

# Temat numeru: Jak na zdrowie wpływa zima?

Kwartalnik wydany przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

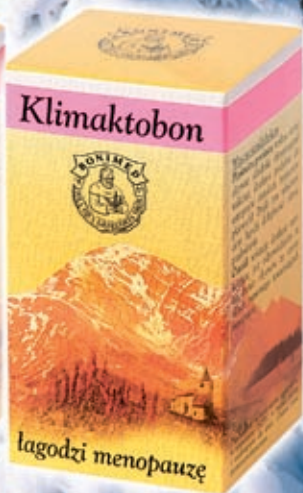
# ZIOLA zdrowia

Nr 7 Zima 2007

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- Ziola w chorobach nerek
- Jak rozróżnić kaszel?
- Co mogą zioła w nadciśnieniu?



# Jak na zdrowie wpływa ZIMA

Zima to czas, gdy częściej chorujemy. Przyjęło się, że typowo zimowe choroby to infekcje górnych dróg oddechowych, przeziębienia, katar. Istotnie zachorowalność na infekcje zdecydowanie wzrasta, jednak nie tylko górnych dróg oddechowych, ale też dróg moczowych i nerek. Często jednak obok tych typowych zimowych chorób pojawiają się inne objawy, z pozoru błahe.

Jesteśmy ciągle zmęczeni, senni, nic nam się nie chce. Czasami pojawiają się jakieś bóle, ściskanie w gardle. Zасыpiamy z trudem, budzimy się o 3 w nocy i nie możemy sobie poradzić z natłokiem myśli – najczęściej czarnych. Potem nad ranem w końcu zасыpiamy, a gdy budzimy się, aby wstać do pracy ogarnia nas niesamowity lęk i jeszcze to straszne bicie serca. Po kilku tygodniach, które z wolna stają się męczarnią stwierdzamy, iż trzeba iść do kardiologa, myślimy – może mamy arytmie lub pewnie grozi nam zawał.

Kardiolog bada, robi EKG i mówi „z kardiologicznego punktu widzenia jest Pani zdrowa”. Pytamy, jak to zdrowa przecież tak cierpię i ten ból w mostku? A on odpowiada – może to kregosłup?

A więc biegniemy do neurologa lub do ortopedy – on bada i mówi: Kregosłup jest OK. Pytamy: jak to OK? Przecież tak boli. Co wówczas robi ortopeda? – zapisuje leki przeciwbólowe.

Zażywamy, ale jakoś nie pomagają i co gorsza coś nas zaczyna boleć w brzuchu. Co robimy? Idziemy do gastrologa. On kiwa głową, odstawia leki przeciwbólowe i włącza swoje medykamenty, które trochę pomagają, ale tylko trochę. Lekarz pyta również, gdzie już byliśmy i mówi: To może by się Pani skonsultowała psychiatrycznie?

Wychodzimy obrażeni –jeszcze z nas wariata będzie robił! Już do niego nie wracamy no bo jak on mógł powiedzieć „do psychiatry”.

Cierpimy, a z nami cierpi nasza rodzina, która w końcu rozkazuje: marsz do psychiatry. Idziemy obrażeni, a ten się do nas uśmiecha i mówi „co dopadła Panią zimowa depresja,?” Pytamy zdziwieni: co? Jak to depresja? Przecież nie jestem wariatką. On mówi: oczywiście, że nie bo depresja to nie „wariactwo”. Wracamy do domu, włączamy Internet i sprawdzamy objawy depresji. I wówczas przychodzi ośnienie. Wszystko się zgadza, mam zimową depresję.

Tak, zima to nie tylko przeziębienie, to także zimowa depresja, która może wyglądać jak wiele popularnych schorzeń. Psychiatryzy nazywają te pozorne choroby maskami depresji.

Nie dajcie się depresji!!



- nerwica  
- bezsenność

- pogorszenie nastroju



**T**ermin alergii pokarmowej jest często nadużywany, ponieważ przyczyną większości zaburzeń pokarmowych jest nadwrażliwość niealergiczna. O alergii mówimy wtedy gdy za dolegliwości odpowiadają mechanizmy immunologiczne. Określenie właściwej przyczyny choroby warunkuje prawidłowe leczenie. Czy stosować leki przeciwalergiczne, czy też poprawiające trawienie? Objawy alergii pokarmowej mogą być bardzo zróżnicowane i najczęściej są to: nudności, wymioty, ból brzucha, biegunki, rzadziej w alergii pojawiają się zaparcia i kolki jelitowe – sugerują one raczej niealergiczną nadwrażliwość na pokarmy. Alergię pokarmową sugerują towarzyszące dolegliwościom trawiennym wypryski na skórze i napady duszności.

Czasami trudno jest jednoznacznie ocenić czy to alergii, czy nadwrażliwość niealergiczna. Dlatego, aby to zdiagnozować stosuje się testy skórne. Niestety nie są one do końca rozstrzygające. Bardziej czułą metodą są tzw. próby prowokacyjne. Polegają one na tym, że chory nie przyjmuje „podejrzanego“ pokarmu przez 2 tygodnie, po upływie których

to podaje się testowany pokarm i sprawdza się reakcję. Jeżeli objawy alergii wystąpią, przyjmuje się, że produkt alergizuje. Test taki można wykonać zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Testy prowokacyjne należy wykonywać pod kontrolą lekarską, ze względu na poprawność i bezpieczeństwo.

Jeżeli chodzi o leczenie to w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy:

1. Eliminację z diety potraw alergizujących. Po odstawieniu tych pokarmów na 1 rok prawie połowa dzieci traci na nie nadwrażliwość, a po 2 latach aż ponad 2/3 dzieci.

2. Stosowanie **Bobonisau** – 2-3 x dziennie 1-2 saszetki w zależności od wieku dziecka. Jest to mieszanka ziołowa, którą stosowaliśmy początkowo tylko na niealergiczną nadwrażliwość. Jakie było nasze zdziwienie, gdy kilka lat temu wprowadziliśmy ją u dzieci z ewidentną alergią objawiającą się zmianami na skórze i objawy skórne zaczęły znikać. Skuteczność **Bobonisau** w alergii pokarmowej wynika prawdopodobnie z faktu, że zioła działają uszczelniająco i przeciwzapalnie na śluzówkę jelita i zapobiegają przedostaniu się przez barierę śluzówkową alergenów pokarmowych. Świadczy to, o tym, że natura jest silniejsza od teoretycznych rozważań. U starszych dzieci i dorosłych do **Bobonisau** dołączamy **Gastrobonisol** – 2-3 x dziennie przed jedzeniem. Aby złagodzić zmiany na skórze sugerujemy najczęściej stosowanie **Bonidermu** 1-2 x dziennie.

- trądzik  
- alergii  
- łuszczyce

- niestrawność  
- bóle brzucha  
- kamica żółciowa



- kolki i wzdęcia



# CO MOGĄ ZIOŁA W NADCIŚNIENIU?

Nadciśnienie tętnicze to choroba bardzo często występująca w społeczeństwach zachodu.

Jest to groźna choroba, która na początku, czasami przez całe lata, przebiega praktycznie bezobjawowo. Co za tym idzie jest trudna do wykrycia, zwłaszcza u ludzi stroniących od kontrolnych badań lekarskich. Zagrożenie jakie niesie ze sobą nadciśnienie to uszkodzenie całego układu krążenia (serce i naczynia krwionośne). Powoduje ono nasilenie miażdżycy z wszystkimi tego konsekwencjami.

Poza powikłaniami w układzie krążenia nadciśnienie może uszkadzać siatkówkę oka, nerki oraz centralny układ nerwowy.

Najgroźniejsze powikłania nadciśnienia to zawał mięśnia sercowego i wylew krwi do mózgu. Nadciśnienie przy obecnym stanie wiedzy wymaga leczenia ciągłego do końca życia. Może w przyszłości nauka coś odkryje, aby wyleczyć nadciśnienie, ale na chwilę obecną po prostu trzeba je leczyć.

## Jak leczyć nadciśnienie:

1. Dieta (redukcja soli i tłuszczu)
2. Zmiana stylu życia (sport – tak, stres – nie)
3. Redukcja wagi
4. Leki – co do leczenia lekami syntetycznymi są one dobierane przez lekarzy
5. Zioła

Co mogą zioła w nadciśnieniu?

Podstawowym surowcem stosowanym w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi jest kwiatostan głogu, który ma zastosowanie w łagodnym nadciśnieniu, ale również poprawia ukrwienie i kurczliwość mięśnia sercowego. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy cztery preparaty utrzymujące prawidłowe ciśnienie krwi: zioła do zaparzania **Cardiobonisan**, krople **Cardiobonisol**, kapsułki **Cardiobon** oraz **Bonimel glogowo-melisowy** (miód pszczeły z dodatkiem ekstraktu z głogu i olejku melisowego).

Nasze obserwacje dotyczące leczenia łagodnego nadciśnienia, są bardzo korzystne – czasami łączymy wyżej wymienione preparaty, lub stosujemy tylko jeden z nich, a czasami

Jeżeli chory zdradza emocjonalne przyczyny nadciśnienia dodajemy kapsułki **Nerwobon** lub krople **Nerwobonisol**.

Oprócz regulacji ciśnienia zioła nadają się również do przeciwdziałania powikłaniom nadciśnienia.

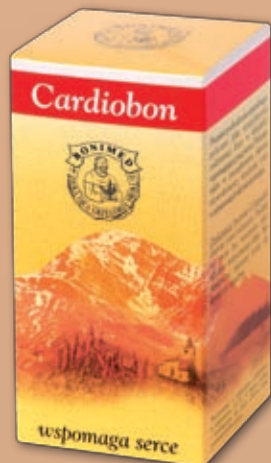
Pierwszym miejscem, gdzie nadciśnienie robi spustoszenie jest wewnętrzna część naczyń krwionośnych (śródbłonek). Aby go ochronić stosujemy ekstrakty z miłorzębu japońskiego (ginkgo bilobae). Znajdują się one zarówno w **Cardiobonie**, jak i w **Cardiobonisolu**.

Do ochrony śródbłonka nadaje się także znakomicie zestaw antyoksydantów zawarty w preparacie **Vitalbon**.

Aby ochronić oczy zalecamy **Oculobon**, który przeciwdziała niszczeniu przez nadciśnienie siatkówki oka.

Skutkiem leczenia nadciśnienia ma być utrzymanie wartości ciśnienia skurczowego <140 mm Hg i ciśnienia rozkurczowego <90 mm Hg. Jeżeli daje się to osiągnąć dietą, zmianą stylu życia i ziołami to dobrze, ale jeżeli to nie wystarczy trzeba brać leki syntetyczne. Leki obniżające ciśnienie są bardzo mało toksyczne. Żaden lek obniżający ciśnienie tętnicze krwi nie jest w stanie tak zaszkodzić jak nielezione nadciśnienie.

- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niewydolność krążenia



# WADY I ZALETY MAŁEJ CZARNEJ

**K**awa, znany od setek lat napój, także do-  
czekał się badań nad swoim wpływem na  
zdrowie.

To, że kawa, a konkretnie zawarta w niej  
kofeina, dodaje energii nie trzeba nikomu  
udowadniać. W rozsądnych dawkach kawa  
znakomicie „rozjaśnia umysł”, ale w zbyt  
dużych działa wręcz odwrotnie. Nasuwa się  
zatem pytanie, jakie to są ilości rozsądne.  
Nie ma tu konkretnej odpowiedzi, dla  
jednych będzie to pół filiżanki dla innych  
dwie filiżanki – zależy to od osobistej  
wrażliwości. W jednej filiżance kawy jest  
około 100 mg kofeiny a w herbacie – 50 mg.  
Oprócz poprawy funkcji psychomotorycznych  
niedawno odkryto, że napoje zawierające  
kofeinę zmniejszają zapadalność na chorobę  
wieńcową serca, ale tylko u chorych, którzy  
nie cierpią na nadciśnienie tętnicze. Wykryto,  
że kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na  
cukrzycę typu 2 – czyli tą, na którą cierpi  
90% diabetyków. W wypadku zmniejszenia  
zachorowalności na cukrzycę lepiej sprawdza  
się kawa bezkofeinowa. Kofeina zawarta  
w kawie znalazła natomiast zastosowanie  
w kuracjach odchudzających, jako składnik,  
który przyspiesza „spalanie” tłuszczu  
w organizmie przy wysiłku fizycznym.  
Stosowanie kofeiny w tym celu jest dobrze

udowodnione, gdyż znajduje się ona na liście  
zabronionych substancji dopingujących.  
Niestety nie każdy dobrze toleruje kawę  
ze względu na jej – czasem – drażniące  
działanie na żołądek. Dlatego w Centrum  
Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zamiast  
kawy polecamy takim osobom **Activbon**  
zawierający ekstrakt z guarany, posiadający  
naturalną kofeinę oraz ekstrakt z korzenia  
żeń-szenia, który też jest skutecznym  
stymulatorem pracy mózgu.



- niskie ciśnienie  
- poprawia  
koncentrację

Jeżeli jest Pan/Pani zainteresowany/a bezpłatnym  
otrzymaniem kolejnych numerów kwartalnika  
„Zioła dla Zdrowia” oraz informacji naukowych doty-  
czących medycyny naturalnej prosimy o wypełnienie  
poniższej ankiety i odesłanie na adres:

BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23  
lub na adres e-mail: [bonimed@bb.onet.pl](mailto:bonimed@bb.onet.pl)

.....  
Imię i nazwisko

.....  
Adres do korespondencji

.....  
Adres e-mail

Zgłoszenie można również przesłać SMS-em na nu-  
mer 602 214 616 w treści wpisując: imię i nazwisko, uli-  
ca i numer domu, kod pocztowy, miejscowość, e-mail.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych  
do celów niniejszej ankiety zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997r.  
o ochronie danych osobowych. (Dz. U. z 2002r. nr 101, poz. 926  
ze zm.) przez Bonimed, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23.

.....  
Podpis



# AMD - ślepotą atakuje

AMD to zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem. Co to jest plamka żółta? Jest to mały fragment siatkówki (miejsce na tylnej stronie oka), odpowiedzialny za większość wrażeń wzrokowych jakie odbieramy. Zniszczenie tej małej (6 mm<sup>2</sup>) części oka praktycznie oślepi człowieka. Do uszkodzenia dochodzi najczęściej poprzez powolny proces zwyrodnienia.

Zwyrodnienie częścięj ma miejsce u kobiet zwłaszcza o niebieskich oczach, a szczególnie po okresie menopauzy oraz tych narażonych na bezpośrednie oddziaływanie światła słonecznego.

Badania epidemiologiczne mówią, że 30% osób po 50 roku życia zdradza objawy AMD w różnym nasileniu. Prognozy przewidują, że po 2020 roku połowa ludzi w tym przedziale wiekowym będzie zagrożona AMD.

Jak ją wykryć? Do szybkiej diagnostyki służy Test Amslera. Jeżeli w teście patrząc na specjalną siatkę, zobaczymy zamiast linii prostych krzywe lub zdeformowane, należy udać

się do lekarza okulisty, celem pogłębienia diagnostyki (test Amslera można wykonać samodzielnie, dołączony jest m.in. do preparatu **Oculobon**).

Jak bronić się przed AMD? Przede wszystkim dostarczając organizmowi naturalnych karotenoidów, których źródłem mogą być warzywa i owoce o kolorze żółtym, pomarańczowym i czerwonym. Najważniejsza jest Luteina, która wraz z innymi karotenoidami wbudowuje się w zewnętrzną część plamki żółtej, a dokładnie w zewnętrzną część fotoreceptorów. Stanowi ona filtr dla promieni słonecznych, zatrzymując promienie o kolorze niebieskim (przypominam, że światło słoneczne składa się z całego widma kolorów w efekcie dając kolor biały). Chroni to plamkę żółtą przed uszkodzeniem. Karotenoidy wykazują dodatkowo działanie antyoksydacyjne, bardzo istotne w profilaktyce AMD.

Działanie antyoksydacyjne i ochronne wykazują też inne zalecane przez okulistów substancje takie jak: borówka czarna, witaminy E i C oraz β-karoten. Wszystkie te substancje są składnikami preparatu **Oculobon**. Wyżej wymienione substancje mają też zastosowanie w profilaktyce zaćmy (katarakty), działają ochronnie na oczy zmęczone długą pracą przy komputerze zwłaszcza w złych warunkach oświetleniowych np. w nocy.

- chroni oczy w cukrzycy i nadciśnieniu

## Kremy Ziołowe Ojca Grzegorza do pielęgnacji skóry:

- w zmianach ropnych i grzybiczych



- w alergii i trądziku



- w żylakach i obrzękach



# Najczęstsze powikłania w cukrzycy

**N**ajczęstsze powikłania w cukrzycy i ich profilaktyka wg Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

• Zaburzenia ukrwienia mózgu  
Profilaktyka: **Memobon**

• Retinopatia cukrzycowa - uszkodzenia siatkówki mogące prowadzić do ślepoty (85% chorych na cukrzycę ma różnym stopniu uszkodzoną siatkówkę) – zaćma, jaskra cukrzycowa  
Profilaktyka: **Oculobon**

• Choroba niedokrwienna serca, zawał. UWAGA: z powodu uszkodzenia włókien nerwowych można nie czuć bólów wieńcowych).  
Profilaktyka: **Cardiobonisol, Cardiobon**

• Cukrzycowe stłuszczenie wątroby.  
Profilaktyka: **Hepatobon**

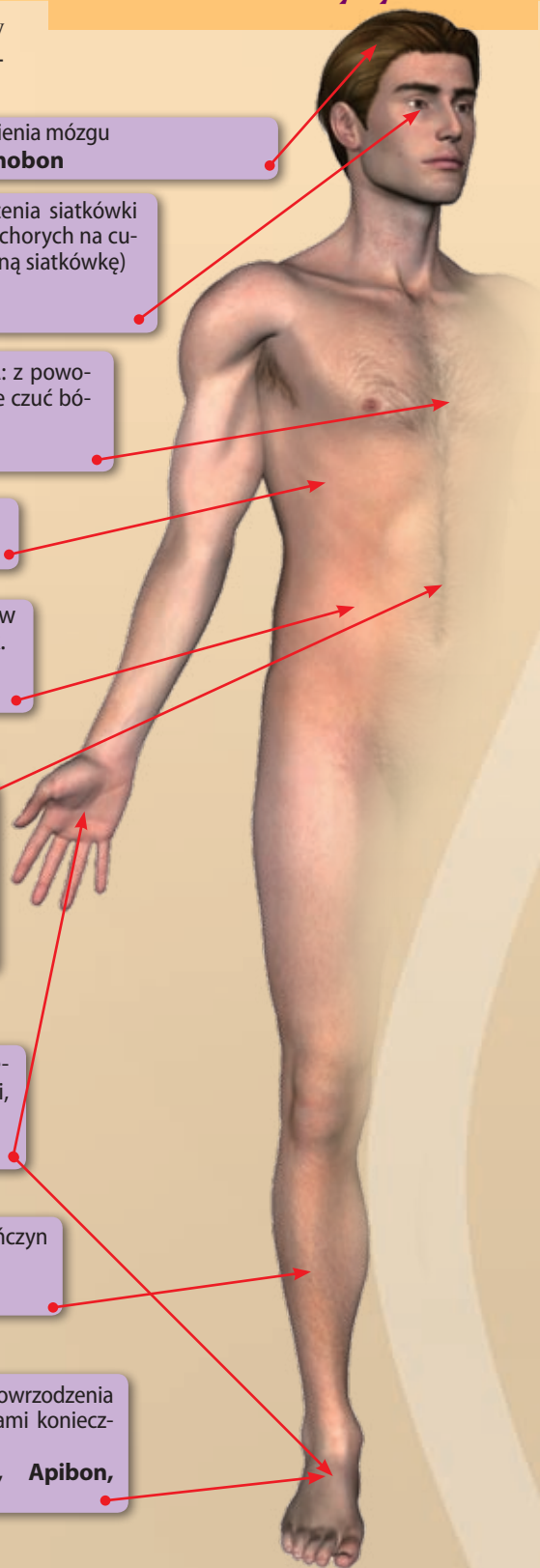
• Nefropatia cukrzycowa: białkomocz, a w fazie zaawansowanej niewydolność nerek.  
• Infekcje dróg moczowych.  
Profilaktyka: **Urobon, Nefrobonisol**

• Neuropatia cukrzycowa autonomicznego układu nerwowego może wywoływać:  
– arytmie serca, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi  
– niestrawność, zaparcia, biegunki  
– infekcje układu moczowego, impotencje,  
– suchość skóry, owrzodzenia.  
Profilaktyka: **Vitalbon, Memobon**

• Polineuropatia obwodowa - bóle, pieczenie i drętwienie stóp i dłoni (rękawiczki, skarpetki)  
Profilaktyka: **Vitalbon, Memobon**

• Miażdżyca zarostowa tętnic kończyn dolnych  
Profilaktyka: **Lipobon**

• Stopa cukrzycowa - owrzodzenia trudno się gojące – czasami konieczność amputacji.  
Profilaktyka: **Venobon, Apibon, Venobon krem**



## UKŁAD NERWOWY



- nerwica
- bezsenność

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



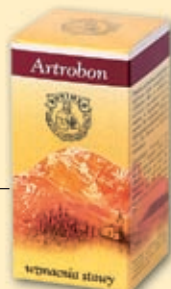
- pogorszenie nastroju

## STAWY, KRĘGOSŁUP



- nerwobóle
- bóle stawów i kręgosłupa

- bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów



## UKŁAD KRAŻENIA



- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niewydolność krążenia

- niskie ciśnienie
- poprawia koncentrację



- żylaki
- hemoroidy

- reguluje cholesterol
- poprawia ukrwienie

## SKÓRA



- trądzik
- alergie
- łuszczyca

- odżywia skórę i włosy



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu



## UKŁAD ODDECHOWY

## UKŁAD POKARMOWY



- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa

- bóle gardła
- opryszczka
- pleśniawki



- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa



- w okresie przeziębiennym

- łagodzi przeziębienie i kaszel



- wspomaga wątrobę i trzustkę

- nadwaga
- reguluje cholesterol

## WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

## CHOROBY NEREK



- wspomaga odporność organizmu

- wspomaga odporność organizmu



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa

wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkoleczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

**Chcielibyśmy zapytać jak w Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza pomagacie pacjentom z zawrotami głowy. Czy chorzy często zwracają się z tym problemem?**

Chorzy z objawami zawrotów głowy trafiają do nas dość często. Czasami jest to ich podstawowe schorzenie, czasami zawroty towarzyszą innym chorobom.

**Czy stanowią one dla was problem terapeutyczny?**

Niestety tak. Zawroty głowy to nie tylko problem terapeutyczny, to także duży problem diagnostyczny. Czasami bardzo trudno jest znaleźć najważniejszą przyczynę zawrotów głowy, a od tego zależy zastosowanie prawidłowego leczenia. Problem jest do tego stopnia duży, że sami przeprowadziliśmy badania naukowe dotyczące związku zawrotów głowy i innych towarzyszących im dolegliwości z zaburzeniami budowy i funkcji kręgosłupa szyjnego. Wyniki tej pracy są dostępne na stronie internetowej [www.bonimed.pl/godzinalnosc-dzialalnosc\\_gabinet.html](http://www.bonimed.pl/godzinalnosc-dzialalnosc_gabinet.html).

**Rozumiem, że konsekwencją tej pracy jest poprawa efektywności diagnostyki i terapii zawrotów głowy?**

Istotnie obserwacje jakie poczyniliśmy bardzo dużo nam dały. Choć też wyniki tej pracy postawiły przed nami wiele dalszych pytań.

**Jak czytelnicy mogliby poznać, dlaczego kręci im się w głowie, czyli jaka jest najbardziej prawdopodobna przyczyna ich zawrotów?**

Aby móc to zrobić należy w największym skrócie opisać system kontroli równowagi. Składa on się z trzech najważniejszych części:

1. Narządu równowagi zlokalizowanego w błędniku (ucho wewnętrzne).
2. Ośrodków mózgowych przetwarzających informacje.
3. Receptorów znajdujących się w mięśniach, stawach (zwłaszcza kręgosłupa szyjnego) i w mięśniach gałek ocznych.

Myślę, że nie jest to miejsce, aby rozwozić się nad fizjologią narządu równowagi.

Oczywiście jest to materia nader skomplikowana. Wymieniłem te trzy punkty aby

uświadomić czytelnikowi, że uszkodzony może być każdy z tych trzech elementów. Mogą być też uszkodzone dwa lub trzy elementy tego systemu.

Jeżeli uszkodzony jest narząd równowagi to chory ma tzw. zawroty układowe, które charakteryzują się wrażeniem wirowania, unoszenia, kołysania i upadania raczej w tą samą stronę. Czasami są to łagodne zawroty położeniowe (ok. ¼ wszystkich przypadków zawrotów), które ustają samoistnie, a prowokowane są nagłymi ruchami głowy.

Czasami może to być bardzo uciążliwy w objawach Zespół Meniera – wymioty, szumy uszne, osłabienie słuchu – ale to raczej rzadka choroba ok. 2-5% przypadków.

Zawroty są czasami skutkiem stanów zapalnych w uchu wewnętrznym, które przenoszą się na błędnik. Towarzyszy im wtedy wyciek z ucha, ból, gorączka – dolegliwości są bardzo uciążliwe, odpowiadają za ok. 10% przypadków zawrotów.

**Jeżeli są zawroty układowe, są też pewnie nieukładowe?**

Tak. Zawroty nieukładowe zwane też rzekomymi zawrotami głowy mogą mieć formę bardziej łagodną. Gdy są skutkami depresji, nerwicy czy migreny (stanowią one ok.



- łagodzi nerwy  
- ułatwia sen

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



15-20% wszystkich zawrotów). Ten rodzaj zawrotów wywołują również zaburzenia w budowie lub funkcji kręgosłupa szyjnego.

Charakteryzują się one uczuciem niepewności, oszołomienia, chorzy czasami zataczają się w różnych kierunkach, mają zaburzenia widzenia typu mroczków (czarne punkty przed oczami).

#### *Czy mogą one przybrać formę groźną?*

Tak. Jeżeli przyczyną zawrotów nieukładowych są zaburzenia w ukrwieniu mózgu (ok. 15% wszystkich zawrotów). Mogą im nawet towarzyszyć utraty przytomności i niedowład, ale najczęściej są to przemijające po kilku minutach lub godzinach dolegliwości, które ustępują w całości choć niestety mogą powracać.

#### *W trakcie jakich chorób mogą pojawić się zawroty głowy?*

Mogą one towarzyszyć chorobom serca (niewydolność krążenia, arytmia, choroba wieńcowa, wady serca).

Czasami towarzyszą uszkodzeniom tkanki mózgowej np. po zatorze tętnicy mózgowej, urazach mózgu, nowotworach, padaczce lub stwardnieniu rozsianym. Zawroty towarzyszą też często stanom gorączkowym.

#### *O diagnostyce i rodzajach zawrotów wiemy już chyba wszystko. A co z leczeniem?*

Niestety to co do tej pory powiedziałem, to tylko wierzchołek góry lodowej, temat diagnostyki zawrotów jest bardzo szeroki. Jeżeli chodzi o leczenie to w Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza stosujemy dwa kierunki terapii:

1. Pierwszy, który znakomicie się sprawdza w zawrotach nieukładowych pochodzenia

odkręgosłupowego to terapia manualna. Jestem osobiście zaskoczony jak dużo zawrotów i towarzyszących im objawów neuro-wegetatywnych daje się złagodzić, a nawet usunąć metodami terapii manualnej.

2. Jeżeli chory ma zawroty z powodu zaburzeń ukrwienia mózgu stosujemy ekstrakty z miłorzębu japońskiego najczęściej używamy **Memobon** (miłorząb japoński + żeń-szeń), jeżeli jest to przyczyna „sercowa” stosujemy raczej **Cardiobon** (miłorząb japoński + głóg).

3. Najtrudniej leczy się zawroty układowe, gdyż teoretycznie wpływ na narząd równowagi jest dość ograniczony. Na szczęście teoretyczne rozważania nijak się mają do praktyki. Bo gdy poprawia się ukrwienie np. **Memo-bonem** i włącza się terapię manualną nawet te układowe zawroty ulegają poprawie, choć trzeba przyznać, że w mniejszym stopniu niż nieukładowe.

4. Czasami chorym zalecamy leczenie przeciwnerwicowe, wtedy używamy kropli **Nerwobonisol** lub kapsulek o podobnym działaniu **Nerwobon**. Czasami pomocny jest także **Depribon**.

*Dziękuję za ciekawą rozmowę.*

*Rozmowa z lek. med. Krzysztofem Błęchą  
– Internistą, Specjalistą Rehabilitacji Medycznej  
z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza  
tel. 033 861 86 21*

# JAK ROZRÓŻNIĆ kaszel

**K**aszel to odruch organizmu mający na celu usunięcie nadmiaru wydzieliny lub ciała obcego z dróg oddechowych.

Z grubsza można go podzielić na wilgotny z nadprodukcją wydzieliny i suchy – nieproduktywny. Inny podział to kaszel ostry i przewlekły.

Kaszel ostry jest najczęściej skutkiem infekcji wirusowych (wydzielina jest przezroczysta, po nadkażeniu bakteryjnym żółta lub zielona), towarzyszy mu gorączka i objawy przeziębienia.

Jeżeli kaszel ostry jest efektem alergii, nie towarzyszy mu gorączka, a wydzielina jest wodnista. Często występuje katar i łzawienie oczu. Ma on charakter sezonowy np. pojawia się w okresie pylenia traw i drzew lub gdy zaczyna się sezon grzewczy – przy alergii na roztocza kurzu domowego.

Niekiedy kaszel ostry spowodowany jest splywaniem wydzieliny z nosa i zatok. Może to być wydzielina zarówno przezroczysta – sugeruje to alergiczne tło lub ropna, co raczej sugeruje bakteryjne zapalenie.

Jeżeli kaszel pojawia się w nocy, towarzyszy

mu duszność i wydzielina jest pienista, a ulgę przynosi pozycja siedząca – przyczyną może być ostra niewydolność krążenia. Jest to stan zagrożenia życia, należy natychmiast wezwać pogotowie.

Kaszle przewlekły – najczęściej jego przyczyną jest przewlekłe zapalenie oskrzeli (można go rozpoznać gdy u chorego przez 2 kolejne lata, co najmniej przez 3 miesiące występował ciągle kaszel) – zazwyczaj towarzyszy palaczom.

Palacze mają też tzw. kaszel palacza, który występuje rano zwany też „poranną toaletą drzewa oskrzelowego”.

Astma – ten kaszel jest raczej suchy. Częściej występuje u dzieci. Czasami towarzyszy mu duszność i świszczący oddech.

Zioła w kaszlu ostrym mają zastosowanie w leczeniu przyczyny kaszlu jak i również w bezpośrednim łagodzeniu jego objawów.

Jeżeli przyczyną kaszlu jest zapalenie gardła to sugerujemy choremu aerozol **Anginbon** 5-6 x dziennie 1-2 dawki oraz krople wykrztusne **Pectobonisol** 3-4 x dziennie lub zastępczo zioła **Pulmobonisan**.

Jeżeli kaszel dotyka dzieci do 12 r.ż. nie zalecamy **Anginbonu** (zawiera olejki eteryczne), sugerujemy zamiast **Anginbonu Syrop Pectobon**.

Jeżeli ostra infekcja jest w krtani, tchawicy lub w oskrzelach zalecamy **Pectobonisol** lub **Pulmobonisan** (czasami łączymy jeden z drugim) i **Bonimel** prawoślazowo-koprowy, zwłaszcza dla dzieci – ma bardzo przyjemny smak.

W kaszlu przewlekłym zalecamy:

1. **Pulmobonisan** i **Pectobonisol** 1-2 x dz. oraz **Pulmobon** w kapsułkach 1-2 x dz. 2 kapsułki.

Jeżeli kaszel jest efektem nawracających stanów infekcyjnych sugerujemy podnoszenie odporności. Zalecamy syrop **Immunobon** 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni, potem przerwa 3 tygodnie i ponownie 7 dni oraz **Apibon** (ekstrakt pyłku pszczelego i propolisu) 3 x dz. 1 kaps. przez 5 tygodni. **Apibon** można zastąpić **Bonimel**em pyłkowo – propolisowym.

Przy kaszlu prawie zawsze ważne jest dobre nawodnienie pacjenta. Dlatego zalecamy pi-



- zapalenia gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa

## *I co z wami począć wielbiciele, a może raczej niewolnicy papierosów?*

W jednej z poprzednich edycji „Ziół dla Zdrowia” publikowany był artykuł „Śmierć w paczkach” – powstał on jeszcze za życia Ojca Grzegorza, który był dla palaczy bezwzględny. Często krzyczał na nich „to mi, obcemu człowiekowi bardziej zależy na Twoim zdrowiu niż Tobie”. Powiadał: „palących mężczyzn nie rozgrzeszam, a kobiety wyrzucam za drzwi” i faktycznie tak bywało. Czasami mawiał „idźcie do doktora (czyli do mnie), on was może będzie chciał leczyć, ja nie”. Oczywiście zaraz spuszczał z tonu, uśmiechał się swoim jowialnym uśmiechem i już spokojnie tłumaczył, ile zła wyrządza papieros palaczowi. Czasami taka szokowa terapia i zmuszenie do przysięgi zaprzestania palenia była skutecznym sposobem porzucenia nałogu.

Niestety Ojciec Grzegorz już nikomu nie każe przysięgać i kłaść ręki na serce. Bo 22 grudnia 2006 r. jego serce przestało bić. A w moich uszach wciąż dźwięczą te słowa „idź do doktora niech on cię leczy”.

Niejako zobligowany przez mojego „Wielkiego Nauczyciela i Przyjaciela” piszę ten tekst, który co prawda nie odczyty nikogo palenia, ale może sprawi, że nie będzie ono tak degradować zdrowia palacza.

### **Co zatem należy robić:**

1. Zadbaj o prawidłową dietę, jeść dużo owoców i warzyw zwłaszcza tych o kolorze czerwonym, fioletowym i niebieskim. Chodzi o antyoksydanty zawarte w diecie (dym tytoniowy jest źródłem wolnych rodników).
2. Pamiętaj w diecie o dużej ilości płynów- soki owocowe, herbata.
3. Unikać tłuszczów zwierzęcych oraz konserw i wędlin o kolorze czerwonym.
4. Wzbogacić dietę o czosnek, cebulę oraz ryby morskie lub olej z ryb morskich (utrudniają wystąpienie zawału oraz zwiększają odporność organizmu, którą papierosy obniżają).

cie dużej ilości płynów a czasami sugerujemy inhalacje parą wodną lub naparami ziół np. Pulmobonisan wpierv do inhalacji a potem jak wystygnie do picia. Jak przy każdej chorobie najlepiej jest radzić się swojego lekarza a zwłaszcza gdy zauważymy, że wydzielina jest zabarwiona krwią, kaszlowi towarzyszy duszność, świszczący oddech lub ból w klatce piersiowej albo gdy kaszel ma dziecko i ma on charakter „szczekający”.



- wspomagają odporność organizmu

5. Prawidłowej odporności organizmu zawdzięczamy nie tylko zabezpieczenie przed infekcjami, ale też niszczenie komórek nowotworowych, które mamy w ciele, dlatego trzeba rozważyć okresowe stosowanie przetworów z ziela jeżówki np. **Immunobonu**. Jeżeli mówimy o odporności, to sugeruję stosować **Apibon** (ekstrakty z propolisu i pyłku pszczelego). Oba składniki **Apibonu**, a zwłaszcza pyłek pszczeli mają również silne właściwości odtruwające. Zamiast **Apibonu** można stosować **Bonimel pyłkowo – propolisowy**.

6. „Odrutowanie” to sugestia stosowania kropli odtruwających Ojca Grzegorza **Nefrobonisolu**, które zostały 15 lat temu stworzone przede wszystkim dla palaczy. Odrutowanie to także przyjmowanie antyoksydantów zawartych w owocach aronii, żurawiny, borówki czarnej i liściach zielonej herbaty – ekstrakty z wszystkich tych ziół znajdują się w **Vitalbonie**.

7. Palacze często zapadają na infekcje dróg oddechowych, dlatego powinni mieć pod ręką krople wykrztuśne np. **Pectobonisol** lub ziółka **Pulmobonisan** (dobrze jest zastosować, któryś z powyższych „wykrztuszaczy” zwłaszcza na poranny kaszel palacza).

To co napisałem powyżej nie może być traktowane jako usprawiedliwienie „palę ale przecież zażywam ...”.

Podkreślam - Palenie to wielkie zło.

Życzę palaczom skutecznego rzucenia palenia i powrotu do grupy ludzi wolnych.



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczanowa

Zioła mają podstawowe znaczenie w leczeniu i profilaktyce chorób układu moczowego. Aby podpowiedzieć czym się leczyć i czym zapobiegać infekcjom w telegraficznym skrócie opiszemy dziewięć podstawowych ziół stosowanych w chorobach układu moczowego.

**1. Owoc Palmy Sabal** - zmniejsza dolegliwości związane z łagodnym przerostem gruczołu krokowego tj. ból w trakcie oddawania moczu, zaleganie moczu w pęcherzu, parcie na mocz, częstomocz. Chroni przed powiększeniem gruczołu krokowego. Ponadto działa przeciwzapalnie, przeciwozłonkowo, moczopędnie oraz obniża napięcie mięśni gładkich dróg moczowych.



**2. Liść Borówki Brusznicy** – działa moczopędnie i odkażająco na drogi moczowe. Zwiększa ilość wydzielanego moczu, a z nim jonów sodu, chloru oraz produktów przemiany materii.



**3. Liść Brzozy** – zwiększa wydalanie moczu, a z nim jonów sodu, chloru, kwasu moczowego. Wykazuje właściwości odtruwające.



**4. Ziele Krwawnika** – hamuje krwawienie, zwłaszcza z naczyń włosowatych. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg moczowych i żółciowych. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i odtruwające.



- profilaktyka chorób układu krążenia i nowotworów

## 5. Ziele, liść Pokrzywy

– poprzez wzrost wytwarzania interferonu stymuluje odporność organizmu na infekcje. Wykazuje działanie przeciwzapalne i moczopędne w obrębie układu moczowego oraz posiada własności odtruwające.



## 6. Korzeń Pokrzywy –

działa przeciwzapalnie i moczopędnie. Łagodzi objawy przerostu gruczołu krokowego. Pobudza odporność organizmu poprzez stymulację produkcji interferonu.



## 7. Ziele Rdestu Ptasięgo

– zwiększa dobową ilość wydalanego moczu, usuwa nadmiar jonów sodu, chloru i mocznika. Utrudnia krystalizację soli mineralnych i zapobiega powstawaniu złożeń kamieni moczowych. Działa przeciwzapalnie na błony śluzowe.



## 8. Ziele Skrzypu

– zwiększa dobową ilość wydalanego moczu i usuwa nadmiar moczianów. Działa rozkurczowo na drogi moczowe i żółciowe, uszczelniająco na naczynia krwionośne. Przeciwdziała obrzękom i poprawia pracę serca. Wykazuje działanie ściągające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.



## 9. Owoc Żurawiny

– ekstrakt z żurawiny wykazuje działanie antyadhezyjne wobec bakterii co powoduje, że bakterie nie mogą osadzać się w drogach moczowych. Działa jak „płyn do mycia naczyń na tłusty talerz”. Ponadto jest znakomitym środkiem antyoksydacyjnym.



Na koniec ważna uwaga. W ziołolecznictwie najlepiej sprawdza się stosowanie mieszanek ziołowych, a nie pojedynczych ziół. Dlatego właśnie zalecamy używanie mieszanek. Można je komponować w oparciu o własną wiedzę bądź zawarte w artykule informacje. Jednakże proponujemy odwołać się do sprawdzonych receptur. Oto kilka przykładów kompozycji ziołowych:

Nazwa preparatu	Skład	Zalecane w:
<b>Nefrobonisan</b> – zioła w saszetkach	ziele nawłoci, skrzypu, rdestu ptasiego, liść brzozy, borówki brusznicy	zapalenie dróg moczowych, kamica nerkowa, dna moczynowa
<b>Nefrobonisol</b> – krople odtruwające	ziele nawłoci, skrzypu, rdestu ptasiego, liść brzozy, borówki brusznicy	zapalenie dróg moczowych, kamica nerkowa, dna moczynowa
<b>Urobon</b> – kapsułki	ekstrakty z owoców żurawiny, ziele pokrzywy, ziele skrzypu	infekcje dróg moczowych
<b>Immunobon</b> – syrop	miód, wyciągi z ziele jeżówki purpurowej, liści melisy, kwiatu rumianku, vit. C	wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego
<b>Apibon</b> – kapsułki	ekstrakt z propolisu i pyłek pszczeli	wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego
<b>Prostatobon</b> – kapsułki	ekstrakty z palmy sabal, korzenia pokrzywy	przerost prostaty

# 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		
CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz. Pomocniczo Bonimel glogowo-meliszowy 3 łyżeczki dz.	Cardiobon 2x1 kaps.	Zaparcia	Adipobonisan + Gastrobonisol 2-3 x dz. przed jedzeniem.	Gastrobon 2 x 2 kaps.
	Nadciśnienie tętnicze	Cardiobonisan lub Cardiobonisol + Nerwobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym.	Cardiobon 2x1 Nerwobon doraźnie	Zespół jelita nadwrażliwego, wzdęcia	Gastrobonisol + Bobonisan, Nerwobonisol (doraźnie), Pomocniczo Bonimel imbirowy i Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Gastrobon + Nerwobon lub Depribon
	Choroba wieńcowa	Cardiobonisan lub Cardiobonisol. Dodatkowo Nerwobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres.	Cardiobon 2 x 1 kaps. + Vitalbon 2 x 1 kaps.	Stany zapalne jelit	Gastrobonisan + Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml. Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Chitobon + Lipobon	Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki	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 zastrzeżeniu kamicy żółciowej konieczna konsultacja lekarska!</i>	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	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
	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.	Urobon 2 x 2 kaps.
	Zespół nerwicyowy, bezsenność	Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml, a przy bezsenności 5 ml przed snem. Pomocniczo Bonimel meliszowy.	Nerwobon lub syrop Sedabon	Przerost prostaty	Nefrobonisan 2 x dz. 1 szkl. naparu lub Nefrobonisol 2 x dz. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Prostatobon + 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,	Reumbonisol lub Balsam kręgowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml.	Depribon + Nerwobon	Zmarszczki		Likobon
	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - płuca gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawoślazowo-koprowy i imbirowy.	Pulmobon + Grypobon + Anginbon aerosol	Cellulit		Adipobon mono
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-10 tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Pulmobon lub syrop Pectobon	Łuszczyca, trądzik, alergia skórna, 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. + Likobon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie 2,5 ml lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Apibon + Immunobon	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 + Vitalbon
	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: Gastrobonisol 4 x dz. 2,5 ml na szkl. wody. Gastrobonisan 2 x dz. Pomocniczo Bonimel imbirowy. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.	Gastrobon 2 x 1 kaps.	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.
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zastrzeżenia: Gastrobonisan 3 x dz. + Nerwobonisan (przy dolegliwościach wywołanych przez stres). Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Apibon 2 x 2 kaps.	Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2,5 ml przed obiadem i kolacją + Immunobon 2 x dz. 1 łyżeczka. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dziennie. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps.
				Niedowidzenie		Oculobon
				Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Vitalbon - usuwa wolne rodniki Ginsengon - reguluje poziom cukru we krwi	

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.

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

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