

Temat numeru: Palenie papierosów

Kwartalnik wydany przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOLA dla zdrowia

Nr 4 Wrzesień - Październik 2006

W numerze m. in.

- **Modlitwa a medycyna**
- **Papierosy - śmierć w paczkach**
- **Kamica nerkowa**

wywiad z O. Grzegorzem Sroka



Naturalne preparaty ziołowe
Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości

Czy Pan Bóg to dobre lekarstwo?

Pytanie to wydaje się być retoryczne ale w dobie medycyny opartej na faktach każdy domniemany efekt terapeutyczny powinien być potwierdzony badaniem z wykorzystaniem zasad dobrej praktyki badań klinicznych.

Zbadano zatem modlitwę jako metodę terapeutyczną. Badania przeprowadzone były w kilku ośrodkach uniwersyteckich głównie w USA.

Jakie były tego wyniki?

Lecnicze działanie modlitwy zweryfikowano pozytywnie i to w ujęciu różnych chorób. Chorobą, w której leczeniu modlitwa ma kardynalne znaczenie okazała się depresja – zwłaszcza wywołana śmiercią bliskiej osoby. Zauważono, iż chorzy modlący się wracali do zdrowia dużo szybciej. Można powiedzieć, że działanie modlitwy w depresji nie jest niczym dziwnym i nierozumiałym.

Jednakże poprawa stanu zdrowia chorych na reumatoidalne zapalenie stawów i to w pierwszych dniach „stosowania” modlitwy może zastanowić.

Udowodniono, że modlitwa jest bardzo pomocna w leczeniu alkoholizmu, co nie dziwi. Ale zastanawiające jest, dlaczego modlący się palacze statystycznie później zapadają na choroby związane z paleniem.

Modlitwa działa najsilniej pro zdrowotnie, gdy modli się sam pacjent.

Ale pomagają także gdy w intencji chorego modlą się inni – zaobserwowano to m.in. u chorych zainfekowanych HIV, którzy rzadziej zapadali na choroby będące wynikiem zakażenia tym śmiertelnym wirusem.

Dużą grupę chorych, u których zaobserwowano pozytywny wpływ modlitwy na zdrowie stanowiły osoby, które zapadły na choroby układu sercowo-naczyniowego. U chorych modlących się zaobserwowano redukcję poziomu cholesterolu, większą stabilizację ciśnienia tętniczego – a nawet 3 razy większą szansę na przeżycie operacji na otwartym sercu.

Zauważono, że chorzy religijni żyją, po przebytych zawałach serca, dłużej niż niereligijni. Znana jest zasada, że chorzy na serce, którzy są pogodni, uprzejmi, nie trzymają urazy do innych żyją dłużej. Natomiast „sercowcy”, u których dominuje uczucie gniewu chorują ciężiej i żyją krócej. Można powiedzieć, że jeżeli chory „kardiologiczny” nosi w sercu zapiekłą nienawiść to sam kopie sobie grób.

Sceptykom pragniemy donieść, iż badania nad wpływem modlitwy na zdrowie były prowadzone w najlepszych światowych ośrodkach naukowych m.in. Uniwersytetach w Georgetown i Yale.

Także w Polsce na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego obroniono pracę doktorską, z której wynika, że chorzy, którzy opierają zasadę swego życia na dekalogu szybciej wracają do zdrowia po amputacji piersi.

Czy Pan Bóg to dobre lekarstwo? – najlepsze.



- dodaje energii



- chroni serce



Palenie jest odsądzone od czci i wiary od wielu lat. Przynosi to dobre efekty, bo istotnie coraz mniej ludzi pali. Zauważa się, że im bardziej człowiek jest wykształcony tym pali mniej. Palacze dalej jednak stanowią pokaźną grupę społeczną. Nikt nie neguje już szkodliwości palenia i trudno z tym dyskutować. Przypominamy, że w latach 60. i 70. a nawet jeszcze 80. ubiegłego stulecia koncerny tytoniowe twierdziły, iż nie ma dobrze udokumentowanych dowodów, na to iż palenie zabija. Teraz gdy już nie można temu zaprzeczyć producenci papierosów wzięli się na sposób i w swej przebiegłości wymyślili tzw. „palenie lekkie

PAPIEROSY – ŚMIERĆ W PACZKACH

– light, a nawet ultralight”. Ten zabieg marketingowy ma na celu oszukanie palaczy i wygenerowanie w ich umyśle przekonania – „no dobrze palę ale przecież light a w domyśle - mniej szkodliwe”, myśl ta koi poczucie winy wynikające z palenia, a przy tym opóźnia decyzję o zaprzestaniu palenia.

Niestety palacz lightów myli się – lekkie papierosy być może sprawiają, że lżej się im będzie umierało ale nie sprawia, że papierosy są mniej szkodliwe.

Z badań naukowych wynika, że light szkodzi tak samo, a informacje o zmniejszonej zawartości nikotyny i substancji smolistych to tylko zabieg marketingowy. Nie mają one żadnego praktycznego przełożenia na zmniejszenie szkodliwości palenia.

Jako że w życiu należy kierować się miłosierdziem, nawet dla tych co z własnej nieprzymuszonej woli pchają się do grobu mamy wskazówki, które powinny nieco złagodzić skutki palenia. Podkreślamy jednak, że jest to tylko półśrodek i mniejsze zło.

Jeżeli ktoś pali lub palił jeszcze niedawno, powinien wzbogacić swą dietę o dużą ilość owoców i warzyw. Ma to szczególnie duże znaczenie dla palaczy ponieważ owoce i warzywa mają substancje antyoksydacyjne (wychwytyują wolne rodniki), wykazują właściwości helatujące (wyłapują metale ciężkie), przyspieszają także proces przejścia przez jelita zatrutego dymem papierosowym pożywienia.

- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa



- wspomaga wątrobę i trzustkę

- drogi moczowe



KROPLE MOCZOPĘDNE, ODRUWAJĄCE



Bezsenność to częsty problem, z którym zgłaszają się pacjenci do Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza.

Kluczem do powodzenia terapii jest prawidłowe rozpoznanie przyczyny tej przypadłości.

Terapia ziołowa bezsenności jest z pozoru dość prosta. Korzeń kozłka lekarskiego, liść melisy, szyszki chmielu to standardowe zioła ułatwiające zasypianie. Są one najczęściej stosowane. Terapia taka jest wystarczająca pod warunkiem, że chory cierpi na zespół lękowy zwany niegdyś nerwicą lub gdy problemy z zasypianiem są incydentalne.

Coraz częściej bezsenność jest jednym z objawów cięższego schorzenia jakim jest depresja. Chorzy leczeni „uspokajaczami” czy to syntetycznymi czy ziołowymi odczuwają chwilową poprawę, lecz przyczyna choroby nie jest leczona.

Jeżeli oprócz bezsenności mamy pogorszenie nastroju, ogólną ospałość, niechęć do pracy, niechęć do wychodzenia z domu, nadmierną płaczliwość, dolegliwości bólowe lub dyskomfort z różnych części ciała, przy braku choroby organicznej, należy rozważyć czy nie trapi nas depresja. W fitoterapii depresji standardowo stosuje się ekstrakt z dziurawca.

Czasami przyczyny bezsenności mogą być bardzo prozaiczne np. ciężkostrawna kolacja, mocna kawa lub herbata.

Należy wzbogacić swą dietę o owoce w ciemnym fioletowym kolorze np. aronię, borówkę czarną – posiadają one antocyjany oraz owoce o kolorze pomarańczowym np. marchewkę posiadającą betakaroten.

Z ziół zalecamy krople odtruwające **Nefrobonisol** 1 x dziennie 2,5 ml rano i **Gastrobonisol** 1 x dziennie przed obiadem. Należy spożywać dużo miodu, a także pyłek pszczoły – substancje te mają własności odtruwające. My najczęściej zalecamy **Bonimel pyłkowo – propolisowy** (miód pszczoły z dodatkiem pyłku pszczelego i propolisu) lub **Apibon** – preparat w kapsułkach zawierający te same ekstrakty. Terapia ta ma zastosowanie u osób narażonych na oddziaływanie szkodliwych substancji chemicznych w pracy lub mieszkańców terenów skażonych ekologicznie np. aglomeracji Śląska.

Kończąc powtarzamy – palenie jest złem i żadne leki ani dieta nie jest w stanie zniwelować toksycznego wpływu dymu tytoniowego na organizm człowieka.



- uderzenia gorąca
- nadpotliwość
- nadmierna drażliwość
- niepokój
- nerwica
- bezsenność



Należy również wiedzieć, że z wiekiem zmniejsza się ilość snu potrzebna człowiekowi. Ponadto często u ludzi chorych obłożnie i starszych dochodzi do przestawienia rytmu dobowego.

W dzień śpią, a w nocy są aktywni. Takie osoby należy w dzień budzić, nie pozwalając im zasnąć.

W naszym Centrum Fitoterapii, o ile mamy do czynienia z przyczynami nerwicowymi bezsenności, zalecamy **Nerwobonisol** 5 ml lub **Nerwobon** 1-2 kapsułek przed snem. Czasami korzystne jest zjedzenie przed snem 2-3 łyżek miodu.

Jeżeli chory cierpi na zaburzenia depresyjne oprócz ziół uspokajających zalecamy **Depribon**. Zalecamy stosowanie **Depribonu** nawet kilka miesięcy - zwłaszcza w okresie jesienno – zimowym mimo, że chory czuje

się czasami dobrze już po 1 miesiącu. Zaburzenia depresyjne wymagają dłuższej terapii. W wypadku silnej depresji włączamy leki syntetyczne lub kierujemy chorego do psychiatry.



- nerwica
- bezsenność

Co mogą zioła w leczeniu cukrzycy



Historia terapii cukrzycy „zakorzeniona jest w ziołolecznictwie”. Pierwsze leki obniżające poziom glukozy w surowicy krwi były wszakże lekami roślinnymi. Najczęściej były to: ziele rutwicy, naowocnia fasoli i korzeń żeń – szenia. Stosowano je pojedynczo lub w kompozycji z innymi ziołami, najczęściej moczopędnymi.

W dobie nowoczesnych leków stabilizujących poziom glukozy w surowicy krwi, używanie ziół do tych celów stało się rzadkością. W Centrum Fitoterapii polecamy czasami stosowanie ekstraktu z korzenia żeń-szenia w początkowym stadium cukrzycy. Najczęściej zalecamy pojedynczy surowiec dostępny w preparacie **Ginsengbon** lub skojarzony z ekstraktem z miłorzębu japońskiego tak jak w preparacie **Memobon**.

Rola ziół w leczeniu cukrzycy koncentruje się obecnie na profilaktyce i przeciwdziałaniu powikłaniom, które to schorzenie ze sobą niesie.

Kluczowym surowcem zielarskim stosowanym w cukrzycy jest wspomniany już miłorząb japoński (gingko bilobae), który ze względu na swój skład (flawonoidy, terpeny) przeciwdziała powikłaniom naczyniowym cukrzycy. Związane jest to z pozytywnym wpływem na mikrokrążenie oraz na własności reologiczne krwi.

Wyciąg z Miłorzębu japońskiego:

- w obrębie śródbłonna naczyń zwiększa uwalnianie czynnika rozszerzającego naczynia EDRF, który niedawno został zidentyfikowany jako tlenek azotu, czyli naturalna „nitrogliceryna” oraz prostaglandyn.

- w obrębie mięśni gładkich naczyń zmniejsza pozaneuronalny rozpad katecholamin.

Ponadto hamuje agregację trombocytów poprzez wpływ na ich błonę komórkową i stymulację uwalniania prostacykliny poprzez działanie antyoksydacyjne.

Ekstrakt z liścia miłorzębu można łączyć z kwiatostanem głogu. Takie połączenie wskazane jest u diabetyków z chorobą wieńcową lub niewydolnością krążenia. Kwiatostan głogu (Crataegus oxycanta) poprawia ukrwienie mięśnia sercowego wzmacniając jednocześnie siłę jego skurczu.

Jeżeli osoba chora na cukrzycę cierpi

również na żylaki dobrą kompozycję znajdzie w **Venobonie** zawierającym oprócz miłorzębu, ekstrakt z owoców kasztanowca (Aesculus Hippocastanum), który obniża przepuszczalność i łamliwość naczyń żylnych i włosowatych, poprawiając ponadto stan śródbłonna naczyń krwionośnych. Wykazuje on także działanie przeciwzapalne w obrębie układu naczyniowego.

Jeżeli chory na cukrzycę ma dodatkowo podwyższony poziom cholesterolu, oprócz miłorzębu, zalecamy stosowanie ekstraktu z liścia karczocha (Cynarae scolymus), który od dawna znany jest jako surowiec zielarski obniżający poziom cholesterolu w surowicy krwi poprzez hamowanie jego syntezy w wątrobie oraz zwiększanie jego wydzielania z żółcią.

Ekstrakty z karczocha i miłorzębu znajdują się w **Lipobonie**. Zazwyczaj do **Lipobonu** dodajemy **Chitobon** (stosowany przed jedzeniem – zwłaszcza tłustym). Zawiera on chitosan (substancja otrzymana ze skorupiaków morskich), który pęcznieje w żołądku wchłaniając zawarte w pokarmie tłuszcze. Dodatkowo zmniejsza uczucie głodu. Drugim składnikiem **Chitobonu** jest chrom organiczny pod postacią drożdży z dużą zawartością chromu.

Chrom wchodzi w skład czynnika tolerancji glukozy. Niedobór chromu źle wpływa na metabolizm insuliny.

Jeżeli chory cierpi na nadwagę, (jakże częstą w 2 typie cukrzycy) oprócz **Chitobonu** zalecamy **Adipobon**, który zawiera CLA (sprzężony kwas linolowy) wykazujący również pozytywne działanie przy objawach cellulitu.

Jednym z najbardziej newralgicznych miejsc narażonym na uszkodzenie w przebiegu cukrzycy jest siatkówka oka. Dlatego zalecamy pacjentom stosowanie preparatów z borówki czarnej (ale tych o deklarowanej zawartości antocyjanów) – my używamy ekstraktu o zawartości 25% antocyjanów (jest to ilość kilkadziesiąt razy większa niż w suszonych owocach). Niezwykle ważna dla siatkówki jest luteina, karotenoid – bardzo korzystnie wpływa na plamkę żółtą. Korzystny dla siatkówki jest również betakaroten oraz witaminy antyoksydacyjne.

Wszystkie te składniki zawarte są w **Oculobonie**, który zalecamy stosować 1 do 2 kapsułek dziennie w zależności od stopnia uszkodzenia siatkówki.

Z zaleceń praktycznych na czoło wysuwa się dieta, najlepiej bez cukrów prostych i z niską zawartością tłuszczów zwierzęcych, natomiast z dużą zawartością owoców i warzyw. Chory musi nauczyć się liczyć kalorie i wymienniki węglowodanowe (tzw. jednostki chlebowe).



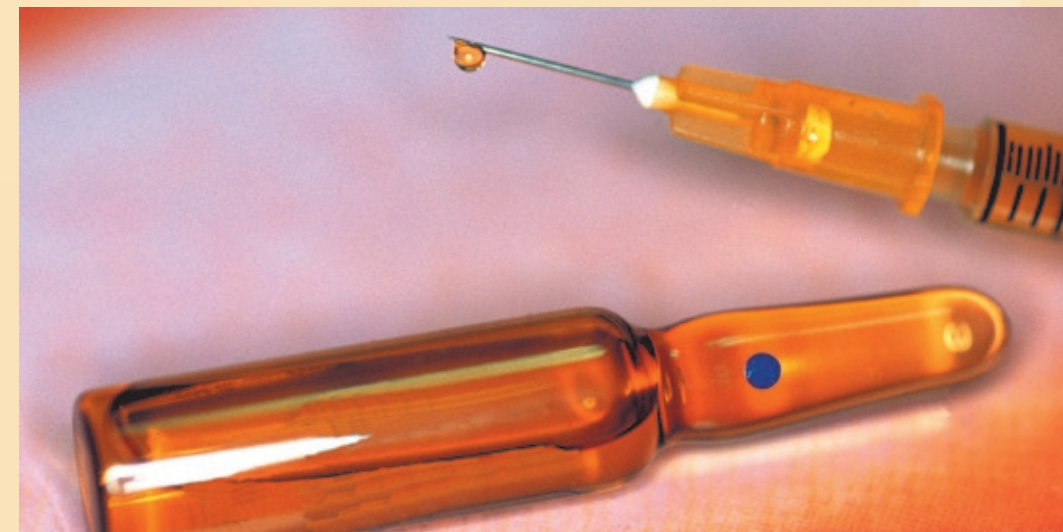
- niedokrwienie mózgu
- kłopoty z pamięcią
- szumy uszne
- zawroty głowy



- żylaki
- hemoroidy



- poprawia ukrwienie siatkówki i ostrość widzenia



UKŁAD NERWOWY



- nerwica
- bezsenność



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



- nastroje depresyjne
- uczucie niepokoju

STAWY



- bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów



- nerwobóle
- bóle kręgosłupa

UKŁAD KRAŻENIA



- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia

- nadciśnienie tętnicze
- choroba wieńcowa
- niewydolność krążenia



- wspomaga serce



- niskie ciśnienie
- poprawia koncentrację



- obniża cholesterol
- poprawia ukrwienie



- żylaki
- hemoroidy



- łagodzi zmęczenie oczu
- poprawia ostrość widzenia

UKŁAD ODDECHOWY



- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa



- łagodzi kaszel
- ułatwia odksztuszanie



- wzmocnienie odporności organizmu



- grypa, gorączka
- przeziębienie
- bóle głowy



- bóle gardła
- opryszczka
- pleśniawki



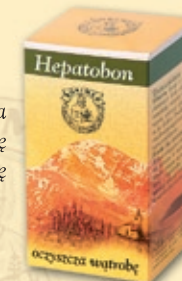
- odporność

UKŁAD POKARMOWY



- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa



- wspomaga wątrobę i trzustkę



- niestrawność
- wzdęcia



- nadwaga
- obniża cholesterol



- nadwaga
- cellulit

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkolecniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

POCHP – co to takiego i co z tym zrobić?

PPOCHP to skrót czasami pojawiający się na karcie informacyjnej z leczenia szpitalnego. Oznacza on przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. POCHP – jest chorobą polegającą na zwężeniu, a nawet przejściowym zatkaniu dróg oddechowych.

Choroba spowodowana jest przewlekłym zapaleniem oskrzeli i / lub rozedmą płuc.

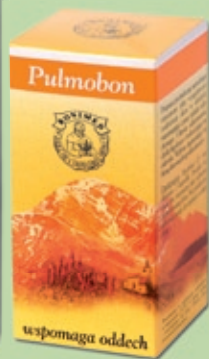
Czasami towarzyszą tym objawom dodatkowo skurcze oskrzeli.

POCHP jest chorobą niezwykle zależną od palenia papierosów. O ile na pytanie „co mogą zioła w cukrzycy? odpowiemy – bardzo dużo, to w wypadku POCHP odpowiemy – niewiele, jeżeli chory nie spełni kardynalnego warunku leczenia tej choroby tj. nie zaprzestanie palenia. Wtedy dopiero leki zarówno ziołowe jak i syntetyczne zaczną prawidłowo działać.

W POCHP należy stosować preparaty wykrztuśne, przeciwzapalne i rozszerzające oskrzela.

W Centrum Fitoterapii zalecamy najczęściej krople wykrztuśne **Pectobonisol** i zioła **Pulmobonisan**. Oba te preparaty sugerujemy zażywać 1 do 2 x dziennie. W razie zaostrzenia objawów zwiększamy dawkę do 3x dziennie.

Jeżeli chory często zapada na infekcje górnych dróg oddechowych – co w POCHP jest częste, zalecamy **Apibon** 3 x 1 kapsułkę



- łagodzi kaszel
- ułatwia odkaszczanie

- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa

przez 4-5 tygodni aby wzmocnić odporność organizmu.

Chory musi pamiętać o odpowiednim nawilżaniu powietrza – zwłaszcza w okresie grzewczym – suche powietrze najczęściej nasila dolegliwości.

Dobre efekty uzyskuje się przez „terapię grotami solnymi”, ale tymi zbudowanymi ze skał solnych, najlepiej z Kopalni Soli w Bochni.

W Centrum posiadamy takie grotę, w których dodatkowo uruchomiliśmy mini-żelnie solankowe.

Grotę działają korzystnie nie tylko w POCHP ale także w innych chorobach układu oddechowego np. astmie oskrzelowej.

Grotę solne powinny być wzorowane na wnętrzach kopalni soli, gdzie ściany są w całości zbudowane ze skał solnych. Nie spełniają tych warunków tzw. grotę solne, w których ściany i sufity zrobione są z pianki montażowej pokrytej rodzajem tynku solnego – ich oddziaływanie na organizm jest co najmniej wątpliwe.

Reasumując POCHP wymaga odstawienia papierosów – to jest warunek podstawowy. Jeżeli się tego nie zrobi stan chorego będzie ulegał pogorszeniu. Pojawi się niewydolność oddechowa a wszystko to w rezultacie doprowadzi do jego śmierci. W wypadku POCHP można sparafrazować powiedzenie „palenie albo zdrowie” na „palenie albo życie”.

NAWRACAJĄCE INFEKcje GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH U DZIECI

Dzieci są szczególnie narażone na nawroty infekcji górnych dróg oddechowych. Wynika to prawdopodobnie z niedostatecznie wykształconego układu odpornościowego. Duże znaczenie ma też wdrażanie agresywnego leczenia u dzieci z niegroźnymi infekcjami. Łatwa dostępność leków przeciwzapalnych i antybiotyków. Trudny do oceny jest też wpływ nieprawidłowej diety, ogromnej ilości chemii w naszym otoczeniu a także szybkiego tempa życia.

Namacalnym dowodem zaburzeń immunologicznych jest epidemia alergii, która zalewa świat zachodu.

Sposobem na nawracające infekcje górnych dróg oddechowych jest leczenie naturalne. Sąd ten nie jest podyktowany „obiegową” opinią ale solidnymi badaniami naukowymi uwieńczonymi pracą doktorską, w której to autorka dowodzi, iż dzieci z infekcjami górnych dróg oddechowych leczone metodami naturalnymi chorują trochę dłużej niż przy antybiotykoterapii, ale za to nawroty tych infekcji są rzadsze. Obserwacje te potwierdzają się także w naszej praktyce.

W nawracających infekcjach górnych dróg oddechowych chemia przegrywa z naturą.



- wzmocnienie odporności organizmu



Najczęściej zalecanym zestawem w Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza jest ekstrakt z pyłku pszczelego i propolisu pod postacią **Bonimelu pyłkowo – propolisowego** (2 x dziennie 2 łyżeczki) lub **Apibonu** (2 x dziennie 1 kapsułkę przez około 1 miesiąc). Czasami dodawany jest syrop ziołowy **Immunobon**. Zalecamy go 2 x dziennie 1 łyżeczkę przez 7 dni z rzędu, potem 3 tygodnie przerwy i ponownie 7 dni terapii. Terapię poprawiającą odporność można stosować w okresie zdrowia jako profilaktykę.

Jeżeli dziecko jest zainfekowane sugerujemy dołączyć do niej **Pulmobonisan** 2 x dziennie 1 saszetkę na 1 szklankę wrzątku z dodatkiem **Bonimelu prawoślazowo – koprowego** (należy dodać 2-3 łyżeczki na 1 szklankę nieco przestudzonego naparu tuż przed wypiciem).

W przypadku gdy głównym objawem jest kaszel, sugerujemy **Pectobon** 3 x dziennie po 1 łyżce.

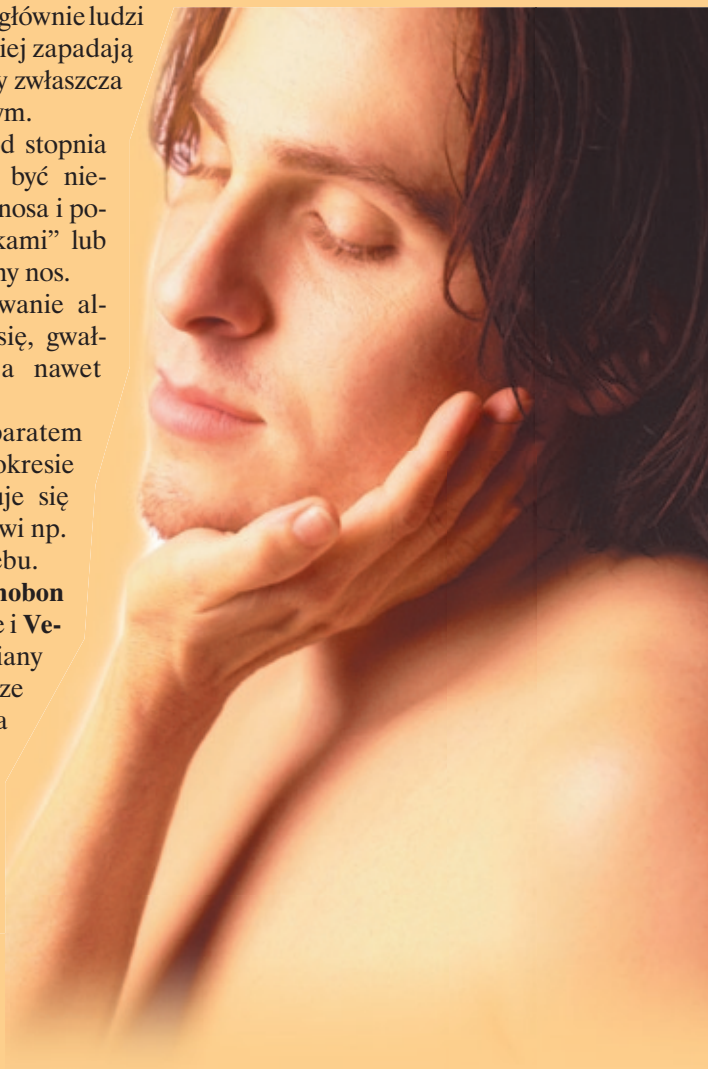
Trądzik różowaty dotyczy głównie ludzi w średnim wieku. Częściej zapadają na to schorzenie kobiety zwłaszcza w okresie około menopauzalnym.

Objawy schorzenia zależą od stopnia jego zaawansowania. Może to być nieznaczne zaczerwienienie skóry nosa i policzków z niewielkimi „pajęczkami” lub może to być guzowato zmieniony nos.

Trądzikowi sprzyja nadużywanie alkoholu, nadmierne opalanie się, gwałtowne zmiany temperatury a nawet ostre przyprawy.

Terapia schorzenia preparatem ziołowym ma zastosowanie w okresie początkowym, wtedy to stosuje się zioła poprawiające krążenie krwi np. wyciąg z kasztanowca i miłorzębu.

My najczęściej zalecamy **Venobon** 2x dziennie 1 kapsułkę doustnie i **Venobon krem** miejscowo na zmiany chorobowe. Czasami dobrze działa wyciąg z bożego drzewka dlatego zalecamy krople **Gastrobonisol** 1x dziennie po 2,5 ml. Jeżeli kobieta w okresie menopauzy choruje na trądzik zalecamy **Klimaktobon** 2x dziennie 1 kapsułkę.



- trądzik
- alerggia
- łuszczyca



- odżywia skórę i włosy



- zmiany alergiczne
- trądzik

Zespół metaboliczny X to zespół objawiający się występowaniem nadmiernej otyłości, zwiększonym stężeniem lipidów, w tym cholesterolu w surowicy krwi, zwiększoną krzepliwością i podwyższonym poziomem kwasu moczowego. Obecnie wg kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zespół tych objawów posiada kilkanaście procent populacji świata zachodniego.

Spowodowane jest to przede wszystkim złym odżywianiem, małą ilością ruchu. Być może substancjami chemicznymi dodawanymi do żywności, bądź też zanieczyszczeniem środowiska naturalnego. Konsekwencją tego zespołu jest epidemia chorób układu krążenia i cukrzycy, jaka ogarnia świat zachodni.

Lekarze biją na alarm, gdyż nawet dzieci w wieku szkolnym mają objawy tego zespołu. Zmiany w tętnicach stwierdzono już u kilkunasto a nawet kilkuletnich dzieci z otyłością.

Grozi nam to, że długość życia dzieci obecnie narodzonych będzie krótsza niż ich rodziców i dziadków, czyli odwróci się kilkusetletnia tendencja, że dzieci żyją dłużej niż ich rodzice. Grozi nam katastrofa demograficzna. Niektóre kraje już podjęły działania np. Łotwa jako pierwszy kraj zakazała sprzedaży w sklepikach szkolnych fast - foodów.

Podobne działania powinno także wdrożyć Polskie Ministerstwo Zdrowia poprzez

szeroką kampanię promującą zdrowe odżywianie – wykorzystując do tego przede wszystkim telewizję. Należy rozważyć zakaz zakupu pewnych produktów żywnościowych przez dzieci, które są bardzo wrażliwe na sugestywną reklamę telewizyjną.

Sugerujemy wprowadzić do sklepików szkolnych zdrową żywność. U dorosłych lub dzieci należy wprowadzić leczenie preparatami naturalnymi wyłapującymi wolne rodniki i obniżającymi poziom cholesterolu.

Od dziesięcioleci promujemy w Centrum Fitoterapii o. Grzegorza zdrowe, czyli naturalne odżywianie z dodatkiem ziół.

Zioła przeciwmiażdżycowe są bezpieczne i można je stosować bez uszczerbku na zdrowiu. W naszym Centrum Fitoterapii najczęściej sugerujemy: **Lipobon** 2 - 3 x dziennie 1 kapsułkę, **Chitobon** 2 - 4 kapsułek przed posiłkiem zawierającym tłuszcz zwierzęcy lub mięso wieprzowe.

Czasami w zaawansowanej miażdżycy dodajemy **Apibon** 1 - 2 kapsułki dziennie. Żadne jednak leki nie zastąpią diety i ruchu. Apel o zmianę trybu życia to już nie truizm, to być może ostatni dzwonek przed dzwonem cementarnym.



- obniża cholesterol
- poprawia ukrwienie

- nadwaga
- obniża cholesterol

Na początku jesieni i w okresie przedwiośnia dają o sobie znać problemy z wrzodami żołądka i dwunastnicy.

Co to jest choroba wrzodowa?

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy jest schorzeniem dość powszechnym. Polega na powstaniu ubytku ściany żołądka bądź dwunastnicy, który przechodzi poza warstwę błony śluzowej i dociera do warstwy mięśniowej lub też przebija na wylot ścianę przewodu pokarmowego. Wedle najnowszych badań jest to schorzenie o wieloczynnikowej genezie, choć dużą rolę przypisuje się bakterii *Helicobacter pylori*.

Częściej chorują na nią mężczyźni.

Choroba występuje zwykle między 20. a 50. rokiem życia, choć spotyka się ją też u dzieci i osób starszych. Występuje częściej wiosną i jesienią. Zioła są często stosowane w tej chorobie, gdyż działają osłaniająco na uszkodzoną błonę śluzową żołądka. Mają też własności przeciwzapalne, przeciwbólowe, antybakteryjne, przeciwkrwotoczne

oraz regenerujące ubytki ściany przewodu pokarmowego.

W chorobie wrzodowej ważna jest dieta. Sama w sobie nie leczy wrzodów trawiennych, ale jest często niezbędna w terapii.

Dieta w leczeniu wrzodu trawiennego powinna zawierać wszystkie podstawowe składniki pokarmowe, z jednoczesnym wyeliminowaniem pokarmów nadmiernie pobudzających wydzielanie soków żołądkowych. Wykluczyć należy również te sposoby przyrządzania posiłków, które pogarszają ich strawność: smażenie i pieczenie, a także wędzenie. Korzystne jest gotowanie, duszenie i pieczenie w folii.

Pacjentom cierpiącym na tę przypadłość zalecamy w okresach październik – listopad i marzec – kwiecień aby pili napar z ziół przeciwwrzodowych **Gastrobonisan 1 - 2 x** dziennie. Gdy chory ma już objawy zalecamy zwiększenie dawek do 3 x dziennie.

Ponadto zalecamy **Apibon** – wykazuje on, poza własnościami gojącymi wrzód trawienny, własności przeciwbakteryjne, które mają znaczenie zwłaszcza podczas leczenia *Helicobacter pylori*.

Na koniec nawiążę do tematu przewodniego tego kwartalnika, czyli palenia. Wrzodowcy absolutnie nie powinni palić. Palenie i choroba wrzodowa to prosta droga do raka żołądka.



- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- Ojciec wiem, że Ojciec cierpiał na kamice nerkową.

Cierpiałem i dalej cierpię, gdyż zdarza mi się jeszcze wydalac z moczem piasek.

- Jak to możliwe, że taki znawca ziół jak Ojciec cierpi na kamice. Czy nie ma na to sposobu?

Niestety, jeżeli ktoś ma skłonność do kamicy nerkowej to mimo leczenia będzie się ona pojawiała w jego życiu.

Myślę, że gdyby nie zioła to by mnie ta kamica wpędziła do grobu. A ja „sikam piaskiem, prawie co noc zlewa mnie pot, ale żyję i pracuję”.

- Ojciec – istnieje obiegowa opinia, że zioła mogą rozpuścić kamienie nerkowe. Czy to prawda?

Niestety nie ma ziół, które miałyby takie cudowne właściwości.

- Co zatem mogą zioła w kamicy nerkowej?

Mogą wiele. W kamicy ważne jest aby w drogach moczowych nie było infekcji. Bakterie a zwłaszcza taka paskudna bakteria *Proteus* stanowią znakomite źródło krystalizacji dla kamieni.

Dlatego po pierwsze zioła działają przeciwbakteryjnie. Po drugie są one moczopędne, a w kamicy należy dużo pić aby drogi moczowe były dobrze przepłukane. Po trzecie zioła działają rozkurczająco na mięśniówkę moczowodów przez co dochodzi do ich rozszerzenia i piasek łatwiej „schodzi” z nerek.

Po czwarte zioła zwiększają wydalanie szczawianów, które często są składnikami ka-



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa

- przerost prostaty

mieni. Po piąte zioła działają przeciwzapalnie na drogi moczowe.

Rola ziół w kamicy i profilaktyce kamicy nerkowej jest nie do przecenienia.

- Co oprócz ziół zaleciłby Ojciec chorym na kamienie.

Przede wszystkim unikanie zimna – nerki bardzo nie lubią zimna. Ja czasami mam wełniany pas na okolicy lędźwiowej, zwłaszcza w zimie. Ważne jest także aby chorzy pili dużo płynów. Dobrze jest co jakiś czas badać sobie w laboratorium mocz, by sprawdzić czy nie ma infekcji. Zalecam również stosowanie w ramach profilaktyki naparów z ziół nerkowych, np. **Nefrobonisanu** (1 szklanka 1 x dziennie rano) lub kropli odtruwających **Nefrobonisol**.

- A co z dietą?

Aby dobrać prawidłowo dietę najlepiej zbadać jaki rodzaj kamieni „produkuje” nasz organizm.

W kamicy moczianowej należy wykluczyć takie produkty jak: tłuste gatunki mięs i ryb, podroby i tłuste gatunki serów oraz takie warzywa jak szpinak, szczaw, szparagi, rabarbar, groch, fasola i soja. Z mięs spożywać zalecam jedynie drób, cielęcinę, króliki, chude ryby. Nie spożywać wywarów sosów. Ograniczyć picie alkoholi, kawy i herbaty. Zrezygnować z czekolady.

W kamicy fosforanowej trzeba ograniczyć spożywanie produktów bogatych w fosfor, takich jak: mleko, jaja, sery, mięso, podroby, śledzie, białe pieczywo, kapusta, pieczarki, suszone morele i daktyle, orzechy, makarony i ryż.

Jeżeli chory cierpi na kamice szczawianową musi wykluczyć z diety produkty takie jak: kakao, herbata, szczaw, rabarbar, marchew, kapusta, suszone śliwki, fasola, a także ograniczyć spożywanie słodczy i cukru.

Natomiast w kamicy wapniowej mniej spożywać produktów bogatych w wapń np. mleka, żółtych serów, jaj, kakao, sardynek, śledzi, brokułów, selera, szpinaku, kapusty czerwonej, suszonych śliwek i rodzynków, a także ograniczyć spożywanie soli kuchennej.

PORADNIK TERAPEUTYCZNY OJCA GRZEGORZA

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

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

Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

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

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

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 033 861 86 71, tel./fax 033 861 03 97**
Producent: BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl