

# ZIOLA zdrowia

Nr 5 Grudzień 2006

W numerze m. in.

● **Grypa**  
– **szczepić się czy nie szczepić ?**

● **Bóle głowy**  
wywiad z lek. med. Krzysztofem Blechą

● **Łuszczyca**  
– **czy to wyrok dożywocia ?**

● **Ziołowe wsparcie wątroby**

Naturalne preparaty ziołowe  
**Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości**

## Cud przebaczenia

**P**acjenci często pytają mnie: „Ojczy, czy w Sanktuarium Matki Boskiej Rychwałdzkiej zdarzają się jeszcze cuda?”. Tak, zdarzają się cuda dotyczące uzdrowień fizycznych ale przede wszystkim uzdrowień duchowych. Prawdziwie cudownym uzdrowieniem jest, gdy ktoś, kto był daleko od Boga przez 20 czy 30 lat nagle do Niego wraca. Taką rolę do wypełnienia mają sanktuaria. Są one jakby kanałem łączącym Niebo z Ziemią. Oddziaływania sanktuariów można porównać do oddziaływania Świętych. Kontakt ze Świętym poraża w sensie pozytywnym. Mieliśmy tego wyraźne dowody w kontaktach ztwardziałych ateistów z Ojcem Świętym Janem Pawłem II. Mało znany jest fakt, kiedy to pan prezydent Kwaśniewski na pytanie dziennikarzy, czy Ojciec Święty przyjedzie jeszcze na pielgrzymkę do Polski, powiedział: „Jeżeli byłbym obdarzony łaską wiary powiedziałbym: Jak Bóg da – a tak powiem: nie wiem”. Był to przełom 2004/2005 roku. Ten sam Pan Kwaśniewski po kilku miesiącach, o ile wierzyć mediom, wziął ślub kościelny ze swoją żoną, mając z nią przez kilkadziesiąt lat jedynie kontrakt cywilny.

Święci to ludzie przez których świecą promienie słońca i to nie tylko w witrażach. Te promienie „porażają” w sposób pozytywny.

Uważam jednak, że największym cudem jest cud przebaczenia. Przebaczenie jest warunkiem zdrowia. Kiedy nie przebaczymy nosimy w sobie truciznę, która nas zabija fizycznie, psychicznie i duchowo.

Przebaczenie jest niezwykle trudne, a czasami trzeba cudu aby ktoś przebaczył.

Jeżeli człowiek zwalczy w sobie wieloletnią, zapiekłą nienawiść dozna cudu uzdrowienia.

Błogosławieństwa Bożego  
oraz doznania cudu przebaczenia  
w Nowym 2007 Roku życzę  
wszystkim czytelnikom kwartalnika  
Ojciec Grzegorz Sroka, Franciszkanin



## ZIOŁOWE WSPARCIE WĄTROBY

**W**ątroba, największe laboratorium biochemiczne organizmu bardzo dobrze poddaje się leczeniu ziołami.

Które z ziół są najskuteczniejsze?

Informacja, iż zioła są dobre na wątrobę to sformułowanie często słyszane, niestety nie jest prawdą powszechna opinia, że połowa ziół pomaga w problemach wątrobowych. Większość ziół łagodzi zaburzenia trawienia, ale nie jest to równoznaczne z bezpośrednim działaniem leczniczym na komórki wątrobowe.

Co zatem działa? Najlepiej udowodniony jest korzystny wpływ ostropestu plamistego (Silybum marianum), a szczególnie **Sylimaryny**, która jest najważniejszym ciałem czynnym tego surowca zielarskiego. Drugie zioło to **karczoch** (Cynara scolymus).

Działanie Sylimaryny jest wielokierunkowe:

1. Chroni ona komórki wątrobowe przed wnikaniem toksycznych substancji. Neutralizuje wolne rodniki tlenowe i to 10-20 razy silniej niż znana z tego Witamina E.
2. Sylimaryna pobudza tkankę wątrobową do regeneracji poprzez stymulację syntezy niezbędnych do tego procesu białek.
3. Sylimaryna poprzez hamowanie wytwarzania prostaglandyn łagodzi proces zapalny. Hamuje także proces włóknienia wątroby prowadzący do marskości tego narządu. Przy wszystkich dobroczynnych właściwościach jest ona lekiem w pełni bezpiecznym.

Karczoch to zioło o działaniu wybitnie żółciotwórczym, żółciopędnym i poprawiającym trawienie oraz o silnym działaniu przeciwmiażdżycowym poprzez obniżanie poziomu cholesterolu całkowitego i frakcji LDL, tzw. złego cholesterolu w surowicy krwi.

Jeżeli chodzi o mięsz wątrobę to karczoch działa na niego w sposób ochronny. Działanie to potwierdzone zostało zarówno w badaniach laboratoryjnych jak i w odczuciach samych pacjentów.

Zarówno Sylimaryna jak i karczoch znajdują się w preparacie **Hepatobon**.

W uszkodzeniu wątroby stosuje się też inne zioła, ale żadne nie mają tak udowodnionego



- wspomaga  
wątrobę i trzustkę

działania jak wspomniane powyżej.

Poza ziołami korzystny wpływ na wątrobę ma także pyłek pszczeły, który działa pomocniczo w toksycznym uszkodzeniu wątroby. Działa on odbudowująco na mikrostrukturę wątroby. Dobroczynne działanie pyłku znajduje odzwierciedlenie w obniżeniu zawyżonych AspAT i ALAT fosfatazy zasadowej a nawet poziom bilirubiny w surowicy krwi. Lecznicze działanie pyłku było wielokrotnie potwierdzone w badaniach farmakologicznych.

Także propolis wykazuje działanie ochronne na wątrobę w przypadku narażenia jej na działanie substancji toksycznych, alkoholu, czy metali ciężkich. Znalazło to odzwierciedlenie w obiektywnych badaniach, które wykazały m.in. obniżenie AspAT i ALAT.

Ekstrakt propolisu i pyłku wchodzi w skład preparatu **Apibon**, który wraz z **Hepatobonem** zalecany jest w ziołowym wsparciu wątroby.



- wzmocnienie odporności organizmu
- regeneruje wątrobę

**C**zęsto zadajemy sobie pytanie czy pogorszenie pamięci u bliskich nam osób starszych jest związane tylko z wiekiem i naturalnymi procesami wynikającymi ze starzenia czy też chorują one na brzmiającą jak wyrok chorobę Alzheimera.

W początkowej fazie oba procesy wyglądają dość podobnie. Różnice dostrzegamy później. Jak rozróżnić zaburzenia pamięci związane z wiekiem i chorobę Alzheimera?

Wczesne rozpoznanie choroby Alzheimera jest bardzo ważne, gdyż im wcześniej wdroży się leki tym bardziej przedłużymy choremu okres samodzielności i przeżycia. Choroba Alzheimera jest trudna w leczeniu, ale są już preparaty, które działają opóźniająco na przebieg tego schorzenia. Potwierdzone działania terapeutyczne mają leki syntetyczne pochodne donepezylu.



Jeżeli chodzi o zioła pojawiły się doniesienia naukowe o dobrym działaniu w chorobie Alzheimera Miłorzębu Japońskiego (Gingko biloba)

W Centrum Ziołolecznictwa przy zaburzeniach pamięci lub innych cechach „niewydolności” w funkcjonowaniu mózgu zalecamy: **Memobon** (ekstrakt z Miłorzębu, Żeń-szeń Magnez) oraz **Apibon** (ekstrakt z pyłku pszczelego i propolisu) lub **Bonimel** pyłkowo-propolisowy. Pyłek pszczeły i propolis w połączeniu z miodem były podawane grupie chorych z zaburzeniami funkcji mózgu po zakrzepach tętnicy mózgowej. Zaobserwowano u nich poprawę funkcjonowania w stosunku do grupy chorych leczonych standardowo czyli bez pyłku i propolisu.



- pamięć
- niedokrwienie mózgu

Jeżeli chodzi o zioła pojawiły się doniesienia naukowe o dobrym działaniu w chorobie Alzheimera Miłorzębu Japońskiego (Gingko biloba)



- niedokrwienie mózgu
- kłopoty z pamięcią
- szumy uszne
- zawroty głowy

- wspomaga odporność układu krążenia

### Pogorszenie pamięci związane z wiekiem

- Niepamiętanie dotyczy części wydarzeń z bezpośredniej przeszłości.
- Wydarzenia przeszłe przypominają się często po czasie.
- Chory wspiera się w niepamięci notatkami z których korzysta z łatwością.
- Chory dość łatwo wykonuje polecenia ustne lub pisemne.
- Zachowana zostaje zdolność dbania o siebie co do higieny, jedzenia i chory jest stosunkowo samodzielny.

### Choroba Alzheimera

- Chory nie pamięta całości ostatnich przeżyć wydarzeń.
- Zapomniane raz wydarzenia raczej nie przypominają się później.
- Chory ma kłopot z korzystaniem z zapisków i ta niezdolność się pogłębia.
- Chory ma coraz większą niezdolność wykonywania poleceń.
- Chory staje się niesamodzielny i traci zdolność dbania o siebie.

Fundacja Pomocy Dzieciom



Fundacja Pomocy Dzieciom działa od 1998 r. i posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Jej głównym celem jest rehabilitacja i edukacja dzieci niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi m.in. Centrum Rehabilitacyjne i Edukacyjne dla dzieci.

Przekaż 1% podatku

Fundacja Pomocy Dzieciom  
34-300 Żywiec, ul. Witosa 3  
www.fpd.ig.pl

Konto BS  
76 8137 0009 0014 5802 2000 0040



ROZMOWA  
Z LEK. MED. RENATĄ BŁECHA

„Ma Pan łuszczycę” – Dla wielu chorych brzmi to jak wyrok. Czy to prawda, że tej choroby nie można wyleczyć?

Jest to zarówno prawda jak i nieprawda.

**Jak to rozumieć?**

Nie uważamy, że łuszczycą jest chorobą tylko skóry. Według naszej koncepcji łuszczycą jest „skórną manifestacją” zaburzeń ogólnoustrojowych wynikłych w największym stopniu ze sposobu reagowania człowieka na czynniki patologiczne.

**Czy może Pani to wyjaśnić bardziej przystępnie dla czytelników?**

Jesteśmy otoczeni przez różne substancje mniej lub bardziej toksyczne, które wnikają do naszego organizmu z pożywienia i atmosfery. Związki te wywołują u ludzi wrażliwych różne objawy. Czasami są to zaburzenia pod postacią objawów skórnych (egzema alergiczna, łuszczycą), czyli zaburzenia stosunkowo „bezpieczne”. A czasami mogą one wyindukować nowotwór – przedstawiam oczywiście dwie skrajności.

**Czyli jeżeli organizm wyindukował objaw łuszczycy to chory powinien się cieszyć?**

I tak i nie. Nie, gdyż łuszczycą jest bardzo nieprzyjemnym doznaniem dla samego chorego i dla jego otoczenia. Tak, bo jest to objaw tylko na poziomie skóry, co świadczy, że odporność na czynniki chorobowe jest stosunkowo dobra.

**Co zatem zaleca Pani choremu, który przyszedł leczyć się na łuszczycę?**



- trądzik
- zmiany alergiczne
- alergię
- łuszczycę
- trądzik

Mamy dość skuteczną terapię na to zaburzenie.

Standardowo stosujemy **Boniderm** czyli **Pomadę O. Grzegorza**. Jest to preparat powstały blisko 20 lat temu, ma on formę mydła w płynie. Zalecamy chorym zmywanie zmian skórnych 1-2 x dziennie.

**Czyli nie brudzące maści z dziećmi?**

Nie. Terapia Bonidermem jest wyjątkowo czysta.

**Od kiedy stosuje się w Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza Boniderm w terapii łuszczycy?**

Od około 15 lat.

**Czyli nie od początku jego powstania?**

Nie, gdyż był to preparat początkowo przeznaczony do leczenia trądziku, alergii skórnych i łupieżu. Na początku lat 90-tych poddano go testom w Klinice Dermatologii. Używający go lekarze zaczęli stosować go również do leczenia łuszczycy, grzybicy, rybiej łuski i łojotokowego zapalenia skóry, obserwując poprawę u chorych z tymi schorzeniami.

Wtedy zaczęliśmy zalecać **Boniderm** chorym na łuszczycę, uzyskując znaczną poprawę i tak trwa to do tej pory.

**Czy leczenie łuszczycy polega tylko na używaniu Bonidermu?**

Nie. Najczęściej dodajemy 2 preparaty doustne: krople odtruwające **Nefrobonisol**, które stymulują pracę nerek oraz **Gastrobonisol** (krople klasztorne), które pobudzają pracę wątroby. Oba te preparaty znakomicie „odtruwają” organizm chorego. Czasami również dołączamy **Apibon** (ekstrakt z pyłku pszczelego i propolisu) – zwiększa on odporność organizmu i także działa „odtruwająco”. W niektórych przypadkach dodajemy **Dermobon** w kapsułkach, który zawiera ekstrakty ze skrzypu, pokrzywy, krzem i witaminy z grupy B. Są to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania skóry i włosów.

Najczęściej wystarcza jednak skojarzona terapia: **Boniderm + Nefrobonisol** 2,5 ml rano i **Gastrobonisol** 2,5 ml przed obiadem i kolacją.

*Dziękuję za rozmowę.*

się stosować go 2 x dziennie po 1 kapsułce. Czasami można dołączyć do niego **Nerwobon** przy dominowaniu objawów lękowych.

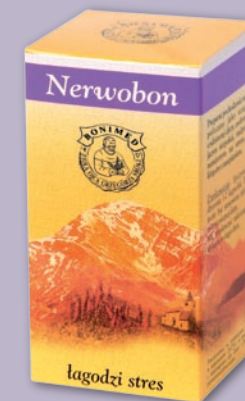


**Z**aburzenia nastroju, najczęściej o charakterze depresyjnym są bardzo często rozpoznawane w gabinetach lekarskich. Często jednak objawy depresji tłumaczy się niestrawnością, migreną czy też innymi schorzeniami. Są to maski, pod którymi kryje się depresja. Niepokojące jest zwłaszcza gdy sam chory twierdzi, że ma tylko problemy „narządowe”.

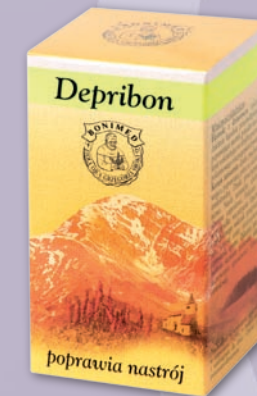
Każdy z nas może mieć chandrę – jest to krótkie obniżenie nastroju, które trwa mniej niż 2 tygodnie i nie dezorganizuje życia. Gdy dolegliwości trwają dłużej należy zgłosić się do lekarza psychiatry. Przed wizytą warto rozwiązać test opracowany przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. Jeżeli na 3 z 10 pytań odpowiedź będzie twierdząca należy udać się do psychiatry.

1. Jestem zniechęcony, przygnębiony i smutny.
2. Nic nie cieszy mnie tak jak dawniej.
3. Myślę, że innym byłoby lepiej, gdybym nie żył.
4. Myślę, że nie jestem ani użyteczny, ani potrzebny.
5. Zauważyłem, że chudnę.
6. Nie śpię dobrze w nocy.
7. Jestem niespokojny, nie mogę sobie znaleźć miejsca.
8. Nie mam takiej jasności umysłu jak dawniej.
9. Męcę się bez powodu.
10. Przyszłość wydaje mi się beznadziejna.

Z preparatów ziołowych w depresji pomocny jest ekstrakt z dziurawca, np. preparat **Depribon** – zaleca



- nerwica
- bezsenność



- nastroje depresyjne
- uczucie niepokoju

## UKŁAD NERWOWY



- nerwica  
- bezsenność



- niedokrwienie mózgu  
- kłopoty z pamięcią  
- szumy uszne  
- zawroty głowy

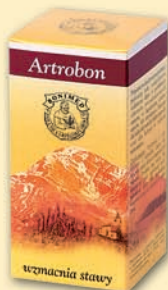


- nastroje depresyjne  
- uczucie niepokoju

## STAWY



- bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów

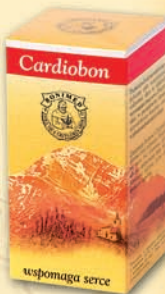


- nerwobóle  
- bóle kręgosłupa

## UKŁAD KRAŻENIA



- choroba wieńcowa  
- nadciśnienie  
- niedokrwienie mózgu  
- niewydolność krążenia



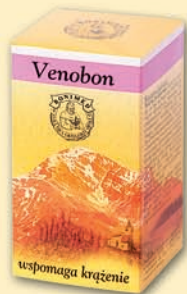
- nadciśnienie tętnicze  
- choroba wieńcowa  
- niewydolność krążenia



- niskie ciśnienie  
- poprawia koncentrację



- obniża cholesterol  
- poprawia ukrwienie



- żylaki  
- hemoroidy

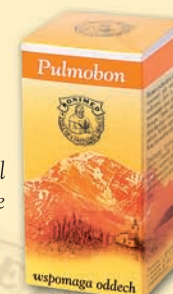


- łagodzi zmęczenie oczu  
- poprawia ostrość widzenia

## UKŁAD ODDECHOWY



- zapalenie gardła i oskrzeli  
- astma oskrzelowa



- łagodzi kaszel  
- ułatwia odksztuszenie



- wzmocnienie odporności organizmu



- grypa, gorączka  
- przeziębienie  
- bóle głowy



- bóle gardła  
- opryszczka  
- pleśniawki



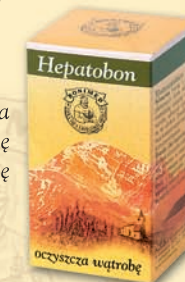
- odporność

## UKŁAD POKARMOWY



- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- niestrawność  
- bóle brzucha  
- kamica żółciowa



- wspomaga wątrobę i trzustkę



- niestrawność  
- wzdęcia



- nadwaga  
- obniża cholesterol



- nadwaga  
- cellulit

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Mitycznej hydrze po obcięciu 1 głowy odrastała nowa.

Analogia do Hydry nasuwa się, gdy patrzy się na wspomniany już na łamach „Ziół dla Zdrowia” metaboliczny zespół X. Ma on wiele „głów” – otyłość (najczęściej brzuszna), nietolerancja glukozy (która prowadzi do cukrzycy), zwiększona krzepliwość krwi, podwyższony poziom lipidów (trójglicerydy cholesterol), nadciśnienie.

Jak uderzyć w Hydrę aby ją zniszczyć?

Uderzenie lekami obniżającymi ciśnienie tętnicze krwi, obniżającymi poziom lipidów, obniżającymi poziom kwasu moczowego, obniżającymi poziom cukru w surowicy krwi, obniżającymi krzepliwość krwi – jest obcinaniem kolejnych głów. Niestety hydrze nie da się zniszczyć poprzez obcinanie jej głów. Należy obciąć głowę najważniejszą, której nie widać gołym okiem. Ta głowa ukrywa się w źle funkcjonującym śródbłonku naczyń krwionośnych.

Mimo nakładów miliardów dolarów i zaprzęgnięcie najtęższych głów wymyślono zaledwie kilka leków, które przedłużają życie chorym cierpiącym na „hydrę”. Im głębiej sięga się do przyczyn i mechanizmów powstawania wyżej wymienionych chorób dochodzi się do przekonania, że pień ich powstawania jest wspólny. Tak jakby patrzeć na wierzchołki góry lodowej. Wydaje się, że patrzymy na kilka gór, a dopiero bliższe spojrzenie ukazuje, że to jedna góra z wieloma wierzchołkami. Ale niestety, gdy ktoś tak blisko podplynie do góry lodowej dno jego statku zostaje już rozprute, a jego wiedza służy tylko obserwatorom tej tragedii. Cóż zatem oprócz leków syntetycznych można uczynić.

Zmiana stylu życia:

1. Nic tak dobrze nie robi jak wysiłek fizyczny („ruch jest w stanie zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu” – prof. Dega). Wysiłek fizyczny obniża ciśnienie tętnicze krwi, obniża poziom glukozy w surowicy krwi, obniża również wagę,
2. Zdrowe czyli naturalne żywienie – nie chcę się szerzej o tym rozpisywać bo nie starczyłoby miejsca w tej publikacji. Wspomnę jedynie o kilku produktach bezspornie ko-



rzystnych: ryby morskie (zawierające kwasy Omega 3), czosnek, błonnik.

3. Zioła, witaminy, minerały jak też dieta, mają szerokie spektrum działania.

Jednak ostrze tych działań wycelowane jest w nieśmiertelną głowę Hydry, w śródbłonek naczyń krwionośnych. Tam znajduje się główne pole bitwy z Hydrą. Wielkim orężem jakim dysponuje choroba są wolne rodniki, związki niezwykle aktywne i bardzo szkodliwe dla naszego organizmu (wolne rodniki tlenowe powodują takie oddziaływanie na lipidy, iż te szybciej wytwarzają zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych).

Naszym orężem w walce z Hydrą są zmiatacze wolnych rodników. Z ziół to miłorząb japoński, ostropest plamisty (lub wydzielo-na z niego Sylimaryna) – ma on działanie antyoksydacyjne około 20 razy silniejsze niż powszechnie znany antyoksydant jakim jest Witamina E, która także jest polecana.

Korzystny wpływ na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego mają ponadto Witaminy z grupy B oraz Vit. C, magnez i Coenzym Q10.

Z ziół polecany jest ze wszystkich miar karczoch i kwiatostan głogu.



W Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza z preparatów ziołowych stosujemy najczęściej **Cardiobon** (ekstrakt z miłorzębu, głogu oraz magnez) - przy dominujących objawach niewydolności krążenia, nadciśnienia lub choroby wieńcowej. Gdy chory ma wysoką wartość lipidów podajemy **Lipobon** (ekstrakt z miłorzębu i karczocha), **Apibon** (ekstrakt z pyłku pszczelego i propolisu) oraz mieszankę ziołową **Cardiobonisan**.

## Zmiana stylu życia:

- ✓ Ruch i wysiłek fizyczny w każdej postaci
- ✓ Zdrowe czyli naturalne żywienie
- ✓ Zioła, witaminy i minerały.



Często do naszego Centrum Ziołolecznictwa zgłaszają się chorzy, którzy cierpią na bóle okolicy lędźwiowej. Około połowa z nich informuje nas, aby zapisać im jakieś zioła na nerki, gdyż czują ból w okolicach nerek.

Większość z tych chorych nie ma żadnej choroby nerek czy dróg moczowych, natomiast przyczyną dolegliwości są zaburzenia kręgosłupa lub mięśni przykręgosłupowych okolicy lędźwiowej. Uświadamiamy im to, co wywołuje najczęściej zdziwienie i niedowierzanie.

Przypuszczamy, że jeżeli ci chorzy trafiają do apteki lub sklepu zielarskiego i proszą o „coś na nerki” to nikt ich nie zapyta o przyczynę tej prośby, a chory będzie stosował błędne leczenie.

Czy można odróżnić ból nerek od bólu z narządu ruchu? Można. Najlepiej aby zrobił to lekarz, ale można

też kierować się ogólnymi cechami tych dolegliwości.

Wszystkie podane poniżej cechy mogą być w jednostkowych wypadkach inne. Najbardziej obiektywne jest badanie ogólne moczu – można je wykonać w każdym laboratorium analitycznym. Pamiętać należy, aby badać mocz rano i pobrać go do sterylnej naczynia, które są dostępne w aptekach czy laboratoriach.

Leczenie bólu kręgosłupa jest krańcowo inne niż leczenie infekcji nerek.

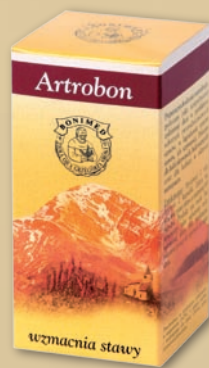
Przy chorobach nerek, z ziół zalecamy napar z **Nefrobonisanu** lub krople odtruwające.

Przy przyczynie kręgosłupowej najlepsze efekty daje terapia manualna, którą w pierwszym rzędzie stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa. Z preparatów ziołowych polecamy: **Balsam Kręgowy** lub nalewkę przeciwreumatyczną – zewnętrznie oraz **Artrobon** doustnie 2 x dziennie po 2 kapsułki

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy udać się do lekarza.



- bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów



- nerwobóle  
- bóle kręgosłupa

	Nerki	Kręgosłup
<b>Lokalizacja bólu</b>	Ból okolicy lędźwiowej raczej w górnej części, promieniujący czasem do okolicy pachwinowej.	Ból częściej w okolicy lędźwiowo-krzyżowej (niżej niż nerkowy), miejscowy lub promieniujący do nóg albo pośladków.
<b>Charakter</b>	Raczej ostry, nasilający się przy nawet delikatnym wstrząśnięciu okolicy lędźwiowej, np.: delikatnym! uderzeniem pięścią.	Raczej tępy, nasilający się przy skłonach z towarzyszącym bólem uciskowym kręgosłupa lub okolic przykręgosłupowych bądź też z bolesnością fałdu skórniego w tych okolicach.
<b>Przyczyny dolegliwości</b>	Brak ewidentnej przyczyny sprawczej, czasami przemarznięcie.	Najczęściej po wysiłku, urazie, „zawianiu” lub dużym stresie.
<b>Towarzyszące dolegliwości</b>	Cechy stanu zapalnego, gorączka, pieczenie przy oddawaniu moczu, częste oddawanie moczu.	Najczęściej brak cech stanu zapalnego, czasami bóle nóg lub pośladków.
<b>Badania dodatkowe</b>	Cechy infekcji lub kamicy nerkowej w badaniu ogólnym moczu, przyspieszone OB, zwiększona ilość leukocytów w surowicy krwi.	Brak cech infekcji dróg moczowych w badaniu ogólnym moczu. Brak odchyień od normy w badaniach dodatkowych.

**G**rypa jest ostrą chorobą wirusową szerzącą się drogą kropelkową.

Objawy grypy są powszechnie znane. Rozpoznanie „grypy” jest często niesłuszne. Częściej niż na grypę chorzy zapadają na infekcje grypopodobne – również o etiologii wirusowej. Prostim rozwiązaniem wydaje się być zaszczepienie na to schorzenie i zrzucenie sobie kłopotu z głowy.

Szczepionki przeciw grypie powszechnie dostępne i powszechnie stosowane budzą jednak kontrowersje. Szczepionka jest lekiem i jej oddziaływanie na organizm ludzki nie jest do końca przewidywalne. Może dojść m.in. do nietypowego przebiegu infekcji grypowej oraz różnych powikłań. Szczepionka ma oczywiście miejsce w terapii: szczególnie u ludzi, którzy ze względu na ogólny zły stan zdrowia, wiek lub zażywane leki mogą zachorować na powikłania grypy. Szczepienia nie

mogą jednak mieć charakteru powszechnego jak to czasami ma miejsce, kiedy to właściciel firmy zakupuje szczepionki dla całego zakładu pracy i wszystkich obligatoryjnie szczepi. Szczepionka przeciwko grypie zalecana jest wyselekcjonowanej grupie ludzi.

Czy szczepionka zabezpiecza przed zachorowaniem? Nie zawsze. Pamiętajmy, że duża część infekcji górnych dróg oddechowych to infekcje inne niż wirus grypy.

Co zatem należy robić? Zwiększać odporność organizmu poprzez zwiększanie spożycia takich produktów żywieniowych, jak: cebula, czosnek, miód, Vit. C. Profilaktyczne używanie herbat ziołowych np.: **Pulmobonisan** lub olejków eterycznych. Ważne jest również wysypianie się i unikanie stresów.

W momencie pierwszych zwiastunów infekcji powinno się zwiększyć dawki ziół z profilaktycznej na leczniczą, np.: stosowanie **Pulmobonisanu** 3 x dziennie po 2 saszetki i krople **Pectobonisol** 3 x dziennie po 5 ml.

U osób często zapadających na infekcje zalecamy profilaktycznie: **Apibon** 3 x dziennie przez 3 tygodnie, sugerujemy przeprowadzenie takiej profilaktycznej terapii 2-3 razy w ciągu okresu od jesieni do wiosny. Korzystny jest też syrop **Immunobon** (7 dni terapii potem przerwa 3 tygodnie i ponownie 7 dni terapii).



- zapalenie gardła i oskrzeli  
- astma oskrzelowa



- grypa, gorączka  
- przeziębienie  
- bóle głowy

## ROZMOWA Z OJCEM GRZEGORZEM SROKĄ

*Zapalenie pęcherza moczowego to prawdziwie zimowe schorzenie. Czy Ojciec zgodzi się z tym stwierdzeniem?*

Jest w nim dużo prawdy, gdyż zimno to coś czego chory pęcherz moczowy absolutnie nie znosi. Często jest to schorzenie, na które cierpią niewiasty, narażone na zimno.

*Dlaczego kobiety częściej chorują na to schorzenie?*

Wynika to między innymi z uwarunkowań anatomicznych – cewka moczowa Pań jest po prostu krótsza, poza tym niewiasty czasami ubierają się zbyt lekko i to jest główną przyczyną wielu problemów z pęcherzem moczowym.

*Jak rozpoznać, że cierpi się na zapalenie pęcherza moczowego?*

Objawami są: ból w podbrzuszu, częste i utrudnione oddawanie moczu, dreszcze i gorączka. Mocz jest wtedy mętny, zawiera dużo bakterii oraz czerwonych i białych krwinek.

*Jakie leczenie stosuje Ojciec w zapaleniu pęcherza moczowego?*

Najczęściej zalecamy zioła „nerkowe” – **Nefrobonisan** 3 x dziennie, 1-2 saszetki w fazie ostrej i 1 x dziennie przez około 1 tydzień po ustąpieniu dolegliwości.

W wypadkach nawracających infekcji dołączamy **Apibon** 3 x dziennie 1 kapsułkę.



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa



**Ojciec Grzegorz i lek. med. Krzysztof Błęcha** – specjalista rehabilitacji medycznej, internista, przyjmują w **Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza** w Rychwałdzie, w każdą sobotę.

Więcej informacji pod numerem  
**tel. 033 861 86 21**

Zamiast wspomnianych ziół można zażywać również krople odtruwające **Nefrobonisol**, ale ja preferuję napar z ziół suchych.

*A co z zaleceniami praktycznymi?*

Unikać w diecie kwaśnych owoców, kiszzonej kapusty, ogórków, octu i cukru, gdyż wychładzają organizm. Należy unikać alkoholu; pić ciepłe mleko i spożywać ciepłe beztłuszczowe pokarmy. Zawsze się odpowiednio ubierać (do temperatury); można na noc robić ciepłe okłady na podbrzuszu. Nie zatrzymywać moczu; nie dźwigać ciężkich rzeczy – w stanie ostrym. Można stosować nasiadówki, gotując 2 garści kwiatu koniczyny w 2 l wody.

- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa



*Co jest przyczyną bólu głowy?*

Ból głowy może być spowodowany bardzo różnymi czynnikami, np. silnym hałasem, wibracjami, zapaleniem zatok przynosowych, nieżytem nosa, urazem głowy, zaburzeniami w obrębie kręgosłupa, mięśni przykręgosłupowych oraz stawów miednicy.

*Czy każdy ból głowy to migrena?*

Nie, często mamy do czynienia z napięciowymi bólami głowy.

Migrena jest szczególnym rodzajem bólu głowy, występuje nagle, napadowo, u osób w zasadzie zupełnie zdrowych. Napadom tym towarzyszą zaburzenia wzrokowe, żołądkowo-jelitowe i inne. Choroba występuje u osób obojga płci, częściej jednak u kobiet. Bóle pojawiają się w różnym wieku, zazwyczaj po dwudziestym roku życia, chociaż najczęściej występuje u osób starszych. Migrena bywa często dziedziczna. Napady migreny powtarzają się na ogół przez całe życie.

*Jak leczyć migrenę?*

Chory mając migrenę często wie „po czym” pojawiają się bóle, są to np. banany, czekolada, zmiana pogody, bądź inne czynniki atmosferyczne.

Leczenie migreny obejmuje postępowanie w czasie napadu i zapobieganie mu. W lekkich przypadkach bólu głowy ulgę mogą przynieść powszechnie stosowane środki przeciwbólowe. Niestety chorzy często przedawkowują środki przeciwbólowe, co jest przyczyną zatrucia, czasami z ciężkim przebiegiem.

*A jeżeli chodzi o zioła, co Pan poleca?*

Najlepsze efekty obserwujemy po kroplach klasztornych O. Grzegorza **Gastroboniso-**



- bóle głowy
- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa

**lu.** Stosowanie: 2,5–5 ml minimalnie rozcieńczony co 10-15 minut. Po 3-4 dawkach ból często ustaje.

*Ale jest to przecież lek działający na układ trawienia.*

Tak, to prawda. Jest to działanie dość niespodziewane. Dowiedziałem się o tych właściwościach **Gastrobonisolu** od pacjentów, którzy przypadkowo odkryli jego dodatkowe właściwości. Zweryfikowałem to w bardzo licznych przypadkach bólu głowy – to naprawdę działa.

*Jakie jest standardowe postępowanie z chorymi cierpiącymi na bóle głowy w Centrum Ziółolecnictwa O. Grzegorza?*

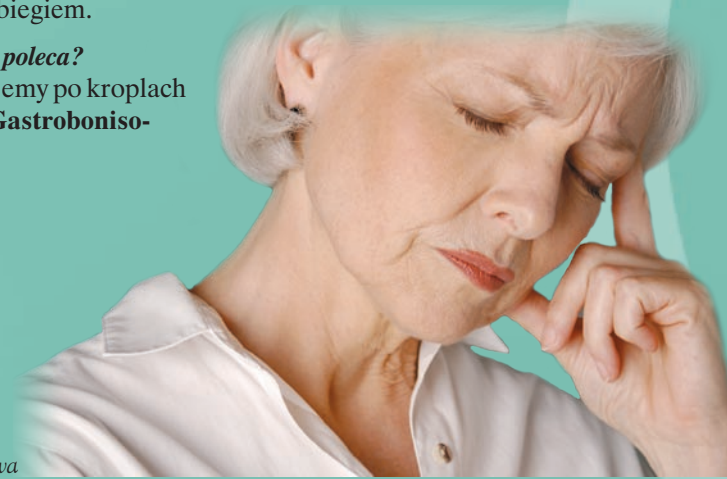
Najczęściej stosujemy u tych chorych metody terapii manualnej. Działanie tej metody w leczeniu bólów głowy jest nie do przecenienia. Efekty są bardzo szybkie i niezwykle spektakularne. Czasami po pierwszym zabiegu pacjent ma problem dosłownie „z głowy”. Najczęściej jednak potrzebne są 2-3 wizyty, plus dodatkowo wykonywanie terapii domowej oraz odpowiednie ćwiczenia.

*Czy są to jakieś skomplikowane ćwiczenia?*

Nie, bardzo proste najczęściej wykonywane są przez samego pacjenta w autoterapii lub przez współmałżonka.

*Czyli zgodnie z zasadą O. Grzegorza, że najlepszym lekarstwem dla żony jest mąż a dla męża żona.*

Myślę, że jest to bardzo trafna uwaga.





# PORADNIK TERAPEUTYCZNY OJCA GRZEGORZA

Można stosować zamiennie preparaty w kapsułkach - rubryka 3 lub mieszanki ziołowe i krople - rubryka 2.

1- SCHORZENIE		2- MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY	3 - KAPSUŁKI	1- SCHORZENIE		2- MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY	3 - KAPSUŁKI
CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz., zwłaszcza u osób starszych i z niedokrwieniem mózgu. Pomocniczo Bonimel glogowo-melisowy 3 łyżeczki dz.	Cardiobon 2x1 kaps. dodatkowo Bonimag B6	Zaparcia	Adipobonisan + Gastrobonisol 2-3 x dz. przed jedzeniem.	Gastrobon 2 x 2 kaps.	
	Nadciśnienie tętnicze	Zalecenia jw. + Nerwobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym.	Zalecenia jw. + Nerwobon	Zespół jelita nadwrażliwego, wzdęcia	Gastrobonisol 2-3 x dz. po 2,5 ml przed jedzeniem. Nerwobonisol 2-3 x dz. lub Bobonisan 2-3 x dz. Pomocniczo Bonimel imbirowy i Bonimel prawosłazowo-koprowy.	Gastrobon 2 x 2 kaps. + Nerwobon 2 x 1 kaps. lub Depribon	
	Choroba wieńcowa	Cardiobonisol lub Cardiobonisan. Dodatkowo Nerwobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres.	Cardiobon 2 x 1 kaps. + Lipobon	Stany zapalne jelit	Gastrobonisan 3 x dz. 1 szklanekę + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon	
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml. Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Chitobon (przed jedz.) + Lipobon	Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon	
	Żyłaki	Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml, Venobon krem ziołowy.	Venobon 2 x 1 kaps.	Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego,	Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem. <i>W ataku kolki żółciowej konieczna konsultacja lekarska.</i>	Hepatobon	
	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml. Nerwobonisol doraźnie. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Memobon 2 x 1 kaps. + Apibon	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek.	Hepatobon + Apibon	
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml.	Memobon lub Ginkobon	Kamica i infekcje dróg moczowych	Stan ostry - Nefrobonisan 3 x dz. lub Nefrobonisol 3 x dz. Profilaktyka - Nefrobonisan 1 x dz.		
	Zespół nerwicyowy, bezsenność	Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml, a przy bezsenności 5 ml przed snem. Pomocniczo Bonimel melisowy.	Nerwobon lub syrop Sedabon	Przerost prostaty	Nefrobonisan 2 x dz. 1 szkl. naparu lub Nefrobonisol 2 x dz. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Prostatobon 2 x dz. 1 kaps. + Apibon	
	Ból głowy	Gastrobonisol 2,5 ml, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu.	Grypobon 2-3 kaps. doraźnie	Bóle kręgosłupa i stawów, choroby reumatyczne, osteoporoza	Reumbonisol lub Balsam kręgowy - nacierać 2-3 x dziennie bolące miejsca, Nefrobonisol 5 ml rano.	Artrobon 2 x 2 kaps. + Grypobon	
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml.	Depribon + Nerwobon	Zatrucie subst. chemicznymi np. papierosy, alkohol	Nefrobonisol 1 x dz. 5 ml rano, Gastrobonisol 1 x dz. 5 ml przed obiadem + Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek dz.	Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon	
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - pukać gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawosłazowo-koprowy i imbirowy.	Pulmobon 2 x 2 kaps. + Grypobon 2-3 x dz. + Anginbon aerozol	Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy 6-8 łyżeczek dziennie.	Klimaktobon 2 x 1 kaps.	
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-ro tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawosłazowo-koprowy.	Pulmobon 2 x dz. 2 kaps.	Łuszczyca, trądzik, alergia skóra, łysienie	Boniderm na chore miejsca 2-3 x dz. Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2 x dz. 2,5 ml + Dermobon krem.	Dermobon 2 x 1 kaps.	
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie 2,5 ml lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Apibon lub syrop Immunobon	Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2,5 ml przed obiadem i kolacją + Bonimel pyłkowo-propolisowy i Bonimel z mleczkiem pszczelim. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dziennie. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	Hepatobon 2 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps.	
	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Gastrobonisol 4 x dz. 2,5 ml na szkl. wody. Gastrobonisan 2 x dz. Pomocniczo Bonimel imbirowy.	Gastrobon 2 x 2 kaps.	Niedowidzenie		Oculobon	
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Nieżyt żołądka	Gastrobonisan + Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.	Gastrobon 2 x dz.	Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Bonichrom - poprawa metabolizmu insuliny Ginsengbon - reguluje poziom cukru we krwi		
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrożenia: Gastrobonisan 3 x dz. + Nerwobonisan przy dolegliwościach wywołanych przez stres. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Apibon 2 x 2 kaps.				

## Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

**Ojciec Grzegorz Sroka** - franciszkanin, od ponad 50 lat zajmuje się ziołolecnictwem. Do dziś udzielił porad kilkuset tysiącom chorych. Jest autorem kilku poradników zielarskich. Zakonnik ten jest obecnie niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii. Udziela porad w Rychwałdzie koto Żywca w soboty (Klasztor OO. Franciszkanów).

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą. Preparaty produkowane są zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej GMP.

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 033 861 86 21, tel./fax 033 861 03 97**  
Producent: BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl