

Przebudzenie bez bólu

- Z natury jestem osobą impulsywną, mam raczej naturę choleryka, dość szybko się denerwuję, nie trudno u mnie o stres. Odkąd pamiętam, zawsze bolała mnie głowa. W końcu stwierdzono ostrą migrenę. Najgorszy okres w moim życiu zaczął się, kiedy w tym samym czasie awansowałam w pracy i postanowiłam rozstać się z mężem. To było latem 2002 roku. Bardzo dużo pracowałam, spędzałam w biurze nawet po 16 godzin, była praca odpowiedzialna, a do tego

stres i to wszystko. A ja praktycznie żywiłam się tabletkami i kawą. Męczyły mnie dokuczliwe huśtawki nastrojów. Kiedy mama przyniosła mi butelkę Alveo, na początku niemal ją wyśmiałam. Uważałam, że żadne „ziółka” mi nie pomogą. Butelka stała, a ja dalej się męczyłam. W końcu zaczęłam pić preparat, nadal bez przekonania, wręcz byłam pewna, że mi nie pomoże. Po miesiącu stwierdziłam jednak, że coraz rzadziej budzę się z bólem głowy. Byłam też dużo spokojniejsza. Minął kolejny miesiąc i ustały duszności i omdlenia. Głowa bolała mnie nadal, ale było to już do zniesienia. Po trzech miesiącach mocne



dochodził jeszcze stres związany z rozwodem. Migrena, jak uznali lekarze, mająca podłoże w silnym stresie, stała się nieodłączną częścią mojego życia. Kładłam się spać i wstawałam z bólem głowy. To było potworne, zdarzały mi się omdlenia, napady duszności, miałam bardzo wysokie ciśnienie, światłowstręt i torsje. Ulubione kiedyś zapachy przyprawiały mnie o mdłości. Kolejne tabletki przeciwbólowe traciły moc. Miałam nawet „swoją” aptekę, gdzie kupowałam bez recepty bardzo mocne leki, jak się później dowiedziałam, stosowane głównie w bólach nowotworowych! Lekarze nie potrafili mi pomóc, przechodziłam różne badania, zrobiono mi tomografię komputerową mózgu itp. Mówili, że powinnam ograniczyć

bóle migrenowe ustały, zdarzało się raczej ćmienie, z którym dało się funkcjonować. Już nie zasłaniałam okien w ciągu dnia, światło mi nie dokuczało. Ciśnienie wróciło do normy. Minął rok, a ja czuję się świetnie. Alveo piję stale. Kiedy czasem czuję, że mam gorszy moment i może dopaść mnie ból głowy, popijam zioła rozcieńczone z wodą w ciągu całego dnia. Zaczęłam polecać Alveo innym. Im też pomogło. Postanowiłam więc moje plany zawodowe i życiowe związać z Akuną. Teraz praca nie jest już dla mnie źródłem stresu. To przyjemność pomagania innym.

*Eunika Anna Adamczewska,
współpracuje z firmą Akuna,
jest Liderem.*

Otworzyłam się na świat

- Tak właściwie to stres towarzyszył mi przez całe liceum, apogeum osiągając na maturze. Nie wspomnę już o nienormalnych i trudnych do wytrzymania bólach miesięczkowych, właściwie dokuczających mi od początku.

Dopiero niedawno zdałam sobie sprawę, że to wieloletni stres wywoływał dziwne objawy w moim organizmie i psychice. Powodował blokadę w pamięci właśnie wtedy, kiedy koncentracja była



najbardziej potrzebna. I tak zamykało się błędne koło.

Mama próbowała pomóc mi różnymi, znanymi jej sposobami. Naturalne suplementy, specyfiki z apteki. Dodawała mi otuchy i starała się nie dopuszczać do napięć i rozładowywać już istniejące. Pomagała mi również moja ukochana Jafra - trzyletni golden retriever. Razem ze mną cierpiała. Kiedy przychodziła, tuliłam ją do siebie i pomagało - niestety, tylko na moment. Wszystko przynosiło chwilowe rozładowanie emocji, ale to było za mało, aby odczuć psychiczną i fizyczną ulgę na dłużej.

Dwa lata temu w naszej rodzinie pojawiło się Alveo. Mama zaleciła mi picie preparatu dwa razy dziennie, zresztą zioła zaczęła popijać cała rodzina. Na początku nieregularnie, ale po paru tygodniach zaczęłam odczuwać zmianę na lepsze. Najpierw ustąpiły ostre bóle miesiączkowe. Głowa mniej dokuczała. Przeszły różne bóle kości, mięśni, odczułam ogólną poprawę samopoczucia.

Od początku tego roku piję Alveo regularnie i nareszcie czuję, że coś odblokowało się w mojej psychice. Jestem bardziej otwarta i kontaktowa, mam w sobie więcej radości. Na egzamin na prawo jazdy szłam zdecydowanie mniej zestresowana niż na maturę. Również moja siostra, dzięki codziennej miarce wypijanej z rana, o wiele lepiej znosi stres klasy maturalnej.

*Paulina Adamczewska,
wizażystka*

Tężyczka – zagadkowa choroba

W lutym 2004 r. dowiedziałam się, że choruję na tężyczkę. Nazwa tej choroby z niczym mi się nie kojarzyła. Neurolog wyjaśnił, że tężyczka to efekt niedoboru wapnia i magnezu we krwi. Zalecił przyjmowanie preparatu uzupełniającego te pierwiastki (Magne B₆). Dowiedziałam się także, że niewyleczona tężyczka może doprowadzić do groźnych powikłań. Ponieważ te informacje były niejasne i niewystarczają-

innych chorób. Tak było w moim przypadku. Najpierw podejrzewałam, że rozdygotania i bóle mięśniowe są wynikiem wypadku, któremu uległam kilka lat wcześniej. Bóle głowy i stany podenerwowania łączyłam z wykonywaną pracą nauczycielki. Kiedy lekarz pierwszego kontaktu skierował mnie do kardiologa, ten zapisał mi leki na serce. Dopiero neurolog, po wykonaniu specjalnego badania (tzw. próby uciskowej), zdiagnozował tężyczkę.

W maju Tadeusz Rutkowski polecił mi Alveo. Na pierwsze efekty nie trzeba było długo czekać. Szybko stałam się spokojniejsza, zaczęłam się lepiej wysypiać. Ustąpiły skurcze mięśni, drze-



ce, poszerzyłam swoją wiedzę czytając stosowną literaturę. Okazało się, że tężyczka jest często mylona z migreną, nerwicą, a nawet padaczką, ponieważ objawy występujące przy tej chorobie to m.in. wzmożona pobudliwość, skurcze mięśniowe i napady drgawek. Pacjenci są często leczeni pod kątem

nie rąk i bóle głowy. Połączona kuracja (Alveo i Magne B₆) sprawiła, że wrześniowe wyniki badań nie wykazały już występowania tężyczki. Ani ja, ani neurolog nie spodziewaliśmy się tak szybkiego wyleczenia.

*Anna Hłobił z Warszawy,
nauczyciel fizyki*