

Temat numeru: Uwaga na słońce!

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOLA zdrowia

Nr 2/2009 Lato

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Rola ziół w cukrzycy**
- **Letnie bóle krzyża**
- **Szerokie spektrum działania leków ziołowych**



Nie stresuj się!

Stres to to, co na początku XXI wieku dosięga nas bez wyjątku. Najczęściej jest on skutkiem zbyt szybkiego trybu życia. Stres prowadzi do różnych schorzeń. Często są to choroby przewodu pokarmowego, np. słynne jelito drażliwe.

Stres źle wpływa na serce, a zwłaszcza gdy jest ono już chore. Mało kto wie, że stres jest główną przyczyną zespołów bólowych kręgosłupa. Powoduje on również obniżenie odporności organizmu, a przez to zwiększa skłonność do infekcji i może przyczynić się do szybszego rozwoju chorób nowotworowych. Najlepszym rozwiązaniem byłoby zwolnienie tempa życia, ale niestety nie zawsze jest to możliwe. Dlatego pozostaje stosowanie substancji, które uspokajają nasze skołatanе nerwy.

Niektórzy używają do tego leków syntetycznych. Uważamy to za błąd, gdyż jest to wyciąganie armaty na zająca. Na stres dużo lepiej działają preparaty ziołowe, które są bezpieczniejsze w stosowaniu, nie uzależniają, działają krótko, a jednocześnie intensywnie. Z naszych doświadczeń wynika, że na nagły stres znakomicie sprawdza się **Nerwobonisol** (1 łyżeczka minimalnie rozcieńczona wodą - im mniej wody tym lepiej).

Nerwobonisol to lek zawierający alkohol i to powoduje, że wchłania się do krwi tym szybciej im jest bardziej stężony. Jeżeli ktoś cierpi na przewlekły stres, polecamy **Nerwobon** w postaci kapsułek ziołowych – działają one wolniej i dłużej niż preparat na alkoholu. Jeżeli stres nie pozwala nam zasnąć, pomocne będą 2 kapsułki Nerwobonu + 1 łyżeczka Nerwobonisolu przed snem. Jeżeli ktoś mimo tego przebudzi się w nocy – może powtórzyć zalecane 2 kapsułki Nerwobonu i 1 łyżeczkę Nerwobonisolu.

Zatem nie dajmy się wpędzić w stres, ale jednocześnie nie dajmy się uzależnić od leków.



UPAŁ PRZYCZYNA OBRZĘKÓW NÓG



Podstawowym surowcem wykorzystywanym w celu poprawy krążenia krwi w naczyniach żylnych i włosowatych jest nasienie kasztanowca, rzadziej jego kora lub kwiat.

Za najważniejszą substancję czynną tego surowca uważa się escynę, która jest mieszaniną związków saponinowych.

Wyciąg z owoców kasztanowca wykazuje działanie ochronne względem żył i naczyń włosowatych.

Zalecany jest on nie tylko doustnie, ale również jako składnik maści i kremów do stosowania miejscowego.

Sprawdza się zarówno jako suplement w łagodzeniu obrzęków goleni wynikłych z długiego stania oraz jako lek roślinny (stosowany w większych dawkach) przy żylakach i obrzękach pourazowych, a nawet w zakrzepowym zapaleniu żył.

Stosowanie ziół poprawiających krążenie krwi w żyłach kończyn dolnych, ważne jest zwłaszcza w okresie letnim. Ciepło znacznie pogarsza krążenie żyłne, dlatego oprócz preparatów ziołowych wskazane jest latem spędzać więcej czasu w ruchu. Jeżeli nie mamy takich możliwości w pracy dobrze jest stanąć

kilkanaście razy na palcach lub przez 2-3 minuty intensywnie ruszać stopą – takie ćwiczenia pomocne będą zwłaszcza Paniom „na szpilkach”. Dla osób mających pracę siedzącą wskazane jest wykładanie nóg na krzesło lub włożenie podudzi i stóp do zimnej wody.

Lato to także okres letnich wyjazdów, co wiąże się z długimi godzinami spędzonymi w autobusie, samochodzie lub samolocie. Dlatego polecamy robić częste przerwy w siedzeniu i spacerowanie się w trakcie podróży. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza jako profilaktykę żylaków i pajączków naczyńnych polecamy **Venobon** (1-2 x dziennie

1 kapsułka) i **Venobon krem** (zewnętrznie na pajączki i żyłaki).



SZEROKIE SPEKTRUM DZIAŁANIA LEKÓW ZIOŁOWYCH

Wywiad z lek. med. Krzysztofem Błęchą,
internistą i specjalistą rehabilitacji medycznej



Istnieje obiegowy pogląd, że zioła są dobre na wszystko. Czy Pan się z tym zgadza?

W miarę jak upływają kolejne lata mojej praktyki lekarskiej w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza (w tym roku mija 18 lat), coraz bardziej przychylam się do tego obiegowego sądu. Do podobnych wniosków dochodzą także badacze, którzy odkrywają dla nauki coraz to nowsze tajemnice roślin leczniczych.

Można powiedzieć, że im dłużej bada się jakieś zioło, tym więcej jego nowych prozdrowotnych własności się odkrywa.

Może Pan podać jakiś przykład?

Taką rośliną jest korzeń żeń-szenia. Kiedyś uważano, że jest to zioło nadające się do rekonwalescencji, poprawiające vitalność i kondycję. Z biegiem czasu odkryto, że obniża on poziom cukru we krwi, podnosi odporność organizmu na stres i infekcje, a niedawno, że obniża poziom cholesterolu i poprawia ukrwienie tkanek. Podobnie sprawa ma się z miłozębem japońskim.

Czy zioła znajdują swe miejsce w dobie zchemizowanej medycyny i farmacji?

Jak najbardziej. Właśnie w roślinach odkrywa się nowe związki chemiczne, które po ich analizie są syntetyzowane sztucznie i tworzone są z nich leki – już wtedy syntetyczne.

Czy ciała czynne wyizolowane z roślin leczniczych, a później wytworzone syntetycznie nie są lepsze niż napary lub nalewki z ziół będących ich prekursorami?

Według mnie nie. Dużo lepsze od syntetycznych, z pozoru tych samych związków, są ekstrakty ziołowe. W roślinie leczniczej substancja czynna występuje w połączeniu z innymi związkami chemicznymi i to właśnie ten zbiór substancji chemicznych działa najlepiej.

Czy nie wiedzą o tym farmakolodzy z wielkich koncernów farmaceutycznych?

Wiedzą, ale zdają sobie sprawę, że nalewki, czy herbatki z zioła nie mogłyby opatentować i jako właściciele patentu czerpać z niego zyski. Natomiast z substancji syntetycznej, która

jest opatentowana, mogą. Dlatego w medycynie stosuje się częściej substancje czyste o bardzo wąskim profilu działania.

Rozumiem, że zioło lub mieszanka ziół ma szersze spektrum działania niż pojedynczy składnik?

To oczywiście dla każdego. Niestety w czasie rejestracji nowatorskiego leku roślinnego w Urzędzie Rejestracji, urząd wymaga badań klinicznych za miliony dolarów, aby wpisać we wskazania jakąś nową własność zioła.

Dlatego na lekach roślinnych we wskazaniach do zastosowania mamy tak mało - zbyt mało informacji. Odnoszę wrażenie, że ktoś celowo deprecjonuje zioła, być może po to by wypromować jakiś syntetyczny lek.

Czy może Pan dać jakieś przykłady?

Oczywiście. Wiadomo nie od dziś, że ziele tymianku w połączeniu z korzeniem lukrecji, babki lancetowatej i kwiatem lipy, znakomicie pomaga w astmie oskrzelowej, ale połączenia tych ziół nie można zarejestrować jako naturalnego leku na astmę, bo nikogo nie stać na zrobienie badań za miliony dolarów.

Dlaczego tak jest?

Mogę się tylko domyślać. Ale jeżeli nie wiadomo o co chodzi to najczęściej wiadomo o co chodzi. Proponowaliśmy urzędnikom, że można by napisać na mieszance ziołowej: działa pomocniczo w astmie lub żeby choć można było napisać: stosować obok klasycznego leczenia u pacjentów z astmą. Ale niestety urzędnicy są nieugięci i za nic mają zdrowie, np. dzieci, u których stosuje się jako standardowe leczenie astmy, leki z glikokortykosteroidami.

Jak Pan myśli do czego to doprowadzi?

Myślę, że za 10-15 lat kiedy zmienią się standardy leczenia astmy, naukowcy badając po-

UWAGA NA SŁOŃCE!



Nie od dziś wiadomo, że nadmiar słońca może zrobić krzywdę naszej skórze. Ta krzywda to nie tylko oparzenie słoneczne, ale również przyspieszone starzenie się skóry oraz zwiększenie niebezpieczeństwa zachorowania na nowotwór. Aby się przed tym ustrzec stosujemy kremy z filtrem. Do niedawna krem z filtrem + kapelusz musiały wystarczyć. Niedawno jednak przeprowadzono badania naukowe nad wpływem zazywania antyoksydantów roślinnych na uszkodzenia wywołane opaleniem. Udowodniono w nich, że jeżeli zazywa się substancje przeciwutleniające, np. ekstrakt z zielonej herbaty, to skóra ulega mniejszemu uszkodzeniu niż bez przeciwutleniaczy.

Dlatego też poza kremem z filtrem na plażę warto zabrać kapsułki z przeciwutleniaczami, np. **Vitalbon** lub **Likobon** i popijać w czasie plażowania sok z czarnej porzeczki, aronii lub napar z zielonej herbaty. Likobon wyraźnie opóźnia proces starzenia się skóry i powstawania zmarszczek, zwłaszcza pod wpływem promieni słonecznych.

Na słońcu należy też pamiętać o ochronie oczu. Po pierwsze przez okulary, po drugie przez stosowanie preparatów takich jak np. **Oculobon**. Zawiera on m.in. naturalne substancje takie jak luteina i β -karoten. Tworzą one w siatkówce oka filtr osłaniający płamkę żółtą przed niszczącym działaniem promieni ultrafioletowych. Płamka żółta to miejsce odpowiedzialne za najlepsze widzenie i odróżnianie kolorów. Oculobon chroni także oczy u osób pracujących przy komputerze oraz poprawia ostrość widzenia, zwłaszcza w nocy.



pulację tych małych astmatyków na sterydach dojdą do jakichś przerażających wniosków – obym się mylił. Póki co w astmie standardowo zalecam **Pulmobonisan** 2-3 x dziennie napar z 1 saszetki + **Pectobonisol** ½ łyżeczki do ciepłego (nie gorącego) naparu – to najczęściej bardzo dobrze łagodzi objawy tej choroby.

Czy ma Pan jakieś inne przykłady?

Oczywiście, „leczenie” refluksu żołądkowo-przełykowego. W standardzie podaje się blokery pompy protonowej, czyli leki zmniejszające wydzielanie soku żołądkowego – co powoduje złe trawienie pokarmów w żołądku.

I co nie pomagają?

A jakże – pomagają znakomicie, łagodzą dolegliwości wywołane refluksem zwłaszcza zgagę. Ale co dzieje się z niestrawionym z powodu braku soku żołądkowego pokarmem? Przechodzi dalej źle strawiony zaburzając pracę kolejnych odcinków przewodu pokarmowego i w dłuższej perspektywie prowadzi to do wzdęć, bólów brzucha, zaparcí i innych problemów ogólnoustrojowych trudnych do przewidzenia.



Jaka jest alternatywa?

Ja polecam łączne podawanie leków ziołowych łagodzących stan zapalny błon śluzowych przełyku oraz leków poprawiających trawienie. Takie połączenie nie zaburza pracy przewodu pokarmowego. Najczęściej stosujemy napar z **Gastrobonisanu** 2-3 x dziennie przed jedzeniem (do ciepłego naparu zalecamy wlać ½ łyżeczki **Gastrobonisolu**). Jak stan chorego ulegnie poprawie najczęściej wystarczy sam **Gastrobonisol** 1-2 x dziennie, a później już tylko doraźnie przy wystąpieniu dolegliwości.

CHOROBY SKÓRY W LECIE

Lato to okres, w którym większość chorób skóry ulega wyciszeniu, dotyczy to zwłaszcza trądziku młodzieńczego i łuszczycy. Jednak lato to również czas, w którym można się „nabawić” różnych schorzeń skóry:

1. Oparzenia słoneczne – była o nich już mowa w tej edycji kwartalnika,
2. Infekcyjne choroby skóry.

Latem dużo łatwiej o infekcje skóry, gdyż jest ona mniej izolowana od otoczenia niż w zimniejszych porach roku. Najczęstszym źródłem zakażeń jest woda lub to co ją otacza. Kontakt z zanieczyszczoną wodą może wywołać infekcje grzybicze lub bakteryjne. Substancje toksyczne w wodzie mogą przenikać do organizmu powodując jego zatrucie lub wywołując alergię skórne.

3. Kolejnym zagrożeniem są ugryzienia przez owady: komary, kleszcze, osy, szerszenie itp.



Jak przeciwdziałać zagrożeniom?

O ochronie przed słońcem już pisaliśmy, dlatego skupimy się na ochronie przed innymi zagrożeniami.

Ochrona przed infekcjami skóry to przede wszystkim unikanie kąpielii w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych oraz chodzenie w kłapkach na terenie basenu.

Jeżeli na naszej skórze pojawią się wypryski to dobrze sprawdza się stosowanie w takich sytuacjach kremów ziołowych i mydła ziołowego **Boniderm**.

W przypadku infekcji grzybiczych lub 6 bakteryjnych (najczęściej pojawiających

się na stopach) pomocny będzie **Apibon krem**, który zawiera ekstrakt z propolisu i olejki eteryczne z drzewa herbacianego i melisy.



Jeżeli wyprysk na skórze ma charakter alergiczny pomocne będzie łączne stosowanie **Bonidermu** oraz **kremu Dermobon** (ekstrakt z nagietka, rumianku, krwawnika, fiołka, babki lancetowatej, destylat oczarowy oraz olejek lawendowy, geraniowy, szałwiowy, z drzewka herbacianego).

Dermobon krem łagodzi także podrażnienia skóry wynikłe z nadmiernego opalania oraz ukąszeń przez owady.





CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

Szanowna Redakcjo, od wielu lat choruję na kamicy nerkowej. Czy macie Państwo jakieś preparaty ziołowe, które mogłyby mi pomóc?

Szanowna Pani, lato to dobry i zły okres dla kamicy nerkowej. Z jednej strony rzadziej zdarzają się infekcje dróg moczowych, a jak wiadomo infekcje zwłaszcza przewlekłe sprzyjają powstawaniu kamieni. Z drugiej jednak strony lato to okres, w którym obserwujemy większą, niż w zimniejszych porach roku, utratę wody z organizmu przez skórę, a co za tym idzie, mniejszą ilość wydalanego moczu. To sprzyja wzrostowi stężenia substancji mineralnych w drogach moczowych, które są budulcem dla kamieni. Problem jest szczególnie częsty u osób starszych, które piją mniejsze ilości płynów w ciągu dnia (w starszym wieku zanika pragnienie). Dlatego zachęcamy Panią do spożywania większej ilości płynów w okresie letnim, a zwłaszcza tych łatwo wypłukujących bakterie i piasek z dróg moczowych. W Pani przypadku zalecamy ½ l naparu z 1-2 saszetek **Nefrobonisanu** i 1-2 kaps. **Urobonu** 1 x dziennie (najlepiej rano).

Mąż ma nadciśnienie. Lekarz zalecił mu stosowanie leku po którym mąż zaczął kaszleć. Czy można zastąpić ten lek jakimś środkiem ziołowym?

U Pani męża występują prawdopodobnie działania niepożądane, które czasem pojawiają się przy stosowaniu leków z grupy blokerów konwertazy angiotensyny. Mąż może poprosić lekarza o zmianę preparatu na inny, który będzie mniej uciążliwy. Można również zamiast leków syntetycznych zastosować terapię ziołową. Należy podkreślić, że nie powinno się nagle odstawiać stosowanych leków. Początkowo proszę stosować zioła łącznie z lekami, a potem można powoli zmniejszać syntetyki, najlepiej z pomocą lekarza. W nadciśnieniu najczęściej zalecamy: krople **Cardiobonisol** (2 x dziennie ½ łyżeczki) i kapsułki **Cardiobon** (2 x dziennie 1 kapsułka). Należy pamiętać, że ciśnienie skurczowe nie powinno przekroczyć 140, a rozkurczowe 90 mm słupa rtęci. Jeżeli da się to osiągnąć ziołami to dobrze, jeżeli nie to należy włączyć leki syntetyczne.

Moje dziecko ma alergię pokarmową. Objawia się to wypryskami, wzdęciami i bólami brzucha. Czy zioła mogą pomóc?

Oczywiście, zioła będą pomocne w leczeniu Pani dziecka. Po pierwsze proszę podawać mu napar z mieszanki **Bobonisan** 2 x dziennie przed jedzeniem. Spowoduje on uszczelnienie błony śluzowej jelit, a przez to zmniejszy prawdopodobieństwo kontaktu alergenu pokarmowego z krwią. Dodatkowo **Bobonisan** zadziała przeciwzapalnie i przeciwzdęciowo. Jego efekty powinny pojawić się po 3-4 tygodniach stosowania. Jeżeli chodzi o skórę to pomocne może okazać się ziołowe mydło w płynie **Boniderm**. Należy go wcierać w chorą skórę 1-2 minuty po czym spłukać wodą. **Boniderm** powinien przyspieszyć złagodzenie egzemy alergicznej.

Mój mąż choruje na raka płuc. Czy są jakieś skuteczne zioła pomocne w tej chorobie?

Zioła w chorobie nowotworowej wykazują działanie pomocnicze i należy je stosować równolegle ze standardowym leczeniem zaleconym przez lekarza (nigdy nie można zastępować leczenia podstawowego przyjmowaniem preparatów ziołowych). Polecam Pani mężowi zastosowanie następujących preparatów:

1. Leki o działaniu „odtruającym”: **Nefrobonisol** (stymuluje prace nerek) ½ łyżeczki rano oraz **Gastrobonisol** (stymuluje pracę wątroby i przewodu pokarmowego) ½ łyżeczki przed obiadem i kolacją. Zamiast **Gastrobonisolu** można stosować **Hepatobon** 2 x dziennie po 1 kaps.
2. W celu poprawy odporności polecam **Apibon** 3 x dziennie 1 kaps.
3. **Vitalbon**: 2 x dziennie po 1 kaps. (preparat hamujący stres oksydacyjny).
4. **Pulmobonisan**: 1-2 x dziennie napar z 1 saszetki.

Wskazane będzie również picie soków owocowych o kolorze czerwonym i fioletowym jak np. pomidorowy, z aronii, z czarnej porzeczki.

CO ŁĄCZY SZUMY USZNE I ZAWROTY GŁOWY?

Te dwie z pozoru inne dolegliwości mają wiele wspólnych przyczyn i często występują jednocześnie.

Pierwszą przyczyną występowania zawrotów głowy i szumów usznych są zaburzenia pracy szyjnego odcinka kręgosłupa, wynikają one często ze zmniejszenia fizjologicznej lordozy kręgosłupa (wygięcie łukiem do przodu).



Pacjenci trafiający do naszego Centrum Ziółolecznictwa z powodu zawrotów głowy i szumów, prawie zawsze poddawani są zabiegom terapii manualnej i to w wielu przypadkach przerywa czasami wieloletnie objawy chorobowe. Zdarza się, że po 1 zabiegu rehabilitacyjnym stan chorego ulega radykalnej poprawie. Poprawa zdrowia jest tak diametralna, że przeprowadziliśmy badanie naukowe chorych zgłaszających się do nas z tym problemem i poddanych leczeniu metodami terapii manualnych (z wynikami tego badania można zapoznać się na stronie <http://www.bonimed.pl/pliki/dyslordoza.rtf>). Okazało się, że 4/5 chorych skarżących się na zawroty głowy, odczuło wyraźną poprawę po zabiegach rehabilitacyjnych. Poprawa nastąpiła także u połowy chorych cierpiących na szумы uszne.

U części chorych zawroty głowy i szумы uszne wywołane są uszkodzeniami w obrębie ucha środkowego tzw. błędnika.

Pewną grupę stanowią także chorzy z zaburzeniami ukrwienia mózgu. U tych pacjentów zalecamy stosowanie przez co najmniej 2 miesiące preparatu **Memobon** 2 x dziennie po 1 kaps. oraz kropli **Cardiobonisol** 2 x dziennie ½ łyżeczki. Po 2 miesiącach stosowania większość odczuwa poprawę, ale nie jest ona tak diametralna jak u chorych leczonych z przyczyn odkręgosłupowych.

W ostatnich latach często łączymy zabiegi rehabilitacyjne i stosowanie preparatów ziołowych – to przynosi najlepsze rezultaty.

Autorem artykułu jest lek. med. Krzysztof Błęcha, internista i specjalista rehabilitacji medycznej, który zajmuje się m.in. leczeniem chorób stawów i kręgosłupa w Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza

Zawroty głowy, szумы uszne i zaburzenia pamięci



Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza

zaprasza pacjentów do gabinetów: w Rychwałdzie (klasztor O. Franciszkanów), w Żywcu (ul. Sempołowskiej 2) i w Bielsku-Białej (ul. Karpacka 46)

Szczegóły pod numerem: 033 861 86 21, 033 861 56 20

LETNIE BÓLE KRZYŻA

Okres letni to czas intensywnych prac ogrodowych. Ogródki i działki angażują nas najczęściej tylko kilkanaście dni w roku. Staramy się wtedy poświęcić od razu kilka godzin tym pracom. Najczęściej nie jesteśmy przygotowani do tak intensywnego wysiłku fizycznego, bo większość czasu siedzimy w samochodzie, biurze i przed telewizorem. Praca w ogródku nierzadko kończy się nagłym bólem lub nieprzespaną nocą.

Co zatem robić, aby nie zrobić sobie krzywdy:

1. Dokonać rozgrzewki mięśni przed pracą, około 5 minut: skłony, krążenie biodrami (te ćwiczenia powinny być wystarczające),
2. Należy robić częste przerwy, w czasie których wskazane jest rozciąganie grzbietu (metoda kociego grzbietu, rys. 1),



rys. 1

3. Nie pracować na nogach prostych w kolanach,
4. Ciężary należy podnosić na nogach ugiętych i tak, aby ciężar był jak najbliżej ciała,
5. Starać się nosić ciężary symetrycznie, np. nie 1 wiadro pełne wody, ale 2 wiadra do połowy wypełnione,
6. Po skończonej pracy należy wykonać ok. 20, 5 sekundowych rozciągnięć mięśni przykręgosłupowych w postaci kociego grzbietu (rys. 1),
7. Przez kilka dni przed planowaną pracą można wykonywać ćwiczenia wzmacniające, np. brzuszki (rys. 2), gdyż im silniejsze mięśnie brzucha tym mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia bólu krzyża.

Co jednak należy robić gdy pojawi się ból:

1. Czasami pomocne jest rozciągnięcie kręgosłupa metodą kociego grzbietu: 15-20 powtórzeń kilka razy dziennie (rys. 1),



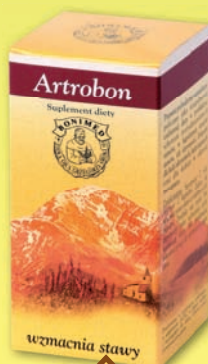
rys. 2

2. Można wykonać masaż metodą uciskania i prowadzenia fałdu skórniego (walczki) w okolicy bolącej (rys. 3),



rys. 3

3. Jeżeli mimo wszystko ból nie ustępuje, rozwiązaniem może być zabieg manualny na odcinku lędźwiowym kręgosłupa – najczęściej jest to najskuteczniejsza metoda leczenia bólu krzyża. Tak wynika z naszych doświadczeń w Centrum Ziółolecznictwa.
4. Leki przeciwbólowe to ostateczność. Można je przyjmować tylko kilka dni i raczej po lub w trakcie jedzenia.



Zwrodnienia stawów i kręgosłupa

ROLA ZIOŁ W CUKRZYCY

Cukrzyca uznana została przez WHO chorobą cywilizacyjną. Nie mogło stać się inaczej skoro od połowy lat 80-tych liczba zachorowań na tą chorobę wzrosła sześciokrotnie. Na świecie cukrzyce ma 260 mln ludzi (dane na 2008 r.), a prognozy są jeszcze gorsze. Do 2025 roku na to schorzenie chorować będzie prawdopodobnie 380 milionów ludzi.

Zioła używane są w 2 celach:

1. Do stabilizacji poziomu cukru we krwi,
2. Do przeciwdziałania powikłaniom cukrzycowym.

Ten drugi cel jest w obecnej dobie ważniejszy i zioła do tego celu nadają się lepiej. Do stabilizacji poziomu glukozy w surowicy krwi wykorzystywane są najczęściej:

Owocnia fasoli –

pobudza ona wydzielanie insuliny z wysp trzustkowych. Zwiększa ponadto ilość wydalanego moczu co ma znaczenie w cukrzyce. Niektórzy autorzy porównują siłę działania 1 filiżanki naparu z surowca z 3 jednostkami insuliny.



Liść morwy białej –

obniża poziom glukozy w surowicy poprzez hamowanie wchłaniania węglowodanów z jelit. Zapobiega także poposiłkowemu wzrostowi poziomu glukozy w surowicy krwi. Liść morwy zwiększa ponadto ilość wydzielanej insuliny. Podawany jako napar łącznie z liściem borówki czarnej i owocami fasoli obniżał zarówno poziom glukozy w surowicy krwi jak i poziom hemoglobiny glikozylowanej HbA1c.



Liść pokrzywy

– podobnie jak liść morwy hamuje wchłanianie się węglowodanów w jelitach i ten mecha-



nizm jest prawdopodobnie odpowiedzialny za jego nieznaczne hypoglikemizujące działanie na organizm. Liść pokrzywy pomocny jest w utrzymaniu w prawidłowym stanie dróg moczowych, gdyż wykazuje nieznaczne działanie moczopędne.

Korzeń żeń-szenia jest surowcem zielarskim, który wpływa na metabolizm glukozy poprzez stymulację wydzielania insuliny oraz zwiększenie magazynowania glukozy w postaci glikogenu w wątrobie. Powoduje on także redukcję wchłaniania się glukozy z przewodu pokarmowego do krwi. Powyższe własności żeń-szenia znajdują odzwierciedlenie w badaniach poziomu glukozy i stężenia hemoglobiny glikozylowanej (HbA1c) we krwi. Oba te parametry w wyniku stosowania korzenia żeń-szenia ulegały obniżeniu.



Inne zioła stosowane do regulacji poziomu cukru we krwi to: czosnek, cynamonowiec cejloński, liść aloesu, liść borówki czarnej oraz nasienie kozieradki.

Prawidłowa strategia stabilizacji poziomu glukozy w surowicy krwi powinna polegać na łączeniu ziół zmniejszających wchłanianie cukru z przewodu pokarmowego, takich



LEKI HORMONALNE A KLIMAKTERIUM

jak np. liść morwy białej lub pokrzywy z ziołem zwiększającym wydzielanie insuliny, np. owocnia fasoli i korzeń żeń-szenia. W czasie zazywania ziół w cukrzycy należy pamiętać, że ich główna rola polega jednak na przeciwdziałaniu powikłaniom tej choroby. Dlatego tak ważne jest zalecanie diabetikom ziół poprawiających ukrwienie i działających antyoksydacyjnie, takich jak np. liść miłorzębu japońskiego.



Dobre połączenie przy cukrzycy będzie stanowić mieszanka ziołowa **Glukobonisan** (liść morwy, owocnia fasoli, ziele pokrzywy, znamiona kukurydzy, kora cynamonowca) oraz preparat **Memobon** (korzeń żeń-szenia, liść miłorzębu japońskiego, magnez). Takie połączenie stabilizuje poziom glukozy, a jednocześnie zmniejsza możliwość wystąpienia powikłań cukrzycowych.

Aby zmniejszyć zagrożenie cukrzycowego uszkodzenia siatkówki oka warto w cukrzycy zastosować preparaty z borówką czarną, witaminami antyoksydacyjnymi i luteiną jak np. preparat **Oculobon**.

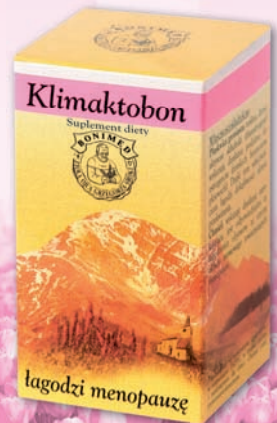
W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza często spotykamy się z pytaniem naszych pacjentek, czy muszą stosować zalecane przez ginekologa leki hormonalne, czyli tzw. Hormonalną Terapię Zastępczą. Sama nazwa – terapia, budzi kontrowersje, gdyż klimakterium nie jest chorobą, ale fizjologicznym stanem organizmu, dotyczącym wszystkie kobiety. Niektóre z nich przechodzą go bardziej burzliwie, a niektóre mniej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza wychodzimy z założenia, że HTZ przeznaczona jest dla Pań, które przechodzą menopauzę bardzo burzliwie i na które nie działają środki naturalne, np. ziołowe o działaniu estrogenopodobnym.

Wiele autorytetów medycznych jest przeciwnikami HTZ. W ostatnim czasie opublikowano badania nad 56 tys. kobiet, wykonane przez naukowców z Uniwersytetu Stanforda w USA, które wykazały, iż stosowanie estrogenu i progesteronu (czyli leków używanych w HTZ) zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi.

Jednym z kluczowych dowodów potwierdzających wyniki tego badania był fakt, iż u kobiet, które przerwały przyjmowanie leków hormonalnych na rok, zachorowalność na raka piersi spadła o 28%. Podobne wnioski płyną z badania z 2002 r. przeprowadzonego na 15 tys. kobiet przez Womens's Health Initiative. Zostało ono przerwane w trakcie trwania, gdyż stwierdzono zwiększenie zachorowalności na raka piersi u kobiet stosujących HTZ.

Bezpieczną alternatywą dla HTZ jest stosowanie suplementów diety z surowcami roślinnymi o działaniu estrogenopodobnym.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej zalecamy **Klimaktobon** zawierający: kłącze pluskwicy oraz szyszki chmielu. Zalecamy go początkowo 2 x dziennie po jednej kaps, a następnie 1 x dziennie po 1 kaps.



MNIEJ CUKRU W CUKRZE – BEZPIECZNE ODCHUDZANIE

Lato to czas, w którym Panie szczególnie pożądamy szczupłej sylwetki. Jest to zazwyczaj trudne do pogodzenia z nawykami żywieniowymi.

Co zatem zrobić?

Temat redukcji wagi był wielokrotnie poruszany na łamach Ziół dla Zdrowia. Szczególnie intensywnie namawialiśmy czytelników do jedzenia pokarmów z niskim indeksem glikemicznym.

Przypominamy, że indeks glikemiczny (IG) to miernik tego, jak szybko po jedzeniu danego pokarmu podnosi się poziom glukozy we krwi. Im większy IG, tym szybciej pokarm podnosi poziom cukru i w skrócie staje się bardziej tuczący.

Niestety pokarmy o wysokim IG to często główna część menu. Co zatem począć?

Jest pewien ziołowy wybieg. Jak zjeść pokarm o wysokim IG, np. chleb lub ziemniaki, który nie podniesie radykalnie poziomu glukozy w surowicy krwi? Należy przed jedzeniem wypić napar z ziół, które zwalniają rozkład jelitowy cukrów złożonych, np. skrobi. Zwolnienie rozkładu cukrów wpływa po pierwsze na opóźnienie wchłaniania się cukru – co jest bardzo korzystne. Po drugie zatrzymuje w ogóle wchłanianie się węglowodanów przez co zmniejsza się kaloryczność posiłków.

Zioła, które zwalniają wchłanianie cukrów to m.in. liść morwy białej i liść pokrzywy. Mieszanką o wyjątkowo dużej zawartości tych ziół jest **Adipobonisan**. Niestety preparat ten słabiej działa, gdy ktoś spożywa cukry proste, np. pije słodkie napoje, albo je słodczyce.

Poza zmniejszeniem wchłaniania cukrów ważne jest przy odchudzaniu zmniejszenie wchłaniania tłuszczu. Takie własności ma chitosan, który dodatkowo pęczniąc w żołądku daje uczucie sytości. Jeżeli do niego dołączymy chrom to zmniejszymy także apetyt na słodczyce.



Można zatem polecić przed spożyciem potraw zawierających węglowodany napar z 1 saszetki Adipobonisanu, a przed potrawami zawierającymi tłuszcz - **Chitobon** (chitosan + chrom organiczny), ok. 3 kapsułki na 20-30 minut przed jedzeniem.

Jeżeli któraś z Pań jest wystarczająco zeterminowana do odchudzania i ćwiczy lub angażuje się w męczącą pracę to przed wysiłkiem polecamy **Adipobon mono**. Zawiera on sprzężony kwas linolowy, który pobudza przemianę materii i przyspiesza spalanie tłuszczu podczas wysiłku. Sprawdza się on dobrze w cellulicie oraz w celu przeciwdziałania efektowi jojo.



BEZTROSKE GRILLOWANIE

Sezon grillowy w pełni. Sielanka na łonie natury trwa. Uczestników biesiad zachęcamy do przestrzegania pewnych prostych zasad, aby grillowane smakołyki były trochę zdrowsze no i trochę bardziej strawne. Aby tak było należy pamiętać o kilku zasadach:

- ✓ o zaopatrzeniu się w tacki i nie układaniu mięsa bezpośrednio na ruszcie (kapiący i palący się tłuszcz jest wysoce toksyczny),
- ✓ ważne jest by potrawy z grilla były wzbogacone warzywami, rybami,
- ✓ należy unikać nadmiaru wieprzowiny, zwłaszcza tłustej,
- ✓ grill nastraja do konsumpcji napojów alkoholowych, lepiej aby było to wino czerwone, nawet do białego mięsa i ryb (zdrowie ważniejsze jest od etykiety).

Do poprawy trawienia bardzo dobrze sprawdzają się nalewki ziołowe, np. krople **Gastrobonisol** (zawierają alkohol) 1 łyżeczkę bezpośrednio przed konsumpcją, a w razie potrzeby 1 łyżeczka po konsumpcji. Jeżeli ktoś nie może używać alkoholu to przed jedzeniem można zażywać 1 kaps. **Hepatobonu** lub **Gastrobonu**.

*Niech w czasie grillowych biesiad
przyświeca nam stara maksyma:
„Wszystko można tylko z umiarem”*



TOKSYCZNE OTOCZENIE - JAK SIĘ CHRONIĆ?

Człowiek początku XXI wieku to człowiek narażony na różne niekorzystne oddziaływania płynące ze środowiska. Można je podzielić na 5 grup:

1. Substancje dodawane do żywności, takie jak: konserwanty, poprawiacze smaków i wyglądu. Ich obecność w produkcie oznaczona jest przez literę E (każde E określa inny dodatek).

2. Toksyczne związki chemiczne obecne w przedmiotach użytkowych, np. bisfenol A – który oddziałuje na organizm jak żeński hormon płciowy estrogen – istnieją podejrzenia, że może przyczynić się do powstania bezpłodności, przerostu prostaty, otyłości i insulinooporności, która prowadzi do cukrzycy. Bisfenol A obecny jest m.in. w plastikowych butelkach i ogrzewaczach wody.



Inne toksyczne substancje to formaldehyd obecny w płytach meblowych oraz ołów obecny w farbach, a także kilkaset innych substancji.

3. Duża ilość substancji toksycznych dociera do nas z wodą pitną. Amerykańskie instytucje rządowe badając wodę pitną stwierdziły w co drugiej próbce obecność śladowych ilości leków w tym psychotropowych. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć jakie negatywne oddziaływanie na organizm ma ciągłe przyjmowanie mikrodawk leków.

4. Toksyny obecne w zatrutym powietrzu.

5. Toksyny dostarczane w postaci używek – papierosy, alkohol.

Nasuwa się pytanie, skoro tak dużo trucizn dociera do nas zewsząd, to dlaczego jeszcze nie zostaliśmy otruci?

Po pierwsze dlatego, że trucizna dochodzi do nas w niskich dawkach. Po drugie nasz

organizm narażony na trucizny od wczesnego dzieciństwa zaadaptował się do warunków środowiskowych i nie ulega otruciu. Nie znaczy to, że trucizny nie mają negatywnego wpływu na nasze ciało. Od czasu chemizacji życia w zastraszającym tempie rozwija się epidemia alergii (rzadko kto nie jest na coś uczulony) oraz otyłości i cukrzyca. Masowo chorujemy na zespół jelita drażliwego i refluks żołądkowo-przełykowy - kiedyś te choroby były rzadkością. Jest bardzo prawdopodobne, że toksyny związane z cywilizacją przyczyniają się do niepłodności, zwłaszcza u mężczyzn.

Co robić aby zapobiec podtruwaniu?

1. Nie palić, ograniczyć alkohol,
2. Jeść żywność ekologiczną,
3. Nie używać w miarę możliwości plastikowych butelek, plastikowych ogrzewaczy do wody pitnej (czajników). Gdy tylko to możliwe należy pić wodę źródlaną,
4. Zwiększyć w diecie substancje antyoksydacyjne, zioła odtruwające.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza osobom narażonym na zatrucie substancjami chemicznymi i palaczom zalecamy **Nefrobonisol** (krople odtruwające) - mobilizuje nerki do wydalania toksyn i **Apibon** (pyłek pszczeły i propolis) – powoduje on wychwytywanie substancji toksycznych z krwi i pobudza funkcje odtruwające wątroby. **Hepatobon** – stymuluje silnie funkcję odtruwającą wątroby i poprawia trawienie. **Vitalbon** neutralizuje wolne rodniki.



PORADNIK 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.	CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO	Zaparcia	Adipobonisan + Gastrobonisol terapia co najmniej 3 tygodnie	Gastrobon 2 x 2 kaps.
	Nadciśnienie tętnicze	Cardiobonisan lub Cardiobonisol + Nerwobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym.		Jelito nadwrażliwe, wzdęcia	Gastrobonisol + Bobonisan, Nerwobonisol (doraźnie).	Gastrobon + Nerwobon lub Depribon
	Choroba wieńcowa	Cardiobonisan lub Cardiobonisol. Dodatkowo Nerwobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres.		Stany zapalne jelit	Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Bonimel pyłkowo-propolisowy.		Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki, pajęczki	Venobon krem.		Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego,	Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem. <i>W zaostrzeniu kamicy żółciowej konieczna konsultacja lekarska!</i>	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek.	Hepatobon + Apibon	
	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka	UKŁ. MOCZ.	Kamica i infekcje dróg moczowych	Stan ostry - Nefrobonisan 3 x dz. lub Nefrobonisol 3 x dz. Profilaktyka - Nefrobonisan 1 x dz.	Urobon 2 x 2 kaps.
	Zespół nerwicowy, bezsenność	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki, a przy bezsenności 1 łyżeczka przed snem lub Nerwobonisan.		Przerost prostaty	Nefrobonisan lub Nefrobonisol 2 x dz.	Prostatobon + Apibon
	Ból głowy	Gastrobonisol 1/2 łyżeczki, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu.		Zaburzenia witalności		Prostatobon + Memobon
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 1/2 łyżeczki.		Bóle kregosłupa i stawów,	Reumobonisol lub Balsam kregowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - płukać gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawoślazowo-koprowy.		Zmarszczki		Likobon
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4 tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Cellulit		Adipobon mono	
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	CHOROBY SKÓRY	Łuszczyca, trądzik, alergia skórna, łysienie	Boniderm na chore miejsca 2-3 x dz. Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 2 x dz. 1/2 łyżeczki + Dermobon krem.	Dermobon 2 x 1 kaps. + Likobon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: napar z Gastrobonisanu + Gastrobonisol 1/2 łyżeczki 4 x dz. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.		Zatrucie subst. chemicznymi np. papierosy, alkohol	Nefrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka rano, Gastrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka przed obiadem + Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek dz.	Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon + Vitalbon
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.		Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy	Klimaktobon 2 x 1 kaps.
	Alergia pokarmowa	Bobonisan 2 x dz. - u dzieci Gastrobonisol 2 x dz. - u dorosłych		Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 1/2 łyżeczki przed obiadem i kolacją, Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dz. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	
			INNE SCHORZENIA	Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Glukobonisan } regulacja poziomu cukru Memobon	
				Niedowidzenie, zaćma, jaskra		Oculobon + Venobon

UWAGA: nawet z pozoru banalne schorzenie wymagać może konsultacji lekarskiej.

Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

Ojciec Grzegorz Sroka - franciszkanin, przez ponad 50 lat zajmował się ziołolecznictwem.

Udzielił porad ponad półmilionowej rzeszy chorych. Jest autorem kilku poradników zielarskich.

Zakonnemu ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

Dolażyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką lub 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.

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 033 861 86 21, tel./fax 033 861 03 97**

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca

OCHRONA SIATKÓWKI OKA,
POMOC W JASKRZE I ZAĆMIE
Oculobon + Venobon

METEOPATIA,
SENNOŚĆ
Activbon

TRĄDZIK
*Boniderm
+ Apibon krem*

NASTROJE
DEPRESYJNE
Depribon

ASTMA, PRZEZIĘBIENIE,
ZAPALENIE OSKRZELI
Pulmobonisan + Pectobonisol

WZMACNIA WŁOSY,
UJĘDRNIA SKÓRĘ
Dermobon + Likobon

NERWICA, BEZSENSOŚĆ
*Nerwobonisol lub
Nerwobonisan + Nerwobon*

POPRAWA ODPORNOŚCI
Immunobon + Apibon

OPRYSZCZKA
Apibon krem

BÓL GARDŁA
Anginbon

ZAWROTY GŁOWY,
SZUMY USZNE
I ZABURZENIA PAMIĘCI
Memobon + Cardiobonisol

MIAŻDŻYCA
Lipobon + Cardiobonisol

SERCE I NADCIŚNIENIE
*Cardiobonisol
lub Cardiobonisan
+ Cardiobon*

REGULACJA
POZIOMU CUKRU
Glukobonisan + Memobon

ALERGIA POKARMOWA
*Bobonisan - doustnie
+ Boniderm - zewnętrznie*

STANY ZAPALNE
I WRZODY ŻOŁĄDKA
I DWUNASTNICY
Gastrobonisan + Apibon

POPRAWIA
PRACĘ WĄTROBY
I TRZUSTKI
Hepatobon + Apibon

NADWAGA
*Adipobonisan
+ Chitobon*

KAMICA ŻÓŁCIOWA,
NIESTRAWNOŚĆ,
*Gastrobonisol
+ Gastrobon*

CELLULIT
Adipobon mono

ZAPALENIE DRÓG
MOCZOWYCH, KAMICA
*Nefrobonisol lub
Nefrobonisan + Urobon*

KLIKAKTERIUM
Klimaktobon

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-
PRZEŁYKOWY
*Gastrobonisan
+ Gastrobonisol*

PRZEROST PROSTATY
Prostatobon + Apibon

BÓLE STAWÓW
I KRĘGOSŁUPA
*Artrobon
+ Balsam kręgowy*

ZAPARCIA, WZDĘCIA,
JELITO DRAŻLIWE
*Gastrobonisol lub
Bobonisan + Gastrobon*

POPRAWA WITALNOŚCI
Prostatobon + Memobon

GRZYBICA
*Apibon krem - zewnętrznie,
Immunobon
+ Apibon - doustnie*

ŻYLAKI I PAJĄCZKI
Venobon + Venobon krem

ŁUSZCZYCA
*Boniderm (zewnętrznie),
Gastrobonisol
i Nefrobonisol - doustnie*

Zamów w swojej aptece lub zielarni

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 033 861 86 21, 033 861 86 71 www.bonimed.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.