



O chorobach cywilizacyjnych i powrocie do zdrowia mówi lek. med. Ewa Andrzejewska

# Zdrowie w naszych rękach

– Co to znaczy choroba cywilizacyjna i czym się charakteryzuje?

– Choroby cywilizacyjne to takie, które rozwijają się w organizmie latami i do których, w większości przypadków, tak naprawdę przyczyniamy się sami. Większość Polaków nie dba o swoje zdrowie, nie stosuje żadnej profilaktyki, a przeciętne około 70 proc. zdrowia zależy od nas. Zanieczyszczenie środowiska, nieprawidłowe odżywianie, stres, brak ruchu, smog elektromagnetyczny – wszystkie te czynniki wpływają negatywnie na nasze zdrowie. Jest prawie pewne, że u osób mających dużą nadwagę po wielu latach pojawiają się problemy ze stawami, kręgosłupem, istnieje też duże prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia, choroby wieńcowej, problemów z oddychaniem. Większość palaczy po kilkunastu lub kilkudziesięciu latach palenia choruje na astmę, zespół POCHP (przewłoka obtura-

cyjna choroba płucna), ma zaburzenia krążenia (choroba Burgera), część zachoruje na nowotwór płuc. Osoby, które żyją w przewlekłym stresie i nie robią nic, aby ten stres rozładować, dotkną tzw. choroby psychosomatyczne, objawiające się nadciśnieniem, kołataniem serca, problemami z oddychaniem, bólami brzucha, bólami głowy, depresją.

– W jaki sposób można zapobiec tym chorobom?

– Aby nie bolał nas kręgosłup i stawy, aby mieć zdrowe serce i nie mieć nadwagi powinniśmy przynajmniej 3-4 razy w tygodniu poświęcić 30-40 minut na ruch: intensywny spacer, pływanie, taniec itp. Gdybyśmy prowadzili odpowiedni tryb życia (prawidłowe odżywianie, sport, umiejętność radzenia sobie ze stresem), do większości chorób przewlekłych moglibyśmy nie dopuścić. Obecnie 50 proc. zgonów w naszym kraju jest spowodowanych chorobami układu krążenia. Większość tych osób mogłaby żyć dłużej, gdyby prowadziła inny tryb życia. Mogę powiedzieć, że w znacznym stopniu stoimy przed możliwością wyboru „swoich chorób”, które dotkną nas w przyszłości.

– W jakiej kondycji jest organizm, który „pracował” na chorobę latami – np. u osób, które od 30 lat chorują na cukrzycę lub od 15 lat mają problemy z nadciśnieniem?

– Zanim choroba da o sobie znać w postaci objawów somatycznych, może w naszym organizmie rozwinąć się latami. Cukrzyca i nadciśnienie to tzw. „cisi zabójcy” – niszczą naczynia osoby chorującej, a ona nic o tym nie wie. W naszym kraju na cukrzycę choruje około 2 mln osób, a około 5 mln na nadciśnienie, ale uważa się, że mniej więcej podobna liczba osób nie wie, że cierpi na te choroby i nie leczy się. Nadciśnienie nie powstaje z dnia na dzień, organizm się przyzwyczaja do stopniowej zmiany ciśnienia i nie daje żadnych sygnałów. Górna granica normy ciśnienia wynosi 140/90 mm Hg – jeśli przekroczy tę wartość, należy zacząć leczenie. To samo dotyczy cukrzycy. Po czterdziestym roku życia powinniśmy przynajmniej 3-4 razy w roku mierzyć ciśnienie i raz w roku sprawdzać poziom cukru. Jeśli w rodzinie były przypadki podobnych chorób, to nawet częściej.

– Często lekceważymy sygnały, które wysyła nam organizm. Zaczynamy leczenie dopiero w poważnym stanie, np. po zawale, wylewie. Jak rozpoznać początkowe symptomy choroby i których sygnałów nie powinniśmy lekceważyć?

– Nasz organizm wysyła nam sygnały, które świadczą, że dzieje się coś złego. Często je niestety lekceważymy. Głównym takim sygnałem jest ból. Jeśli ból się powtarza, to należy przeprowadzić odpowiednie badania diagnostyczne, a nie przyjmować leki przeciwbólowe. Zespół przewlekłego zmęczenia,



wypadanie włosów, problemy z paznokciami, sucha lub wilgotna skóra, wysypki, nadmierne pragnienie, obrzęki, nieprawidłowe wypróżnienia, problemy ze snaniem, częste przeziębienia to sygnały, że w organizmie dzieje się coś złego. Powinniśmy w tym momencie udać się do lekarza i poddać się badaniom diagnostycznym, aby wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje. Często jednak wyniki badań są prawidłowe, a pacjent źle się czuje. Przyczyną może być zanieczyszczenie organizmu toksynami oraz niedobór witamin i minerałów. Na pacjenta należy spojrzeć w sposób całościowy, czyli holistyczny.

– *Od czego zacząć proces powrotu do zdrowia?*

– Aby poprawić stan zdrowia, leczenie należy rozpocząć od procesu oczyszczania organizmu i dostarczenia potrzebnych wszystkim komórkom naszego ciała składników odżywczych. W przypadku chorób przewlekłych, cywilizacyjnych proces powrotu do zdrowia, a czasem tylko poprawy stanu zdrowia, może trwać nawet kilka miesięcy. Zależy to od wieku pacjenta, stopnia zaawansowania choroby, ilości przyjmowanych leków, ogólnej kondycji organizmu.

– *Jaką rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa Alveo?*

– Alveo działa na nasz organizm wielokierunkowo. Oczyszcza na poziomie komórkowym, dostarcza witamin i minerałów, działa

tonizująco i podnosi odporność. Może być doskonałą profilaktyką chorób cywilizacyjnych. Toksyny do naszego organizmu dostają się codziennie (zanieczyszczona żywność, woda, powietrze) i często organizm nie może poradzić sobie sam z tak dużą ich ilością. Alveo stosowane regularnie pomaga na bieżąco usuwać toksyny i nie dopuszcza do ich gromadzenia się. Nawet przy najbardziej prawidłowym odżywianiu, ze względu na dużą ilość chemii w pożywieniu, nasz organizm nie dostaje wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Istnieje konieczność suplementacji, ale należy szukać preparatów naturalnych. I takim właśnie preparatem jest Alveo. Działanie tonizujące ziół zawartych w preparacie powoduje, że zmniejsza się napięcie układu nerwowego po dniu pełnym stresów. Sprawny układ odpornościowy broni nas przed infekcjami. Alveo powinniśmy pić, kiedy jeszcze nie mamy problemów ze zdrowiem.

– *Co to znaczy: ozdrowienie, pogorszenie - jakie objawy mogą być efektem detoksykacji, a co powinno nas zaniepokoić?*

– W początkowym okresie stosowania Alveo, kiedy organizm oczyszcza się z toksyn, możemy liczyć się z przejściowym pogorszeniem samopoczucia. Mogą pojawić się bóle głowy, luźne stolce, nasilić się zmiany skórne oraz „odezwać” kontuzje, których doznaliśmy w przeszłości. Nie należy się tym niepokoić. Aby zmniejszyć nasilenie



tych dolegliwości, należy wypijać codziennie ok. 30-40 ml/kg masy ciała wody niegazowanej, aby przyspieszyć proces eliminacji toksyn z organizmu. Po kilku dniach dolegliwości ustąpią. Jeśli niepokojące nas objawy nie ustępują, należy skontaktować się z lekarzem, bo np. luźne stolce mogą być wynikiem infekcji lub zatrucia pokarmowego, a nie oczyszczaniem organizmu z toksyn.

– *Co to znaczy, że Alveo jest metodą wspierającą*

– *jakie jeszcze inne działania powinniśmy podjąć?*

– Jeśli stosujemy Alveo jako wspomaganie leczenia, może się okazać, że po pewnym czasie można będzie

zmniejszyć dawki stosowanych leków. Przypominam jednak, że leków nie można odstawiać samodzielnie, może to zrobić tylko lekarz. Sami możemy odstawić jedynie leki przeciwbólowe. Osoby poważnie chore powinny traktować Alveo jako terapię wspomagającą i pozostać nadal pod kontrolą lekarza prowadzącego. Jeśli po kilku miesiącach picia Alveo stan zdrowia ulega poprawie, należy kontynuować terapię, aby ten efekt poprawy utrzymać. Sama piję regularnie Alveo od trzech lat i czuję się bardzo dobrze.

■ Rozmawiała Anna Szulc

