po każdym wykonanym zabiegu



i Alveo



musiał długo odpoczywać. Szybko się męczył. Bolała go noga. Miał pozgniata-
ne mięśnie i zablokowane
tętnice w pachwinie. Krew
słabo krążyła.

Powrót do zdrowia

Z pomocą przyszedł mu
doktor Wojciech Urbaczka.
– W lutym 2005 roku pole-
cił mi Alveo. Przez pierwsze
dwa miesiące piłem dwie
miarki dziennie. Po drugiej
butelce preparatu wystąpi-
ła silna detoksykacja. Mój
organizm oczyszczał się
z nagromadzonych toksyn.
Byłem bardzo słaby. Doku-
czyły mi bóle mięśniowe,
bóle brzucha. Miałem wra-
żenie, że bolą mnie nawet
zdrowe organy. Powróciły
zaburzenia rytmu serca.
Doktor Urbaczka polecił mi
zmniejszyć dawkę prepara-
tu. Po tygodniu dolegliwo-
ści zniknęły.
Dziś Leszek nadal pije
Alveo. Jego organizm jest
oczyszczony i dożywiony.
Serce znacznie się wzmo-

niło. Arytmia ustąpiła. Po-
prawilo się ciśnienie krwi.
Kręgosłup jest bardziej
elastyczny. Bóle występują
sporadycznie. Tętnice w pa-
chwinie odblokowały się.
Krew krąży bez przeszkód.
Tętno w nodze jest dobrze
wyczuwalne.

– Nie brakuje mi energii i sił
witalnych. Wstaję wypoczę-
ty i uśmiechnięty.

Mogę wykonać kilka masa-
ży pod rząd.

Leszek swoim pacjentom
poleca Alveo. Działanie
preparatu zwiększa
skuteczność masażu. – Ja
oddziałuję na organizm
„od zewnątrz”, a Alveo
„od wewnątrz”. Pacjenci
szybciej wracają do zdro-
wia. To bardzo ważne, aby
udzielać kompleksowej
pomocy.

Adam także pije Alveo.

W przyszłości zamierza
zostać rehabilitantem...

■ Grażyna Michalik

O dobroczynnym wpływie masażu mówi Leszek Borkowski

– Jak masaż oddziałuje na nasz
organizm?

– Działanie fizyczne (organiczne) obejmuje prawie
wszystkie tkanki naszego ciała. Masaż poprawia
ukrwienie mięśni oraz organów wewnętrznych.
Dzięki temu nasz organizm jest lepiej zaopatrzone
w substancje odżywcze i bardziej dotleniony. Masaż
rozluźnia bolesne napięcia mięśniowe, uelastycznia
ścięgna i więzadła. Poprawia przepływ limfy, która
wspomaga usuwanie z organizmu toksycznych pro-
duktów przemiany materii. Nerki wydzielają szybciej
toksyny znajdujące się w naszym organizmie.

– A jak działa na skórę?

– Poprzez dotyk zostają usunięte obumarłe komórki
oraz wydzieliny gruczołów potowych i łojowych.
Wówczas skóra łatwiej oddycha. Dzięki zaczerwienio-
niu możemy zaobserwować poprawę jej ukrwienia.

– Czy nasze stawy również skorzystają
na masażu?

– Tak. Torebki stawowe i więzadła mają skłonności
do zwyrodnień. W wyniku odkładania się produk-
tów przemiany materii rozrywają się i twardnieją.
Tworzą się w nich złogi, prowadzące do zgrubień
i opuchlizny. Masaż zapobiega tym schorzeniom.

– A mięśnie?

– W wyniku masażu poprawia się zaopatrzenie
tkanki mięśniowej w tlen i czynniki odżywcze.
Dodatkowo szybciej usuwane są toksyny i substan-
cje powstające w wyniku przemęczenia, np. kwas
mlekowy.

– Czy masaż wpływa również na naszą
psychikę?

– Oczywiście. Pozytywne uczucie ciepła w trakcie
trwania zabiegu jest bardzo odprężające. A poza
tym – w zdrowym ciele zdrowy duch! Dobra kon-
dycja fizyczna zaowocuje dobrym samopoczuciem.
Ciało i umysł są ze sobą ściśle powiązane. Przywró-
cenie lub zachowanie równowagi między nimi to
bardzo ważne zadanie masażu.

■ Grażyna Michalik

Życie bez chorób

Jolanta Marcinowska z Gdyni pije Alveo od listopada 2004 roku. Była zmęczona ciągłym chorowaniem i licznymi dolegliwościami. Miała nadzieję, że preparat pomoże jej oczyścić organizm i wrócić do zdrowia.



– Moje problemy ze zdrowiem zaczęły się w 1984 roku – wspomina. – Najpierw odczuwałam ból w kręgach szyjnych i w kręgosłupie. Szukałam przyczyny tych dolegliwości. Myślałam, że to wynik przepracowania i niedostatecznej ilości ruchu. Zaczęłam ćwiczyć, chodzić na spacer. Ból nie ustępował. Stwierdziła, że przypadłości wiążą się ze sposobem spania. Zmieniała więc poduszki na mniejsze, większe, mniej lub bardziej twarde. Wypróbowała specjalne wałki. W końcu spała bez niczego pod głową. Każdego dnia budziła się jednak obolała.

Uznała, że może zbyt cienko się ubiera. Owijała się zatem szalikiem, zakładała ciepłe swetry, aby jej nie zawiąło. Ograniczyła przebywanie na zewnątrz, gdy była brzydka pogoda. W domu nie otwierała okien. Nic nie pomagało. Wręcz przeciwnie, miała wrażenie, że z roku na rok czuje się coraz gorzej.

Bołące stawy

Lekarz zalecił Joli rehabilitację i fizykoterapię. Po pierwszych zabiegach odczuwała nasilone dolegliwości. – Wydawało mi się, że masaż rozjątrzył bołące kręgi – mówi. – Potem nastąpiła niewielka poprawa. Niestety, dobre samopoczucie trwało krótko.



Zacząły się kłopoty ze stawami. Spostrzegła, że ma powykrzywiane, opuchnięte palce. Zwyrrodnienia sprawiły, że nie była już tak sprawna jak dawniej. Pojawiły się bóle w stawach kolanowych. Gdy siedziała przy stole, odruchowo masowała kolana i dłonie, aby chociaż odrobinę zmniejszyć dolegliwości. Przy każdej zmianie pogody odczuwała bóle reumatyczne. Lekarze podejrzewali RZS (reumatoidalne zapalenie stawów). Przepisali leki i zastrzyki przeciwbólowe. Oprócz farmaceutyków stosowała również tzw. babcine metody. Okładała sobie kolana i dłonie liśćmi kapusty, które miały ulżyć w problemach reumatycznych.

Jak powstrzymać chorobę?

Bardzo intensywnie uprawiała sport, aby zapobiec rozwojowi zwyrodnień.

– Lekarz ostrzegł mnie, że grozi mi wózek inwalidzki, jeśli nie będę zażywać więcej ruchu – tłumaczy. – Mówił, że chorobę można jedynie zaleczyć. I muszę zadbać o to, aby stan mojego organizmu się nie pogarszał. Przestraszyłam się nie na żarty. Zaciśkałam zęby z bólu i ćwiczyłam. Jeździłam na rowerze, biegałam na bieżni, chodziłam na basen. Kupiłam sobie kilka przyrządów gimnastycznych, aby ćwiczyć w domu. Oglądałam telewizję, chodząc na stepperze. Zapisałam się też na kurs masażu i sama siebie masowałam. Jednak mimo tych zabiegów czułam się gorzej. Nie mogłam wstać z łóżka inaczej niż przekręcając się na bok i podpierając rękoma. Miałam trudności z prowadzeniem samochodu. Często zatrzymywałam się, aby rozprostować kręgosłup i rozruszać odrętwiałe stawy.

Kolejne przypadłości

Joli dokuczały częste anginy. Chorowała kilka razy w roku. Co dwa miesiące przyjmowała antybiotyk. – Leki zalecały chorobę – tłumaczy. – Niedługo potem znów bolało mnie gardło, miałam katar. Nie pamiętam zimy, w czasie której nie byłam chora. Ilości przyjmowanych antybiotyków i leków przeciwbólowych wywoływały bóle wątroby i żołądka. Na to wszystko nałożyła się arytmia, niedomykanie się komór serca i migreny. Jola była załamana. – Miałam wrażenie, że się „rozsympuję” – wspomina. – Zastanawiałam się, co jeszcze mnie spotka. Na odpowiedź nie musiała długo czekać. W trakcie wizyty u ginekologa dowiedziała się, że ma sączące się torbiele w piersiach. – Przepisano mi leki i okłady. Była zmęczona ciągłym chorowaniem. – Moje życie kręciło się wokół różnych schorzeń i przypadłości – mówi. – Na jedne choroby nakładały się następne. W ciągu roku przeszło sześć miesięcy chorowałam. Leki stanowiły wystrój mojego mieszkania. Starłam się nie pokazywać po sobie, jak bardzo cierpię. Nie chciałam martwić moich bliskich. Uśmiechałam się, mimo że odczuwałam ból. To nie było łatwe. A z każdym rokiem miałam mniej sił na walkę z chorobami. Zwyrodnienia stawów zwiększały się. Jola miała problemy z chodzeniem. – Biodro zaczęło mnie boleć w 1997 roku – wspomina. – I bolało mnie bez przerwy przez cztery lata. Wszystkie metody leczenia zawiodły. Leki, fizykoterapia, naswietlanie, ultradźwięki, ćwiczenia fizyczne. W końcu przyzwyczałam się do tej przypadłości. Przystałam chodzić w butach na obcasach, rzadziej prowadziłam samochód, zrezygnowałam

z roweru. Zaprzystałam jazdy na tyżwach, chociaż przez wiele lat to był mój ulubiony zimowy sport.

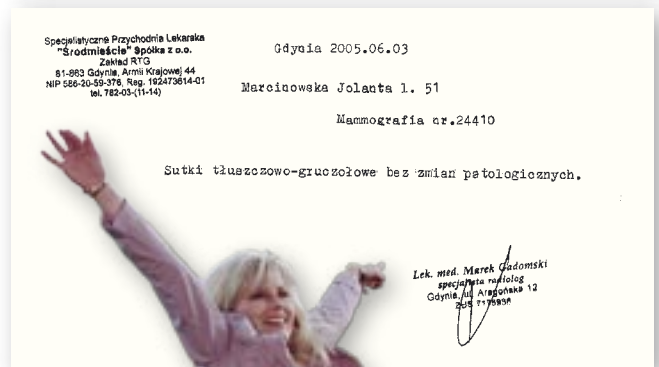
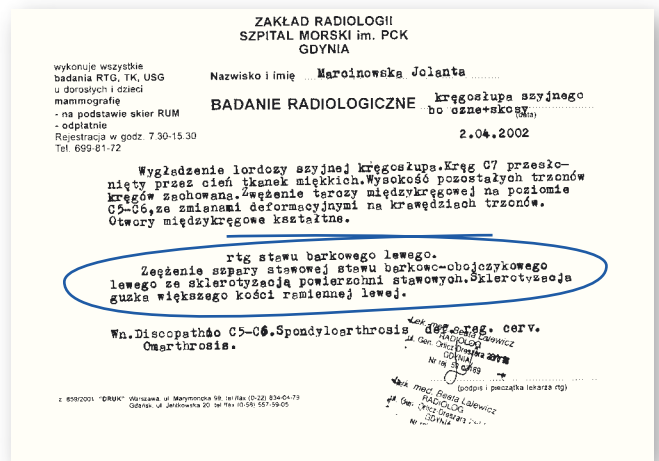
Już dość

Gdy w 2004 roku zaczął jej dokuczać staw barkowy, poczuła złość. – Miałam dosyć tego, że bez przerwy jestem chora – mówi. – Chciałam normalnie funkcjonować. Bez bólu i chorób. Tymczasem miałam sprawną tylko jedną rękę. Druga bolała mnie tak, że nie mogłam unieść jej do góry. Aby nie nadwerężyć chorego stawu, nosiłam usztywniającą opaskę gipsową. To był koszmar. Nie mogłam już nawet sama masować bolących miejsc. Jola zastanawiała się, jak poprawić stan swojego zdrowia. – Na szczęście przypomniałam sobie o Alveo – wspomina. – Znajoma – Ania Jarecka – opowiadała mi kiedyś o tym preparacie, ale wówczas nie byłam zainteresowana. Zadzwoniłam teraz do niej i poprosiłam o butelkę preparatu. Miałam nadzieję, że mój organizm się oczyści, a leki przeciwbólowe lepiej będą się wchłaniać i silniej działać.

Piła jedną miarkę dziennie od listopada 2004 roku. – Po miesiącu córka Magda zauważyła, że mogę ruszać ręką – wyjaśnia. – Sama nie zwróciłam na to uwagi. Tak samo było z bolącym biodrem. Któregoś dnia w samochodzie spostrzegłam też, że nie drętwieje mi noga i nie muszę już zatrzymywać się, aby ją rozprostować.

Nowe życie

Jeszcze w tym samym roku minęły bóle kręgosłupa. Jola pojechała do domku letniskowego, aby odpocząć. Jak co roku o tej porze swój pobyt zaczynała od sprzątnięcia liści. – Byłam bardzo zdziwiona,



że zajęło mi to pół dnia – wspomina. – Wcześniej poświęcałam na to cztery dni. Zdarzyło się nawet, że po takim wysiłku zamiast odpoczywać, długo leżałam obolała. Tym razem poradziłam sobie z pracami ogrodowymi bez najmniejszego problemu. Byłam bardzo zadowolona. Nie zachorowała zimą na anginę. A wyniki badań wykazały, że torbiele w piersiach wchłonęły się. Zwyrodnienia stawów także już nie postępują. Wyjęła

z garażu zakurzony rower i tyżwy. – Znów mogę robić to, co lubię – uśmiecha się. – Po wieloletniej przerwie sprawia mi to jeszcze większą frajdę. Ból głowy, odkąd pije Alveo, odczuwała tylko raz – w czasie detoksykacji. – To, że funkcjonuję normalnie, bez bólu i choroby, stanowi dla mnie nową sytuację. Nie wierzyłam w to, że będę jeszcze zdrowa. To bardzo miłe zaskoczenie.

■ Weronika Kasprzak

Lekcja



Ryszard Liszka z Jaworzna przez wiele miesięcy walczył z bólem. Tak długo, że życie stało się nie do wytrzymania. Chciał się z życia wycofać. A miał 32 lata.

Teraz będzie nosił żonę na rękach, choćby całymi dniami! Przenosić ją będzie przez jeziora i kałuże. Bo taki szczęśliwy jest. No i silny ma kręgosłup. Kto by pomyślał, że jeszcze niedawno myślał, że nie podniesie nawet torebki cukru, nie weźmie na ręce dziecka, że może nawet nie będzie chodził, bo każdy krok to był ból nie do wytrzymania. Każdy ruch to było wycie z bólu. Powiedział żonie: musisz poszukać sobie kogoś innego, bo ja już na życie nie mam siły. Nie nadają się. Nie dają rady być ani mężem, ani ojcem. To koniec. Miał 32 lata.

Grzybobrание

Wszystko zaczęło się 12 lat wcześniej. Agnieszka, jego żona, była jeszcze wtedy jego narzeczoną. Z jej bratem wybrali się na

grzyby. Dzień zapowiadał się pięknie, do głowy mu nie przyszło, że sielanka skończy się, gdy schyli się po borowika pod drzewem. No i jak się schylił, tak został. Nie mógł ani usiąść, ani się położyć, ani wyprostować, ani iść, ani stać. Nic. Zastygł skulony pod drzewem.

– Wołałem szwagra, żeby mi pomógł – pamięta Ryszard. – Ale on – widząc, że ja tak zgięty wpół stoję – myślał, że sobie żarty stroję i ani myślał zawrócić. Patrzył z niedowierzaniem, w końcu zobaczył, że nie żartuję, wziął mnie na plecy i zaniósł do pensjonatu, w którym mieszkaliśmy. Trafiłem do szpitala. Lekarz zachowywał się niepoważnie, bo kazał mi usiąść. Powtarzałem, że nie mogę, nie dam rady. – No to niech się pan położy... – usłyszałem. Byłem przerażony i bezradny. Dostałem silne tabletki przeciwbólowe i na tym się skończyło.

Dwanaście lat później znów trafił do szpitala. Przenosił w domu pralkę. Chciał ją podnieść, uniósł... i nagle załała go fala gorąca.

– Jakbym dostał wysokiej temperatury – wspomina Ryszard. – Położyłem się, ale nie przeszło. Potworny ból świdrował mi plecy. Wziąłem tabletki przeciwbólowe. Na nic. W nocy cierpiałem tak strasznie, że mój krzyk w cierpieniu słyszało pewnie całe

miasto. I znów szpital, gdzie trafiłem ze łzami w oczach. Dostałem cztery silne zastrzyki i patyk w zęby, żeby nie budzić innych krzykiem. To trwało kilka dni. Myślałem tylko, za jakie grzechy? Boże, dlaczego muszę tak cierpieć? Ani spać, ani nie spać. Ani żyć, ani nie żyć. Mdląłem z bólu, chciałem umrzeć. Wyłem jak zwierzę.

Wielkanoc

Pierwsze wyniki badań wykazały cukrzycę typu II. Ale to nie wszystko. Także dnę moczanową, tarczycę i dyskopatię. O tarczycy wiedział. O cukrzycy i dnieniu nie miał pojęcia. Co to jest? – pytał zdziwiony lekarza. – Człowiek kładzie się zdrowy, a wstaje z opuchniętą nogą, albo opuchniętym palcem. Albo, gdy idzie spać, to puchnie noga prawa, a gdy wstaje – lewa. To jest dna – tłumaczy Ryszard. – Ból sprawiał wypadnięte na trzeci poziomach dyski i rozerwany pierścień kręgosłupa. Mój stan był beznadziejny. Czekalem, co będzie. Tuż przed Wielkanocą poprosił lekarza, by puścił go na święta do domu. – Mąż był wykończony psychicznie – wspomina Agnieszka. – Nieustający ból, stres. Kiedyś żył aktywnie, był energicznym, niezniszczalnym, silnym człowiekiem. Wiadomo było, że nie ma dlań rzeczy niemożliwych. Ze

wszystkim dawał sobie radę. Świadomość choroby, unieruchomienia, niepewność, co będzie dalej – nie mógł się z tym pogodzić.

– Myślałem, że koniec ze mną – dodaje Ryszard. Lekarz zgodził się, by święta spędził w domu.

– A w domu łupnęło mnie tak, że zdesperowana Agnieszka zamiast pogotowie wezwała na pomoc kręgarza i bioenergoterapeutę – wspomina Ryszard.

Trochę pomogło, wzmocnił się psychicznie, ale ból wrócił. Lekarze zdecydowali, że powinien poddać się operacji. Pomimo cukrzycy.

Znak

– Spotkałem się z chirurgiem – wspomina Ryszard.

– Zapytałem, ile daje mi szans, że będę mógł wyleczyć dyskopatię bez operacji. Odpowiedział: trzy procent. Zaniemówiłem, ale pomyślałem: To zawsze lepsze niż nic. Kto wie, jak dziś wyglądałoby jego życie, gdyby do szpitala nie trafił pan Marek. Kiedyś lekko utykał na nogę. Lekarze namówili go na operację górnego odcinka kręgosłupa. Zgodził się. Po zabiegu obudził się bez czucia w nogach. Lekarze przyznali się do błędu i niebawem wyko-

nali drugi zabieg. Tym razem pozbawili go władzy w rękach.

– To był znak – mówi Ryszard. – Nie zdecydowałem się na operację. Choć ból dokuczał niemiłosiernie i nie mogłem się ruszyć.

A skoro się nie zdecydowałem, czekało mnie wypisanie ze szpitala. Przyjechała po mnie żona. Niespodziewanie lekarze zaproponowali mi długotrwałą rehabilitację. Nie wiedziałem, jak sobie dam radę, bo jedyne, co mogłem robić, to leżeć. Stopniowe ćwiczenia sprawiły, że z dnia na dzień było coraz lepiej. Ale wystarczyło kilka kroków i ból wracał. To wszystko zdawało się nie mieć końca.

I wtedy Agnieszka przyniosła do domu Alveo. Ale nie chciałem nawet słyszeć, by pić preparat.

– Konsekwentnie podawałam mu jedną miarkę dziennie, chociaż chciałam podawać więcej, lecz mąż nie chciał pić, nie wierząc w działanie preparatu – wspomina Agnieszka.

– Prosiłam, by spróbował. Wiedziałam, że to mu pomoże. Tak jak on zwątpił, że kiedykolwiek wróci do formy, tak ja z całego serca wierzyłam, że będzie zdrow. A wiara czyni cuda. Oprócz Alveo nie rozstawał



się oczywiście z całą torbą leków. Insulina Humalog Mix 25, kilogramy tabletek przeciwbólowych (Voltaren 100 mg, Ketonal, Tramal, Milurit, Myolastan, Colchicum-Dispert).

– Zastrzyków już mi nie przepisano, bo w szpitalu, przez te trzy miesiące, zrobiono mi ich z dwiesięć – mówi Ryszard. – Nie było już gdzie klucz. Cukrzyca wymagała ścisłej diety. Tylko ciemne pieczywo. Bez soli, bez pieprzu, cukru, tłuszczu. Tylko gotowane warzywa, mięso, woda. A Agnieszka konsekwentnie podawała Alveo.

Wiara czyni cuda

Po czterech miesiącach picia okazało się, że można zmniejszyć dawki insuliny, bo trzustka znów zaczyna prawidłowo funkcjonować. Pozwolił sobie nawet na chwilę zapomnieć o diecie.

– Nie wierzyłem, że takie cuda może sprawić ten preparat – wspomina Ryszard. – Aż do chwili, gdy zauważyłem, że zniknęły spowodowane chorobą tarczycy czarne zrogowacenia na

łokciach i kolanach.

Odtąd sam zacząłem sięgać po Alveo, teraz piję 2-3 miarki. Któregoś dnia – to naprawdę cud – mogłem wreszcie odstawić leki przeciwbólowe. Po dwóch miesiącach picia poziom cukru utrzymywał się, zmniejszyłem więc dawki insuliny. Teraz biorę 10 jednostek na dzień, 5 na noc (wcześniej 6-10). Jem więcej. Nawet to, czego mi nie wolno. Lekarze dawali mi trzy procent szans... A ja jestem zdrow!

– Ten jego powrót do zdrowia to jak wygrana w totolotka – śmieje się Agnieszka. – Wiedziałam, że z tego wyjdzie, chciałam, żeby

się nie poddawał. Czułam, że dzieci oraz jego wymarzony pies mobilizują go do wstawania z łóżka. By walczył z bólem. Z przeciwnościami losu. Z chorobą. Z samym sobą.

– Choroba nauczyła mnie szacunku dla zdrowia – wyznaje Ryszard. – Że nie ma nic ważniejszego. To ono jest najważniejsze. Reszta przyjdzie sama. To, co przeszedłem, to była dla mnie lekcja. Pokory wobec życia. Miłości i wiary mojej żony.

■ Zofia Rymaszewicz



A

B

C

CU

W dzisiejszych czasach cukrzyca to choroba bardzo częsta i groźna, gdyż trudna do rozpoznania we wczesnym stadium. W terapii cukrzycy ważna jest odpowiednia dieta, suplementacja i ruch.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna. Jej podstawowym objawem jest podwyższony poziom glukozy we krwi. Ze względu na to, czy dotknięty nią człowiek reaguje na insulinę, chorobę tę dzieli się tradycyjnie na cukrzycę insulinozależną (IDDM) i insulinoniezależną (NIDDM). Stosowano też mylące nazwy „cukrzyca młodzieńcza” i „cukrzyca dorosłych”. Obecnie używa się określeń „cukrzyca typu I” (w której powodem choroby jest niedobór insuliny i następuje konieczność jej wstrzykiwania) oraz „cukrzyca typu II”, w której nasz organizm reaguje nieprawidłowo

na insulinę (leczy się ją odpowiednią dietą i doustnymi preparatami przeciwcukrzycowymi).

Cukrzyca typu I

W cukrzycy typu I (insulinozależnej) ulegają zniszczeniu komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję i wy-

dzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom cukru we krwi). Kiedy chora trzustka nie dostarcza lub dostarcza zbyt małej ilości insuliny, transport glukozy do komórek jest utrudniony i – pomimo wysokiej zawartości cukru we krwi – zaczynają one „głodować”. Jedynym ratunkiem dla chorego jest wówczas wstrzykiwanie sobie insuliny pod skórę, skąd szybko przedostaje się ona do krwi. Należy podkreślić, że podawanie insuliny wraz z właściwym odżywianiem oraz racjonalny wysiłek fizyczny to jedyne leczenie tej postaci cukrzycy. Na typ I choruje około 15-20 procent chorych.

Cukrzyca typu II

Przyczyna zachorowań na cukrzycę typu II nie jest dokładnie znana, ale udowodniono, że czynniki genetyczne odgrywają tu większą rolę niż w cukrzycy typu I. Udowodniono także związek między otyłością, nadciśnieniem, nieprawidłowym żywieniem oraz stresami a cukrzycą. Ten typ cukrzycy występuje najczęściej u ludzi starszych. Stanowią oni 80-85 procent chorych. Trzeba podkreślić, że u wszystkich chorych na cukrzycę typu II trzustka na początku choroby nadal produkuje insulinę i może ją nawet produkować do końca życia, ale jej poziom z czasem spada, co po-

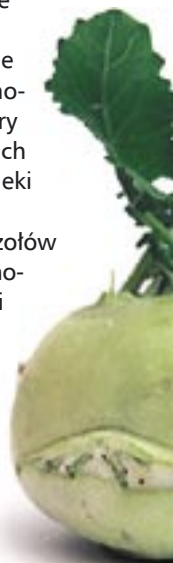
woduje nieprawidłowości w pracy wielu narządów.

Należy także wspomnieć o cukrzycy kobiet ciężarnych, która występuje do momentu urodzenia dziecka. Oczywiście w tej grupie pań istnieje duże ryzyko zachorowania na tę chorobę również w przyszłości. Poza wymienionymi postaciami cukrzycy możemy mieć do czynienia z cukrzycą wtórną. Najczęstsze przyczyny cukrzycy wtórnej to: stosowanie leków (tiazdy i leki moczopędne, beta-blokery podawane w chorobach układu krążenia oraz leki sterydowe), niektóre choroby gruczołów dokrewnych (endokrynopatie), choroby trzustki (przewlekłe zapalenie, rak i stan po operacyjnym usunięciu trzustki oraz wadliwe odżywianie).

Jak rozpoznać cukrzycę typu I i II

Kiedy cukrzyca jest nieleczona (zarówno typu I, jak i II) wchłanianie glukozy przez nasze tkanki jest bardzo ograniczone i dlatego jej nadmiar jest wydalany z moczem.

Ten stan jest przyczyną kilku powiązanych ze sobą objawów chorobowych. Przede wszystkim to utrata masy ciała, ciągłe zmęczenie, częste oddawanie moczu oraz nadmierne pragnienie.



KRZYCY

Rozpoznanie cukrzycy typu I jest zwykle łatwe, bowiem objawy te są bardzo nasilone i często doprowadzają do szybkiego rozwoju śpiączki. W badaniach laboratoryjnych stwierdza się wysoki poziom glukozy we krwi i jej obecność w moczu.

Wykrycie cukrzycy typu II jest znacznie trudniejsze. Trzeba podkreślić, że prawie 65 procent chorych nie jest świadomych swojej choro-

by. Typowe objawy w cukrzycy typu II to: utrata wagi, zmęczenie, częste oddawanie moczu, wzmożone pragnienie, ale także infekcje skórne (czyraki, grzybice), świąd sromu, suchość w jamie ustnej oraz postępujące zaburzenia widzenia. Cukrzyca typu II jest trudna do rozpoznania, bowiem ludzie, którzy dziedziczą skłonność do tego schorzenia, mogą nie dostrze- gać u siebie objawów chorobowych do czasu, gdy staną się otyli, mało aktywni fizycznie, co nasila u nich oporność insulinową tkanek.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy

Cukrzyca typu I, jak i typu II ma podłoże genetyczne. Możliwość zachorowania rośnie wraz z wiekiem. Osoby po 45 roku życia powinny bezwzględnie raz do

roku kontrolować poziom cukru.

Choroba ta znacznie częściej występuje u ludzi z dużą nadwagą, prowadzących siedzący tryb życia, z nadciśnieniem tętniczym, z zaburzeniami gospodarki tłuszczowej.

Osoby takie powinny regularnie kontrolować poziom glukozy w krwi.

Jaka jest częstość występowania cukrzycy na świecie

Zatrważająca! Częstość występowania tej choroby dotyczy w chwili obecnej około 2-5 procent naszej populacji. W roku 2000 liczba wszystkich chorych na cukrzycę na świecie wynosiła 140 mln osób, a w roku 2005 wzrosła do około 190 mln.

Prognozy są niestety niedobre, bowiem szacuje się, że w roku 2010 chorować na cukrzycę będzie około 300 mln osób.

Terapia

Oczywiście, nie samą insuliną leczymy cukrzycę. Bezwzględnie muszą ją otrzymywać pacjenci chorujący na cukrzycę typu I (u których trzustka nie produkuje wcale tego hormonu). Natomiast terapia cukrzycy typu II rozpoczyna się od odpowiedniej diety i ruchu. Niezbyt forsowne ćwiczenia fizyczne, odpowiednio dobrane przez lekarza, regulują ciężar ciała oraz obniżają poziom cukru



we krwi. Mięśnie podczas wysiłku zużywają nadmiar glukozy i w konsekwencji tego jej poziom w organizmie spada. Rola Alveo jest bardzo ważna w terapii cukrzycy. Przede wszystkim preparat zapewnia prawidłowe odżywienie komórek całego organizmu. Dostarcza odpowiednią ilość aminokwasów, makro- i mikroelementów i pierwiastków śladowych oraz minerałów. Dostarcza także do komórek odpowiednio ilości glukozy i tlenu. To wszystko znacznie pomaga w metabolizmie komórkowym. Należy także podkreślić, że suplementacja Alveo (poprzez swoje działanie na naczynia krwionośne) znacznie opóźnia i hamuje powikłania naczyniowe cukrzycy. Są nimi „stopa cukrzycowa”, nefropatia i zaburzenia filtracji nerek, zaćma i polineuropatia cukrzycowa. W dzisiejszym świecie cukrzyca bardzo się rozprzestrzeniła i liczba zgonów na tę chorobę plasuje się na trzecim miejscu pod względem przyczyny, po zgonach spowodowanych zawałami i nowotworami.

- Lekarze med. Urszula i Wojciech Urbaczekowie

Pełnia zdrowia



Kontynuujemy serię powrotów do historii prezentowanych w poprzednich numerach naszego pisma. Dziś składamy wizytę u Państwa Sakowskich. W pierwszym numerze Wydania Specjalnego kwartalnika „Zdrowie i Sukces” ukazał się tekst o tym, jak zmieniło się życie Andrzeja chorego na cukrzycę od czasu, kiedy zaczął pić Alveo.

Andrzej prowadził bardzo aktywny tryb życia. Zajmował się własną firmą. Pracował po kilkanaście godzin dziennie. Przez piętnaście lat nie znalazł czasu na wizytę u lekarza. Wiadomość o tym, że choruje na cukrzycę była dla niego ogromnym zaskoczeniem. To było we wrześniu 2003 roku. Jego znajomy zauważył, że przed obiadem wypił dwa litry soku, a w samochodzie ma zgrzewkę energetyzującego napoju. – Sądziłem, że wypijanie dużej ilości płynów jest zdrowe. Że można w ten sposób oczyścić organizm z toksyn. W rzeczywistości wypłukiwałem z niego potrzebne składniki, witaminy i minerały. Przez cały czas odczuwałem pragnienie. Wypijałem do dziesięciu litrów napojów dziennie. Myślałem, że to zrekompensuje nieregularne odżywianie – mówi Andrzej. – Nie przywiązywałem wagi do tego, co i kiedy jem. Nie

miałem ani apetytu, ani czasu na jedzenie. Zresztą przez cały czas mój żołądek był pełen płynów, więc nie odczuwałem głodu. Przeszkadzało mi jedynie to, że bardzo często musiałem korzystać z toalety. W nocy wstawałem kilka razy, jadąc do pracy zatrzymywałem się na każdej stacji benzynowej.

Objawy

Andrzej był przemęczony i apatyczny, ale tłumaczył to nadmiarem obowiązków. – Codziennie patrząc w lustro stwierdzałem, że wyglądam coraz gorzej – wyjaśnia. – Miałem szarą cerę i podkrążone oczy. Nie łączył tego ze stanem chorobowym. Nie zaniepokoił go również drastyczny spadek wagi. W ciągu dwóch tygodni schudł czternaście kilo. Wierzył, że dolegliwości miną i odzyska dawną formę, jak tylko wyjedzie na wymarzony urlop. Niestety, nic nie wskazywa-

ło na to, że znajdzie chociaż chwilę na odpoczynek. – W końcu mój organizm się zbuntował – tłumaczy. – Okazało się, że poziom cukru we krwi mam znacznie powyżej dopuszczalnej normy – 490 mg% (wartość prawidłowa 60-140 mg%). „Cukrzyca typu II. Choroba nieuleczalna” – poinformował Andrzeja lekarz. Skierował go do szpitala, na „przymusowy wypoczynek”. – Lista zaleceń lekarskich była bardzo długa – wspomina Andrzej. – Powiniennem zrezygnować z kawy i papierosów, odżywiać się regularnie i zgodnie z dietą dla cukrzyków. Nie przemęczać się, dużo odpoczywać i – najważniejsze – przyjmować insulinę, aby utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. Lekarz przepisał mi czterdzieści dawek dziennie.

Życie z chorobą

Andrzej musiał zmienić swój tryb życia. Wiedział, że sam „zapracował” na chorobę. Cukrzyca była efektem tego, że nie dbał o organizm. – Zmiana nawyków żywieniowych wymagała ode mnie najwięcej wysiłku – wspomina. – Do tej pory nie jadałem śniadań. Rzadko znajdowałem czas na obiad. Dopiero późnym popołudniem przypominałem sobie o tym, że muszę coś zjeść. Do godziny 17 wypijałem 6-8 słodzonych kaw.



Dwie zaraz po obudzeniu, a kolejne w trakcie służbowych spotkań. Na pytanie: „Czego się pan napije?” odpowiadałem już automatycznie: – Kawy. Lekarz uświadomił mi, że zamiast substancji odżywczych codziennie dostarczałem organizmowi szklankę cukru. W ten sposób wpędzałem się w chorobę. Andrzej nauczył się żyć z cukrzycą. Pamiętał o insulinie, pomiarach poziomu cukru i wizytach kontrolnych u lekarza. Ograniczył też liczbę przyjmowanych zleceń i skrócił czas pracy. Codziennie starał się znaleźć czas na wypoczynek. Zmniejszył liczbę wypijanych kaw i wypalanych papierosów. Jadał regularnie pięć posiłków dziennie. Ciągle miał jednak w pamięci słowa lekarza, że cukrzyca jest chorobą nieuleczalną. W lutym 2004 roku zadzwoniła Dorota Stalińska. – Wiedziała, że jestem cukrzykiem – mówi Andrzej. – Poleciała mi Alveo jako preparat wspomagający leczenie. Pił preparat nieregularnie i bez przekonania. Poważnym utrudnieniem było to, że Alveo należy pić na czczo. – Dla mnie to oznaczało „przed kawą” i było zmianą wieloletniego przyzwyczajenia – wyjaśnia. – Moja żona, Jola, znalazła na to radę. Wieczorem przygotowywała mi miarkę preparatu, tak abym wypił ją zaraz po otworzeniu oczu.

Rolki

Na efekty działania preparatu Andrzej nie czekał długo. Zaczął się wysypiać, wstawał wypoczęty. Zniknęło przygnębienie. Stał się spokojniejszy. Odzyskał także dobrą kondycję fizyczną. – Razem z Jolą postanowiliśmy spełnić nasze marzenie i nauczyć się jeździć na rolkach – wyjaśnia. – Wcześniej byłem nieraz

wykończony po wejściu na pierwsze piętro. Odkąd zacząłem pić Alveo, mam dużo siły i energii. A jazda na rolkach to wspianała zabawa. Kilka razy w tygodniu znajdowaliśmy czas na trening.

Zastosowanie Alveo w leczeniu cukrzycy przyniosło zaskakujące rezultaty. Już po trzech miesiącach picia preparatu Andrzej zmniejszył dzienną dawkę insuliny czterdziestokrotnie. – Mój lekarz był zaskoczony. Stwierdził, że choroba się wycofała. Gdy poziom cukru we krwi utrzymywał się w normie, zalecił odstawienie insuliny.

Rok później

W kwietniu 2005 roku Andrzej ponownie trafił do szpitala. – Mój lekarz wyjeżdżał za granicę – tłumaczy. – Chciał zbadać mnie jeszcze raz i upewnić się, że wszystko jest w porządku. Od kilku miesięcy nie brałem przecież insuliny. Wszystkie wyniki miał wzorcowe, w tym ten najważniejszy – poziom cukru we krwi. Według lekarza odpowiednia dieta przyniosła pozytywne rezultaty. Andrzej wiedział, że to głównie zasługa Alveo. – Dieta, insulina i oszczędzający tryb życia na pewno poprawiłyby mój stan. Ale choroba nie wycofałaby się tak szybko. – W szpitalu byłem na tym samym oddziale co rok temu. To było bardzo dziwne uczucie. Zauważyłem, że na cukrzycę zapadają coraz młodszy ludzie. Nawet trzydziestoletni. To najczęściej efekt trybu życia, jaki prowadzą. Sami wpędzają się w swoje schorzenia. Tak jak ja wcześniej. Byli też tacy, którzy po raz kolejny trafili na oddział. Ich cukrzyca pogłębiała się, następowały komplikacje. Wtedy zrozumiałem, jakie mam szczęście. Zdałem sobie sprawę z tego, że



zdrowie jest bezcenne. I nie można go poświęcić ani dla pracy, ani dla pieniędzy.

Rowery

Andrzej nadal prowadzi własną firmę. Ma dużo obowiązków, ale znajduje czas na odpoczynek. Odżywia się regularnie, pije mniej kawy. Wrócił do swojej normalnej wagi. Zrezygnował z napojów energetyzujących. Gdy odczuwa zmęczenie, wypija dodatkową miarkę Alveo. – Preparat pije cała moja rodzina i wszyscy znajomi – mówi. – Ja jestem najlepszym dowodem na skuteczność Alveo. Od czerwca 2004 roku nie wzięłem ani jednej dawki insuliny. A ostrzegano mnie, że cukrzyca jest nieuleczalna. Dzieci Andrzeja – Asia, Paula oraz Adam – same pamiętają o codziennej dawce preparatu. – Zaczęli pić Alveo profilaktycznie. Szybko zauważyli, że poprawiła im się zdolność koncentracji. To zaowocowało lepszymi wynikami w nauce. Andrzej i Jola każdą wolną chwilę poświęcają na rozwijanie swoich pasji. – Staramy się jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu – mówi Andrzej.

– Niestety, musieliśmy zrezygnować z rolek. Sezon letni zaczął się dla żony pechowo. Jadąc na rolkach przewróciła się i złamała kość ogonową. Złamanie było z przemieszczeniem. Bardzo cierpiała. Przy takim urazie nie ma mowy o gipsie. Lekarz powiedział, że żona musi czekać, aż kość sama się zrośnie. Dorota Stalińska poleciła, aby Jola leżała na nadmuchiwanym kole ratunkowym. W ten sposób nie będzie dodatkowo podrażniała miejsca złamania. Dorota sama kiedyś złamała kość ogonową. Przez miesiąc dochodziła do siebie. Po dwóch dniach Jola mogła już chodzić normalnie. Ból minął. Kość zrosła się bardzo szybko. – Żona pije Alveo tak długo jak ja – tłumaczy Andrzej. – Ma dożywiony organizm, więc komórki mają lepszą zdolność regeneracji. Rolki zostały jednak w szafie. Jola nie chciała ryzykować. – Niedaleko naszego domu jest malownicza ścieżka rowerowa. Postanowiliśmy przesiąść się na rowery – uśmiecha się Andrzej. – To nasze nowe hobby.

■ Katarzyna Mazur

W harmonijnym ciele wszystko gra



– W wieku 16 lat, kiedy byłam w II klasie liceum, zaczęłam się bardzo źle czuć. Schudłam 10 kilo, zasypiałam na lekcjach. Nie wiedziałam, co się dzieje – wspomina Dorota Łazicka z Grodziska Mazowieckiego pod Warszawą. – Miałam też inne objawy – stałe pragnienie, częste oddawanie moczu, zasłabnięcia, dokuczał mi brak koncentracji. Zostałam skierowana najpierw do lekarza szkolnego, a następnie do szpitala. Od razu okazało się, że mam bardzo wysoki poziom cukru... Lekarze wykryli u nastolatki cukrzycę. Czym była spowodowana?

– Stres z powodu zmiany szkoły, więcej obowiązków... Generalnie do spokojnych nie należałam. Pewnie to było powodem choroby – wyjaśnia Dorota. – Nikt z rodziny nie chorował na ten typ cukrzycy.

Nauka życia na nowo

Dziewczyna spędziła w szpitalu trzy miesiące. Codzienne wizyty rodziny i przyjaciół bardzo jej pomagały – nie czuła się samotna. – Byłam jednak zrozpaczona. Wpadłam w depresję – opowiada Dorota. – Nigdy wcześniej nie leżałam w szpitalu i nie wiedziałam niczego o cukrzycy. Musiałam się wszystkiego dowiedzieć, nauczyć się, jak mam dalej żyć. Bez wsparcia psychicznego rodziny i przyjaciół byłoby mi

jednak znacznie, znacznie trudniej – podkreśla. Przed chorobą Dorota prowadziła zwyczajne życie zwyczajnej nastolatki – szkoła, po szkole spotkania z koleżankami, wyjazdy.

Od zastrzyku do zastrzyku

– Zaczęłam żyć od zastrzyku do zastrzyku i musiałam zmienić swoje przyzwyczajenia. Każdy pokarm należało przed zjedzeniem zważyć. Zamknęłam się w domu i uczyłam się, jak mam dalej postępować.

– W tej chwili jednak żyję normalnie – pracuję, chodzę na basen, jeżdżę na rowerze, zostałam mamą zdrowego dziecka. Wszystko jest dobrze i nikt nie podejrzewa, że choruję na cukrzycę – uśmiecha się Dorota..

Stale pod kontrolą

Na początku Dorota przyjmowała dwie, dość duże dawki dziennie polskiej insuliny. Po roku otrzymała duńską i dawki nieco się zmniejszyły. Cięża to ogromna radość, ale jeśli



Rozmawiałam z lekarzami, uczyłam się z książek. Dorota musiała zrezygnować z nieograniczonych wyjść z przyjaciółmi, do domu wracała obowiązkowo na 19 – na kolację. Przystała jeździć na wycieczki. Wszystko, co zaburzało rytm jej nowego życia, mogło być niebezpieczne.

przyszła mama cierpi na cukrzycę, musi na siebie uważać znacznie bardziej niż zdrowa kobieta.

– Właściwie całą ciężar spędziłam w kuchni – wspomina Dorota. – Musiałam bardzo dbać, aby mój poziom cukru był taki jak u zdrowego człowieka – sprawdzałam to (nakuwając palec)

Kiedy 16-latką dowiaduje się, że jest chora na cukrzycę, jej życie zmienia się diametralnie. Musi nauczyć się żyć na nowo – „na nowo” nie znaczy gorzej czy mniej szczęśliwie.



osiem razy dziennie. Cały czas znajdowałam się pod kontrolą lekarską. W końcu urodziłam metodą naturalną zdrowe dziecko. To ogromny sukces! Możliwe, że miałam łatwiej, bo byłam bardzo młoda, a w moim organizmie nie wystąpiły zmiany cukrzycowe.

Wokoło cukrzycy

– Niezależnie od tego, jak bardzo o siebie dba cukrzyk, powikłania się pojawiają. Można je jedynie zminimalizować dbając o dietę, o prawidłową wagę ciała, utrzymanie stałego poziomu cukru (wahania są groźne). Jak każda chora osoba boję się, że kiedyś wysiądzie mi serce, będę miała problemy z nerkami czy wątrobą. Na razie jednak wszystko jest w porządku – wprawdzie pogorszył mi się wzrok, ale nie mam zmian w dniu oka – opowiada Dorota. Choroba dotknęła Dorotę, gdy była nastolatką – od wczesnej młodości uczyła się i przyzwyczajała do innego trybu życia. – Starszym jest trudniej – stwierdza Dorota. – Kiedyś edukacja na temat cukrzycy była znacznie ograniczona. Zresztą im człowiek dłużej żyje, tym trudniej zmienić przyzwyczajenia. Znam chore osoby, które popadają ze skrajności w skrajność,

co może się skończyć nawet śpiączką cukrzycową i długim pobytem w szpitalu.

Choroba a wygląd

Dorota pracuje jako kosmetyczka. Styka się więc z problemem pielęgnacji ciała u osób chorych. – Największym problemem są stopy. Jedną z dysfunkcji występujących przy cukrzycy jest zanik czucia. Chory nie wie, że się skaleczył, ponieważ tego nie czuje. Dochodzi do owrzodzeń, rany trudniej się goją, sączą się. Może pojawić się zakażenie i dojść do amputacji. Cukrzycy znacznie częściej mają otarte stopy. Wiem, jak je pielęgnować także dlatego, że sama choruję na cukrzycę – wyjaśnia Dorota. Podczas zabiegów Dorota chętnie rozmawia ze swoimi klientkami, doradza, wymienia doświadczenia – to nie tylko kosmetyka dla ciała, ale także dla duszy. – Wiele zawdzięczam cukrzycy. Wiem, jaka ważna jest akceptacja, nauczyłam się samodyscypliny, jestem optymistką, ale realnie patrzę na życie. Z drugiej strony cukrzyca zabrała mi lata bez troski i sprawiła, że musiałam wcześniej dorosnąć.

Zioła na ratunek

Dorota dowiedziała się o Alveo od koleżanki z pracy. Stosuje preparat od roku.

– Zanim zaczęłam pić Alveo, miałam cztery wstrzyknięcia insuliny, 10-14 jednostek każde. Kiedy zaczęłam stosować zioła, początkowo poziom cukru był niestabilny. Po około 10 dniach wszystko wróciło do normy – mówi Dorota. – Później zauważyłam pomocniczy wpływ Alveo. Teraz mój poziom cukru jest stabilny, a dawki insuliny mogłam zmniejszyć do 6-8 jednostek, czyli prawie o połowę. To ogromny sukces!

Po pół roku Dorota miała kontrolę u lekarza. Okazało się, że nowe, mniejsze dawki, które sobie ustaliła, pozwalają jej na zachowanie optymalnego poziomu cukru! Lekarka słyszała o dobrym wpływie Alveo wcześniej i sama też postanowiła wypróbować preparat.

Zdrowie jest piękne

Dorota przyznaje, że ma teraz znacznie więcej energii, efektywnie się wysypia, jest radośniejsza, mniej spięta i po prostu szczęśliwa.

– Wiele moich klientek pije te zioła od dłuższego czasu i sobie chwali – mówi Dorota. – Co je przekonało? Nie tylko korzyści „wewnętrzne”. Dorota zauważyła na przykładzie syna, który

miał znaczną nadwagę, że Alveo wspomaga oddychanie. Zioła oczyszczają układ pokarmowy, składniki lepiej się wchłaniają, szybciej i mniejszą porcją się najadamy, więc organizm niczego się już nie domaga.

Dorota, jak większość kobiet, zmagana się z cellulitem – poddawała się nawet bolesnym zabiegom (bańki próżniowe). Niespodziewanie jednak okazało się, że po roku picia Alveo objawy cellulitu w znacznym stopniu ustąpiły!

– Kiedy kobiety słyszą, że Alveo wspomaga oddychanie i skutecznie walczy z cellulitem, od razu są zainteresowane – uśmiecha się Dorota. – Poza tym zioła, oczyszczając organizm, sprawiają, że lepiej funkcjonuje i pięknieje! Naprawdę widzi się różnicę w wyglądzie skóry, włosów czy paznokci.

Dorota jest szczęśliwa. Musi wprawdzie pilnować diety, ale kto z nas nie musi?

– Nie mam pretensji do losu, że jestem chora. Jeśli już miało mi się coś niedobrego przytrafić, to, wśród tylu nieszczęść, cukrzyca nie jest taka zła – uśmiecha się nasza bohaterka.

■ Anna Szulc

Co to jest insulina

Insulina jest białkowym hormonem produkowanym przez tzw. komórki beta wysepek trzustkowych. Kiedy we krwi jest dużo cukru zwanego glukozą, trzustka uwalnia zmagazynowany zapas insuliny. Hormon ten pozwala komórkom pobierać glukozę niezbędną do prawidłowego ich funkcjonowania, a zarazem sprawia, iż glukoza przekształca się w złożony cukier zwany glikogenem i w tej postaci jest przechowywana w komórkach wątroby i mięśni. Kiedy glukozy we krwi jest mało, spada poziom insuliny, a pojawia się jej przeciwieństwo – hormon zwany glukagonem, który uruchamia zapasy glikogenu.

Jeżeli insuliny zabraknie, komórki zaczynają głodować, a glukoza gromadzi się we krwi. To mechanizm prowadzący do powstania cukrzycy.

Białe plamy – krępy

Co to jest bielactwo?

– To nabyte zaburzenie pigmentacji skóry. Powstają wtedy odbarwione „białe plamy”, spowodowane niszczeniem melanocytów (komórek skóry wytwarzających barwnik). W tych miejscach komórki nie wytwarzają barwnika zwanego melaniną. Bielactwo dotyka ludzi różnych ras, natomiast częstość jego występowania to 1 – 3 procent niezależnie od płci pacjenta.

Czy dzisiejsza wiedza medyczna pozwala na ustalenie przyczyn tej choroby?

– Przyczyny powstawania nie są dokładnie znane. Obecnie uważa się, że etiopatogeneza bielactwa jest wieloczynnikowa. Poza czynnikami genetycznymi (czasami występuje rodzinnie – 8 procent osób z bielactwem nabytym ma jedno lub więcej dzieci z tą chorobą), prawdopodobnie spowodowana jest błędną odpowiedzią immunologiczną i pojawieniem się w organizmie autoprzeciwciał (czyli przeciwciał skierowanych przeciwko własnym komórkom barwnikowym). Bielactwo niekiedy współistnieje z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak toczeń rumieniowaty. Może także towarzyszyć zaburzeniom endokryologicznym związanym z dysfunkcją tarczycy oraz niedoborem witaminy B₁₂. Wśród przyczyn wymienia się także czynniki neurogenne, ponieważ choroba często pojawia się nagle po poważnych stresach psychicznych. Schorzenie najczęściej powstaje między 10 a 30 rokiem życia.

Jakie są objawy bielactwa?

– Początkowo stwierdza się kilka drobnych, odbarwionych plam, z wyraźnym przebarwieniem na obwodzie. Odbarwienia mogą się powiększać

i obejmować duże obszary skóry. Umieszczenie zmian jest różne, najczęściej obejmuje twarz, grzbiety rąk, okolice narządów płciowych, łokcie, kolana i kostki. Plamy bielacze pojawiają się również tam, gdzie skóra była kiedyś uszkodzona (zranienia, oparzenia termiczne). W przypadku wystąpienia ogniska bielaczego na skórze głowy włosy są siwe.

Bielactwo jest zdecydowanie bardziej widoczne u osób ze śniadą karnacją i może być poważnym problemem psychologicznym i powodem społecznej izolacji pacjenta.

Problemy psychologiczne mają także osoby z jasną karnacją latem, kiedy zmiany chorobowe zaczynają być bardziej widoczne w okolicach odsłoniętych, gdy kontrastują z opaloną skórą. Z tych powodów pacjenci chorujący na bielactwo wymagają często opieki psychologa i psychiatry. Bielactwo może mieć również wpływ na stosunki z partnerem, przyjaźnie, karierę zawodową i powodzenie w życiu. Choroba ta z pewnością wywiera większy wpływ na „duszę” niż na ciało.

Oprócz zmian skórnych mogą wystąpić zmiany oczne w postaci zapalenia naczyńówki lub drobnych ubytków barwnika na dnie oka (może spowodować to wyraźne obniżenie ostrości wzroku).

Jak przebiega choroba, czy można się spodziewać powikłań?

– Przebieg choroby jest bardzo indywidualny i niezmiernie trudny do przewidzenia, czasem wieloletni i bardzo często choroba utrzymuje się do końca życia. U niektórych pacjentów zmiany są widoczne stale w tych samych miejscach, u innych wykazują wolną progresję. Czasem bywa też tak, że choroba postępuje bardzo

O bielactwie, jego przyczynach i sposobach leczenia mówi lek. med. Urszula Urbaczka, dermatolog

ująca przypadłość

gwałtownie i pojawiają się liczne nowe zmiany chorobowe rzutami, co kilka tygodni. Bielactwo może teoretycznie, choć rzadko się zdarza, ustąpić samoistnie, o czym warto pamiętać. Może dojść do spontanicznej repigmentacji, czyli odzyskania przez skórę swojego naturalnego barwnika. W ten sposób powstają najpierw małe okrągłe plamy prawidłowo zabarwione, które potem zlewają się i powodują zniknięcie plamy bielactwej.

– Jak w takim razie leczyć bielactwo?

– Leczenie tej choroby jest niezmiernie trudne. Pacjent powinien zrozumieć istotę schorzenia i być przygotowany na jego różny przebieg. Oczywiście leczenie prowadzimy indywidualnie. Jak już wspomniałam, często korzystamy z pomocy psychologa i psychiatry. Od lekarza zależy wybór właściwego zestawu metod leczenia, które przygotowywane są indywidualnie dla danego pacjenta i zależą od zaawansowania choroby oraz lokalizacji zmian chorobowych. Musimy pamiętać, że każdy chory reaguje inaczej na leczenie.

Pierwsze opisy leczenia tego schorzenia pochodzą sprzed 3000 lat. Stosowane wtedy były miejscowo i ogólnie wyciągi z rośliny *Psoralea corylifolia Linnaeus* w Indiach i z rośliny *Ammi majus Linnaeus* w Egipcie. Stosuje się je do tej pory w medycynie naturalnej, czasem uzyskując znaczną poprawę. W chwili obecnej leczeniem z wyboru jest fotochemioterapia (metodą PUVA). Jest ono czasochłonne i powinno być przedyskutowane z doświadczonym dermatologiem.

W metodzie tej podaje się substancję uczulającą na światło (w postaci kapsułek), a następnie naświetla się skórę promieniami UVA. Można też pokrywać plamy bielactwe specjalnymi wodoodpornymi kosmetykami, które doskonale maskują zmiany chorobowe.

Ponieważ (jak wspomniałam na wstępie) przyczyn bielactwa jest wiele i zazębiają się nawzajem, wydaje się celowe dołączyć do prowadzonej terapii Alveo. Myślę, że po okresie odtrucia, a następnie poprzez polepszenie metabolizmu komórkowego naszej skóry, pomocy w „wyrzucaniu” wolnych rodników, ale także dopro-

wadzeniu do równowagi endokrynologicznej, suplement może wiele zdziałać pomagając nam w leczeniu. Niebagatelna jest także jego rola w polepszeniu pracy systemu odpornościowego. Niezmiernie pomocne w terapii może być jego tonizujące działanie na układ nerwowy chorego. W chwili obecnej są sygnały, że Alveo skutecznie wspomaga proces leczenia osób chorych na bielactwo. Myślę, że takich przykładów będzie coraz więcej.

■ Rozmawiała Anna Szulc



Gra w zad



Bielactwo może być wrodzone lub nabyte. Może być dziedziczne. W przypadku Elżbiety Lis z Katowic jest to choroba nabyta. Wynikła ze stresów. Z głębokich przeżyć, które spowodował wypadek.

– *Cała rodzina pije Alveo?*
– Zaczęło się od teściowej, która miała kłopoty z cukrzycą. Kiedy dowiedzieliśmy się o Alveo od razu o niej pomyśleliśmy. Uznaliśmy, że w naszym wieku niczego nam nie potrzeba. Myśleliśmy tylko o rodzicach i dziadkach. Teściowa była oporna na preparat, wołała tabletki. Na jedno pomagały, na coś innego szkodziły, ale ona i tak nie chciała pić Alveo. Mówiła, że za słodkie, a przez to nieodpowiednie dla kogoś z cukrzycą. Przełamała się dopiero, gdy powiedzieliśmy, że to bardzo drogie zioła, a do tego miętowe. Po trzech tygodniach zadzwoniła do nas, że przestały jej wypadać włosy. Nawet fryzjerka to zauważyła. Była zadowolona. W końcu i my daliśmy się skusić. Któregoś dnia teściowa przyniosła wyniki badań. Poziom płytek krwi – dotychczas bardzo niski (efekt chorej wątroby) – zaczął się poprawiać. Uregulowało się jej ciśnienie. Jeśli chodzi o to ostatnie, ja także zauważyłam u siebie poprawę. Zaczęły też znikać moje problemy z chorą skórą...

– *Jak to się stało, że zachorowała pani na bielactwo?*

– Bielactwo ma ponoć dwie genezy. Może być wrodzone i nabyte. Może być dziedziczne. W moim przypadku jest to choroba nabyta. Wynikła ze stresów. Z głębokich przeżyć, które spowodował wypadek.

– *Co to za wypadek?*

– Potrafił mnie samochód. Na przejściu dla pieszych. Myślę, że przeżyłam tylko dzięki temu, że w młodości długi czas uprawiałam sport. To pozwoliło zamortyzować uderzenie. Nie padłam jak kłoda, tylko jako sprężyste, inaczej, delikatniej... Niestety, dolegliwości zostało po tym uderzeniu sporo i myślę, że one z wiekiem będą się pogłębiać.

Ale jak się okazuje, człowiek jest w stanie zaakceptować wszystko. Również to, że to moje „pseudokalectwo” będzie postępować. Ale samo bielactwo jest tutaj defektem jedynie kosmetycznym.

– *Jak się objawia?*

– Na ciele pojawiają się drobne, białe piegi, które się rozlewają w większe, nieregularne plamy. Przyczyny powstawania bielactwa nie są jeszcze zbadane do końca. A jego leczenie to też dla lekarzy zagadka. Niby leczy się farmakologicznie, poprzez naświetlania, ale to nie daje stuprocentowego efektu. A przy mojej pracy jest to dolegliwość dość uciążliwa.

– *Czym się pani zajmuje?*

– Projektuję meble. Na okrągło mam do czynienia z ludźmi, którym prezentuję projekty. Moje ręce są cały czas na widoku, można powiedzieć, w kręgu zainteresowania. Na początku tłumaczyłam każdemu klientowi, że to nie jest zaraźliwe, że to nie jest grzybica. Bo wygląd moich dłoni budził spore zainteresowanie. A ja byłam tym skrupowana. Widać było, że się tego wstydzę. Próbowałam nawet chować ręce, odwracałam dłonie...

– *Im bardziej się ukrywa, tym bardziej widać...*

– W tym czasie zauważyłam, jak wiele osób boryka się z bielactwem. I nawet u niektórych jest ono bardziej widoczne niż u mnie. Miałam plamy na dłoniach, też niewielką otoczkę wokół ust. A są ludzie, którym bielactwo zaatakowało całą twarz. To jest na pewno mniej estetyczne i bardziej uciążliwe. Myślę, że ja w jakiś sposób już nawet zaakceptowałam ten mój problem ze skórą. I tak żadne leczenie nie dawało rezultatu. Dermatolog powiedział: samo przyszło, to może i samo odejdzie. Należy się uspokoić,

owolenie

wyciszyć, być może nawet tę dolegliwość zaakceptować. Pogodzić się z tym. Jedynie bardziej zadbać o swój organizm. Więc próbowałam. I żyłam sobie z tym całe lata, w pewnym momencie przestałam nawet zwracać na te plamy uwagę.

– *I pewnego dnia spróbowała pani Alveo...*

– Myślę, że na poprawę wyglądu mojej skóry nałożyło się wiele czynników. Również działanie tego preparatu. W miejscach białych plam pojawiły się ciemne piegi. Lekarz stwierdził, że to etap, gdy zaczyna się poruszać pigment skóry – zaczyna się przesuwac. Z miejsc, gdzie powstały białe plamy – w miejsca obok. Te obok są zdecydowanie ciemniejsze niż reszta ciała. Leczenie polegałoby na tym, żeby pigment powrócił na swoje miejsce. Powoli tak się dzieje, ale wiem, że nie da się rozwiązać mojego problemu w kilka miesięcy. Alveo też piję dopiero od lutego, dziś już trzy miarki dziennie. Ale widzę, że preparat, jakby etapami, leczy poszczególne partie mojego organizmu.

– *Jakie może być jego działanie w przypadku bielactwa?*

– Stres powoduje, że w jakiś sposób zablokowana zostaje wątroba. A to wątroba odpowiada za stan skóry. Chora wątroba – chora skóra. Pijąc Alveo nie leczymy bielactwa, tylko jego przyczynę. Ta regeneracja wątroby pociąga za sobą zmiany na skórze.

– *Wcześniej wierzyła pani w działanie ziół?*

– Jestem sceptykiem. Nawet nie chodzi tu o wiarę. Przecież zioła stanowiły kiedyś podstawę medycyny ludowej. Na tej bazie tworzono wszystkie leki. Te mieszaniny ziół to były pierwsze próby leczenia. Dlatego

to nie jest kwestia wiary, raczej wiedzy. Moja babcia bardzo chorowała u schyłku życia, a było to 30 lat temu. Pamiętam, gdy po operacji lekarz powiedział nam, że babcia ma dobry, przedwojenny organizm. To na pewno o czymś świadczy. Wychoywana była w innych warunkach, inaczej się odżywiała, oddychała czystszym powietrzem, leczyła się miodem, nalewkami i ziołami. Nie było antybiotyków. Nie było w ogóle wyboru leków. Teraz firmy prześcigają się w wymyślaniu coraz to nowych specyfików. My sięgamy po nie, bo nam tak wygodniej i szybciej. Jakie

– *A czy to nie jest tak, że wpływ na nasz organizm ma też styl życia, jaki prowadzimy. Nasza psychika? Może potrzeba tu akceptacji siebie i otwarcia na świat?*

– Ludzie, bez względu na to, co im się przydarza, bardzo chcą żyć. Nasz instykt każe nam akceptować wszystko, co nas złego po drodze spotka. To gra w zadowolenie. Po tym wypadku, jeszcze leżałam na drodze, a już zaakceptowałam fakt, że mogą mi amputować nogę, już zaplanowałam sobie, do kogo zwrócę się po protezę... Jestem dość pogodna, to na pewno pomaga. Lubię ludzi, jestem tolerancyjna. No i bardzo chcę być zdrowa. Wiem, że



będą tego leczenia rezultaty, dowiem się za parę lat. Moim dzieciom, które dziś są już dorosłe, z premedytacją nie podawałam antybiotyków. Bo bardzo wyjąłwiają organizm. Później jest on nieodporny, szybko łapie kolejne infekcje, na które trzeba używać mocniejszych antybiotyków. Koło się zamyka.

dane nam jest tylko jedno życie. Może nawet jestem wdzięczna losowi za to, co się stało, za ten wypadek. Bo jest wiele osób, które nie dostały drugiej szansy. A ja dostałam i dopiero teraz doceniłam życie. Bo wiem, że nie ma powrotu z tamtego brzegu.

■ Ernest Sobieraj

Gdy niemożliwe sta

Rodzina Grochowskich z Gliwic. Paweł i jego żona Elżbieta. Bogdan i jego żona Anna. Syn Pawła – Radek. Rodzice Pawła i Bogdana – Władysław i Janina. Kiedy Alveo pojawiło się w ich domu nikt nie wierzył, że może pomóc im odzyskać zdrowie. Szybko przekonali się, że to jednak możliwe.



Historia Pawła

– Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy o Alveo, nie chcieliśmy wierzyć, że może pomóc komukolwiek. Widzieliśmy reklamy tego preparatu, ulotki w prasie, ale podchodziliśmy do tych rewelacji sceptycznie. Tyle było chorób w naszej rodzinie, taki kawał Polski zjeździliśmy po zielarzach w poszukiwaniu cudownych leków, tyle pieniędzy wydaliśmy, że wierzyć nam się nie chciało, że coś może nam jeszcze pomóc. U mojego brata butelka Alveo stała prawie dwa lata. W barku... On dziś mówi, że Alveo dlatego nie zadziałało na jego dolegliwości, bo nawet butelki nie otworzył, nie mówiąc już o wypiciu. Ale odkąd zaczął pić, skończyły się jego problemy ze zdrowiem.

Jeszcze później okazało się, że preparat służy też naszej mamie, która w 1997 roku przeszła udar mózgu. Nie wiedziałem, że ona pije te zioła, ale domyśliłem się, słysząc, że wręcz z dnia na dzień zaczęła coraz lepiej mówić.

To właśnie w czasie odwiedzin u mamy dokładnie zapoznałem się z właściwościami preparatu. I tak od 10 stycznia piję i ja. Żona była mądrzejsza ode mnie o całe pięć dni, bo sięgnęła po butelkę już 5 stycznia...

Historia Elżbiety

– Na tuszczycę choruję od 30 lat. Zaczęło się od drobnego skaleczenia. Miałam 10 lat. Na basenie nadepnęłam na roztrzaskaną butelkę. Po kilku dniach na ciele pojawiły się drobne

plamki. Lekarz powiedział, że to nic groźnego, ot zwykła infekcja, przepisał antybiotyki. Ale z miesiąca na miesiąc było ze mną coraz gorzej. Po roku moje ciało wyglądało jak rozżarzone ognisko. Miałam tuszczycę. Przeczytałam o niej w kilku mądrych książkach. W końcu było ze mną tak źle, że wyładowałam w szpitalu. Wyłączona z życia na półtora miesiąca. To nie było łatwe dla nastolatki. Ani to leczenie, ani ten wygląd. Czerwona, popękana, tuszcząca się, a czasem nawet zrogowaciała skóra. Były dni, że chciałam zniknąć. Wyglądałam beznadziejnie i czułam się beznadziejnie. Nie mogłam pokazywać się ludziom. Nie mogłam iść na basen ani na plażę, nie mogłam założyć sukienki

je się możliwe

z krótkim rękawkiem. Moje koleżanki nazywały mnie Królową Nocy. Bo najlepiej się czułam, gdy nie było mnie widać. Jak trędowata. Kiedyś powiedziałam mamie, że może dobrze by było, gdybym wyjechała na bezludną wyspę, gdzie akceptowałyby mnie tylko zwierzęta, bo ludzie nigdy nie zaakceptują. Odkąd pamiętam, zioła zawsze były w naszym domu. Zielarką była babcia. Zawsze służyła innym dobrą radą. W końcu i ja zdecydowałam się sięgnąć po zioła. Wtedy, gdy przestały pomagać inne środki. Kupowałam sobie te oczyszczające krew: bratek, krwawnik, pokrzywę. Robiłam napary, herbatki, kąpiele. Trochę pomagały, łagodziły ogniska zapalne, ale wyleczyć nie wyleczyły. Były chwile, gdy miałam już dość, gdy nie chciało mi się żyć. To była bezsilność, bo nikt nie potrafił mi pomóc. Któregoś dnia w naszym domu pojawiło się Alveo. Zaczęłam pić. Miarka po miarce. Aż zauważyłam, że ogniska choroby bieleją i zaczynają pomału znikać...

Historia Pawła

– Z kopalni odszedłem ze względu na stan zdrowia. Poważne problemy z kręgosłupem – efekty dźwignia ciężarów ponad siły. Ból nie do wytrzymania. Czekaliśmy na operację, ale nie zgodziłem się. Lekarze nie gwarantowali pełnej sprawności, zastrzegali, że mogą

mieć trudności z oddawaniem moczu, kału. Nikt nie gwarantował mi, że będę chodzić o własnych siłach. W piwnicy urządziłem sobie siłownię i tam od lat ćwiczę, próbując wzmocnić mięśnie. Telewizyjny mecz oglądałem kilka godzin dziennie, leżąc na twardym podłożu. Dowiedziałem się, że Alveo powoduje szybsze wydzielanie się kwasu mlekowego w mięśniach. Pomyślałem, że to pozwoli na bezbolesne wykonywanie ćwiczeń. Wkrótce rzeczywiście odrzuciłem leki przeciwbólowe, choć ćwiczyłem na siłowni, jeździłem też na łyżwach, na rowerze. Wzrosła moja sprawność, nie czułem zmęczenia. Dzięki Alveo pozbyłem się też problemu z zaparciami. Dziś czuję się silny, wypoczęty, kręgosłup – jeśli dokucza – to tylko przy nadmiernym wysiłku. Ludzie, którzy wypili tylko jedną lub dwie butelki Alveo, nie powinni mówić, że ten preparat nie działa. Bo jeśli przerwali picie w połowie kuracji, niech się nie dziwią, że nie ma rezultatów. I niech nie zniechęcają innych do picia, bo stoją im na drodze do wyleczenia.

Historia Elżbiety

– Ja też wiem, co to znaczy ból. Jakiś czas temu złamałam nogę. Poważna operacja, po której moja noga była jak trzy nogi razem wzięte. Nie wyglą-



dało to ciekawie, długa rehabilitacja. W tym roku przeszłam drugi zabieg. Następnego dnia po operacji lekarze przyszli na kontrolę. Nie mogli uwierzyć własnym oczom, noga nie była spuchnięta, nie czułam bólu. Jeden z nich zapytał, kiedy była operacja. Ordynator odpowiedział: – Wczoraj. Ale ta pani pije zioła – dodał. I wskazał preparat leżący na stoliku przy łóżku. Mimo że anestezjolog ▶





zabronił mi przez kilka dni wstawać, nie postępując i już pierwszego dnia po operacji o własnych siłach ruszyłam do toalety. Czułam się fantastycznie, nic mnie nie bolało, nie było mi słabo. Anestezjolog się zde-nerwował, widząc, że tak sobie paradyję po korytarzu o lasce. A kiedy mu powiedziałam, że formę zawdzięczałam ziołom – stwierdził tylko, że to niemożliwe. Że nie ma na świecie specyfiku, który miałby takie działanie. A jednak... Nagle przestały mi też dokuczać stawy prawej dłoni. A ból w kości środkowego palca był nie do wytrzymania. Dziś nie ma po nim śladu. Pozbyłam się też alergii pokarmowej. Jeszcze niedawno nie mogłam jeść nabiału. Mleko, twaróg, wszelkie sery wywoływały potworne bóle brzucha. Dziś w temacie serów nadrabiam wszelkie zaległości...

Historia Radosława

– Mam 22 lata. Od kilku lat miałem poważne kłopoty z trądzikiem. Zaczęło się w siódmej klasie. Ropne zmiany na całej twarzy, za uszami, na plecach. Wyglądałem fatalnie i czułem się beznadziejnie. Widziałem wieloletnie zmagania mamy z łuszczycą... W końcu wybrałem się do dermatologa. Przepisał mi dziesiątki maści, roztwory, lecznicze kosmetyki. Nie pomogło nic. Tylko podrażniło wrażliwą twarz. W końcu zdecydowałem się na antybiotyki. Leczyłem się dwa lata. I dalej nic. Jak wyglądałem, tak wyglądałem. Może nawet coraz gorzej. Wybrałem się do kosmetyka. Tu zaczął się mój prawdziwy koszmar. Półtora miesiąca, dwa razy dziennie chodziłem na zabiegi. Nacinanie ran na twarzy skalpelem, wyciskanie, czyszczenie zapalnych ognisk. W ciągu jednego godzinnego zabiegu zrobiono mi kilkadziesiąt takich nacięć. Dopiero wyglądałem! Kaptur naciągałem na oklejoną plastrami twarz. To była masakra! Szczypało, swędziało, bolało. I tak minęły 52 koszmarne dni. Po tych zabiegach miałem kontrolować twarz u dermatologa, ale nie zrobiłem tego. Nie minęło wiele czasu i wszystko zaczęło się od nowa. Wyglądałem jak kiedyś, cała bolesna kuracja

na nic. Od lutego zacząłem pić Alveo. Miarę dziennie, czasem dwie, a nawet cztery, gdy byłem przeziębiony. Po tygodniu picia z przerażeniem zauważyłem, że stan zapalny skóry twarzy się nasilił. Przestraszyłem się na dobre. Ale wujek, który polecił mi preparat, uspokoił mnie – to był efekt detoksykacji organizmu. I rzeczywiście, stopniowo ogniska zapalne zaczęły znikać z mojej twarzy. Swego czasu męczyło mnie też coś, co nazywa się fobią społeczną. Nerwica, lęki, bezsenne noce, nerwowe bóle mięśni, drżenie rąk, nadmierne pocenie się, napięcie emocjonalne. Wizyty u psychologa właściwie zdały się na nic. Po dwóch tygodniach picia Alveo wreszcie przestała mi dokuczać bezsenność. Zniknęła nadmierna potliwość, uspokoiłem się, ciśnienie wróciło do normy. Stałem na nogi. Aż dziw bierze, że kiedyś unikałem towarzystwa. Nie chciałem z nikim się spotykać, chowałem poranioną twarz przed dziewczynami. Teraz mam dziewczynę, którą Kocham. Jestem szczęśliwym człowiekiem.

Historia Bogdana

– Pamiętam, kiedy przyniosłem Alveo do domu Pawła Ela wyśmiała mnie, że oto kolejne zioła, które na nic się zdadzą. Któregoś



dnia kolega podarował mi biuletyny reklamowe i butelkę Alveo o smaku miętowym. Ta butelka stała w barku blisko dwa lata. Aż pewnego dnia sponsor – Ryszard Eichler – opowiadając o tym, jak Alveo pomogło mu w problemach ze zdrowiem, zachęcił mnie, bym wreszcie otworzył butelkę.

No i tak się stało. Jeszcze tego samego dnia przyniosłem do domu dwanaście butelek, w tym kilka dla żony. Miałem nadciśnienie, cierpiałem na dolegliwości żołądkowe, byłem zmęczony, przepracowany całodobową robotą w pizzerii, którą od trzech lat prowadzimy wspólnie z żoną. Z dzieciństwa pamiętam babcię, która często parzyła zioła. Mama ziołami chciała mi nawet wyleczyć wyrostek. Postanowiłem, że będę regularnie pić Alveo. Na efekty nie musiałem długo czekać. Wkrótce zniknęło przemęczenie i nadciśnienie, choć zażywałem wcześniej różne środki, by samopoczucie było lepsze. Żona zapomniała, że kiedykolwiek miała problemy z wciąż bolącym kolaniem. I tak sobie pijemy Alveo od grudnia, regularnie dwie miarki dziennie. Preparat zawieźliśmy też rodzicom. Bardzo pomógł, zwłaszcza mamie.

Historia Władysława

– W 1997 roku żona przeszła udar mózgu. To było dzień przed Wielkanocą. Wyszła do sklepu, nagle zrobiło jej się słabo. Upadła. Pogotowie zabrało ją do szpitala. Jej stan był tragiczny. Paraliż prawej strony. Jelita nie pracowały. Nie mówiła. Nie chodziła. Nikt nie wiedział, czy z tego wyjdzie. Kiedy odzyskała przytomność, cała rodzina zmobilizowała się, by wyciągnąć żonę z choroby. Jakby całe jej życie



zaczęło się od początku, a ona bardzo chciała żyć. Jeździłem z nią na rehabilitację, by odzyskała władzę w nogach i rękach. Synowie uczyli ją mówić, od nowa, zdanie po zdaniu. Słowo po słowie z książek dla dzieci, taśm magnetofonowych, z piosenek, które zawsze lubiła śpiewać. Ja uczyłem żonę chodzić. Bo długi czas mogła poruszać się jedynie na wózku. Wiedziałem, że ona z tego wózka wstanie, że się uda. Najpierw jeden krok. Potem dwa. I trzy. A każdy następny uznawaliśmy za nasz rekord i cieszyliśmy się z tych rekordów jak dzieci. W końcu pojechaliśmy kilometr za miasto, na lotnisko. I z tego lotniska przyszliśmy ...pieszo. Naprawdę, dawno nie przeżyliśmy większego szczęścia jak wtedy.

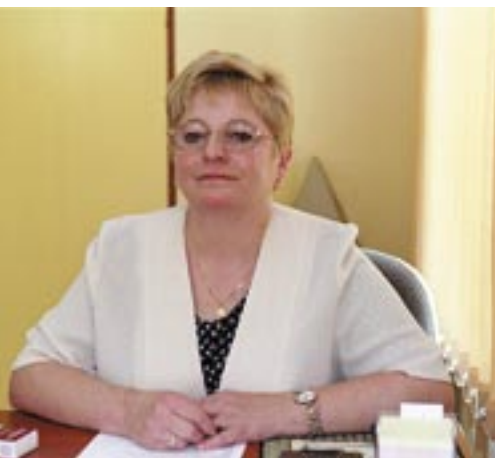
W grudniu syn przyniósł nam Alveo. To było tuż po tym, gdy zabraliśmy Janinę ze szpitala, gdzie leżała na woreczek żółciowy. Zapytałem lekarza, czy to czasem nie zaszkodzi w połączeniu z lekarstwami, które żona przyjmuje. Ale lekarz powiedział: Jeśli zioła

nie pomogą, to na pewno nie zaszkodzą. Można pić. Dziś żona pije już dwudziestą butelkę. Lepiej mówi, sprawniej chodzi, zniknął przykurcz ręki, przestały puchnąć jej nogi. Ostatnio wyznała, że to, czego było jej najbardziej brak przez te lata leżenia w bezruchu, to zakupy. Bo moja żona uwielbia chodzić po sklepach! Ostatnio była z wnukiem w supermarkecie. Nakupowali ogromną ilość różnych rzeczy! Marzenia się spełniają.

I ja mogę się pochwalić niezłymi wynikami. W dniu, gdy żona robiła wyniki na obecność kamieni żółciowych, też postanowiłem zbadać prostatę, którą wykryto u mnie dwa lata wcześniej. Wyniki żony były świetne, stwierdzono tylko małe dwa kamyki, po jednym dużym wszelki ślad zaginął. Lekarz spojrzał na moje wyniki i odparł: Jaka prostata? Pan nie ma żadnych problemów z prostatą! Wyniki są świetne! A jeszcze rok temu wyniki pokazały coś zupełnie innego. Alveo działa cuda!

■ Zofia Rymaszewicz

Stres przyczyną chorób skóry



O łuszczycy, jej związku z klimatem i wpływie Alveo na proces powrotu do zdrowia mówi lek. med. Urszula Urbaczka, dermatolog

– Obecnie łuszczycą jest dość częstą chorobą, czy znane są jej przyczyny?

– Łuszczycą jest jedną z najczęstszych chorób skóry. Uważa się, że schorzenie dotyczy około 2–3 procent ogólnej populacji. Rozpoznaje się je w 27 procentach przypadków przed 15 rokiem życia, częściej u płci żeńskiej. Etiologia choroby nie jest do końca poznana. To schorzenie wywołuje bowiem wiele czynników. Ważną rolę odgrywają zarówno predyspozycje rodzinne, jak i czynniki środowiska. Prawdopodobieństwo zachorowania na łuszczycę rośnie wraz z liczbą krewnych, którzy już na nią chorują. Jeśli jedno z rodziców ma tę chorobę, ryzyko, że dziecko też kiedyś zachoruje wynosi około 20 procent. Jeśli chorują obydwaj rodzice, możliwość jej wystąpienia u dziecka wynosi aż 75 procent. Na rozwój łuszczycy mogą mieć także wpływ czynniki środowiska, np. warunki klimatyczne, przebyte urazy skóry, stosowane leki, dieta, uzależnienia (palenie papierosów i nadużywanie alkoholu), infekcje, predyspozycje psychiczne. Ostatnie doniesienia wiążą łuszczycę z zaburzeniami gospodarki lipidowej, a zatem z większą częstością występowania chorób układu krążenia u tych chorych. W innych doniesieniach mówi się o zmianach w obrębie nerek i dwunastnicy.

– Wspomniała pani, że na rozwój choroby mają wpływ warunki klimatyczne, mogłaby pani przybliżyć tę tezę?

– Często rzuty choroby występują w zimnych porach roku lub w okresie przejściowym – na wiosnę lub jesienią. Dlatego najkorzystniejszy dla łuszczycy jest klimat gorący, w którym słońce ma działanie lecznicze. Korzystne są zatem miejsca, gdzie słońce świeci

intensywnie, np. nad Morzem Martwym, gdzie ekspozycja na promienie UVB (powodują one oparzenia słoneczne) jest niewielka i dlatego można tam dość długo przebywać na słońcu.

– A jaką rolę w rozwoju choroby odgrywają predyspozycje psychiczne?

– Wielu pacjentów kojarzy wystąpienie objawów łuszczycy ze stresem, a w szczególności ze szkodliwym dla zdrowia stanem przedłużającego się napięcia emocjonalnego. Choroba występuje też częściej po silnych przeżyciach i wstrząsach psychicznych. Z drugiej strony chory na łuszczycę czuje się częściowo lub całkowicie odrzucony przez społeczeństwo, co odbija się na jego psychice.

– Jaki przebieg najczęściej ma łuszczycę?

– Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jaki będzie przebieg łuszczycy. Może się zdarzyć, że z nieznanых powodów zmiany łuszczycowe nagle ustąpią i już nigdy nie powrócą. Mogą też zniknąć na jakiś czas, na kilka miesięcy lub lat, a potem pojawiać się na nowo. W łuszczycy występują czerwone, zapalne ogniska pokryte srebrnobiałymi łuskami (stąd nazwa choroby). Najczęściej zmianami dotknięte są: łokcie, kolana, okolice kości krzyżowej, dłonie i podeszwy oraz skóra głowy (bez łysienia). Na twarzy łuszczycą zdarza się bardzo rzadko. Prawie zawsze zaatakowane są również paznokcie u rąk i nóg. Opisywane powyżej objawy skórne dotyczą łuszczycy zwykłej, która występuje najczęściej. Istnieją jednak inne rodzaje tej choroby. Nieco większe wykwyty dają obraz łuszczycy kropelkowatej. Ta postać ma ostry i wysiewny charakter; występuje po

anginach i infekcjach górnych dróg oddechowych (głównie u młodych osób przed 30 rokiem życia). Jeszcze większe zmiany występują w łuszczycy plackowatej. Jeśli zaatakowana jest cała skóra chorego mówimy o łuszczycy uogólnionej jako powikłaniu łuszczycy zwykłej (najczęściej w wyniku niewłaściwego leczenia). Do specjalnych postaci łuszczycy zalicza się: łuszczycę krostkową dłoni i stóp, w której na dłoniach i na podszewkach stwierdza się liczne krosty z jałową treścią ropną, łuszczycę stawową, gdzie oprócz zmian skórnych występują zmiany stawowe prowadzące nieraz do trwałego inwalidztwa. Łuszczycza może być ciężką chorobą, ale nie śmiertelną i na pewno nie groźną.

– Jakie części naszego ciała atakuje choroba?

– Pewne miejsca (tzw. uprzywilejowane) są szczególnie narażone na rzuty łuszczycy. Wiadomo, że chorobę może wywołać każde podrażnienie skóry (bodziec mechaniczny, uraz, oparzenie), a łokcie i kolana są najbardziej narażone na silne bodźce mechaniczne.

– Choroba jest trudna do wyleczenia, czy są jakieś skuteczne metody pozbycia się jej?

– Ponieważ etiologia łuszczycy nie jest do końca wyjaśniona, głównym celem terapeutycznym w tej chorobie jest osiągnięcie remisji poprzez stosowanie leczenia objawowego. Leczeniem podstawowym jest terapia zewnętrzna (środki keratolityczne, środki redukujące, dziegcie, preparaty kortykosteroidowe). Stosuje się też leki doustne (psoraleny) w połączeniu z naświetlaniem długimi promieniami ultrafioletowymi UVA. W ciężkich postaciach łuszczycy zwykłej i łuszczycy stawowej można stosować leki cytostatyczne oraz pochodne kwasu witaminy A (podawane doustnie). Ogólne stosowanie kortykosteroidów w łuszczycy nie jest wskazane. Jednak żadna z tych metod nie jest idealna i całkowicie skuteczna. Nie ma bowiem preparatów, które nie wywołują skutków ubocznych.

– Jaką rolę we wspomaganie leczenia łuszczycy może odegrać Alveo?

– U chorych leczonych metodami tradycyjnymi, którzy zaczęli podczas kuracji pić Alveo, obserwowałam

lepsze efekty terapeutyczne, szczególnie w przypadku łuszczycy stawowej (u ponad 50 procent wszystkich pacjentów dochodzi do zmian stawowych, głównie małych stawów palców, ale też stawów kolanowych). Po 4 do 6 tygodniach stosowania Alveo znacznie ustępowały dolegliwości bólowe i powoli cofały się objawy chorobowe. Należy też podkreślić, że u osób stosujących suplementację preparatem Alveo okresy remisji choroby wydłużały się. Podsumowując, w leczeniu łuszczycy, oprócz leczenia tradycyjnego, duże znaczenie ma zastosowanie odpowiedniej diety i Alveo.

Poza tym dołączenie do terapii preparatu Alveo, jako produktu poprawiającego metabolizm chorych komórek naskórka i skóry właściwej oraz wymiatającego wolne rodniki, szybciej przynosi poprawę stanu zdrowia chorych. Dodatkowo Alveo jako środek działający antystresowo zmniejsza obciążenia psychiczne, które w dużej mierze mają wpływ na zaostrzenie łuszczycy.

– Czego chorzy na łuszczycę powinni unikać?

– Pewne leki mogą prowokować wysiew zmian łuszczycowych. Są to: pochodne ampicyliny, tetracykliny, sole litu, B-blokery, niektóre leki obniżające ciśnienie krwi, niesterydowe leki przeciwzapalne, sterydy, biseptol. Naukowo dowiedziono, że rzuty choroby mogą być spowodowane przez infekcje, zwłaszcza bakteryjne, jak: zapalenie migdałków, zapalenie zatok przynosowych, dróg żółciowych, wyrostka robaczkowego, zębów. Dlatego

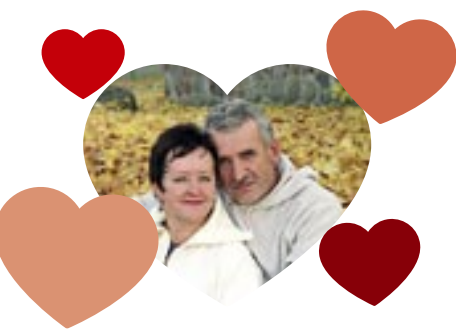
ważne jest badanie tych narządów i leczenie ewentualnych ognisk zakażenia.

– Jak chory na łuszczycę powinien się odżywiać?

– Do dziś nie udowodniono, aby istniał jednoznaczny związek choroby z żywieniem. Jednak dużą korzyść może przynieść dieta eliminująca gluten i produkty z mięsa wieprzowego. Ważne jest również uzupełnianie niezbędnych kwasów tłuszczowych (kwasy tłuszczowe omega-3), stosowanie przeciwutleniaczy (marchewka, pomidory oraz świeże owoce dostarczające karotenoidów) oraz witamin C i E. Zauważono, że u pacjentów nadużywających alkoholu i palących papierosy częściej obserwuje się ciężkie, odporne na leczenie postaci łuszczycy.

■ Rozmawiała Anna Szulc





Zakochoch

Choroba skóry zabrała jej z życia ponad 20 lat. Wędrówki od lekarza do lekarza nie dały rezultatu. Ani maści, ani inne smarowidła – wszystko na nic. Pierwsza zauważyła niepokojące zmiany na skórze głowy fryzjerka. Bo Alina zajęta pracą i problemami dnia codziennego nie miała czasu, by myśleć o swoim zdrowiu.

Kłopoty ze skórą zaczęły się u Aliny Kosobudzkiej z Kozłowa ponad 20 lat temu. Zaczerwienienie, swędzenie, podejrzane plamy, łupież. Pierwsza, która zwróciła na to uwagę, była fryzjerka.

– Chodziłam od lekarza do lekarza, wreszcie trafiłam do dermatologa – wspomina Alina. – Przepisał mi jakieś maści. Nic nie pomogło. Czerwone plamy na głowie się rozrosły. W uszach pojawiły się brzydkie, gnijące rany. Choroba zaatakowała twarz, zdeformowała nos. Do tego wszystkiego pojawił się dziwny znak pod lewą piersią, skóra na łokciach nie wyglądała najlepiej. Na domiar złego z pępka wyciekała ropa. Ale lekarz wciąż mówił, żeby się nie denerwować, że to nic poważnego. Nie zlecił żadnych badań, żadnych kuracji. Tylko szare mydło i diegieć. Wszystko to bez efektów, wtedy jeszcze nie wiedziałam, że to łuszczyca. Pomału zaczęłam się wstydzić wychodzić do ludzi. Miałam też kłopoty z układem krążenia. Jakby tego było mało, badania wykazały komórki rakowe na lewym jajniku, czego efektem było silne krwawienie podczas menstruacji. – Włosy wypadały mi garściami, wzrok się pogorszył, drętwiała mi lewa ręka, co było efektem niewydolności układu krążenia – wylicza Alina. – No i ten wyciek

z uszu. Tu włosy pięknie ułożone u fryzjera, a tu gnijące rany... Wtedy pojawiło się Alveo.

A głowa czysta i piękna

Najpierw pomyślała, że preparat pomoże jedynie oczyścić organizm. O dziwo, bardzo szybko poczuła się lepiej. Po dwóch dniach ustał wyciek z pępka.

– Po trzech miesiącach nastąpiła rewolucja w organizmie, który powoli zaczął się oczyszczać. Efektem było wydalenie lamblii. To był przełom. Okazało się, że mam drożdżycę, która jest przyczyną wielu schorzeń – opowiada Alina.

– Teraz się nie dziwię, że tyle lat leczenia nie dawało żadnych rezultatów, a mój stan był coraz gorszy. Mimo to nie miałam czasu, byłam zbyt zajęta, by się tym niepokoić.

– Zaczęła siebie obserwować – tłumaczy mąż Aliny. – Miarka za miarką Alveo i nagle okazało się, że zatrzymała się cukrzyca, postępująca z roku na rok miażdżyca, nieżyt nosa, uregulowało się wysokie ciśnienie. Po trzech miesiącach picia pasożyty drożdżycy zaczęły znikać. Rezultaty zdrowienia organizmu widać było z dnia na dzień.

– Wygoiły mi się rany pod piersią – mówi Alina. – A fryzjerka powiedziała, że wreszcie moja głowa jest czysta i piękna. Czasem jeszcze w uszach pojawiają się jakieś złuszczenia, ale jestem pewna, że i to zniknie, jak wszystkie inne dolegliwości. Muszę tylko uzbroić się w cierpliwość.

Piękna od poranka

Kuracja związana z oczyszczeniem organizmu sprawiła, że Alina nie



ani to my

tylko zaczęła czuć się lepiej. Zaczęła też lepiej wyglądać, co z zachwytem zauważył mąż. Bo dziś, gdy patrzy na żonę, przypomina mu się czas sprzed 30 lat. Wtedy się poznali. W technikum mechanicznym.

– Znow widzę tamtą dziewczynę – śmieje się Sławomir. – Wyszczuplała, a był moment, gdy zaczęła bardzo przybierać na wadze. Ma piękną cerę. Odmłodziła!

– Mam 53 lata, a rzeczywiście czuję się bardzo młodo. Mój układ limfatyczny zaczął pracować inaczej, oczyściły się węzły chłonne – cieszy się Alina. – Wszystko wróciło do normy. Czuję się tak, jakbym narodziła się na nowo.

– Alveo postawiło ją na nogi – dodaje mąż. – Wraz z powrotem do zdrowia zmieniło się także nasze życie.

– Chyba zmądrzeliśmy – mówi Alina. – Nie wiem, jak mogliśmy żyć kiedyś inaczej. Nasze organizmy wołały o ratunek, a myśmy te sygnały lekceważyli. Teraz musimy to nadrobić. Jemy dużo warzyw i owoców. W ogóle trzymamy dietę. Dużo czasu przeznaczamy na regenerację sił. Chyba pierwszy raz dostrzegliśmy, jak piękna może być jesień. Bo ja czuję się tak, jakbym zyskała nowe życie. Wstaję rano cała w skowronkach! Tym bardziej że nie odczuwam już tak problemów związanych z menopauzą.

Nie męczą mnie zawroty głowy ani nagłe uderzenia gorąca, ani uporczywe pocenie się.

Tylko zioła

Alveo pije też mąż Aliny. Kuchnia w ich domu stała się prawdziwą wystawą pustych butelek po Alveo. – Koleżanki mi zazdrozczą – śmieje się Alina. – Pierwszy raz ktoś zazdrości mi mojego życia, tego jak się czuję i wyglądam. To efekt kuracji bez leków. Tylko zioła.

– Mnie zniknęły problemy z lewym kolaniem – mówi Sławomir. – Kiedyś uderzyłem się w to miejsce i od tego czasu ból nie ustawał. Stał się uporczywy, nie do wytrzymania. Trudno było mi chodzić, nie mówiąc o jeździe samochodem. Nie mogłem nawet przejechać 30 km, bo kolano sztywniało, a dziś jeżdżę 600 km do Rzeszowa i nic. Śladu nie ma po dawnych dolegliwościach. Od czasu, gdy sięgnąłem po pierwszą dawkę Alveo, ból ustąpił po dwóch tygodniach. Państwo Kosobudzcy mówią, że teraz mają wszystko, co pozwala cieszyć się życiem.

– Nagle każdy dzień stał się przygodą – tłumaczy Alina. – A my czujemy się tak, jak byśmy mieli po dwadzieścia lat! Alveo oczyściło nasze organizmy, dało nam witaminy, energię i siły. Mąż budzi



się rano i śpiewa! Jest okazem zdrowia i radości.

– Teraz namawiamy innych, by sięgnęli po preparat – dodaje Sławomir. – Praca w Akunie to więcej czasu dla nas. Wreszcie zaczęliśmy chodzić na grzyby, z wnukiem zbieraliśmy kasztany. Myślę, że łatwiej jest okazywać innym miłość, gdy jest się zdrowym. Przez 15 lat miałem problemy z alkoholem. Myślę dziś, że zmarnowałem mnóstwo czasu. Dziś próbuję to nadrobić.

– Nasz syn, który przyjechał niedawno z Irlandii, gdzie zamieszkał, bardzo był zdziwiony, gdy zobaczył nas witających go radośnie – wyznaje Alina – przytulonych, trzymających się za ręce, znow młodych i zakochanych.

■ Zofia Rymaszewicz

Alveo daje szansę

O psychicznym podłożu choroby nowotworowej i sposobach pomocy chorym mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra



– Co to jest nowotwór, plaga naszych czasów?

– Bardzo trudno jest odpowiedzieć na to pytanie. Gdybyśmy wiedzieli, co to tak naprawdę jest nowotwór, umielibyśmy go wyleczyć. Dla mnie jest to proces chorobowy, który wymyka się spod kontroli. Myślę, że można szukać jego przyczyny w naszym postępowaniu. Na rozwój nowotworów mają wpływ: smog elektromagnetyczny, nieprawidłowe żywienie i przemiana materii, nieusuwanie toksyn z organizmu, nieprawidłowa defekacja, zaparcia. To wszystko powoduje, że nasz ustrój jest zanieczyszczony, w pewnym momencie prawidłowy sygnał nie dociera do któregoś z organów i tam zaczyna się proces chorobowy.

– Jakie osoby są bardziej podatne na nowotwory?

– Na pewno osoby nieasertywne, negatywnie widzące świat, które nie potrafią wykrzesać z siebie pozytywnych myśli. Mamy 50 tysięcy myśli dziennie. Niestety, u osób w naszym narodzie większość z nich jest negatywna: Jestem podły, nic mi się nie udaje, wyrzucili mnie, ktoś mi źle doradził, pani profesor mi powiedziała, że jestem nieudacznikiem – cały czas jesteśmy bombardowani negatywnym myśleniem. Życie bez afirmacji jest przyczyną wielu procesów chorobowych w naszym organizmie.

– Popularnie mówimy, że stres wypala, czy należy to traktować dosłownie?

– Wypalenie to emocjonalne wyjałowienie. Możemy to porównać do rośliny, która – jeśli jej nie podlewamy – uschnie. Moja asystentka powiedziała kiedyś, że bardzo kocha rodzinę, ale nie może sobie poradzić z trudami dnia codziennego. Zapytałem ją, co jest dla niej w życiu najważniejsze.

Usłyszałem, że mąż, dzieci, mama i siostra. Nie wspomniała o sobie. Określiłbym zatem męża i resztę rodziny jako kwiaty, a doniczką, z której wyrastały, była ona. Zaproponowałem jej, żeby dbała o same kwiaty, omijając doniczkę z ziemią – tzn. nie podlewała jej, nie podawała nawozów. Oczywiście jest, że po jakimś czasie te kwiaty padną. Wy tłumaczyłem jej, że najważniejsze jest to, żebyśmy dbali o siebie, bo będąc osobą zdrową, wypoczętą, możemy dawać naszym bliskim wsparcie. Jeśli dzieci zobaczą radosną mamę i tatę, będą szczęśliwsze. Wypalenie emocjonalne wiąże się z brakiem afirmacji. Ludzie wyjałowieni są często – krótko i dosadnie mówiąc – wredni. Często doszukujemy się u ludzi neurozy, nadpobudliwości, a tak naprawdę ich zachowanie wynika właśnie z emocjonalnego wypalenia. Towarzyszy temu utrata wiary we własne możliwości. Takiego człowieka nic nie cieszy, wpada we frustrację, zaczyna się alkoholizować, bierze w nadmiarze leki uspokajające. Zazwyczaj są to ludzie, którzy nie dbali o siebie.

– Czy takie osoby mają większe szanse, żeby zachorować na nowotwór?

– Zdecydowanie tak. To są osoby, które często chowają głowę w piasek, unikające konfrontacji, niedbające o profilaktykę, niewidzące sensu życia. W języku psychiatrów to typ osobowości C, czyli unikający. Osobowość typu A to osoby prężne, chętne do życia, współzawodniczenia. Zdarza się jednak, że za bardzo skoncentrowane na działaniu, też zapominające o sobie – to biznesmeni, ludzie aktywni zawodowo. Wypalenie zawodowe dotyczy tej właśnie grupy ludzi. Gdy się wypalą wchodzą w grupę C, zaczynają unikać rozwiązywania problemów,

załamują się, stają się wredni, nikt ich nie zaprasza, giną psychicznie. Jest też typ osoby stabilnej – B, która potrafi wszystko wypośredkować. Te osoby mają pasję, duże zasoby różnych umiejętności, są powszechnie lubiane. Dbają o profilaktykę, są uśmiechnięte, zadowolone, miło jest z taką osobą przebywać.

– Jeśli mamy w rodzinie osobę typu C, która już wycofała się z życia i jest na drodze do schorzeń psychosomatycznych, czy możemy jej jakoś pomóc?

– Ta osoba może zrażać innych małkonictwem. Spróbujmy zelektryzować ją swoją pozytywną energią, zarazić zdrowiem i optymizmem. Jeżeli z uporem pokazują rytuały tybetańskie, pomagające w zachowaniu równowagi energetycznej, piję Alveo, ludzie postrzegają mnie jako osobę spokojną, niechorującą, dającą sobie radę w trudnych sytuacjach. Nawet tzw. typy zrzędzające zaczynają mnie naśladować. Trzeba mieć dobre chęci i się nie poddawać. Receptą na narzekanie jest działanie, oddanie się jakiejś pasji, myślenie o zdrowiu.

– Co może zrobić osoba już dotknięta chorobą nowotworową?

– Czasami nowotwór ratuje życie. Jeżeli mamy wsparcie bliskich, w rodzinie, niekiedy trudna sytuacja może spowodować, że zaczniemy dostrzegać to, czego nie zauważaliśmy wcześniej. Zaczynamy na nowo poznawać wartość życia. Takiej osobie nie można dać odejść. Trzeba ją „atakować” oferując szeroko dostępne możliwości medycyny naturalnej, masaże, Alveo, muzykoterapię. Często psychiatrę

uważa się za kogoś, kto może pomóc tylko chorym psychicznie, a nie osobie ciężko chorej np. na nowotwór. Psychiatra może podać leki antydepresyjne, przeciwłękowe, podać suplementy, co pomoże wyjść ze stanu załamania nerwowego. Ważne jest wsparcie psychologiczne, w tym wypadku szeroko pojęta psychoterapia.

– Czy podawanie Alveo osobie chorej na ciężki nowotwór, którą lekarze wypisali do domu, nie mogąc już pomóc, ma sens?

– Moim zdaniem tak. Organizm osoby dotkniętej chorobą będzie lepiej funkcjonował, jeżeli uregulowane zostaną procesy fizjologiczne. Szybciej będzie się też oczyszczał z toksycznych działań leków. Alveo daje szansę, której nie powinniśmy chorych pozbawiać. W tym przypadku może też nastąpić zjawisko dekompresji w naszym systemie leczenia. Jeśli dotknęła nas jakaś choroba musimy wyjść z niej powoli, tak jak nurek z głębokiej wody. Choroba to ogromna destabilizacja dla całego systemu, wszystkie narządy źle funkcjonują. Jeśli dotknie nas przykładowo rak złośliwy kości, to źle funkcjonują system oddechowyy, nerwowy, wątroba, która ma tutaj szczególnie duże znaczenie, bo wpływa na system nerwowy – toksyny nieusuwane z organizmu zatruwają nasz mózg. Nawet te organy, które pozornie nie chorują, są dotknięte chorobą. Tutaj może pomóc Alveo. Gdy ustrój zacznie się oczyszczać odetchnie wątroba, a jednocześnie wzmocnią się inne narządy, które nie są zaatakowane. Jeśli pacjent poczuje, że mu się lepiej oddycha, bo wcześniej dręczył go emocjonalny bezdech, zacznie lepiej spać, to być może wróci

nadzieja. Alveo wyreguluje też procesy odpornościowe, bo osoby chore na nowotwór są szalenie podatne na infekcje. Leżenie w niewietrzzonej sali, brak ruchu, bakterie szpitalne powodują, że te osoby częściej zapadają na wszelkie infekcje wirusowe, bakteryjne itp.

– Jeżeli osoba ciężko chora leży w domu, jak powinniśmy się zachowywać

– Gdy ciężko chory trafia do domu, często się go izoluje, gdyż budzi lęk, a jeśli jest to nowotwór narządów zewnętrznych, np. skóry, budzi nawet wstręt. W domu powinniśmy się podzielić odpowiedzialnością za tę osobę. Często takie wspólne dbanie powoduje, że rodzina mniej cierpi. Jeżeli „zainwestujemy” np. w chorego dziadka, to pomożemy sobie. A on da nam jeszcze dużo radości przez uśmiech, snucie miłych wspomnień. Nie będziemy musieli całymi dniami przy nim siedzieć i słuchać jego narzekań. Jeśli czymś go zajmujemy, zaprosimy znajomych, zagramy z nim, zaśpiewamy, puścimy muzykę relaksacyjną, kupimy mu Alveo czy witaminy, dziadek będzie wiedział, że coś się wokół niego dzieje, że jest dla nas ważny i chcemy się nim zajmować. Nie dajmy mu leżeć beczynnym, bo będzie miał odleżyny, powoźmy go, jeśli nie chodzi, wynieśmy na balkon, zabierzmy za miasto. Rozwijam trochę egoistyczne myślenie, ale jeśli na początku nie „zainwestujemy” w chorego, to za jakiś czas będziemy i my cierpieć, widząc jego cierpienie, trudności w utrzymaniu higieny i podstawowych funkcji życiowych

■ Rozmawiała Anna Szulc

Lot szczęścia

Najważniejsze jest zdrowie. Jolanta Kowalczyk z Gliwic powtarza to dzień w dzień. Nie ma zdrowia – nie ma życia. Nie ma planów. Ani radości. Dziś Jolanta i jej mąż mogą robić plany i cieszyć się każdą chwilą, bez względu na to, co przyniesie. Jeszcze niedawno ich życie to było czekanie. Czekanie na wyrok. Jola pytała: czy będę żyć?

Zawsze była chorowita. W dzieciństwie męczyły ją przeziębienia, anginy, grzybice.
– Miałam słabą odporność – mówi. – Przyczyną mogły być między innymi antybiotyki. Przez długie lata brałam ich ogromne ilości. Tak dużo, że w końcu przestały działać. Ale zanim przestały działać, zrobiły spustoszenie w organizmie. A że choroby nie przestały jej nękać, zaczęła leczyć się homeopatycznie. Zrobiła też serię badań. Wyniki krwi pokazały, że może grozić jej w przyszłości choroba nowotworowa.
– Musiałam zacząć o sobie dbać – mówi Jolanta.
– Leczyć się, wzmacniać organizm. Ale choroby nie uniknęłam. W wieku 23 lat wykryto u mnie guza jajnika. Był wielki jak grejpfrut. Poddałam się operacji. Chyba nie zrobili wszystkiego jak trzeba, bo po dziesięciu latach guz się odnowił. Na szczęście nie okazał się złośliwy, ale



i tak musiałam poddać się częściowemu usunięciu narządów rodnych. Żyłam w ciągłym niepokoju. Z poczuciem, że znowu zdarzy się coś złego. No i zdarzyło się. Trzy lata później zachorowałam na tęcza.

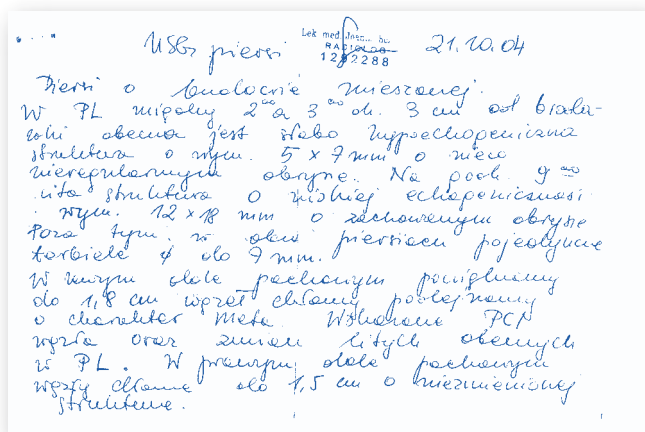
Co to jest szczęście?

Przypuszcza, że do ciężkiego zakażenia krwi doszło, gdy przesadzała kwiaty. Ziemia dostała się do skałeczonej skóry.
– Szczękościsk. Taki, że czułam, jak pękają mi zęby – pamięta. – Wymioty i wielka senność, że pewnie mogłabym już się nie obudzić. Zapadłabym w śpiączkę i wtedy byłby ze mną koniec. Zabrano ją do szpitala.
– Lekarze powiedzieli, że miałam dużo szczęścia – twierdzi Jolanta.
– Chorobę przeszedłam dość łagodnie, bo wcześniej dbałam o siebie. Brałam leki homeopatyczne, przeziębienia i grypy leczyłam tylko domowymi sposobami,

bez antybiotyków, piłam aloes. Kuracje wzmocniły organizm. Można powiedzieć, że to cud, że z tego wyszłam, jakbym wygrała los na loterii. Z całych sił walczyłam o siebie. I wierzyłam, że się uda. Wiara wzmocniła mnie podobnie jak zioła. Wiedziałam, że jeśli się nie poddam, wyjdę z tego. Nad ranem lepiej mi się oddychało, żeby szczękościsk nie połamał zębów – wkładałam palce do ust. Codziennie ćwiczyłam wykrzywioną chorobą, zniekształconą twarz. Bardzo chciałam wrócić do zdrowia, do dawnej formy. Wiem, że jak ktoś czegoś bardzo chce, to naprawdę to dostaje. Ja chciałam być zdrowa.

Łzy nad połową człowieka

Wróciła do domu. Ale zdrowiem nie nacieszyła się zbyt długo. Wizyta u ginekologa wykazała mięśniaki i torbiele macicy. Groziła jej kolejna operacja. Nie chciała jej się



poddać. Zaufana lekarka poradziła, aby spróbowała najpierw leczenia hormonalnego.

– Tak zrobiłam, ale czułam się źle – wspomina Jolanta.

– Krwawiłam. Lekarka kazała przerwać leczenie. Nie przerwałam. Pół roku później zrobiłam wyniki. Bez zmian. Znów wysyłano mnie na operację. Na dodatek w 2003 roku mammografia wykazała guzy piersi. Lekarzowi nie podobały się też moje węzły chłonne. Coś było nie tak... Przyszło mi nawet do głowy, że to mogą być przerzuty. Byłam załamana. Płakałam, rozpaczliwie pocieszając się, że jak z człowieka połowę wytną, to będzie lżejszy. Któregoś dnia dowiedziała się o Alveo. Znajoma ciężko chorowała. Miała arytmie serca. Zaczęła pić preparat i jej stan się poprawił.

– Powiedziała mi: Ratuj się!

– wspomina Jola. – Pierwszą butelkę przyniósł mi

Paweł Grochowski, znamy się od 18 lat. Rozmowa była ostra. Powiedział, że bym spróbowała. Nie za bardzo wierzyłam w ten preparat. Tyle ziół kupowałam wcześniej, wydawałam na nie po 500 zł miesięcznie. Ale Paweł przekonał mnie. Zaczęłam pić, 3-4 dawki dziennie. Później nawet do pięciu. Po dwóch miesiącach zrobiła badania USG piersi.

Jak szczęśliwy ptak

– Lekarz badał mnie chyba z godzinę – pamięta Jola.

– Był zdziwiony, bo po guzach nie było śladu! To, co znalazł, to jedynie torbiele. Węzły chłonne były czyste. Podobnie było z badaniem macy. Ginekolog był zdziwiony. Został tylko mały mięśniak, trzy torbiele się wchłonęły. Fruwałam ze szczęścia!

Alveo zaczęła polecać innym. Nikomu nie gwarantowała, że preparat może wyleczyć wszelkie dolegliwości, ale radziła

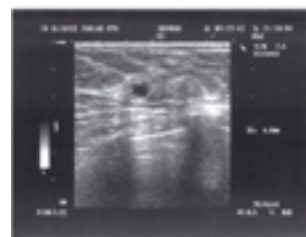
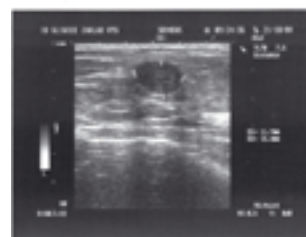
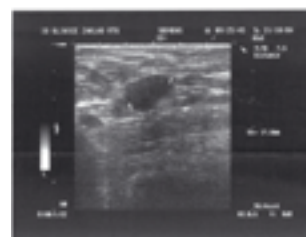
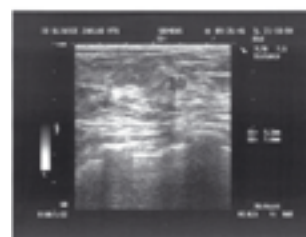
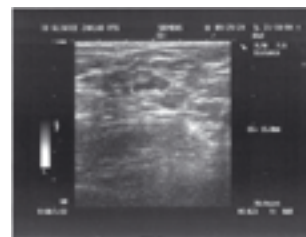
próbować. Tak jak ona spróbowała.

– Każdy musi przekonać się na własnej skórze – twierdzi dzisiaj. – Warto dać sobie szansę. Jolanta wylicza, co daje człowiekowi siłę do walki z chorobą.

– Na pewno wiara w Boga – mówi. – Ale też wiara w ludzi. Przyjaciele. Gdy możesz na nich liczyć. Oczywiście miłość. I życzliwość innych.

– Prawie trzy lata żona żyła w stresie – dodaje mąż Jolanty. – To był koszmar, nie życie. Taki stan może wpędzić człowieka w głęboką depresję. Nie można robić żadnych planów na życie, niczym się cieszyć. Tylko czekać, co będzie dalej. Żeby z tym wszystkim dać sobie radę, trzeba umieć żyć. Bo problemy zawsze będą. Dzisiaj żona jest zupełnie innym człowiekiem. Ze spokojem myśli o przyszłości. Choć oboje wiemy, że życie jest jak mydlana bańka. Wystarczy chwila i prysnie. Dlatego teraz chcemy cieszyć się tym, co mamy. Chcemy wykorzystać energię, jaką mamy. Dlatego zmieniamy życie. Wyjeżdżamy ze Śląska w Bory Tucholskie. Tam czeka na nas nowy dom.

■ Zofia Rymaszewicz



Wierzę, że b

Jesienią 2003 roku Wacławowi Kozikowskiemu z Jagodnego zaczęły dokuczać bóle brzucha. Początkowo sądził, że to kłopoty z żołądkiem. Przyjmował leki łagodzące objawy niestrawności. Bóle nie ustępowały. Po dwóch miesiącach okazało się, że przyczyną dolegliwości jest żółtaczka.



– Stan taty był bardzo zły – mówi Beata Ruszczyk, z zawodu pielęgniarka. – Miał prawie pomarańczową skórę i gałki oczne. Narzekał na uciążliwe swędzenie. Był rozkojarzony. Dokuczały mu problemy z koncentracją. Bóle nasilały się. Nie pomagały środki przeciwbólowe. Wacław trafił na stół operacyjny w grudniu 2003 roku. Usunięto mu pęcherzyk żółciowy. – W szpitalu dowiedzieliśmy się, że to nie koniec problemów zdrowotnych taty – mówi Beata. – A żółtaczka to jedynie efekt uboczny choroby. W trakcie operacji lekarze zauważyli, że poniżej odejścia przewodu pęcherzykowego znajduje się guz.

Zamykał on światło przewodu żółciowego wspólnego i żółć gromadziła się w organizmie. Jej zastój i powiększenie pęcherzyka żółciowego spowodowało wystąpienie żółtaczki. Wacław został skierowany na założenie protezy endoskopowej. – Dzięki temu żółć może być odprowadzana z przewodów żółciowych i usuwana z organizmu – tłumaczy Beata. – Inaczej będzie zatruwała organizm. Protezę założono w marcu 2004 roku. Lekarz nie był zadowolony z rezultatów zabiegu. Miał problemy z założeniem nawet niewielkiej protezy, ponieważ guz był bardzo rozległy. – Nie wiem, na ile spełni swoje zadanie – mówił lekarz. – Ist-

nieje niebezpieczeństwo, że proteza będzie się zatykała. Należy ją wymieniać co trzy-cztery miesiące.

Brak nadziei

Wacław miał tzw. guz Klatskina. Nowotwór był tak duży, że nie można go było wyciąć operacyjnie. – Lekarz wytłumaczył nam, że musiałby usunąć całą wątrobę. A to nie było możliwe. Założenie protezy, to wszystko, co można było zrobić. Nam zostało oczekiwanie i wiara – mówi Beata. – Lekarze nie dawali tacie dużych szans. Ani na wyzdrowienie, ani na przeżycie. „Trzy miesiące do pół roku” – powiedzieli nam. Tylko tyle życia pozostało tacie. Nie mogłam się z tym pogodzić. Ja ani reszta rodziny. Postanowiliśmy, że zrobimy wszystko, aby mu pomóc. Założenie protezy przyniosło niewielką poprawę. Zażółcenie skóry trochę się zmniejszyło. Mimo to Wacław czuł się bardzo źle. Był osłabiony. Nie mógł chodzić o własnych siłach. – Niezbędny był wózek inwalidzki – wspomina Beata. – Najgorsze było jednak to, w jakim był stanie psychicznym. Nie wierzył, że wyzdrowieje. Był markotny, nic go nie cieszyło. Nie miał apetytu. Nie mógł spać. Cały czas myślał o słowach lekarza, że zostało mu niewiele czasu. Obserwowałam, jak z każdym dniem uchodziło z niego życie. Był załamany.

ęde zdrowy

Stan Waława pogarszał się. Konieczna była hospitalizacja.

Walka z chorobą

Lekarze chcieli go przyjąć tylko na oddział paliatywny. – Nie mogłam się na to zgodzić – mówi Beata. – Tam trafiają przecież nieuleczalnie chorzy pacjenci. Uśmierza się ich ból, ale nie leczy się choroby. W mojej pracy bardzo często mam do czynienia z takimi przypadkami. Skierowanie na oddział paliatywny to zazwyczaj ostateczność. To dla mnie oznaczałoby poddanie się w walce o zdrowie i życie taty. A my wierzyliśmy, że on wyzdrowieje. Waław trafił na oddział chirurgiczny. Dwukrotnie przetaczano mu krew. Był pod kroplówką. Dokuczaly mu tak silne bóle, że przyjmował morfinę. Miał problemy z oddawaniem moczu. Nerki były zatrute nadmiarem żółci. Nie mogły normalnie funkcjo-

nować. Skierowano go na dializy.

Znaczna poprawa

Gdy wrócił do domu był w złej formie. Wycieńczony i schorowany, dużo odpoczywał. Miał stałą opiekę żony i dzieci. Dostawał leki i witaminy. Był na diecie. Co trzy miesiące jeździł na wymianę protezy. – W listopadzie 2004 roku Ola Kozłowska poleciła mi Alveo – wspomina Beata. – Już wcześniej tata przyjmował suplementy. Ale ich zażywanie było dość uciążliwe – kilka medykamentów, o różnych porach dnia. Alveo miało zastąpić wszystkie te preparaty. Ola wytłumaczyła mi, że organizm taty będzie oczyszczony i dożywiony. Waław od roku pije dwie-trzy miarki Alveo dziennie. Pomogło mu wzmocnić organizm, wyniszczony chorobą i leczeniem. Nie musi przyjmować już morfiny. Nie odczuwa bólów. Odkąd zdiagnozowano

Rak rozwijający się w drogach zewnątrzwątrobowych, uważany wcześniej za rzadko występujący, jest obecnie coraz częściej rozpoznawany. Przyczyna rozwoju jest nieznaną. Występuje najczęściej u osób po 50 roku życia, niezależnie od płci. Stanowi około 10 procent wszystkich operowanych przypadków.

Ze względu na lokalizację można wyróżnić raka przewodowego (przewodu żółciowego wspólnego, przewodu wątrobowego), raka brodawki Vatera oraz raka miejsca połączenia przewodów płatowych (opisany przez Klatskina w 1965 roku, określane jako guz wnęki wątroby, guz Klatskina). Obserwuje się częstsze występowanie raka przewodów żółciowych u chorych z torbielowością przewodów żółciowych oraz cierpiących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Rak przewodów żółciowych rozwija się skrycie. Nie daje początkowo żadnych dolegliwości. Pierwszym objawem jest najczęściej żółtaczka mechaniczna, niepoprzedzona dolegliwościami bólowymi. W późniejszym okresie mogą pojawić się objawy związane z zastojem i zakażeniem żółci, jak bóle pod prawym łukiem żebrowym, dreszcze, gorączka.

guza minęły już dwa lata, chociaż lekarze nie dawali Waławowi szans na tak długie życie. – Mam apetyt i dobrą przemianę materii – mówi Waław. – Zniknęły problemy z oddawaniem moczu. Moje nerki funkcjonują bez zarzutów. To znaczy, że na bieżąco są usuwane toksyny z organizmu, przede wszystkim żółć. Protezy, które lekarze zmieniają mi co cztery miesiące, również działają bardzo dobrze. Każda następna jest coraz większa. Teraz mam założone dwie. Lekarz sam zauważył różnicę. Przyznał, że założył protezy szyb-

ko i łatwo. I trzymają się dobrze, więc są bardziej skuteczne. – Nie wiadomo, czy guz się zmniejszył – mówi Beata. – Lekarze odradzają biopsję, aby nie osłabić organizmu. Stan taty jest jednak lepszy. Zniknęło zażółcenie skóry. Ustąpiło swędzenie. Najważniejsze, że znów jest radosny i spokojny. Odzyskał nadzieję, że wyzdrowieje. Ma 63 lata i wiele siły i energii do zabaw z wnukami. Ostatnio nawet zaczął jeździć na rowerze. To dla nas najlepszy dowód na to, że czuje się lepiej.

■ Weronika Kasprzak



Dobry wybór



Krystyna Sas z Warszawy przez 25 lat leczyła się na nadciśnienie tętnicze. Zięć polecił jej Alveo. Po roku picia preparatu wyniki wróciły do normy.

– Przez ćwierć wieku zdążyłam się przyzwyczaić do tego, że leki na nadciśnienie muszę mieć zawsze przy sobie – tłumaczy 76-letnia Krystyna. – Nie wiedziałam, co jest przyczyną mojej choroby. Gdy zażywałam leki regularnie, ciśnienie utrzymywało się w granicach normy. Kiedy zapomniałam – skoki ciśnienia następowały natychmiast. Podobnie gdy byłam podenerwowana lub podekscytowana. Wyjazd, odwiedziny u znajomych czy choćby wizyta u lekarza powodowały, że byłam poruszona i zaniepokojona. Wtedy moje ciśnienie wynosiło nawet 180/100 mm Hg. Musiałam pamiętać o tym, aby unikać stresujących sytuacji. One pogarszały stan mojego zdrowia.

„Zapchane” tętnice
W 2003 roku u Krystyny stwierdzono postępujące zmiany naczyniowe. Zrobiła

USG tętnic szyjnych. Dowiedziała się, że są pozarastane. – Lekarka wyjaśniła mi, że na wewnętrznych ściankach tętnic rozpoczyna się osadzenie komórek tłuszczowych – tłumaczy Krystyna. – W ten sposób światło tętnic się zmniejsza. Naczynia krwionośne są uszkodzone i tracą elastyczność. – To wynik złego odżywiania oraz braku ruchu – mówi Krystyna. – Nie bez wpływu pozostają również leki przyjmowane przez wiele lat.

Lekarka zaleciła zdrową dietę i aktywność fizyczną. – Ważne było także kontrolowanie poziomu cholesterolu we krwi oraz utrzymywanie stałej, prawidłowej wagi ciała.

Dobra waga

– Od wielu lat walczyłam z nadmiarem kilogramów – wspomina. – Żle się czułam ze swoją wagą. Przetestowałam różne „diety cud”. Zazwyczaj udawało mi się schudnąć pięć kilogramów w ciągu miesiąca. Miałam jednak trudności z utrzymaniem wagi. Szybko przybierałam tyle kilogramów, ile zrzuciłam. Często nawet więcej. Nie mogłam sobie poradzić z efektem jo-jo. Bardzo mnie to frustrowało. Byłam przygnębiona i zmęczona wymyślaniem coraz to nowych sposobów na odchudzanie.

Krystyna zaczęła pić Alveo zaraz po tym, jak poznała wynik USG tętnic. – Zięć, Andrzej Sakowski, polecił mi preparat. Wyjaśnił, że

muszę powstrzymać proces chorobowy w organizmie.

Profilaktyka

Zacząła pić preparat z myślą o tym, że pomoże jej oczyścić i dożywić organizm.

Od dwóch lat pije jedną miarkę dziennie. – Jestem spokojniejsza – mówi. – Mam więcej siły, energii i chęci do życia. Umycie okien nie stanowi dla mnie problemu. Niedawno zrobiłam szesnaście kilogramów powideł śliwkowych. Po to, aby całej rodzinie osłodzić zimowe wieczory. Dawniej po najmniejszym wysiłku bolała mnie głowa, odczuwałam skoki ciśnienia. Teraz mam wzorcowe wyniki.

Krystyna w ciągu roku schudła osiem kilogramów. Nie stosowała żadnych diet. – Odkąd piję Alveo mam lepszą przemianę materii – tłumaczy. – Nareszcie dobrze czuję się ze swoją wagą. Po wielu latach odchudzania w końcu zaniosłam swoje ubrania do zwężenia.

– Najważniejsze jest to, że stan moich naczyń krwionośnych się nie pogorszył – mówi. – W październiku ponownie robiłam USG tętnic. Pani doktor powiedziała, że zarastanie tętnic w moim wieku jest trudne do uniknięcia i grozi wystąpieniem udaru mózgu lub zawału serca. Ja jednak zadbałam o profilaktykę. Lekarka była ze mnie dumna.

■ Marta Rybakowicz

Szukałem skutecznego preparatu

Zbigniew Kryszkiewicz z Warszawy przez jedenaście lat miał problemy z krążeniem. Dolegliwości zaczęły się, gdy podjął pracę w zakładzie przemysłowym, przy produkcji gumy (na bazie kauczuku i środków organicznych). Na co dzień ma kontakt z kurzem, pyłem, substancjami toksycznymi, a nawet rakotwórczymi.



– Od dłuższego czasu nie czułem się dobrze – mówi Zbyszek. Bolała mnie głowa, byłem podenerwowany. Miałem problemy ze snem. Wiedziałem, że łączy się to z moją pracą. W trakcie wolnych dni czułem się lepiej. Jednak, gdy tylko szedłem do pracy, dolegliwości wracały. Jako chemik mam świadomość tego, w jakich warunkach przebywam. Nie mogę jednak zrezygnować. Badania okresowe wykazały, że Zbyszek ma nadciśnienie. Wynosiło od 140/90 do 200/150 mm Hg. Pani doktor zleciła wykonanie badań. – Zrobiłem morfologię, spirometrię, prześwietlenie płuc i kręgosłupa, zbadałem nerki i nadnercza. Byłem u laryngologa i okulisty. Przyczyn mojego nadciśnienia nie znaleziono – stwierdza mężczyzna.

Próby wyleczenia

Zbyszek zaczął przyjmować leki na obniżenie ciśnienia. – Górną wartość – ciśnienie

skurczowe – łatwo udawało się zbić lekami – tłumaczy.

– Ale ciśnienie rozkurczowe ciągle pozostawało wysokie. Chodził regularnie do lekarza. – Pani doktor mówiła, że mój stan się poprawia. Jednak miałem wrażenie, że to poprawa chwilowa, a wyniki pomiarów ciśnienia nie są miarodajne. Gabinet lekarski mogłem odwiedzać tylko w poniedziałki. Po weekendzie byłem wypoczęty i czułem się lepiej. Po kilku dniach pracy moje ciśnienie się zwiększało.

W ciągu jedenastu lat leczenia nadciśnienia Zbyszek wielokrotnie zmieniał leki. – Miałem nadzieję, że w końcu trafię na środek, który pomoże mi pozbyć się tej choroby.

Zioła

Zbyszek zaczął pić Alveo w listopadzie 2004 roku. – Preparat poleciła mi znajoma. Początkowo wahałem się ze względu na cenę. Wiedziałem, że zioła nie

pomagają z dnia na dzień. Obawiałem się, że koszt długotrwałego leczenia będzie dla mnie poważnym obciążeniem. Policzyłem jednak, że miesięcznie wydaję na leki ponad sto złotych. A preparat mogłem mieć coraz taniej.

– Jako chemik wiedziałem, że Alveo pomoże mi oczyścić organizm. Wieloletnie przyjmowanie lekarstw nie pozostało przecież bez wpływu na mój żołądek i wątrobę.

Po dwóch miesiącach picia preparatu ciśnienie się unormowało. Zbyszek postanowił przekonać się, czy poprawa była wynikiem picia Alveo, czy może efektem wprowadzenia nowych leków. – Zmniejszyłem dawki farmaceutyków, nie zmniejszając dawki Alveo. Okazało się, że poprawa się utrzymuje. Zarówno ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe było w normie.

Efekty

W lipcu 2005 roku Zbyszek całkowicie odstawił leki. – Były niepotrzebne – wyjaśnia. – Mój układ krążenia funkcjonuje bez zarzutu. Bóle głowy minęły. Lepiej się wysypiam. Jestem spokojniejszy. Poprawiła się przemiana materii. Poza tym mam większą odporność organizmu. Na choroby i na szkodliwy wpływ substancji, z którymi codziennie mam do czynienia w pracy.

■ Katarzyna Mazur

Zachować dłu



Rozmowa z lek. med.
Wojciechem Urbaczką

– Starzenie się to nieuchronny proces, czy jest jakiś uniwersalny sposób zachowania zdrowia i doczekania późnego wieku?

– Jest – zapobieganie chorobom. Niestety, w dzisiejszym świecie nie możemy tak po prostu „umrzeć ze starości”, bowiem nawet na świadectwie zgonu musi być wypisana choroba, która stała się bezpośrednią przyczyną śmierci. A więc teoretycznie nie istnieje proces fizjologicznego starzenia się ustroju.

– Jak poradzić sobie z postępującym procesem starzenia się?

– Niektórzy próbują przystosować się do tego, akceptują proces stopniowego ograniczania sprawności fizycznej i psychicznej. Inni próbują walczyć, by tę sprawność zachować jak najdłużej. Jest też grupa osób, która nie akceptuje zmian swojego wyglądu – decydują się na operacje plastyczne, naciągając skórę twarzy, korygując biust i brzuch. Wiele osób poszukuje też cudownych eliksirów młodości, najchętniej natural-

nych preparatów, które zahamowałyby proces starzenia się.

– Czy mamy szansę w walce z czymś, co jest w gruncie rzeczy naturalne?

– Po pierwsze, nie da się zatrzymać czasu. Nie można przedłużyć życia ponad maksymalny wiek, zakodowany w genach naszego gatunku. Górną granicą życia człowieka jest 120-130 lat. Tak jak wspominałem, w zasadzie umieranie ze starości nie istnieje, umieramy zazwyczaj na choroby cywilizacyjne, które drastycznie skracają nasze życie.

– Jakie procesy zachodzą w organizmie, gdy się starzejemy?

– Komórki naszego ustroju zużywają się i nie są niestety wymieniane na nowe. Z jednej strony więc ubywa komórek, a te, które pozostały, nie są już tak sprawne w wytwarzaniu odpowiedniej ilości enzymów i hormonów potrzebnych do procesu metabolizmu. Wymiatanie wolnych rodników jest bardziej upośledzone. W konsekwencji zaburzeń tych funkcji nasze płuca nieefektywnie pobierają tlen, gorzej pracuje serce, trawienie żołądkowe jest dużo wolniejsze, nerki słabiej filtrują mocz, spada nasza odporność na zakażenia i toksyny, które dostają się do organizmu z zewnątrz, zmniejsza się również odporność wewnętrzna (potrzebna w walce z nowotworami).

– To dosyć pesymistyczna wizja. Czy mamy więc jakąś nadzieję, czy są jakiegokolwiek sposoby pozwalające wydłużyć czas życia?

– Najlepszą metodą jest doprowadzenie organizmu do stanu równowagi, który polegałby na zharmonizowaniu metabolizmu poszczególnych komórek. Prawidłowość tych procesów

Żej młodość

zależy od diety. Udowodniono, że prawidłowe odżywianie oraz ograniczenie ilości spożywanych kalorii to klucz do dłuższego życia. Nasza dieta powinna być niskokaloryczna, ale pełnowartościowa. Powinniśmy jeść tyle, ile potrzebujemy, by wytworzyć niezbędną dla organizmu energię.

– Czy niskokaloryczna dieta wystarczy, aby doprowadzić organizm do stanu równowagi?

– Powinniśmy do diety niskokalorycznej dołączyć suplementy, które z jednej strony pomogą w wyłapywaniu wolnych rodników, z drugiej zaś dostarczyłyby komórkom odpowiednich ilości witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych i aminokwasów. Taka dieta w połączeniu z suplementami będzie skutecznie hamowała starzenie, niezależnie od stopnia zaawansowania tego procesu.

– Niektórym osobom wydaje się, że gdy dostarczą organizmowi ogromnych dawek witamin, minerałów i środków odżywczych przedłużą sobie życie. Czy to właściwa droga?

– Łączenie niektórych suplementów może niestety spowodować skutki uboczne. Postępując w ten sposób możemy sobie tylko zaszkodzić. Preparatami, które idealnie wspomagają dietę i pomagają w podtrzymaniu prawidłowego metabolizmu są Alveo i Onyx, wzajemnie się uzupełniające. Stosowane razem spowalniają procesy starzenia. Podczas badań amerykańskich uczonych na temat długowieczności udowodniono, że zależy ona w dużej mierze od poziomu witaminy A, C, E i beta-karotenu w naszej krwi. Właściwy ich poziom pomogą osiągnąć właśnie Alveo i Onyx.

– Czy są jeszcze jakieś czynniki, które mogą wpłynąć na długość naszego życia?

– Udowodniono, że takim czynnikiem jest unikanie stresu. To stres bowiem blokuje wytwarzanie przez nadnercza hormonu DHEA. Niski poziom tego hormonu przyspiesza starzenie się, zwiększa również ryzyko chorób układu krążenia, chorób nowotworowych oraz m.in. choroby Alzheimera. Zahamowanie produkcji DHEA w korze nadnerczy w wieku 35 do 40 roku życia powoduje obniżenie poziomu testosteronu i estrogenów. Niedobory tych hormonów wiążą się z objawami starzenia się ustroju. Mamy wówczas kłopoty z pamięcią, problemy z koncentracją, rozpoczynają się zmiany miażdżycowe i osteoporoza.

– Czy wprowadzenie Alveo i Onyxu do diety może uchronić nas przed tymi chorobami?

– Zostało już udowodnione, że stresy wywołują negatywne doznania psychiczne, a depresje znacznie upośledzają funkcje odpornościowe organizmu. Przed tym uchronią nas Alveo

i Onyx. One również mogą w dużej mierze zabezpieczyć nas przed chorobami cywilizacyjnymi. 80 do 85 proc. Amerykanów umiera z powodu chorób spowodowanych złą dietą i niewłaściwą suplementacją. Jeżeli pragniemy przedłużyć nasze życie, do niskokalorycznej, wartościowej diety powinniśmy dołączyć antyutleniające, witaminy A, C, E, beta-karoten, cynk, selen, żelazo, miedź, mangan, aminokwasy (głównie glutation i cysteinę) oraz naturalne przeciwutleniające, np. sok z winogron. Te wszystkie składniki zawierają Alveo i Onyx. Starajmy się też unikać stresów, walczyć z samotnością i być w ruchu, a z pewnością spowolnimy proces starzenia się.

■ Rozmawiała Anna Szulc





Czas malin, czas cudów

Tadeusz Dziura z Krakowa ma 72 lata. Blisko rok temu przeszedł zawał mózgu. Częściowy paraliż, zaburzenia w mowie, brak kontaktu ze światem. Najbliżsi bali się, czy Tadeuszowi uda się odzyskać zdrowie. Nie sądzili, że stanie się to tak szybko.

Marek pamięta, jak stał w oknie. Tego dnia, gdy ojciec postanowił, że siądzie za kierownicą. Z niepokojem obserwował go zza firanki. Jak wyjeżdżał z podwórka, ostrożnie, powoli, ale pewnie – jak kiedyś. Nie wierzył, że kiedykolwiek jeszcze uda się ojcu prowadzić samochód. Od zawału mózgu minęło zaledwie pół roku.

Pomidory, maliny, ziemniaki, czarne kury o zielonych łapkach, kaczkę, kot i pies, malwy i bratki, gołębie – to wszystko odetchnęło, gdy latem Tadeusz wrócił na działkę. Zimą ziemia wstrzymała oddech. Tak jak rodzina Tadeusza. Wszystko zamarło w oczekiwaniu.

Zły wiatr

Był styczeń. Jak co dzień wraz z żoną pojechali na działkę, do zwierząt.

Wiał niesamowity wiatr, taki wiatr nigdy nie przynosi niczego dobrego.

– Niby wszystko było w porządku – opowiada żona Tadeusza. – Ale w nocy, kiedy mąż chciał wstać do łazienki, nie dał rady. Paraliż prawej strony.

Otępienie. Wezwaliśmy pogotowie. Lekarz stwierdził zawał mózgu.

Syn Tadeusza, Marek, pamięta czas, gdy odwiedzał ojca w szpitalu. Tych cierpiących ludzi, co krzyczeli z bólu, płakali. Umierali.

– Wiedziałem, że pobyt w szpitalu dobije ojca – tłumaczy Marek. – Że



tego nie wytrzyma. Że się nie podniesie. Zwłaszcza że stan taty nie wróżył nic dobrego. Nie reagował. Nie mówił. Patrzył w jeden punkt. Zupełnie bez kontaktu.

Był, a jakby go nie było. Ale Tadeusz do tamtych chwil wracać nie chce.

– Wolę pamiętać to, co było dobre. Wtedy pragnąłem tylko jednego – wspomina dziś. – Marzyłem, by wrócić do domu.

Tomograf mózgu wykazał uszkodzenie systemu nerwowego. Do tego miażdżyca i mocno zaawansowana, latami nieleczona cukrzyca.

– Teść, kiedyś ostoja domu, był jak roślina, nikogo nie poznawał, żył, a jakby go nie było – mówi Kasia, synowa Tadeusza.

– Kiedyś człowiek niesamowicie aktywny. Wiele lat był taksówkarzem. Potem jego pasją stała się działka.

Wyjeżdżał o piątej rano i spędzał tam cały dzień. Razem z żoną. Nagle zawałił się cały jego świat.

– Mama tak się tym wszystkim przejęła, że niebawem dołączyła do ojca, tyle że na oddział obok. Z podejrzeniem zawału serca – wspomina Marek.

Po dwóch tygodniach oboje wrócili do domu.

Alveo dla taty

– Mama szybko doszła do siebie – mówi Marek.

– Zmobilizowała ją pewnie nawet obowiązki, które czekały ją w związku z opieką nad ojcem. Ojciec był w kiepskiej formie. To nie był ten tata, którego znałem zawsze. Nie było w nim życia. Ale walczył. Bardzo starał się, by wrócić do nas. By odzyskać dawną formę.

Zdaniem Marka, przełom nastąpił, gdy do domu przywiózł Alveo.

Córka Kasi i Marka, Magda, od dawna cierpiała na alergię. Alveo pomogło jej uporać się z chorobą. Pierwsze cztery butelki Kasia przywiozła z Konina.

– Kiedy Kasia przywiozła Alveo do domu, swoją butelkę oddałem ojcu. Tadeusz zaczął pić, a Marek liczył na cud. Czuł, że z dnia na dzień winogronowy płyn zadziała i ojciec będzie tryskał energią jak dawniej.

Ale minęły dwa tygodnie i żadnych zmian nie zauważył.

– W tym samym czasie wyjechałem na dziesięć dni w podróż służbową – opowiada. – Kiedy wróciłem, natychmiast poszedłem odwiedzić rodziców. To, co zobaczyłem, wprowiło mnie w osłupienie. Ojciec był zupełnie odmienny! Lepiej mówił, był bardziej aktywny, szybciej reagował. Byłem zachwycony, choć mama nieco studziła moją radość, mówiąc, że ona nie zauważyła zmian. Jedyne, co uległo poprawie, to poziom cukru, tak powiedziała.

Ojciec walczy

Tadeusz nie chodził. Miał opuchniętą powiekę, policzek, niedowład prawej nogi i ręki.

– Ale gdy mówiłem do ojca widziałem, że sprężył się w sobie, że walczył – pamięta Marek. – Byłem pełen wiary, że mu się uda.

– I ja czułem, że będzie dobrze – dodaje Tadeusz.

– Bo człowiek, by żyć, musi mieć nadzieję.

Zdaniem lekarzy, także żony Tadeusza, przyczyną zawału mózgu była zaawansowana cukrzyca. Do tego nieleczona. Wszystkie przepisane wcześniej tabletki Tadeusz gromadził w kredensie.

Jego dzieci śmieją się dziś, że chował je tam na lepsze czasy...

– W końcu i ja zaczęłam dostrzegać, że jego stan się



poprawia – opowiada żona Tadeusza. – Sprawniej chodził, a jeszcze niedawno, gdy wracaliśmy z kościoła, powłóczył nogami. Teraz było zupełnie inaczej. Kolega męża podwoził nas samochodem na działkę. Leki, świeże powietrze i Alveo – to wszystko zaczęło wreszcie działać. Jednego dnia podniosła się powieka. Drugiego zniknęły trudności w posługiwaniu się sztucznymi. Następnego – samodzielnie zaczął wychodzić z domu. W końcu, pół roku po udarze – właśnie kwitły maliny – siadł za kierownicę. Cieszyłam się jak dziecko.

– A ja się bałem, byłem przeciwny, żeby ojciec prowadził samochód – dodaje Marek. – Może za jakiś czas, ale wtedy wydawało mi się, że to jeszcze za wcześnie. I zobaczyłem go przez okno, jak wyjeżdża z podwórka. Byłem pełen niepokoju, ale gdy dojechali na miejsce i bez problemu wrócili, uznałem to za cud.

Mama śpiewa, tata zasłuchany

Przez te wszystkie miesiące – jak nigdy przedtem – Marek czuł się odpowie-

dzialny za ojca. Kiedyś było odwrotnie, to ojciec otaczał go opieką, dawał poczucie bezpieczeństwa.

– Teraz było inaczej – wyznaje Marek. – Ten czas nauczył mnie pokory wobec życia. Jak ono jest kruche. I że jedyne pewne jest to, że nagle wszystko może się zmienić.

Co niedziela widzą rodziców w kościele. Mama śpiewa, tata zasłuchany. Jak kiedyś.

– Alveo pomogło i mnie

– tłumaczy żona Tadeusza.

– Przeszłam kiedyś ciężką operację narządów rodnych, osłabiony organizm długo dochodził do siebie. Ważyłam 45 kg. Teraz dbam, by

mąż brał leki i pił regularnie ziołowy preparat.

Cały dom pełen jest działkowych przetworów. Sok z aronii. 12 litrów domowego wina. Kiszzone ogórki. Czarne kury z zielonymi nóżkami znoszą najlepsze w świecie jajka. Ostatnie jesienne działkowe kwiaty zdobiąkościół w Krakowie. Tadeusz w pełni sił.

■ Zofia Rymaszewicz



<http://forum.akuna.pl/>

Tarczycyca

@ Czy ktoś z was wie, jaki wpływ Alveo wywarło na osoby mające problemy z tarczycą? 14-letni chłopak ma problemy z niedoczynnością tarczycy i grożą mu leki syntetyczne.

Pozdrawiam.
Robert

@ Piję Alveo od około 20 kwietnia 2004 r., 56 ml dziennie, między innymi wreszcie pozbyłam się niedoczynności tarczycy – hormon T3 jest już w granicach normy (a był niestety poniżej). Wspomnę jeszcze, że mój cholesterol całkowity spadł z 270 do 190, nie mam już problemów z obstrukcją (miałam ją od 30 lat) i wreszcie wiem, jaką przyjemnością jest być spokojną osobą (zawsze byłam „nerwusem”). Walczę jeszcze z torbielami w piersiach, pozbyłam się już ich z jajników, w piersiach najpierw niektóre z nich się powiększyły, ale teraz zmniejszyły się z 2-3 cm do ok. 1 cm średnicy i jest już ich wiele mniej.

Sławka

Atopowe zapalenie skóry

@ Witam, mam 20 lat, 75 kg. Jestem alergikiem od urodzenia, ale z czasem (dokładnie 5 lat temu) moja alergja przerodziła się w atopowe zapalenie skóry. Pierwsze objawy wyleczyłem sterydami, ale choroba wróciła półtora roku temu. Oczywiście leżałem dwa tygodnie w szpitalu, brałem leki i sterydy, ale od listopada 2004 lecę się medycyną naturalną (akupresura, akupunktura, homeopatia, BSM). Niestety, bez większych efektów. Teraz właśnie zamierzam spróbować Alveo. Widzę, że z biegiem czasu pojawiają się u mnie uczulenia na coraz to większą ilość pokarmów i kosmetyków, nie wiem, czy to przez półtora roku ciągłego chorowania na atopowe zapalenie skóry, czy przez coś innego. Trochę się zatem boję pić Alveo.

Otóż mam pytanie: jak dawkować Alveo? Czy mój stan może się jeszcze pogorszyć? Jakie dawki i kiedy? Ile może trwać leczenie? Niedawno skończyłem 2,5-miesięczną kurację Aloesem firmy PRO NATURA, ale większych efektów nie było (nadal mam czerwoną skórę, swędzącą i suchą). Trochę boję się też tego oczyszczania, bo mam nieprzyjemne wspomnienia po pewnych ziołach chińskich, które sprawiły, że osocze wypływało mi spod skóry i wyglądałem jak rak (a przecież studiuje i muszę jakoś funkcjonować). DLATEGO BŁAGAM O POMOC. Wesprzyjcie mnie jakimiś poradami. Pozdrawiam. Pablo
Ps. Jestem z Krakowa i szukam jakiegoś tutejszego przedstawiciela, może udałoby się wytargować zniżki?

@ Witam Cię, Pablo
Konkretnej odpowiedzi, że Alveo Ci na pewno pomoże nie uzyskasz od nikogo. Reakcje na oczyszczanie organizmu zapewne będą, ale jakie, sam musisz (przepraszam – możesz) sprawdzić. Wiem jedno, na pewno polecam Ci Alveo. Myślę, że jeżeli będą efekty, to raczej pozytywne. Mam w Krakowie dystrybutorkę, która może spotkać się z Tobą i wytłumaczyć Ci system zniżek, do którego możesz przystąpić. „Wytargować” możesz tyle, co każdy z nas na początku, czyli przystąpienie do systemu zniżek na ogólnie obowiązujących zasadach. W sprawie szczegółów kontaktu z dystrybutorem z Krakowa proszę o kontakt e-mailowy.

Zapraszam i pozdrawiam. Jacek
Chrząszcz

@ Cześć, Pablo,
Mamy w grupie również studenta z atopowym zapaleniem skóry (od 20 lat), któremu nic nie pomagało, a teraz dzięki Alveo wrócił z powrotem na studia.

Ponieważ działamy właśnie w Krakowie, mamy tu w grodzie Kraka taką kobietę, która nas prowadzi i jest zarazem chodzącym omnibusem wiadomości o działaniu Alveo, a do tego jeszcze ma szeroki kontakt z lekarzami znającymi działanie preparatu, proponuję Ci zatem bezpośredni kontakt: tel. 694467700. Mogę też oddzwonić.

Pozdrawiam.
Tomek Brandt

Co nam daje Alveo?

Przekonaj się

Co mogą dać ci ekstrakty z roślin leczniczych

Jasny umysł, mocne nerwy

Zapewniają lepsze dotlenianie komórek mózgowych, a tym samym lepszą koncentrację; działają antystresowo.

Mocne serce, zdrowe naczynia krwionośne

Wzmacniają pracę serca, regulują ciśnienie, przywracają sprężystość ścian naczyń krwionośnych, obniżają poziom negatywnych frakcji cholesterolu we krwi. Fundusz Rozwoju Kardiologii zaleca preparat ALVEO w profilaktyce chorób serca.

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego

Regulują funkcję całego układu trawiennego poprzez optymalizację składu i ilości soków żołądkowych, regulują poziom cukru, harmonizują pracę wątroby i woreczka żółciowego, stymulują pracę nerek.

Sprężystsze mięśnie i stawy

Działają antyreumatycznie i zapobiegają powstawaniu artretyzmu, przyspieszają i regulują przemianę materii, obniżają poziom substancji toksycznych w organizmie.

Lepszą kondycję, lepsze samopoczucie

Powodują szybsze wydzielanie kwasu mlekowego z mięśni i serca oraz lepsze odżywienie wszystkich tkanek.

Większą odporność przeciw obciążeniom i chorobom

Działają tonizująco i immunomodulująco, posiadają działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne, antybakteryjne i antywirusowe. Mają działanie rewitalizujące i remineralizujące.

Profilaktykę chorób nowotworowych

Zawierają całą gamę antyoksydantów, które wspólnie zwalczają niebezpieczne wolne rodniki.

Dłuższą młodość

Zapewniają równowagę biochemiczną, stymulują prawidłowy rozwój komórek, przyspieszają procesy gojenia i regenerują wszystkie tkanki, opóźniają procesy starzenia poprzez stymulację produkcji naturalnego koenzymu Q10 przez nasz organizm. Wzmacniają potencję i płodność.



(...)Zawarte w preparacie wyciągi roślinne sprzyjają przywróceniu i utrzymaniu homeostazy organizmu. Preparat ALVEO jest produktem bezpiecznym przeznaczonym do powszechnej konsumpcji w zaleconych dawkach nawet przez dłuższy okres czasu(...)

Cyt. Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich, październik 2000 r.

Sposób użycia:

Jedną do dwóch miarek dziennie (28-56 ml), najlepiej pół godziny przed jedzeniem. Można stosować maksymalnie cztery do pięciu miarek dziennie.



 **Akuna**[®]
Inspirację czerpiemy z natury

Ciesz się zdrowiem

