

Dobre odżywianie



Rozmowa z lek.
med, Ewą
Andrzejewską,
specjalistą chorób
dziecięcych

- Kiedy powinniśmy zacząć dbać o zdrowie?

- Zdrowie to całokształt dobrego samopoczucia: fizycznego, psychicznego, społecznego, a nie tylko brak kalectwa. Zdrowie otrzymujemy za darmo, a więc nie cenimy tego daru. Zaczynamy dbać o zdrowie dopiero, gdy zachorujemy. Bardzo ważna jest profilaktyka. Tylko 5 proc. naszych rodaków stosuje profilaktykę, a tak naprawdę o własne zdrowie powinniśmy zadbać sami. Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO następujące czynniki wpływają na nasze zdrowie: 5-10 proc. to czynniki genetyczne, one od nas nie zależą, dziedziczymy predyspozycje do pewnych chorób. Środowisko społeczne, w którym żyjemy to kolejne 5-10 proc. Medycyna naprawcza to tylko 5-10 proc. wpływu na nasze zdrowie. Sposób myślenia i umiejętność rozładowania stresu: 20-25 proc., styl życia i odżywianie to aż 50 proc. Jeśli dodamy dwie ostatnie pozycje, otrzymamy około 70 proc. i to jest właśnie potencjał, który tkwi w naszych rękach. Nasze zdrowie zależy od nas samych.

- Jakie czynniki wpływają na skrócenie naszego życia?

- Pod koniec XIX wieku średnia długość życia wynosiła 40-45 lat. Dziś średnia w Polsce wynosi ponad

70 lat. Nasze komórki są tak zaprogramowane, że moglibyśmy żyć 120-130 lat. Chodzi jednak o to, by w podeszłym wieku nie być ciężarem dla rodziny, nie jeździć na wózku inwalidzkim, nie przyjmować ogromnych ilości leków. Aby móc doczekać późnej starości w zdrowiu, trzeba o nie zadbać odpowiednio wcześniej. Na skrócenie naszego życia wpływają: nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, długotrwały stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadwaga. Bardzo łatwo się przekonać, czy mamy nadwagę - obwód pasa u kobiet nie powinien przekraczać 88 cm, u mężczyzn 102 cm. Jeśli mamy większe wymiary, powinniśmy zacząć działać. Następną przyczyną jest brak ruchu. Z mojego doświadczenia wynika, że zaledwie 10-15 proc. pacjentów, którzy się do mnie zgłaszają, znajdują czas na jakąkolwiek aktywność ruchową. Na skrócenie życia kolosalny wpływ wywiera także zły sposób odżywiania.

- Co powinniśmy w takim razie jadać, żeby zachować zdrowie?

- Amerykanie opracowali piramidę żywieniową. Jest to sposób odżywiania najzdrowszy dla osób żyjących w klimacie umiarkowanym. U podstawy tej piramidy leży właśnie ruch, na który powinniśmy poświęcić

codziennie około 30-40 min. Co powinniśmy jadać codziennie? Plecyzko gruboziarniste, kasze, 2 łyżki oliwy z oliwek, około kilograma warzyw i owoców. Orzechy, pestki z dyni, słonecznika również są bardzo wartościowe - dostarczają naszemu organizmowi minerałów, mikro- i makroelementów, ryby morskie: 3-4 razy w tygodniu, chude białe mięso, bogate w wapń produkty mleczne. Mięso czerwone powinniśmy spożywać zaledwie raz w tygodniu, a to, co tak bardzo lubimy, a więc przetworzy z mąki pszennej i słodycze najlepiej wyłączyć z jadłospisu, ponieważ nie przynoszą naszemu organizmowi żadnych korzyści.

- Czy jeśli odżywiamy się zdrowo, nasz organizm potrzebuje suplementacji?

- Badania wykazały, że suplementacja jest konieczna dla większości osób. Nawet odżywiając się bardzo zdrowo i racjonalnie, nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i minerałów. Pamiętajmy, że witaminy otrzymywane chemicznie przyswajane są zaledwie w 10-15 procentach.

- Czym Alveo różni się od innych preparatów uzupełniających naszą dietę?

- Mimo że preparat w postaci wleku w jego skład wchodzi również

i suplementacja

zioła doskonale znane i rosłnące w Polsce. Są to m.in. lukrecja, dzika róża, skrzyp, koper włoski, lucerna, tymianek. Alveo działa w czterech obszarach: oczyszcza, dostarcza witamin i minerałów, tonizuje układ nerwowy, wzmacnia układ odpornościowy. Nasz organizm składa się z kilku bilionów komórek. Jeśli komórka jest zdrowa, to zdrowy jest narząd i cały organizm. Komórka powinna regularnie otrzymywać ok. 70 składników pokarmowych, tlen oraz sole mineralne. Musi wydalac substancje odpadowe, wodę i dwutlenek węgla. I tu właśnie może pomóc Alveo, ponieważ docierając do wszystkich komórek naszego ciała, dostarcza tlen, witaminy, minerały, odżywia komórki oraz pomaga wydalac substancje odpadowe. Regularne stosowanie preparatu sprawia, że organizm się oczyszcza i komórka chora przechodzi proces zdrowienia.

Alveo naprawia również układ trawienny. Od prawidłowo funkcjonującego układu pokarmowego zależy nasze zdrowie. Ok. 80 proc. moich pacjentów ma problemy gastryczne: zaparcia, rozregulowanie flory bakteryjnej jelit, zanieczyszczoną wątrobę, ze wchłanianie. Jeśli cierpiemy na zaparcia - jesteśmy ogólnie zmęczeni, mamy bóle głowy.

- **Czydużo osób cierpi na problemy z jelitami?**
- Około 70 proc. pacjentów ma rozregulowaną florę bakteryjną jelit. W naszych jelitach jest około 2 kg bakterii i powinna to być zdrowa fizjologiczna flora bakteryjna. Złe odżywianie, antybiotyki, sterydy, toksyny powodują, że zaczynają się namnażac bakterie patologiczne i m.in. drożdże. Pokarmem dla drożdżaków jest cukier. Wielu pacjentów mówi do mnie: „Pani doktor, ciągle mam ochotę na stoczyć, to znaczy, że mój organizm tego potrzebuje”. To nie jest prawda, drożdżak się tego domaga. Kiedy zastosujemy odpowiednią

dietę tzn. wykluczmy cukier, słodycze, produkty z mąki białej, sery pleśniowe, włączmy do menu około pół litra kefirów lub naturalnych jogurtów zawierających żywe kultury bakterii (a jeśli ktoś nie może pić produktów mlecznych, to w aptekach można kupić pateczki kwasu mlekowego), mamy szansę na pozbycie się drożdżaka. Jeśli taką dietę zastosujemy przez dwa miesiące i przez ten czas będziemy również pić Alveo, flora bakteryjna wróci do normy. Ustąpią wzdęcia, zaparcia, uczucie ogólnego zmęczenia, bóle mięśni, stawów, zaczniemy czuć się dobrze.

- **Jakiejeszcze choroby przewodopokarmowego rzutują na nasze zdrowie?**
- Zanieczyszczona wątroba gromadzi pozostałości po antybiotykach i sterydach. Te leki są szczególnie szkodliwe, potrafią w naszym organizmie kumulowac się nawet do kilku lat. Kiedy je wydalimy, zaczniemy czuć się o wiele lepiej. Jeśli przywrócimy prawidłowe wchłanianie witamin i minerałów, jesteśmy w stanie zapobiec wielu chorobom. Osteoporoza, jak to się powszechnie uważa, dotyczy już nie tylko kobiet w okresie menopauzy, chorują na nią również mężczyźni i dzieci. Niedawno robiono wśród gimnazjalistów badania sprawdzające gęstość kości. Okazało się, że około 40 proc. młodych ludzi jest zagrożonych osteoporozą. Wynika to ze złego odżywiania i wchłaniania, młodzi pije w nadmiarze coca-cola, wypuklając w ten sposób minerały i witaminy, wówczas również przewód pokarmowy źle funkcjonuje. Piąc regularnie Alveo, przywracamy prawidłowe wchłanianie i wydalanie.

- **Ważnym narządem w naszym organizmie są nerki, jaki wpływ ma Alveo na ich prawidłowe funkcjonowanie?**
- Problemy z nerkami to utrudnione wydalanie toksyn z organizmu. Nerki możemy porównać do pralki; jeśli



Rola Alveo w profilaktyce i wspomaganiu leczenia

włożymy bieliznę i wyspiemy proszek, a nie nalejemy wody, prania nie zrobimy. Również nerki bez wody nie będą prawidłowo funkcjonować. Dlatego w momencie kiedy zaczynamy pić Alveo i nerki zaczynają intensywnie pracować, ważne jest zwiększenie ilości wypijanych płynów. Głównie powinna to być niegazowana woda mineralna. Dzienna dawka to 30-40 ml na kilogram masy ciała. Jeśli nerki dobrze funkcjonują, często ustępują również dolegliwości stawowe. Przychodzą do mnie pacjenci, których wyniki nie wskazują na choroby stawów, a skarżą się na bóle, nie mogą jeździć na nartach, na rowerze. Po zebraniu wywiadu okazuje się, że taki pacjent w przeszłości chorował na anginy. W wyniku tych infekcji zostały osłabione nerki, które zaczęły gorzej oczyszczać organizm z toksyn. Toksyny, gromadząc się w stawach, dawały dolegliwości bólowe, których nie można wytłumaczyć przy pomocy medycyny konwencjonalnej. Gdy doprowadzimy do wzmocnienia nerek,

pacjent przestanie cierpieć na bóle stawów.

- *Czy Alveo może nam pomóc w zapobieganiu chorobom układu krążenia?*

- Alveo oczyszcza układ krwionośny. Błazka miążdżycowa powoduje, że naczynie jest mniej elastyczne, słabiej się obkurcza. Kiedy taka błazka ulegnie uszkodzeniu, odrywa się skrzep, który docierając do serca powoduje zawał, do mózgu

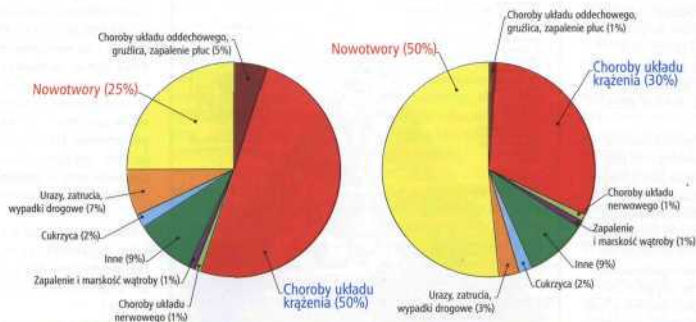
- udar mózgu. W Polsce każdego dnia dwieście osób umiera na zawał. Choroby krążenia są przyczyną 50 proc. zgonów w naszym kraju. Bardzo ważna jest profilaktyka chorób układu krążenia. Alveo poprawia elastyczność naczyń. Docierając do najmniejszych naczynek naszego ciała powoduje, że organizm jest lepiej dotleniony. Preparat doskonale sprawdza się w przypadku osób z nadciśnieniem tętniczym. Jeśli pacjent zaczyna pić Alveo w początkowym stadium choroby, może spodziewać się niemal całkowitej normalizacji ciśnienia. Kiedy

nadciśnienie jest zaawansowane i pacjent bierze leki, po kilku tygodniach pija Alveo u wielu pacjentów można zmniejszyć dawki leków. Nie można jednak odstawić leków samodzielnie. Może to zrobić tylko lekarz. Bardzo wiele osób cierpi na zaburzenia rytmu serca. Spowodowane są one często stresem, nerwicą, niedoborami witamin i minerałów. Jeśli przyczyny są właśnie takie, Alveo doskonale się tutaj sprawdza. Zmiany miążdżycowe i podniesiony poziom cholesterolu to również wskazania do zastosowania Alveo. Badania naukowe wykazały, że leczenie przesterotu mięśnia serca bardzo dobrze wspiera podawanie koenzymu Q10. Jest on produkowany przez naszą wątrobę, ale z wiekiem, po 40 roku życia, wątroba produkuje go coraz mniej. Można go podawać pacjentowi w kapsułkach, ale jest to kolejny preparat chemiczny. Tymczasem Alveo stymuluje produkcję własnego koenzymu. W sposób naturalny następuje wzmocnienie mięśnia sercowego.

Przyczyny zgonów w Polsce

2000r.

Prognoza na rok 2008



Wniosek: podstawowym problemem dotyczącym zdrowia Polaków jest sprawa profilaktyki nowotworowej.

Wskazaniem do stosowania Alveo są również zaburzenia krążenia obwodowego, objawiające się zimnymi dłońmi i stopami. Mniej więcej po dwóch miesiącach kuracji widać już efekty stosowania preparatu. Alveo to również rewalizacja i remineralizacja naszego organizmu. Około 300 chorób jest związanych z zanieczyszczeniem organizmu i niedoborami witamin i minerałów. Kiedy je dostarczymy organizmowi, następuje przywrócenie naturalnej równowagi. Dlaczego ustępują często choroby tak trudne do wyleczenia? Ponieważ organizm sam zaczyna sobie z nimi radzić. Alveo aktywizuje siły tkwiące w naszym organizmie i choroba po prostu ustępuje.

- Zmarą dzisiejszych czasów jest stres, czy w tym przypadku może nam pomóc Alveo?

- Alveo wzmacnia układ nerwowy i tonizuje. Stres i pośpiech są przyczyną około 90 proc. chorób przewlekłych, cywilizacyjnych. Choroby psychosomatyczne objawiają się m.in. bezsennością, nadciśnieniem, kotaniem serca, zespołem jelita wrażliwego, zaburzeniami oddychania, depresją, podwyższonym poziomem cukru i cholesterolu. Czy te choroby się rozwijają, czy nie - zależy od nas. Każdy powinien znaleźć metodę odreagowania stresu, robić regularnie coś, co sprawia mu przyjemność. Alveo doskonale nam w tym pomoże. Kiedy układ nerwowy jest mocny, lepiej radzi sobie ze stresem. Kilka lat temu miałam trochę problemów, byłam przemęczona i coś zaczęło się dziać z moim sercem. Nosिताm holtera, czyli całonocny EKG i akurat w tym dniu miałam nagranie dla telewizji z dziedziny wczesnej diagnostyki niemowląt. Odczyt na holterze wskazywał,

Dawki profilaktyczne

Profilaktycznie możemy wypijać od 1-2 kieliszków dziennie, ale jeśli zwiększymy tę dawkę do trzech, czterech, nic się nie stanie. Alveo nie można przedawkować Najlepiej zacząć od niskiej dawki, ponieważ może nastąpić gwałtowne oczyszczenie organizmu i pacjent może się zniechęcić. Jeśli nie ma efektów, stopniowo zwiększamy dawkę.

Dawki profilaktyczne - niemowlęta: 1-2 ml, wiek przedszkolny: 5-8 ml, wiek szkolny: 10-14 ml, dorośli: jedna, dwie łyżeczki. Przyjęło się, że dawka profilaktyczna wynosi 0,4 ml na kilogram wagi.

Na początku picia preparatu nie tylko zapobiegamy nowym chorobom, ale też likwidujemy pozostałości po chorobach, które przeszliśmy dawniej. Pamiętajmy jednak, że Alveo nie jest lekarstwem, oczyszczającym organizm, zwiększa jego zdolność do samoregeneracji. Zakładamy, że jeśli choroba trwała rok, potrzeba przynajmniej miesięcznej terapii naturalnej, by przyniosła ona znaczący efekt. Który mój pacjent otrzymuje ankietę zdrowotną, w której spisuje wszystkie dolegliwości i choroby, na które cierpi. Tutaj należy wymienić pewne dolegliwości wzorcowe, które dręczą pacjentów: kłopoty ze snem, podatność na stres, bóle głowy, zawroty głowy, zaparcia, bóle stawów itd. Proszę moich pacjentów, żeby w ankiecie wypisali dolegliwości i co miesiąc zaznaczali krzyżkami ich intensywność: trzyma krzyżkami - duża, dwoma - średnia, jednym - mała, zero - brak dolegliwości. W ten sposób mam możliwość kontrolowania, jak działa Alveo na ich organizm i jakie przynosi efekty.

Ewa Andrejewska

że w czasie tego nagrania miałam napad częstoskurczu. Wcale tego nie czułam, chociaż serce biło z częstotliwością 220 uderzeń na minutę, a norma wynosi do 80. Miałam tak bardzo rozregulowany układ nerwowy. Od trzech lat piję regularnie Alveo. Moja praca to przede wszystkim gabinet lekarski i jeszcze kilka lat temu wykład do licznej grupy słuchaczy byłby dla mnie ogromnym stresem, ale dzięki Alveo mój układ nerwowy jest na tyle silny, że nie poddaje się emocjom. Jeśli dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów, poradzi sobie ze stresem.

- Wiele osób boryka się z różnego rodzaju alergiami, jak uporać się z tą chorobą?

- Alveo reguluje układ odpornościowy. Plagą XXI wieku są alergię. Obecnie co trzecia osoba ma z tym problemy. Jest to związane z ogromnym zanieczyszczeniem środowiska, ze spożywaniem dużych ilości toksyn codziennie, z nieprawidłowym odżywianiem. Alergie mają różne postaci: skórna, pokarmową i odde-

chową. Leczymy je głównie objawowo przez podawanie leków antyhistaminowych, sterydów oraz maści, które nie likwidują przyczyn, ale powodują, że ustępują objawy. Przynowoczesne leczenie alergii to eliminacja alergenów, oczyszczenie organizmu, wzmocnienie układu immunologicznego i wstępy organizm sam poradzi sobie z alergią. Dlatego pomocne może być tutaj Alveo.

- Jaka jest rola Alveo w profilaktyce chorób nowotworowych?

- W Polsce dziennie nowotwór jest wykrywany u 320 osób, 220 osób dziennie z tego powodu umiera. Tylko 30 proc. Polaków ma szansę na całkowite wyleczenie (w Europie Zachodniej ponad 50 proc.) - ponieważ nowotwory w Polsce są wykrywane zbyt późno. Na rozwój nowotworów wpływają czynniki genetyczne, na to nie mamy większego wpływu, ale jeżeli jesteśmy w tzw. grupie ryzyka, powinniśmy częściej wykonywać badania profilaktyczne. Nowotwór wykryty we wczesnym stadium jest w wielu przypadkach całkowicie wyleczalny. Prawdopodobieństwo zachorowania

na chorobę nowotworową po siedemdziesiątym roku życia wzrasta kilkakrotnie. Kolejne przyczyny to palenie papierosów, długotrwały stres, nadużywanie alkoholu, długotrwałe rozmowy przez telefon komórkowy, niewłaściwa dieta. Przyczyny te powodują powstawanie nadmiaru wolnych rodników w organizmie, a one są odpowiedzialne za wiele chorób, w tym nowotworów. Pomóc nam mogą antyoksydanty, które krążąc po organizmie wchodzą w reakcję z wolnymi rodnikami i je unieszkodliwiają. Są to witaminy z grupy A, E, C, flawonoidy, cynk, selen, żelazo, miedź. Alveo zawiera wszystkie te składniki, więc ma również działanie zapobiegające powstawaniu nowotworów. Jeśli jednak nowotwór jest wykryty, powinniśmy się zdać na medycynę konwencjonalną, a Alveo może też terapię wspomagać. Człowiek zdrowy ma wiele pragnień - choroby tylko jedno. Zakończymy ten wywiad słowami poety „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”.

• Rozmawiała Kamila Król