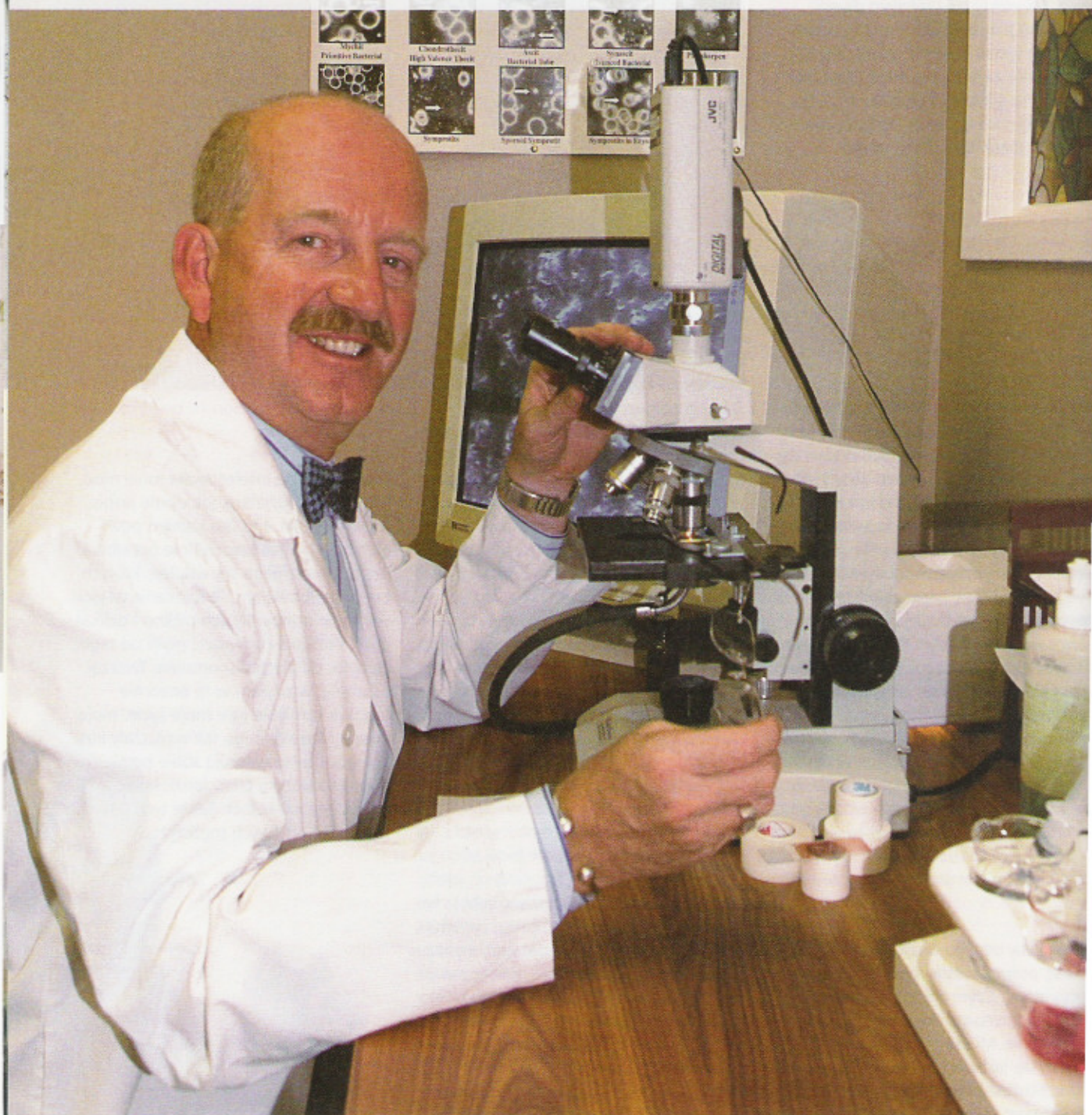


Alveo na dobry początek

Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem, doktorem medycyny naturalnej, członkiem Rady Doradczej Akuny



W jaki sposób Alveo może zmienić nasze życie?

Alveo jest bardzo dobre na początek, bo poza swoim działaniem wewnętrznym, pomaga nam również w zmianie myślenia na temat naszego ciała i działań, które powinniśmy w trosce o nie podjąć czy przyzwyczajeń, które należy zmienić. Z butelką Alveo w jednej dłoni i 25 butelkami piwa po drugiej stronie, leżąc jednocześnie na kanapie i oglądając telewizję, nie sprawimy, że nasz organizm zacznie funkcjonować lepiej. Trzeba się ruszyć – zacząć ćwiczyć, pić więcej wody. Musimy także zmienić naszą dietę i wyeliminować z jadłospisu większość fast foodów, czerwonego mięsa, itd. To kolejne kroki, warto zacząć ten „spacer” od Alveo.

Jaki wpływ na oczyszczanie organizmu ma aktywność fizyczna czy uprawianie sportu?

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla naszego zdrowia, ponieważ pomaga pozbyć się toksyn, między innymi podczas pocenia się. Ćwicząc nie tylko oczyszczamy organizm. Aktywność, na przykład spacer, sprawiają, że nie gromadzimy tyle tłuszczu w ciele. Są również i inne zalety. Będąc aktywnymi fizycznie, przyspieszamy krążenie krwi, co powoduje, że całe nasze ciało, w tym mózg, jest bardziej dotlenione. Myślimy więc sprawniej. Możemy powiedzieć, że aktywność fizyczna powoduje, że stajemy się bystrzejsi i bardziej aktywni umysłowo, ponieważ szare komórki pracują lepiej. Ruch jest bardzo ważny – nie tylko pomaga eliminować toksyny, ale także usprawnia wszystkie funkcje fizjologiczne naszego ciała.

Czy umiejętność odpoczywania ma wpływ na oczyszczenie organizmu?

Stres ma wpływ na powstawanie toksyn w naszym organizmie. Jest to reakcja chemiczna na poziomie mózgowym. Niektórzy nie radzą sobie nawet z niewielkim stresem, jakim jest na przykład czekanie na czerwonym świetle czy stanie w kolejce do kasy w sklepie spożywczym. Stres dla jednych, nie jest nim dla innych. Jeśli jednak nie potrafimy sobie poradzić z codziennymi sytuacjami, jest to sygnał, że doświadczamy problemów. Relaks to nie tylko medytacja. To również wiedza, gdzie możemy na chwilę usiąść i oddalić od siebie wszystkie myśli, to umiejętność nie bycia wciąż skoncentrowanym, na przykład na swojej pracy. Jeśli wiemy, w jaki sposób się uspokoić, zwolnić na chwilę, nie będziemy się

nagle budzić w środku nocy z myślą, że z pewnością zapomnieliśmy poprzedniego dnia coś ważnego zrobić. Relaks ma wpływ na funkcje fizjologiczne naszego organizmu. To takie małe wakacje, dzięki którym zdobywamy swój własny silnik i energię na następny dzień. Te „wakacje” mogą się wyrażać na różne sposoby. Możemy wybrać się na spacer, poczytać książkę, obejrzeć film w kinie czy sztukę w teatrze. Relaksem jest również seks, który podnosi poziom hormonów i utrzymuje nasze funkcje fizjologiczne w dobrym stanie. To bardzo ważne, aby aktywnie współżyć oraz

„Nie odpoczywam”, „Nie robię nic poza pracą”, to być może znajdują inną drogę, aby zarabiać pieniądze i wygenerować czas na normalne życie, na relaks. Większość ludzi jednak zdaje sobie sprawę z tego, jak wyglądało ich życie, kiedy już dorobi się poważnych problemów, jak kłopoty z sercem (zakrzepica, zawał) czy rak. W chwili, kiedy przestają pracować, zaczynają myśleć o sobie. Po takim doświadczeniu zwykle ich życie zmienia się na lepsze, ale zaczynają tę przemianę w najgorszy z możliwych sposobów. Nie musimy przecież doprowadzać do takiej sytuacji, nie musimy chorować na raka,

Alveo nie tylko ułatwia naszemu organizmowi oczyszczenie się z toksyn. Jest też doskonałym przyczynkiem do zastanowienia się nad sobą, nad własnym życiem i drogami do uczynienia go pełnym, doskonalszym i bardziej radosnym.

umieć się zrelaksować, ponieważ dzięki temu dłużej czujemy się młodzi, dłużej żyjemy i cieszymy się sobą.

Wiele ludzi w Polsce poświęca się bez reszty pracy. Dodatkowo mają jeszcze drugi etat lub doksztalcają się. Co może spotkać tych, którzy nie mają czasu na odpoczynek, nie dają swojemu ciału szansy na zregenerowanie sił?

Cóż, każdy człowiek jest osobną historią. Ale, mówiąc ogólnie, tacy ludzie szybciej się starzeją i wcześniej mogą umrzeć. Wypala się bowiem ich mózg, organy, gruczoły hormonalne, mięśnie. Zwykle w ich organizmach brakuje substancji odżywczych, nie mają również czasu dla siebie, chwili na relaks. Doradzam w takich sytuacjach, aby zacząć myśleć o sobie. Wierzę w to, a właściwie jestem pewny, że pieniądze nie są tak ważne jak zdrowie. W jaki sposób można bowiem je zarabiać, kiedy jesteśmy chorzy? Ci, którzy pracują zbyt wiele, zwykle mają problemy ze zdrowiem. Ich organy są przemęczone, więc dolegliwości pojawiają się wcześniej – nadciśnienie, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu i tak dalej, i tak dalej, możecie sami wiele do tej listy dopisać. Następnym etapem dla „pracusiów” jest sięgnięcie po medykamenty, które przez jakiś czas pomagają, zanim... doprowadzą do rozwinięcia się kolejnego problemu. I w ten sposób kółko się zamyka. Jeśli jednak owi ludzie zaczną się zastanawiać i myśleć: „Nie mam dla siebie czasu”,

„dorobić się” nadciśnienia czy wysokiego poziomu cholesterolu. Jeśli zaczniemy myśleć o sobie wcześniej, mamy szansę na dłuższe i szczęśliwsze życie na tym samym poziomie finansowym.

Rodzice, zwykle kobiety, pracują, a resztę czasu poświęcają rodzinie i dzieciom. Są za wszystko odpowiedzialne i o wszystkich się troszczą. Czy to może mieć wpływ na ich zdrowie?

Takie osoby mogą przede wszystkim odczuwać ból głowy z powodu pracy na dwa etaty – jednego w biurze, drugiego w domu. Taka sytuacja dotyczy zazwyczaj kobiet. Mężczyźni bowiem nie gotują, nie piorą, rzadziej dbają o to, aby lodówka była pełna, itp. Bardzo szanuję i lubię kobiety, moja rada dla nich jest więc następująca: znajdź każdego dnia przynajmniej jedną godzinę dla siebie, znajdź swoje własne miejsce, gdzie będziesz mogła się zrelaksować – i nie ma większego znaczenia, gdzie to będzie – czy w domu, czy np. na sali gimnastycznej. Kobiety, nawet te młode, muszą zacząć myśleć o sobie, nie tylko o rodzinie. W przeciwnym wypadku szybko się wypalą z powodu pracy na 2–3 zmiany dziennie. Sytuacja się obecnie nieco zmienia, bo kobiety nie muszą pracować zawodowo i mogą zająć się dziećmi, pracą w domu oraz kuchnią. Z drugiej strony kobiety potrzebują pracy i nie chodzi tutaj o kwestie finansowe, ale o rozwój własny. Są bowiem na tym samym poziomie, co mężczyź-

ni, są bystre, odważne i profesjonalne. To oznacza, że to model rodziny musi się zmienić. Obowiązki powinny być sprawiedliwie podzielone, a życie nieco przeorganizowane. Jeśli mężczyźni będą w stanie to zrozumieć, to rodzina zacznie funkcjonować lepiej, a kobiety staną się równoprawnymi partnerkami swoich mężów.

Czy taka godzina, którą poświęcimy na ruch, spacer, czytanie czy po prostu odpoczynek może nam dać więcej energii i siły?

Ten czas może być podstawowym warunkiem, aby kobiety zdały sobie sprawę z tego, kim naprawdę są. Jest ważny, bo pomaga zauważyć, że nie muszą robić wszystkiego, że są równe swoim partnerom. Mogą więc wykonywać podobną ilość pracy i poświęcać czas sobie. To nie znaczy, że mają zajmować się tym samym, co partner – na przykład grać w tenisa czy karaoke. Powiedz sobie: „On odpoczywa w taki sposób, ja mogę znaleźć inny”. Kobiety potrzebują odpoczynku, relaksu właśnie po to, aby uzmysłwić sobie, kim tak naprawdę są, co potrafią zrobić, czego chcą od życia, jaką zajmują pozycję w społeczeństwie, w jakim punkcie się znajdują. Taka refleksja sprawia, że kobiety zaczynają chcieć więcej poza byciem tańczącą z garnkami czy niewolnicą kuchni. Poza tym nie należy zapominać, że dzieci rosną i przyjdzie moment, kiedy same się sobą zajmą. Kobiety często nie wiedzą, co mają w takim momencie zrobić, jakkolwiek przecież mogą być uzdolnione artystycznie czy zorientowane politycznie. Godzina, o której mówimy, pomaga

zyskać świadomość samej siebie i odpocząć. Relaks ma ogromny wpływ na kondycję psychiczną, a psychika z kolei działa na zdrowie fizyczne.

Co się dzieje w naszym ciele, w naszym organizmie, kiedy zaczynamy się relaksować?

Kiedy wiemy, jak się zrelaksować i relaksujemy się, zdobywamy więcej energii życiowej. Jesteśmy psychicznie i fizycznie silniejsi, lepiej radzimy sobie z codziennymi stresami. Relaks nie jest metodą na oczyszczenie się z toksyn, ale buduje nasze źródło energii, pomaga podnieść jej poziom. Wszystko rodzi się w głowie, a naszym komputerem jest mózg. Relaks, odpoczynek usprawnia nas psychicznie. Wszystkie organy, całe ciało, pracują razem – stany emocjonalne, stesy, funkcje hormonalne, działanie poszczególnych organów, tym wszystkim kieruje mózg, gdzie zachodzą skomplikowane procesy chemiczne. Aby wszystkie organy pracowały prawidłowo, musimy dostarczać przez układ pokarmowy niezbędnych substancji odżywczych, umożliwiających im funkcjonowanie. Nie możemy dawać któremuś organowi pierwszeństwa nad innymi. Wszystkie należy utrzymywać w dobrej kondycji – na tyle, na ile jesteśmy w stanie.

Czy Alveo może działać lepiej u osoby, która potrafi się zrelaksować?

Lepiej nie, ale na pewno pomoże szybciej. Ludzie, którzy potrafią odpoczywać, zwykle myślą więcej o potrzebach swoich i swojego ciała. Zwracają uwagę



na to, co powinni robić, jak powinni zmienić swoje życie, swoje codzienne zajęcia, itp. Większość ludzi jednak jest uparta i nie jest skłonna uwierzyć, że coś jest im w stanie pomóc. A przecież pozytywne myślenie jest również bardzo ważne. W przeciwnym wypadku nie zauważymy pozytywnych zmian, które w nas zachodzą, między innymi na skutek picia Alveo. Znacznie więcej czasu zajmie uświadomienie sobie, że czujemy się lepiej niż na przykład rok temu. Mam wielu pacjentów, którzy przychodzą po długim czasie do mojego gabinetu, aby powiedzieć, że teraz czują się gorzej, niż kiedy przyjmowali Alveo i chcą powrócić do oczyszczania organizmu. Każdy jednak, niezależnie od tego czy jest optymistą, czy pesymistą, pijąc Alveo może poprawić jakość swojego życia, cieszyć się nim dłużej, w pełnym zdrowiu.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Czas na aktywność Wypoczynek statystycznie

Polacy najchętniej spędzają wolny czas przed telewizorem – takie są statystyki. Jak się okazuje, to tylko pozorny wypoczynek. Lekarze alarmują, że aby być zdrowym, musimy znaleźć czas na aktywność fizyczną – sport, spacer, jazdę na rowerze i intelektualną – teatr, kino, rozwiązywanie krzyżówek i spotkania ze znajomymi.

W ubiegłym roku OBOP opublikował raport „Turystyka i wypoczynek w polskich gospodarstwach domowych”. Przedstawione dane odkrywają prawdę na temat sposobów spędzania wolnego czasu.

I tak znakomita większość z nas godziny, które może przeznaczyć dla siebie, spędza biernie – najczęściej słuchając radia, muzyki i oglądając telewizję (27%), „nic nie robiąc” (13,6%), spotykając się z przyjaciółmi (12,6%), czytając (12, 3%). Wypoczywających przy radiu, muzyce czy telewizji jest najwięcej niezależnie od wieku, płci, miejsca zamieszkania, grubości portfela i wykształcenia. Jedynie wśród osób z wykształceniem wyższym trochę większy jest odsetek wypoczywających z książką, aktywnie lub oddających się swojemu hobby. Kobiety statystycznie czytają nieco więcej niż mężczyźni. Aktywność ruchowa jest natomiast ściśle związana z wiekiem i spada drastycznie im stajemy się starsi. Dane mówią o 16,2% wypoczywających czynnie polskich nastolatkach. Aktywność 60-latków plasuje się już tylko na poziomie 3,6%. Dane z 2005 roku potwierdziły informacje zebrane w opublikowanym przez OBOP raporcie „Stan zdrowia Polaków” z 2004 roku. Pokazują one, że przeciętny Polak poświęca niemal 18 godzin tygodniowo na czynności nie wymagające ruchu, Polka o godzinę mniej. Nieintensywny ruch – spacer, gimnastyka, jazda na rowerze to alternatywny sposób spędzania wolnego czasu dla 71% ogółu. Intensywny trening lub uprawianie sportu są domeną mężczyzn do 30 roku życia. Tak spędza wolny czas co czwarty piętnasto-, dziewiętnastoletni i co piąty dwudziestoletni. Rzadko poświęcają się sportom kobiety – co trzynasta dziewczyna z grupy 15–19 lat i co dwudziesta dwudziestoletnia. Im dalej w wiek, tym aktywność pań spada.

Gdy mamy czas dla siebie

Ogółem na 100 Polaków czas wolny spędzi przed telewizorem, przy radiu lub słuchając muzyki dwudziestu siedmiu. Trzydzieści osób nie będzie robić nic, dwanaście weźmie się za czytanie i tyle samo spotka się ze znajomymi. Jedna, góra dwie osoby, pójdą do restauracji lub kawiarni. Jedynie siedem osób przeznaczy swój czas na aktywność – spacer, wędkarstwo czy uprawianie sportu. Cztery osoby będą kibicowały, dwie pójdą do muzeum lub wybiorą się na wycieczkę połączoną ze zwiedzaniem, trzy obejrzą przedstawienie w teatrze lub film w kinie. Trzy osoby

odpoczną, oddając się praktykom religijnym i tyle samo swojemu hobby lub poszerzaniu wiedzy niezwiązanej z ich życiem zawodowym. Pięć osób pójdzie na działkę, a dwie na zakupy.

Co to jest wolny czas?

Wolny czas to nie są po prostu godziny, które spędzasz po pracy w domu. Pojęcie to dotyczy czasu, który ci zostaje po wykonaniu wszystkich obowiązków – po pracy, nauce (i w szkole, i w domu), po pracy w domu (pranie, gotowanie, itp.), zrobieniu niezbędnych zakupów, zafatwieniu spraw. Aby sprawdzić, czy dysponujesz wolnym czasem, możesz przeprowadzić następujący eksperyment. Zapisuj przez kilka dni na kartce wszystko, co danego dnia robiłeś. Następnie wykreśl wszystkie czynności, które musiałeś wykonać. To, co zostanie, to twój czas wolny. Może się okazać, że nie miałeś go wcale lub spędziłeś przy telewizorze... To sygnał, że należy coś w swoim grafiku koniecznie zmienić.

Jak wypoczywać, aby wypocząć?

Badania dowodzą niezbicie, że najchętniej odpoczywamy przed telewizorem. Czy to jest jednak naprawdę wypoczynek? Pomijając sprawę szkodliwego promieniowania, które wydziela telewizor, należy zwrócić uwagę na to, że nieodpowiednia pozycja, w której oglądamy telewizję (a zwykle taką przyjmujemy), obciąża kręgosłup, a treści przekazywane przez media w większości nie działają na naszą psychikę łagodząco. Nie chodzi o to, aby zaraz wyrzucić telewizor przez okno, ale aby znaleźć również czas na rozwój – fizyczny, emocjonalny czy umysłowy. To, czym zajmiemy się w wolnym czasie, podyktują nam nasze predyspozycje, zainteresowania oraz możliwości. Postarajmy się poszukać czegoś, co pozwoli nam oderwać się od obowiązków zarówno zawodowych, jak i domowych. A wybór jest nieograniczony – od szeroko pojętej aktywności fizycznej (fitness, rower, bieganie, gimnastyka czy inne dziedziny sportu, taniec, joga, itd.), po czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, spotkania ze znajomymi, kino, teatr, zwiedzanie. Jeśli w twojej najbliższej okolicy nie ma centrum sportowego czy kulturalnego, możesz sam stać się jego założycielem. Przyniesie to korzyść całej społeczności, a tobie niemalą satysfakcję.

Hanna Żurawska