

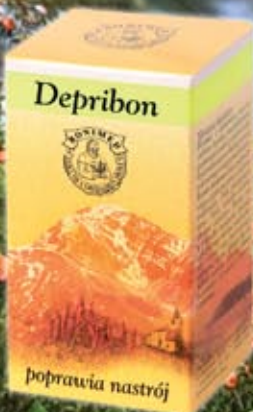
ZIOLA zdrowia

Nr 3/2008 Jesień

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Zioła dla seniorów**
- **Nie lekceważ bólu!**
- **Klimakterium niejedno ma imię**



Czy warto?

.....Ale czy warto?

Może nie warto?

Ech, chyba warto...

Tak, tak – warto

Bardzo to warto

O tak – to warto

Jeszcze jak warto."

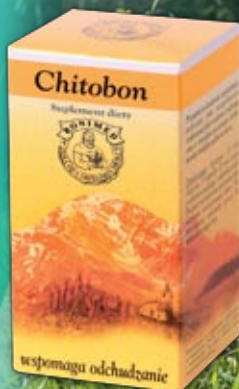
Te słowa napisał kilkadziesiąt lat temu Edward Stachura. Nie odnosiły się one do dylematów ludzi cierpiących na otyłość, ale zmiana postawy, jaką widzimy w tym fragmencie wiersza, niech będzie natchnieniem i siłą dla nich.

A dla tych, do których nie trafia przekaz poety, garść suchych faktów:

1. Ryzyko udaru mózgu jest u osób otyłych 2 x większe,
2. Otyłość zwiększa ryzyko choroby nowotworowej m.in. sutka, prostaty, jelita grubego,
3. Około 85% chorych na cukrzycę typu 2 to ludzie otyli. Redukcja wagi może zlikwidować potrzebę przyjmowania leków.
4. U ludzi otyłych ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową jest 1,5 x większe, a na niewydolność krążenia 1,9 x większe.
5. Wzrost wagi o 20% powoduje, że zachorowanie na nadciśnienie tętnicze jest o 8 razy większe.
6. U chorych na otyłość aż o 6 razy rośnie częstość występowania kamicy żółciowej.
7. U ludzi otyłych znacznie rośnie częstość zachorowania na zylaki nóg, choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów, bezdech nocny, stłuszczenie wątroby.

✦ Nadwaga
✦ Cholesterol

✦ Cellulit
✦ Nadwaga



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA CHRONI PRZED RAKIEM

Do takich wniosków doszli badacze z Uniwersytetu Harvarda badając ponad 20 tysięcy Greków, Hiszpanów i Francuzów. Okazało się, że dieta z dużą zawartością ryb morskich, warzyw i owoców oraz zawierająca niskotłuszczowe produkty mleczne jest też bardzo zdrowa dla serca.

Starano się wyodrębnić produkty, które mają szczególnie korzystne działanie dla naszego zdrowia. Okazały się nimi oliwa z oliwek, która może zmniejszyć ogólne ryzyko zachorowania na raka o prawie 10%. Z kolei brokuły i groch zmniejszają zachorowanie na raka prostaty. Bardzo dobrze na organizm wpływa także rezygnacja z czerwonego mięsa, a zwłaszcza zastąpienie go soczewicą, fasolą czy grochem.

To kolejny dowód, że żywność zgodnie z twierdzeniem Hipokratesa może być także lekiem. Dowody na to spadają jak grad na skostniałe poglądy niektórych lekarzy i przedstawicieli producentów leków.

Przypominam, że od kilku lat wiemy, że likopen zawarty w pomidorach i czerwona papryka chronią przed rakiem.

Badania nad przeciwnowotworowym działaniem najważniejszych składników aktywnych diety śródziemnomorskiej, które neutralizują wolne rodniki, trwają od lat. Już 4 lata temu potwierdzono, że związki przeciwutleniające z owoców aronii i borówki czarnej hamują wzrost komórek nowotworowych. Co ciekawe, antocyjany (barwniki roślin o kolorze najczęściej niebieskim i fioletowym) nie tylko zmniejszają ogólną aktywność wolnych rodników w organizmie, ale też zwiększają tę aktywność w obrębie komórek nowotworowych, inicjując w ten sposób proces apoptozy (umierania) tych patologicznych komórek.

Dieta śródziemnomorska nie zawsze jest możliwa do zrealizowania w naszym klimacie, dlatego zachęcamy do zażywania antyoksydantów pod postacią skoncentrowanych ekstraktów, lub spożywania niewielkich ilości wina czerwonego – Panie mogą 1 (ok. 100 ml), a Panowie maksymalnie 2 kieliszki (w większych ilościach alkohol szkodzi).



W Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza staramy się, aby wszyscy chorzy na choroby układu krążenia i choroby nowotworowe zażywali preparaty antyoksydacyjne np. **Vitalbon** (połączenie ekstraktów z owoców żurawiny, aronii, borówki oraz liści zielonej herbaty).



KLIMAKTERIUM NIEJEDNO MA IMIĘ

Objawy klimakterium pojawiają się w różnym wieku. Typowe objawy to uderzenia gorąca z zaczerwienieniami twarzy i szyi, zwiększenie drażliwości i nadpotliwość.

Zwykle towarzyszą im zaburzenia miesiączkowania np. zbyt długie lub krótkie cykle, zbyt obfite krwawienia czy też plamienie między miesiączkami.

Ale w klimakterium kobiety mogą dotknąć też inne dolegliwości, które ani pacjentka ani czasami lekarz nie wiążą z przekwitaniem.

Do takich bolączek należą:

1. Zaburzenia wyglądu skóry, zwłaszcza twarzy – skóra staje się cienka i sucha – związane jest to ze zmniejszeniem syntezy kolagenu i zanikaniem gruczołów łojowych.
2. Bóle stawowo – mięśniowe, mrowienia i zaburzenia czucia dłoni, bóle głowy i ogólne zmęczenie – odpowiedzialne za to jest prawdopodobnie pobudzenie układu adrenergicznego.
3. Wzdęcia i zaburzenia utrzymania moczu.
4. Częściowy zanik śluzówki pochwy, co skutkuje świądem, bólem oraz podatnością na zakażenia i stany zapalne.

W menopauzie często dochodzi do zaostżenia dolegliwości, które występują z mniejszym nasileniem od dawną.

U kobiety miewającej zaburzenia lękowe i niepokoje, w klimakterium może dojść do rozwoju zespołu lękowego zwanego kiedyś nerwicą.

Gdy zdarzają się jesienno-zimowe chandry może pojawić się depresja.

Osoby, które miały tendencję do dominowania w relacjach zawodowych lub rodzinnych mogą stać się wręcz apodyktyczne, itd.

Objawy te dotyczą nie tylko sfery psychicznej, bo np. kobieta, która miała tendencję do tycia, w klimakterium może znacznie utyć.

W przypadku gdy poziom cholesterolu oscylował na górnej granicy normy, w klim-



katerium może znacznie ją przekroczyć i prowadzić do rozwoju miażdżycy ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Większość tych dolegliwości jest przejściowa i łatwo złagodzić je preparatami ziołowymi np. wyciągiem z zieleń pluskwicy lub soi.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza używamy najczęściej pluskwicy, a konkretnie stosujemy **Klimaktobon**, który zawiera ekstrakt z zieleń pluskwicy i sproszkowane szyszki chmielu. Panie bardzo dobrze reagują na ten preparat. Na początku zalecamy 2 kapsułki dziennie, a gdy stan ulegnie poprawie 1 kapsułkę dziennie.

W przypadku, gdy objawy nie ustępują w stopniu zadowalającym dołączamy inny preparat ziołowy. Jeżeli problem jest natury



Powiązanie bólów głowy z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego obserwujemy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od kilkudziesięciu lat. Często w terapii bólów głowy korzystamy z **Gastrobonisolu** podając najczęściej 2,5 ml co 10 minut w 3-5 dawkach w razie bólu. Zalecamy go również profilaktycznie 2 x dziennie. Przy dłuższym okresie stosowania **Gastrobonisolu** dochodzi zwykle do zmniejszenia się częstości objawów chorobowych. Nasze obserwacje na szczęście nie są jedynymi, gdyż coraz więcej ośrodków naukowych odkrywa ten związek. Łączą oni objawy migrenowe z zespołem jelita drażliwego.

Wpływy są dwukierunkowe, bo zarówno pogorszenie funkcji jelit prowokuje bóle głowy jak i migrena prowokuje bóle brzucha, wymioty a także biegunki. Te obserwacje nie byłyby niczym ważnym gdyby nie to, że są kolejnym elementem niepasującym do kartezjańskiej wizji człowieka, według której człowiek to maszyna, u której, jeżeli jeden z elementów ulegnie awarii, to trzeba go naprawić i wszystko wraca do normy. Niestety, nie jest to prawda, co widać na przykładzie wspomnianego bólu głowy, zespołu jelita drażliwego, zaburzeń nerwicowych i depresyjnych.

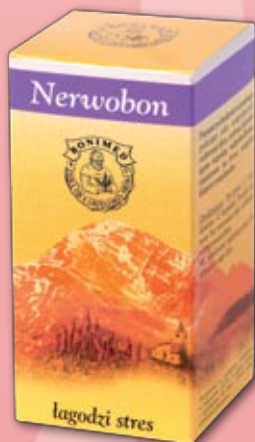
Ta łączność jest kolejnym dowodem, że na zdrowie człowieka trzeba patrzeć holistycznie, tak jak to robił św. Tomasz i Arystoteles, a nie mechanistycznie, jak to robił Kartezjusz i Platon.

łękowej do **Klimaktobonu** dodajemy **Nerwobonisol** lub **Nerwobon**, a w razie pogorszenia nastroju zalecamy **Depribon**. Gdy nie da się zredukować wagi samym **Klimaktobonem** dodajemy **Chitobon**. W razie wystąpienia zaburzeń wyglądu skóry włączamy **Likobon**.

Paniom sugerujemy także badania kontrolne. Jeżeli pomimo stosowania **Klimaktobonu** poziom cholesterolu jest zawyżony zalecamy **Lipobon** i **Vitalbon** (zmiatacz wolnych rodników). **Vitalbon** stosujemy także, gdy w najbliższej rodzinie ktoś chorował na nowotwór, zwłaszcza narządu rodnego lub sutka.

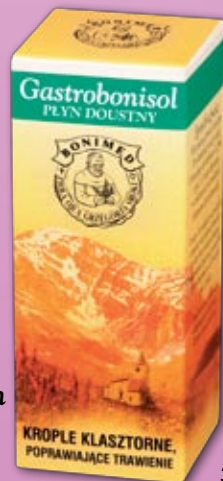
Leki hormonalne stosujemy rzadko, ale w przypadku gdy stan nie ulega akceptowalnej poprawie to włączamy je do terapii.

W wypadku pojawienia się dolegliwości bólowych i drętwienia znakomicie sprawdzają się metody Terapii Manualnej, które są wykonywane w Centrum Ziołolecznictwa.



Gastrobonisol
jest pomocny w:

- ✦ Niestrawności
- ✦ Kamicy żółciowej
- ✦ Zaparciach, wzdęciach
- ✦ Jelicie drażliwym



Sprawdź stan swojej prostaty

Przerost prostaty to schorzenie tak powszechne u mężczyzn w pewnym wieku, że czasami trudno je nazwać chorobą.

Dotyka ono prawie połowę mężczyzn po 50 r. ż., ale już tylko 1 na dziesięciu 80-latków nie skarży się na ten problem.

Główną przyczyną przerostu prostaty jest niedobór testosteronu w organizmie starzejącego się mężczyzny. Wypełniając poniższą ankietę można rozpoznać, w jakim stanie jest prostata.

Punktacja objawów IPSS – przy każdym pytaniu proszę zaznaczyć tylko jedną odpowiedź.

1.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca miał Pan uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza po oddaniu moczu?	0	1	2	3	4	5
2.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca musiał Pan oddawać mocz ponownie, w czasie krótszym niż 2 godziny po jego poprzednim oddaniu?	0	1	2	3	4	5
3.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca obserwował Pan przerwany strumień moczu („zacinanie się“)?	0	1	2	3	4	5
4.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca miał Pan uczucie nagłej konieczności oddania moczu?	0	1	2	3	4	5
5.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca obserwował Pan słaby strumień moczu?	0	1	2	3	4	5
6.	Jak często w ciągu ostatniego miesiąca musiał Pan się wysilać (przeć), aby rozpocząć oddawanie moczu?	0	1	2	3	4	5
7.	Ile razy (średnio) w ciągu nocy podczas ostatniego miesiąca musiał Pan wstawać, aby oddać mocz?	0	1	2	3	4	5
Suma punktów:							

Międzynarodowa skala punktowej oceny objawów i dolegliwości spowodowanych przez łagodny przerost prostaty (International Prostate Score System – IPSS)

0 pkt – 7 pkt	łagodny przerost prostaty
8 pkt – 19 pkt	umiarkowany przerost prostaty
20 pkt – 35 pkt	silny przerost prostaty

Jeżeli któryś z czytelników zauważył niepokojące objawy, zalecamy udać się do lekarza, aby rozszerzyć diagnostykę, a jednocześnie zachęcamy do zażywania preparatów, które powinny zahamować powiększanie się prostaty i usprawnić jej funkcję.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej stosujemy w tym celu **Prostatobon** – połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy. Oba te zioła zmniejszają przerost prostaty i wszystkie z tym związane dolegliwości.

Innym preparatem, który zalecamy naszym chorym, jest **Apibon** (ekstrakt z pyłku pszczolego i propolisu) – działa on przeciwwzapalnie i przeciwobrzękowo na prostatę.

Zwykle zalecamy łączenie obu preparatów.

Jeżeli chory z powodu przerostu prostaty ma częste infekcje dróg moczowych, zalecamy stosowanie **Urobonu** i **Nefrobonisolu** lub **Nefrobonisanu**.





CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

Od kilku lat borykam się z problemem ciągłego zakażenia w drogach moczowych, spowodowanego koniecznością cewnikowania pęcherza moczowego. Mój lekarz zapisuje mi bardzo często antybiotyki, po których zakażenie znika, ale niestety tylko na kilka dni. Jestem bezradna.

Szanowna Pani, mieliśmy kilkudziesięciu chorych zmuszonych do ciągłego cewnikowania, lub posiadających cewnik niemal na stałe (zazwyczaj u mężczyzn z bardzo powiększoną prostatą).

Cewnikowanie jest źródłem bakterii prowadzących do infekcji i stanów zapalnych. W Centrum Ziołolecznictwa z dużym powodzeniem stosujemy u tych chorych 2 preparaty: **Urobon** 2 x dziennie po 2 kapsułki oraz napar z ziół **Nefrobonisan** 2 x dziennie po 1 saaszetce (gdy pacjent nie toleruje naparów ziół, zalecamy mu krople ziołowe **Nefrobonisol**).

Jeżeli chory przechodził długotrwałą antybiotykoterapię zalecamy dołączenie ziół zwiększających odporność – **Immunobon** i **Apibon**. Zatem sugerujemy zastosowanie tej metody leczenia.

Jestem młodą osobą i niedawno zmieniłam pracę i miejsce zamieszkania. Od tego momentu zaczęły się moje problemy ze snem. Boję się sięgać po leki chemiczne, dlatego próbowałam pić przed snem herbatkę z melisy, niestety nie zadziałała. Czy istnieją bezpieczne leki na bezsenność?

Szanowna Pani, proszę spróbować zastosować przed snem 2 kapsułki **Nerwobonu** oraz 5 ml kropli ziołowych **Nerwobonisol**. Jeżeli w czasie snu dojdzie do przebudzenia, sugeruje zażyć dodatkowo 5 ml **Nerwobonisolu**, który warto mieć pod ręką np. kładąc na szafeczce nocnej.

Połączenie obu ziołowych preparatów powinno przynieść poprawę w Pani przypadku.

Moja mama ma 72 lata, od pewnego czasu choruje na kataraktę i stosuje na nią krople do oczu. Oprócz tego leczy się na serce i miażdżycę. Czy są jakieś zioła, które mogą jej pomóc?

Szanowna Pani, sugeruję aby, mama zastosowała **Oculobon** 2 x dziennie po 1 kaps.

Oba te preparaty będą hamować rozwój katarakty (zaćmy), co więcej mieliśmy już przypadki, że po zażywaniu obu preparatów, badania okulistyczne wykazały zmniejszenie zmętnienia soczewki oka (co jest istotą katarakty).

Poza tym **Oculobon** i **Venobon** poprawiają ukrwienie siatkówki i bardzo korzystnie działają na serce.

Zbliża się okres jesienno-zimowy. Od kilku lat w tym czasie, mimo stosowania antybiotyków, pojawiają się u mnie zapalenia zatok. Czy można temu w jakiś sposób przeciwdziałać?

Prawdopodobnie ma Pan osłabioną odporność organizmu, dlatego tak często zapada Pan na tą chorobę. Dodatkowo odporność osłabia stosowanie antybiotyków (oczywiście, jeżeli lekarz zaleci ich stosowanie, należy poddać się kuracji). Proszę stosować preparaty, które pozwolą utrzymać prawidłową odporność organizmu, są to: **Apibon** 3 x dziennie 1 kaps. przez 4-5 tygodni oraz syrop **Immunobon** zalecany przez 7 dni, po których należy zrobić przerwę 21 dni i ponownie stosować 7 dni. Może Pan zażywać te preparaty co 1-2 miesiące od października do kwietnia. Ta terapia powinna zapobiec nawrotom dolegliwości.



ZAPALENIE OSKRZELI,
PRZEZIĘBIENIE, ASTMA, KASZEL
Pulmobonisan + Pectobonisol

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

ZAPALENIE GARDŁA,
CHRYPKA, GRYPA
**Pectobonisol lub Anginbon,
przy gorączce Grypobon**

NAWRACAJĄCE INFEKCJE
Immunobon + Apibon

MIAŻDŻYCA
Lipobon + Cardiobonisol

NIEDOKRWIENIE SERCA
I NADCIŚNIENIE
Cardiobonisol + Cardiobon

USZKODZENIE WĄTROBY
Hepatobon + Apibon

WRZODY ŻOŁĄDKA
I DWUNASTNICY
Gastrobonisan + Apibon

BÓLE STAWÓW
I KRĘGOSŁUPA
**Artrobon
+ Balsam kręgowy**

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

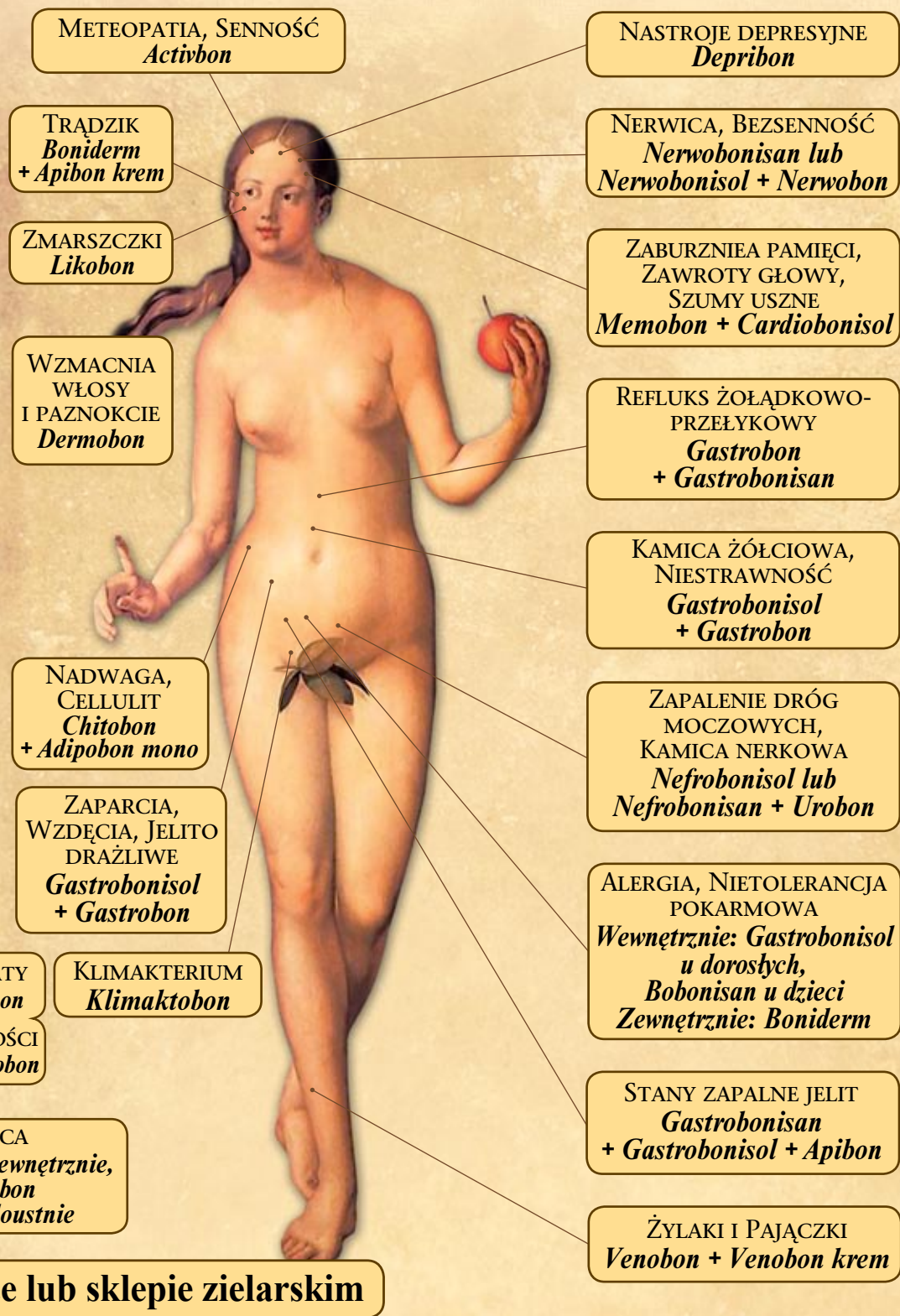
PRZEROST PROSTATA
Prostatobon + Apibon

POPRAWA WITALNOŚCI
Prostatobon + Memo

GRZYBIE
**Apibon krem - z
Immunobon
+ Apibon - doustnie**

Zamów w swojej aptece

Dolożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z rzeczywistością. Aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem, zapoznaj się z ulotką lub informacją na opakowaniu oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Naukowcy i urzędnicy z Narodowego Funduszu Zdrowia alarmują, że w zastraszającym tempie zwiększa się „spożycie” antybiotyków.

Z czego to wynika wg Pana?

Powody są różne, ale na czoło wysuwają się dwa podstawowe. Pierwszy to tzw. „medycyna obronna” stosowana przez lekarzy. Drugi – brak świadomości pacjentów.

Co rozumie Pan przez „medycynę obronną”?

W wielkim uproszczeniu jest to asekuracyjne postępowanie lekarzy, do których trafiają chorzy z infekcjami. Lekarze po prostu boją się, że jeżeli nie przepiszą antybiotyku, a stan chorego się pogorszy, to ten pozwie ich do sądu. Zatem na wszelki wypadek, a czasami wręcz „na żądanie” pacjenta, przepisują antybiotyki, aby mieć „święty spokój”.

Czy uzyskują ten spokój?

Tak, ale tylko częściowo, ponieważ antybiotyki najczęściej szybko likwidują infekcję, ale równie szybko może dojść do nawrotu choroby.

Z jakiego powodu tak się dzieje?

Po pierwsze antybiotyki obniżają odporność organizmu. Po drugie, chorzy często zbyt szybko sami przerywają terapię antybiotykową, ponieważ czują się lepiej. Powoduje to, że choroba nie jest wyleczona do końca i skutkuje to nawrotem dolegliwości. Takie postępowanie ma jeszcze inne złe strony – bakterie uodporniają się na antybiotyki.

Jak to możliwe, że bakterie uodporniają się na leki?

Bakterie potrafią wymieniać między sobą materiał genetyczny i to nie tylko w obrębie spokrewnionych szczepów. Bakterie uodporniają się na antybiotyki od dawna. Na początku lat 50 ubiegłego wieku, ostrzegał przed tym zjawiskiem nie kto inny, jak Aleksander Fleming – odkrywca penicyliny (pierwszego antybiotyku). W 2008 roku obchodzono 80-lecie tego epokowego odkrycia. Fleming ostrzegał przed nadużywaniem antybiotyków. Penicylina była dostępna w USA bez recepty do lat 50 XX wieku.

Co zatem robić, aby zaradzić temu zjawisku, które wytrąca oręż z rąk lekarza?

Przede wszystkim należy stosować racjonalną antybiotykoterapię.

1. Chory nie powinien zażywać antybiotyków na własną rękę – jest to niestety częsta praktyka.
2. Lekarz powinien rozważyć, czy infekcja jest bakteryjna czy wirusowa – co często bywa jednak trudne do stwierdzenia.

Czy sami chorzy są w stanie mniej więcej określić, czy mają infekcję bakteryjną, czy wirusową?

Chory nie jest w stanie jednoznacznie tego rozstrzygnąć, ale warto wiedzieć, że zdecydowana większość infekcji górnych dróg oddechowych zaczyna się z powodu wirusów, a następnie wikła się nadkażeniem bakteryjnym. Pierwsze dni zapalenia gardła to infekcja wirusowa zwłaszcza gdy gardło i migdałki są tylko czerwone. Jeżeli na migdałkach pojawiają się ropne naloty, a węzły chłonne ulegają powiększeniu, świadczy to o nadkażeniu bakteryjnym.

Czy są jakieś różnice w przebiegu infekcji u dzieci i dorosłych?

Tak, u dzieci poniżej 14 roku życia często dochodzi do anginy z powodu zakażenia paciorkowcem, u dzieci powyżej 14 roku życia zdarza się to znacznie rzadziej, natomiast u dorosłych infekcje bakteryjne występują sporadycznie, a prym wiodą zakażenia wirusowe. Z kolei ostre zapalenie oskrzeli u dzieci prawie zawsze jest wirusowe. Powikłania bakteryjne pojawiają się dopiero po około 10 dniach trwania infekcji. W wypadku zapalenia zatok przynosowych pierwsze 7 dni to najczęściej infekcje wirusowe.

Inaczej ma się sprawa z zapaleniem ucha środkowego, tam już w 3 dobie najczęściej dochodzi do zakażenia bakteryjnego. Podkreślam, że są to dane szacunkowe, w indywidualnych przypadkach może być zupełnie inaczej.

Jak zatem leczyć infekcje wirusowe dróg oddechowych?

Należy zaprząć do pracy siły obronne własnego organizmu, tak twierdzi m.in. kandydat do



nagrody Nobla, prof. Emil Skamene – światowej sławy genetyk prowadzący badania nad antybiotykoodpornością. Twierdzi on, że w medycynie naturalnej, np. chińskiej czy hinduskiej od zawsze podstawowym środkiem leczniczym były ekstrakty roślinne. Na ekstrakty roślinne – prawdopodobnie z powodu ich złożoności – bakterie nie są w stanie tak łatwo się uodpornić. A ponadto naturalne antybiotyki nie obniżają odporności organizmu, tylko ją wzmacniają.

Zioła działają zarówno na wirusy jak i na bakterie. Dlatego powinny stanowić lek pierwszego rzutu w infekcjach, które, jak wiemy, są prawie zawsze początkowo wirusowe.

Co jest najczęściej stosowane w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza u chorych z infekcjami górnych dróg oddechowych?

Dobór preparatów zależy od wieku chorego, jego stanu zdrowia oraz zaawansowania choroby. Najczęściej na początku dolegliwości podajemy środki przeciwzapalne i wykrztusne jak krople **Pectobonisol** w dawce 3-4 x dziennie. U dzieci do 7 roku życia stosujemy zamiast kropli, napar

z ziół **Pulmobonisan**. Niekiedy łączymy oba preparaty. Jeżeli dominują bóle gardła, dodajemy aerozol **Anginbon** – 5-6 x dziennie. Takie postępowanie w pierwszych 2 dniach infekcji często zapobiega jej rozwojowi.

Jeżeli chory trafi do nas z zaawansowaną infekcją, oprócz wyżej wymienionych środków dołączamy preparaty wspomagające odporność organizmu: **Immunobon** i **Apibon**.

Takie postępowanie zazwyczaj wystarcza do opanowania problemu.



CO MOŻNA, A CZEGO NIE, PRZY WRZODACH

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy to schorzenie bardzo wrażliwe na błędy dietetyczne.

Warto zatem wiedzieć jakie potrawy są zalecane, a jakie nie.



Pokarmy zalecane	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none">■ Pokarmy gotowane i duszone, pieczone w folii■ Mięso z drobiu, królika, cielęcina, chuda wołowina i chude wędliny■ Ryby chude (szczupak, sandacz, pstrąg, dorsz, panga)■ Nabiał: mleko, jogurt, jajka na miękko, twaróg■ Tłuszcz: masło, oliwa z oliwek.	<ul style="list-style-type: none">■ Pokarmy smażone, pieczone, wędzone■ Wieprzowina, mięso tłuste, konserwy, baranina■ Ryby tłuste (karp, makrela, śledź i halibut)■ Nabiał: jajecznica, śmietana, mleko skondensowane, majonez■ Tłuszcz: smalec
Warzywa i owoce: w zależności od tendencji raczej gotowane, rzadziej surowe	Warzywa i owoce konserwowane, pickle, owoce surowe wywołują dyskomfort
Pieczywo białe i dobrze wypieczone, biszkopty	Torty, czekolada, ciasta z kremem, lody
Woda mineralna, rozcieńczone soki	Mocna herbata, kawa, alkohol, napoje gazowane
Przyprawy łagodne: majeranek, kminek, pietruszka	Ocet, pieprz, papryka ostra, musztarda

Przedstawiliśmy ogólne zasady, jednakże chory musi sam w dużej mierze dopasować dietę indywidualnie, a w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.



Gastrobonisan jest pomocny w:

- ✦ Chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- ✦ Refluksie żołądkowo-przetykowym
- ✦ Zapaleniu jelit

wiście do czasu. Gdy ktoś zbyt często „gasi kontrolkę” lekami przeciwbólowymi, w końcu się doigra. I wtedy „nie ma przebaczenia”. Organizm po prostu staje (zaczyna się) i nie działa już nic – praca, terminy nie mają znaczenia, liczy się tylko koszmarny ból. Dlatego należy pamiętać o starej maksymie: „O ile Bóg wybacza zawsze, człowiek czasami, to natura nie wybacza nigdy”.

Zatem apeluję do wszystkich, jeżeli pojawi się ból w narządzie ruchu, kręgosłupie, w stawach, głowie – nic tak dobrze nie robi jak rehabilitacja, a zwłaszcza terapia manualna.

Tak przynajmniej wynika z mojej prawie 20-letniej praktyki. O ile na początku choroby wystarcza często jeden zabieg rehabilitacyjny, to przy zaawansowanej chorobie czekają chorego długie tygodnie, a niekiedy miesiące leczenia, które czasami nie skutkuje i pozostaje już tylko nóż chirurgiczny.

Dlatego proszę nie „gasić kontrolki” – to się nie opłaca.

Autor jest specjalistą rehabilitacji medycznej i internistą. Zajmuje się w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza m.in. leczeniem zespołów bólowych stawów i kręgosłupa.

Ból to informacja. Informacja organizmu dla nas samych o treści: „UWAGA! robisz sobie krzywdę – przestań!”, albo „zaraz zrobisz sobie krzywdę – przestań!”

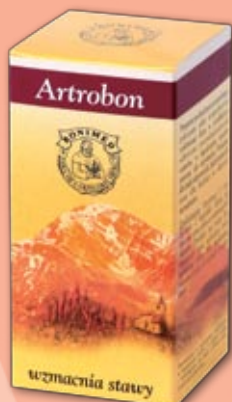
Podkreślam, że daleki jestem od kartezyńskiej wizji człowieka jako maszyny, ale mimo to przytaczam ten przykład.

Ból to sygnał, tak jak sygnałem jest paląca się kontrolka na tablicy rozdzielczej samochodu. Co robi 9/10 mężczyzn jeżeli zapali się kontrolka informująca o niskim stanie oleju w silniku? Natychmiast go uzupełnia, aby broń Boże nie uszkodzić silnika – ich oczka w głowie.

A co robi większość mężczyzn, gdy zapali się kontrolka w ich własnym ciele, która ma formę bólu? Weźmie tabletkę, która uśmierzy ból, czyli zamiast „uzupełnić olej” – zgasi lampkę, nie likwidując przyczyny alarmu.

Lekceważąc informację alarmową, ryzykują poważną chorobę, bo przecież są obowiązki, praca, terminy etc.

Na szczęście organizm ludzki nie reaguje tak zdecydowanie na zaniedbania, jak samochód i wybacza gwałt na nim uczyniony, oczy-



Osoby starsze nadają się jak mało kto do tego, aby stosować u nich terapię ziołami. Wynika to z kilku względów:

1. Zioła działają „łagodniej”, dzięki temu dużo rzadziej powodują działania niepożądane.
2. Zastąpienie ziołami leku syntetycznego powoduje, że ilość zażywanych syntetyków spada, co jest najczęściej lepsze dla chorego.
3. Zioła mają szerokie spektrum działania, a więc mogą zastąpić kilka leków syntetycznych.

Jakie zioła są najlepsze dla osób starszych? Zależy to oczywiście od dolegliwości, na jakie chory cierpi, ale są pewne zioła, których przyjmowanie na pewno przyda się seniorom.

Takim ziołem jest miłorząb japoński, który poprawia ukrwienie całego organizmu a szczególnie mózgu, a to łągodzi zawroty głowy i szumy uszne, poprawia pamięć oraz sprawność intelektualną.

Innym ziołem dla osób starszych, choć nie

tylko, jest korzeń żeń-szenia, który zwiększa witalność, pobudza odporność organizmu na stres, ale również na infekcje.

Korzystnie działa też ziele karczocha, ponieważ obniża on poziom cholesterolu oraz usprawnia szwankujący proces trawienia.

Osoby starsze powinny używać także kwiatostanu głogu, który poprawia ukrwienie i kurczliwość mięśnia sercowego oraz reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Poza wymienionymi efektami wspomnianych ziół powodują one działanie antyoksydacyjne, czyli usuwają z krwi wolne rodniki. Wolne rodniki uważane są za czynniki sprawcze chorób układu krążenia, nowotworów i generalnie procesu starzenia się.

Dużo przeciwutleniaczy (antyoksydantów) posiadają w swoim składzie owoce o kolorze fioletowym, niebieskim i czerwonym, dlatego zachęcamy do ich spożywania w postaci surowej lub picia sporządzonych z nich soków.

Bardzo silnymi antyoksydantami są owoce aronii, żurawiny i borówki czarnej.

W tabeli przedstawiamy preparaty ziołowe najczęściej stosowane u osób starszych w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.



Preparat	Skład	Wskazania
Cardiobonisol <i>Krople geriatryczne</i>	Nalewka z liści miłorzębu japońskiego, kwiatostanu głogu i ziela karczocha.	Wspomaga leczenie choroby wieńcowej, niewydolności krążenia oraz nadciśnienia tętniczego.
Cardiobonisan <i>Mieszanka ziołowa w saszetkach do zaparzenia</i>	Ziele nawłoci, korzeń kozłka, ziele rdestu ptasiego i serdecznika, kwiatostan głogu, liść melisy, szyszki chmielu	Wspomaga leczenie choroby wieńcowej, niewydolności krążenia oraz nadciśnienia tętniczego.
Cardiobon <i>Preparat w kapsułkach</i>	Ekstrakty z kwiatostanu głogu i liści miłorzębu japońskiego, mleczan magnezu.	Wspomaga pracę i ukrwienie mięśnia sercowego oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi.
Lipobon <i>Preparat w kapsułkach</i>	Ekstrakty z liści karczocha i liści miłorzębu japońskiego.	Wspomaga proces trawienia oraz utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.
Memobon <i>Preparat w kapsułkach</i>	Ekstrakty z liści miłorzębu japońskiego i korzenia żeń-szenia, mleczan magnezu.	Wspomaga prawidłowe ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi.
Vitalbon <i>Preparat w kapsułkach</i>	Ekstrakty z owoców żurawiny, aronii, borówki czarnej oraz liści zielonej herbaty.	Preparat ziołowy o własnościach przeciwutleniających (antyoksydacyjnych), ułatwiający usuwanie wolnych rodników z organizmu. Zalecany w chorobach krążenia, nowotworowych i w celu opóźnienia procesu starzenia.

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.	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	Gastrobonisan + Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml. Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki, pajęczki	Venobon krem ziołowy.	Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego,	Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem.	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 tyżeczek.	Hepatobon + Apibon
	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml.	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. 2,5 ml, a przy bezsenności 5 ml przed snem lub Nerwobonisan.	Przerost prostaty	Nefrobonisan lub Nefrobonisol 2 x dz.	Prostatobon + Apibon
	Ból głowy	Gastrobonisol 2,5 ml, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu.	Bóle kręgosłupa i stawów,	Reumobonisol lub Balsam kręgowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml.	Zmarszczki		Likobon
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	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 prawosłazowo-koprowy.	Cellulit		Adipobon mono
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-ro tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawosłazowo-koprowy.	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. + Likobon
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie 2,5 ml lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	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 tyżeczek dz.	Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon + Vitalbon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: napar z Gastrobonisanu + Gastrobonisol 2,5 ml 4 x dz. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.	Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy	Klimaktobon 2 x 1 kaps.
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2,5 ml przed obiadem i kolacją, Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps. lub Bonimel pyłkowo-propolisowy. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dz. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	
	Alergia pokarmowa	Bobonisan 2 x dz. - u dzieci Gastrobonisol 2 x dz. - u dorosłych	Niedowidzenie, zaćma, jaskra		Oculobon + Venobon
			Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Vitalbon - usuwa wolne rodniki Ginsengbon - 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.

Dołożyliśmy 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