

Temat numeru: Co mogą zioła w nowotworach?

Kwartalnik wydany przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOŁA zdrowia

Nr 7 Jesień 2007

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Bóle nóg - jak rozróżnić przyczyny ich powstawania?**
- **Czy starość musi być smutna?**
- **Zapalenie trzustki**

Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości

Co mają Kartezjusz i Św. Tomasz do ziołolecznictwa?

Filozofia jak przystało na królową nauk dotyka wszystkich aspektów życia człowieka. Co za tym idzie, także zdrowia. Tak jak we wszystkim, tak i w filozofii istnieją dwie tradycje podejścia do człowieka. Tradycja św. Tomasza, który czerpał ją od Arystotelesa i tradycja Kartezjusza, który w erze nowożytnej głosił poglądy Platona.

Według Platona człowiek to dusza uwięziona w ciele. Kartezjusz przyjął ten pogląd i wg jego teorii dusza i ciało to byty prawie niezależne. Co za tym idzie, jeżeli poznamy funkcjonowanie ciała to wystarczy aby zrozumieć człowieka i nauczyć się go leczyć.

Zwolennicy kartezjanizmu ukuli powiedzenie „człowiek – to maszyna, której funkcjonowanie można opisać przemianami chemicznymi”.

Inne poglądy na temat człowieka głosił św. Tomasz z Akwinu. Według jego filozofii związek duszy i ciała jest bardzo głęboki i jedno przenika drugie.

Arystoteles i św. Tomasz z Akwinu ujęli to poetycko „Dusza ożywia ciało”.

Kartezjanizm niewątpliwie przyczynił się do rozwoju medycyny i innych nauk pokrewnych, ale czy można w obecnych czasach uważać ten pogląd za w pełni słuszny? Chyba nie. Nie wystarcza ruszyć jeden trybik maszyny ludzkiej aby zadziałała cała maszyna. Człowiek to mikrokosmos współzależności. Ingerencja w jeden trybik maszyny powoduje dalsze konsekwencje, czasami trudne do przewidzenia. Człowiek jest istotą holistyczną, czyli całościową, jest bytem psychofizyczno-duchowym. Dlatego ingerencja w jego zdrowie wyizolowanymi substancjami chemicznymi okazuje się, w dłuższej perspektywie nietrafiona.

Inaczej ma się sprawa z terapią ziołami. Zioła działają na organizm ludzki całościowo (holistycznie). Wywołują szeroki efekt terapeutyczny. Można przez to zaryzykować stwierdzenie, że fitoterapia potwierdza poglądy św. Tomasza na „strukturę człowieka”: **Byt całościowy potrzebuje leku całościowego, a takim są zioła.**

- łagodzi zmęczenie oczu
- poprawia ukrwienie siatkówki przy cukrzycy i nadciśnieniu



W jednym z poprzednich numerów Ziół dla Zdrowia pisaliśmy o ziołowym wspomaganiu leczenia i profilaktyki chorób nowotworowych. Jest to temat bardzo obszerny, dlatego też w tym numerze będziemy go kontynuować.

Rola ziół w nowotworach to w największym skrócie:

1. podnoszenie odporności organizmu;
 2. eliminowanie substancji toksycznych (działanie odtruwające);
 3. usuwanie „zmiatanie” wolnych rodników;
- O dwóch pierwszych mechanizmach działania ziół pisaliśmy już przed rokiem.

W tym numerze skupimy się na wolnych rodnikach. Ostatnio jest to temat bardzo modny, gdyż oskarża się wolne rodniki o to, że są przyczyną bardzo wielu chorób.

Co to są wolne rodniki? Są to cząsteczki, które w odróżnieniu od większości innych mają tzw. niesparowany elektron, co sprawia, że bardzo łatwo wchodzi w reakcje ze związkami chemicznymi. Nie będziemy się rozwodzić nad tym szerzej. Jest to przedmiotem książek z zakresu chemii.

Skąd się takie dziwne twory biorą i jaką mogą wyrządzić szkodę człowiekowi?

Wolne rodniki wytwarzane są w czasie przemian metabolicznych w organizmie. Powstają one także m.in. na skutek zanieczyszczenia środowiska naturalnego np. dymem tytoniowym. Tworzą się pod wpływem

promieniowania słonecznego (gdy jest go w nadmiarze). Wytwarzane są podczas infekcji, a także podczas stresu psychicznego. Wolne rodniki przyspieszają proces starzenia się organizmu we wszystkich aspektach, m.in. uszkadzają DNA przez co generują mutacje. Może się to przyczynić do powstania nowotworów. Ponadto kiedy wolny rodnik zetknie się ze związkiem chemicznym np. cząsteczką tzw. złego cholesterolu (LDL) powoduje powstanie jeszcze gorszego dla zdrowia związku – nadtlenku lipidowego. Związek ten bardzo przyspiesza rozwój miażdżycy.

Powróćmy jednak do nowotworów.

Pewnikiem jest, że wolne rodniki sprzyjają rozwojowi nowotworów. Co za tym idzie należy je eliminować z organizmu. Jak to robić?

Przede wszystkim przez zdrowe odżywianie, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, zwłaszcza tych o czerwonym i fioletowym zabarwieniu (borówki czarne, porzeczki, aronia), picie soków, wina czerwonego (1-2 lampki dziennie). Należy zażywać także preparaty ziołowe zawierające substancje, które wychwytyją (zmiatają) wolne rodniki, takim preparatem jest np. **Vitalbon**, który zawiera w swym składzie ekstrakty z owoców żurawiny, aronii, borówki czarnej i liści zielonej herbaty. Ekstrakty te były i są przedmiotem licznych badań nad ich wpływem na komórki nowotworowe. Dotychczas przeprowadzone badania wykazały, że ekstrakty aronii, żurawiny i borówki czarnej silnie hamują wzrost



- profilaktyka chorób układu krążenia i nowotworów
- chroni skórę przed oparzeniami słonecznymi



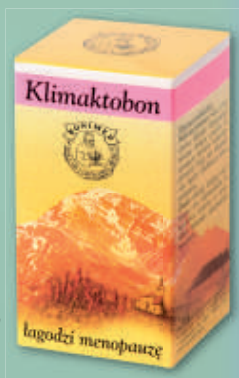
CO MOGĄ ZIOŁA W NOWOTWORACH CZ. II



ludzkich komórek nowotworowych. Doniesienia naukowe na temat korzystnego działania roślinnych związków chemicznych na komórki nowotworowe są bardzo liczne. Byłoby nierozsądnie nie skorzystać z dobrodziejstwa natury w leczeniu i profilaktyce chorób nowotworowych, zwłaszcza, że stosowane preparaty roślinne nie wywołują żadnych działań ubocznych. Można zaryzykować tezę, że jesteśmy coraz bliżej uzyskania naturalnej metody profilaktyki a może nawet leczenia raka.

Należy jednak pamiętać: leczeniem wszystkich chorób, a zwłaszcza nowotworów zajmują się lekarze i to do nich należy wybór metody terapii.

Zioła są używane w leczeniu nowotworów, ale jest to na razie tylko metoda pomocnicza. Inaczej ma się sprawa profilaktyki tego niebezpiecznego schorzenia. Jeżeli ktoś miał w rodzinie jeden lub więcej przypadków zachorowania na nowotwór musi pamiętać o zmiataczach wolnych rodników zwanych też antyoksydantami.



- łagodzi menopauzę

4

Klimakterium – CZY NALEŻY LECZYĆ ZDROWEGO CZŁOWIEKA?



Pytanie zadane w tytule jest przysłowiowym kijem włożonym w mrowisko. Bo czy faktycznie należy podawać leki hormonalne kobietom w okresie menopauzy, która nie jest chorobą lecz stanem fizjologicznym? Zdania naukowców są bardzo podzielone, a endokrynolodzy (specjaliści od chorób układu hormonalnego) raz za razem przerysują się argumentami za lub przeciw.

Wydaje się, że złotym środkiem zaradczym mogą być fitoestrogeny. Co to takiego? W największym uproszczeniu są to substancje roślinne o budowie podobnej do żeńskich hormonów płciowych estrogenów, na które organizm reaguje tak jak na estrogeny. Przypominamy, że zbyt niski poziom estrogenów w surowicy krwi kobiety odpowiada za niedogodności menopauzalne. Fitoestrogeny znajdują się zarówno w ziołach, jak i w normalnej żywności np. w soi. Stąd w społeczeństwach azjatyckich, gdzie zjada się dużo soi problem objawów klimakteryjnych nie istnieje. Obok soi fitoestrogeny występują też w ziołach: koniczyne łąkowej, pluskwicy groniastej, szyskach chmielu i innych.

Jeżeli mieszanki ziołowe lub środki dietetyczne łagodzą objawy menopauzy, czy należy sięgać po leki? Uważamy, że nie, a na pewno nie w pierwszej kolejności. Jeżeli suplementacja naturalnymi fitoestrogenami da pozytywny wynik to „natura” wystarczy. Jeżeli nie, to pozostaje wsparcie się na produktach syntezy chemicznej, czyli na lekach hormonalnych. Jednak przed zażyciem leku hormonalnego zachęcamy Panie, aby dokładnie przeczytały ulotkę dołączaną do leku.

Nowości

VITALBON – likwiduje wolne rodniki



Preparat ziołowy o własnościach antyoksydacyjnych, ułatwiający usuwanie wolnych rodników z organizmu. Wolne rodniki uważane są za główną przyczynę chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób nowotworowych oraz przyspieszenie procesów starzenia się – m. in. skóry.

Wysoki potencjał antyoksydacyjny zawdzięcza Vitalbon użyciu 4 skoncentrowanych ekstraktów ziołowych z owoców żurawiny, borówki czarnej, aronii, liści zielonej herbaty.

LIKOBON – ujędrnia skórę



Preparat ziołowo-mineralny stosowany jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające utrzymanie prawidłowego stanu skóry a zwłaszcza jej młodego wyglądu.

Składniki stymulują odnowę komórkową naskórka, chronią włókna kolagenu przed zniszczeniem, poprawiają gęstość skóry.

Preparat zawiera Likopen z owoców pomidora, ekstrakty z soi, ziela skrzypu, owoców róży oraz krzem. Poza

dobroczynnym działaniem na skórę Likobon usuwa także wolne rodniki z organizmu.

UROBON – wspomaga nerki



Jest to preparat wspomagający prawidłową pracę nerek i dróg moczowych w wypadku infekcji. Głównym surowcem zielarskim wykorzystanym w Urobonie jest stężony ekstrakt z owoców żurawiny, który ułatwia usuwanie bakterii ze ścian dróg moczowych.

Ponadto żurawina ułatwia usuwanie ze ścian żołądka bakterii *Helicobacter pylori* – główny „czynnik sprawczy” wrzodów żołądka i dwunastnicy. W skład Urobonu oprócz żurawiny wchodzi także ekstrakty z ziela skrzypu i pokrzywy czyli ziół tradycyjnie stosowanych w infekcjach dróg moczowych o własnościach łagodnie moczopędnych.

ANKIETA

Jeżeli jest Pan/Pani zainteresowany/a bezpłatnym otrzymywaniem kolejnych numerów kwartalnika „Zioła dla Zdrowia” oraz informacji naukowych dotyczących interesujących Pana/Panią grup schorzeń 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 (wejście ze strony internetowej www.bonimed.pl).

Jestem zainteresowany/a otrzymywaniem informacjami na temat schorzeń (prosimy zaznaczyć odpowiednią kratkę – 1 lub więcej)

- Choroby układu krążenia
- Choroby układu nerwowego
- Choroby układu oddechowego
- Choroby układu pokarmowego
- Choroby układu moczowego
- Choroby skóry
- Stawy, kręgosłup
- Inne (jakie?)

Płeć

- Kobieta
- Mężczyzna

Wiek

- do 30 lat
- 30-50
- powyżej 50

.....
Imię i nazwisko

.....
Adres do korespondencji

.....
Adres e-mail

Pierwsze 100 osób, które odeślą załączony kupon otrzyma upominek w postaci produktów firmy Bonimed.

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

.....
Podpis

Zapalenie trzustki

Ostre zapalenie trzustki jest chorobą wymagającą leczenia w szpitalu. Charakteryzuje się bardzo silnym bólem brzucha, wymiotami, odwodnieniem. Zioła praktycznie nie mają zastosowania w terapii tego schorzenia. Przewlekłe zapalenie trzustki ma przebieg długotrwały z utrzymującym się stanem zapalnym, postępującym zwłóknieniem trzustki, nawracającymi bólami w nadbrzuszu.

W leczeniu zachowawczym istotne znaczenie mają wskazania dietetyczne. Zioła mogą być tu wielce pomocne jako preparaty regulujące czynność przewodu pokarmowego, działające przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, bakteriobójczo, żółciopędnie.

Przewlekłe zapalenie trzustki charakteryzuje się niedostatecznym wydzielaniem enzymów trawiennych. Celem, do którego należy dążyć w leczeniu tej choroby jest dostarczenie organizmowi takich składników odżywczych, aby łatwo uległy strawieniu. Najważniejszą zasadą leczenia w przewlekłym zapaleniu trzustki jest absolutny zakaz używania napojów alkoholowych pod każdą postacią.

Z ogólnych zaleceń dietetycznych podkreślić należy:

1. Spożywanie posiłków w spokojnej atmosferze i dokładne żucie pokarmu, ważne jest, aby uzupełnić ewentualne ubytki w użębieniu.
2. Posiłki należy spożywać w niewielkich objętościowo porcjach, lecz za to częściej i – o ile to możliwe – w regularnych odstępach czasu.
3. Wszystkie pokarmy oraz produkty używane do ich przygotowania muszą być świeże, a jadłospis urozmaicony.

W chorobie tej istnieją pewne ogólne zasady dietetyczne, niemniej jednak dopuszczalne ilości poszczególnych produktów oraz lista „zakazanych składników diety” muszą zostać ustalone indywidualnie przez samego chorego metodą prób i błędów. Pokarmy, które chory źle toleruje są przeciwwskazane.

6 Natomiast, te które dobrze toleruje są

zalecane. Najczęściej źle tolerowane przez pacjenta są tzw. pokarmy ciężko strawne, czyli potrawy tłuste, smażone, pokarmy wzdymające (cebula, czosnek, pory, fasola, banany, morele).

Zrezygnować należy również z tłustych mięs, wędlin, a z pokarmów mało tłustych skrzętnie usuwać widoczne fragmenty tłuszczu. Należy unikać wieprzowiny, smalcu i śmietany.

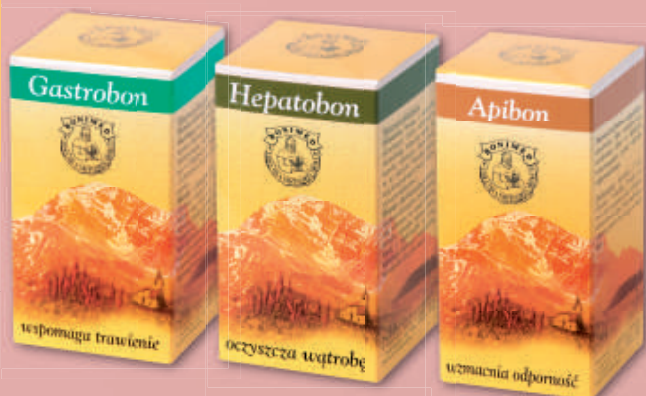
Zalecane i najczęściej dobrze tolerowane pokarmy to chude mleko i jego przetwory (twaróg, kefir, jogurt), niewielkie ilości masła i olejów roślinnych, chude mięsa, wędliny i ryby.

O ile chory nie ma cukrzycy, nie musi ograniczać spożywania cukru i słodczy. Produkty mączne i zbożowe (pieczywo, kasza, ryż) są też raczej dobrze tolerowane i tu uwaga: należy raczej jeść pieczywo białe niż razowe.

Owoce i warzywa są zwykle dobrze przyswajalne, zwłaszcza gdy chorobie towarzyszą zaparcia, ale należy spożywać je ostrożnie, gdy chory ma biegunkę (tyczy się to zwłaszcza owoców z dużą zawartością błonnika). Chorzy na tę chorobą spożywają czasami za mało mikro – i makroelementów. Należy pamiętać o ich uzupełnianiu.

W leczeniu przewlekłego zapalenia trzustki pomocne jest również stosowanie **Gastrobonu** 2 x dziennie 1-2 kaps.

Jeżeli zapaleniu trzustki towarzyszy uszkodzenie wątroby zalecany jest **Hepatobon** i **Apibon**.



- niestrawność i wzdęcia

- wspomaga wątrobę i trzustkę

- wzmocnienie odporności organizmu

Zaparcia – JAK JE LECZYĆ?

Zaparcia uważa się za duży problem terapeutyczny. Ocenia się, że cierpi na nie 25-40 % ludzi po 65. roku życia.

Gdy zaparcie nie ustąpi po 2 tygodniach, mimo leczenia ziołowego, należy się udać do lekarza – zwłaszcza gdy w stolcu pojawia się krew lub gdy stolec zmienia swój wygląd np. staje się cienki i długi jak ołówek. Również, gdy w czasie próby oddania stolca pojawia się ból lub ma się naprzemiennie zaparcia i biegunki.

Według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęstsza przyczyna zaparcć to zaburzenie procesu trawienia i zbyt duże napięcie mięśni gładkich jelit (zwłaszcza

w przebiegu zespołu jelita drażliwego).

Na pierwszą z przyczyn sugerujemy **Gastrobonisol** 3 x dziennie 2,5 ml – choć nie jest to lek przeczyszczający, to po ok. 3 tygodniach stosowania proces trawienia jest na tyle usprawniony, że problem zaparcć może minąć. Zaparciom często towarzyszy ból głowy, wtedy też bardzo dobrze sprawdza się **Gastrobonisol**.

Jeżeli jest to zespół jelita drażliwego do **Gastrobonisolu** zalecamy dodanie w zależności od rodzaju zaburzeń emocjonalnych **Nerwobon** - przy problemach lękowych lub **Depribon** - przy problemach natury depresyjnej.

Czynniki sprzyjające powstawaniu zaparcć

brak **ruchu**, przyjmowane **leki** (przeciwdepresyjne, przeciwzapalne, neutralizujące kwasy żołądkowe preparaty żelaza, leki moczopędne, leki stosowane w chorobie Parkinsona, leki przeczyszczające i inne), zła **dieta** (zbyt mało błonnika w diecie), słodycze i czekolada, potrawy tłuste i smażone, zbyt mała ilość płynów (nagła zmiana nawyków żywieniowych (np. wyjazd na wczasy)), **inne choroby**: depresja, nerwica, niedoczynność tarczycy, ciąża, rak jelita grubego.

Czynniki zmniejszające powstawanie zaparcć

pieczywo razowe, otręby pszenne, 2 – 3 jabłka przed snem, zupy jarzynowe, owocowe i mleczne, suszone śliwki (3-4 sztuki należy namoczyć na noc w przegotowanej wodzie, rano wypić macerat, a śliwki zjeść). Powyższa metoda polecana jest obłożnie chorym, cierpiącym na przewlekłe zaparcia. Korzystne są spacerunki lub praca fizyczna, zwłaszcza wieczorem.



Depribon
poprawia nastrój

- pogorszenie nastroju

Nerwobon
łagodzi stres

- nerwica
- bezsenność

Gastrobonisol
PŁYN DOŚTYNY
KROPLE KLASZTORNE
POPRAWIAJĄCE TRAWIENIE

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa

UKŁAD NERWOWY



- nerwica
- bezsenność

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

- pogorszenie
nastroju

UKŁAD KRAŻENIA



- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia

- niskie ciśnienie
- poprawia koncentrację

- żylaki
- hemoroidy

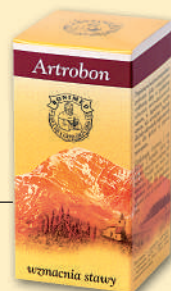
- reguluje cholesterol
- poprawia ukrwienie

STAWY



- bóle i zwyrodnienia
kregostupa i stawów

- nerwobóle
- bóle stawów
i kregostupa

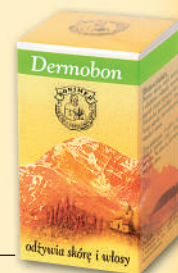


SKÓRA



- 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



- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa

- bóle gardła
- opryszczka
- pleśniawki



- kaszel



- kaszel

wspomaga oddech

UKŁAD POKARMOWY

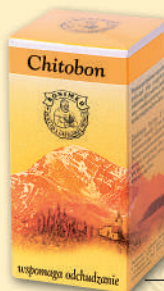


- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa



- wspomaga wątrobę i trzustkę



- nadwaga
- obniża podwyższony cholesterol

wspomaga odchudzanie

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI



- wspomaga odporność organizmu

- wspomaga odporność organizmu

CHOROBY NEREK



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczanowa

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

INFEKcje UKŁADU ODDECHOWEGO

Zioła mają podstawowe znaczenie w leczeniu i profilaktyce chorób układu oddechowego. Aby podpowiedzieć czym się leczyć i czym zapobiegać infekcjom w telegraficznym skrócie opiszemy 10 podstawowych ziół:

1. **Ziele Tymianku** – działa przeciwbakteryjnie, zwiększa wydzielanie gruczołów śluzowych w oskrzelach, przez co ułatwia odkrztuszanie. Działa rozkurczowo na drogi oddechowe.



2. **Korzeń Łukrecji** – działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie na błony śluzowe dróg oddechowych, wywiera działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie oskrzeli, pobudza czynność wydzielniczą błon śluzowych górnych dróg oddechowych.



3. **Korzeń Prawoślazu** – chroni błony śluzowe dróg oddechowych przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, ułatwia regenerację uszkodzonych fragmentów błony śluzowej. Ułatwia odkrztuszanie. Działa przeciwzapalnie w obrębie układu oddechowego.



4. **Kwiat Lipy** – działa napotnie, przeciwgorączkowo.



5. **Liść Babki** – działa przeciwbakteryjnie, zwiększa wydzielanie gruczołów śluzowych w oskrzelach, przez co ułatwia odkrztuszanie. Działa rozkurczowo na drogi oddechowe. Wykazuje własności ułatwiające gojenie błony śluzowej.



6. **Liść Maliny** – pobudza czynność gruczołów potowych. Działa ściągająco, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.



7. **Owoc Kopru włoskiego** – działa rozkurczowo na drogi oddechowe. Pobudza w nich wydzielanie śluzu. Hamuje rozwój drobnoustrojów w układzie oddechowym.



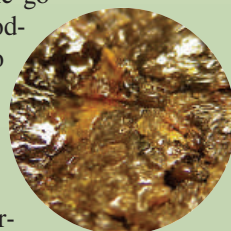
8. **Kora Wierzy** – znany od lat surowiec zwany roślinną aspiryną i tak w istocie jest. Zazwyczaj zalecana w stanach gorączkowych, bólach kostno – stawowych i reumatycznych.



9. **Ziele Jeżówki** – pobudza odporność organizmu na infekcje. Ważne, aby produkty z jeżówki stosować najwyżej 7-10 dni, potem zrobić przerwę 2-3 tygodnie i powtórzyć terapię.



10. **Propolis** – nie jest wprawdzie ziołem, ale stosowanie go w infekcjach układu oddechowego jest bardzo skuteczne. Działa on przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie – pobudza ponadto odporność organizmu.



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:

INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO

Nazwa preparatu	Skład	Zalecane w
Pulmobonisan – ziola w saszetkach	liść babki lancetowej, korzeń lukrecji kwiatostan lipy, ziele tymianku, liść mięty, liść maliny	zapalenie gardła i oskrzeli, astma oskrzelowa
Pectobonisol – krople wykrztuśne	sok z liścia babki, nalewka z kwiatu lipy, nalewka z korzenia lukrecji, nalewka z liścia mięty, wyciąg z ziela tymianku	zapalenie gardła i oskrzeli, astma oskrzelowa
Pulmobon – kapsułki	ekstrakty z liści babki lancetowatej, kwiatu lipy, ziela tymianku	ułatwia prawidłowe odkrztuszanie
Grypobon – kapsułki	ekstrakty z kory wierzby i kwiatostanu lipy	grypa, gorączka, przeziębienie, bóle głowy
Anginbon – aerozol	olejki: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy, mentol, propolis, destylat oczarowy	działa łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła, działa przeciwbakteryjnie
Pectobon – syrop	wyciągi z babki lancetowatej, tymianku, lipy, prawoślazu, miód	ułatwia prawidłowe odkrztuszanie
Immunobon – syrop	miód, wyciągi z ziela jeżówki purpurowej, liści melisy, kwiatu rumianku, vit. C, miód	wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego
Apibon – kapsułki	ekstrakt z propolisu i pyłek pszczeli	wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego
Bonimel prawoślazowo-koprowy	miód pszczeli, wyciąg z korzenia prawoślazu, olejek koprowy	ułatwia prawidłowe odkrztuszanie

APITERAPIA – ZDROWIE Z UŁA

Bonimele to miody pszczele z dodatkiem ekstraktów ziołowych, olejków eterycznych i innych produktów pszczelich. Stosowane są z powodzeniem od wielu lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Stanowią dużą pomoc w terapii i profilaktyce schorzeń.



CZY STAROŚĆ MUSI BYĆ SMUTNA?

Istnieje obiegowa opinia, że starość się Bogu nie udała. Czy można zgodzić się z tą opinią? Myślę, że nie. Każdy okres w życiu człowieka ma swe blaski i cienie. Blaskiem starości jest nabyte doświadczenie. Czas na refleksje. Radość z obserwacji dzieci, wnuków (zwłaszcza wnuków). Cienie to przede wszystkim niższa sprawność fizyczna, intelektualna. Większa skłonność do zapadania na choroby, potrzeba używania leków. Do tego aby rozświetlić nieco cienie starości najlepiej nadają się zioła.

Starzenie się organizmu jest procesem naturalnym i nie można go zatrzymać. Ale można go zwolnić. Środkami spowalniającymi proces starzenia są bez wątpienia antyoksydanty, czyli naturalne związki chemiczne, które wychwytyją wolne rodniki (o wolnych rodnikach piszemy szerzej w artykule o nowotworach). „Zmiatacze” wolnych rodników znajdują się w preparacie **Vitalbon**, o którym szerzej na str. 5.

Efekty rewelacyjnego działania antyoksydantów widać gołym okiem, gdyż po ich zastosowaniu zauważalnie poprawia się wygląd skóry- zwiększa się jej gęstość i elastyczność, zmniejsza ilość zmarszczek – służy do tego preparat antyoksydacyjny **Likobon**.

Starość nie tylko widać na zewnątrz, ale też czuć wewnątrz ciała. Objawia się zadyszką, zaburzeniami pamięci i zbyt wysokim ciśnieniem. Takim chorym pomocny będzie **Cardiobon**, który zawiera ekstrakty z kwiatostanu głogu i liści miłorzębu japońskiego, dla-

tego używany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające pracę i ukrwienie mięśnia sercowego oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi.

Jeżeli osoba starsza nie ma kłopotów z sercem, ale ma niedokrwienie mózgu z zawrotami głowy, pomocny będzie **Memobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakty z miłorzębu japońskiego i korzenia żeń – szenia. Zalecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające prawidłowe ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi.

Z wiekiem pogarsza się też nastrój dlatego oprócz **Memobonu** polecamy **Depribon** (ekstrakty z dziurawca i korzenia żeń – szenia – składniki ułatwiające utrzymanie dobrego samopoczucia w czasie pogorszenia nastroju szczególnie w okresie jesienno-zimowym).

Często spotykamy starsze osoby, które skarżą się na zaburzenia trawienia, zaparcia, bóle brzucha. Na takie dolegliwości bardzo dobrze robi **Gastrobonisol** (krople klasztorne) – zażywane zwłaszcza przed jedzeniem.

Bogactwo chorób na starość niestety nie jest małe. Bardzo często bołą kolana, biodra, krzyż – aby złagodzić te problemy można stosować **Artrobon** i **Balsam Kręgowy**.

Wracając do tytułowego pytania „Czy starość musi być smutna”?

Odpowiadamy – może, ale nie musi.

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



- przerost prostaty

Chorooba 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. Jest to schorzenie o wieloczynnikowej genezie, choć dużą rolę przypisuje się bakterii *Helicobacter pylori*. Częściej chorują mężczyźni. Występuje zwykle między 20 a 50 rokiem życia, choć zdarza się też u dzieci i osób starszych. Występuje częściej wiosną i jesienią.

Zioła są często stosowane w leczeniu tej choroby, gdyż działają osłaniająco na uszkodzoną błonę śluzową żołądka, mają też własności przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwhistaminowe, przeciwbakteryjne, przeciwkrwotoczne oraz regenerujące ubytki ściany przewodu pokarmowego.

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 strawność pokarmów: smażenie i pieczenie, a także wędzenie. Korzystne jest gotowanie, duszenie i pieczenie w folii.

Podstawowym, zalecanym w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza, preparatem jest mieszanka ziołowa na chorobę wrzodową – **Gastrobonisan** (napar z 2 saszetek pić 2-3 razy dziennie). Oprócz tego zalecamy dodatkowo **Apibon** (ekstrakt z propolisu i pyłku pszczelego), czasami jednak nie od pierwszego dnia, gdyż jeżeli zaawansowanie choroby jest duże chorzy mogą źle tolerować kapsułki żelatynowe, w których znajduje się **Apibon**.

Jako że za główny czynnik sprzyjający rozwojowi choroby wrzodowej uważa się bakterie *Helicobacter pylori*, ważne jest aby leczenie uzupełnić o stosowanie preparatów zawierających ekstrakty z żurawiny.

Substancje naturalne zawarte w żurawinie ułatwiają usuwanie tych bakterii z błony śluzowej żołądka. W związku z tym nie mogą łatwo tworzyć kolonii i bytować na błonie śluzowej żołądka, dlatego oprócz wspomnianych ziół zalecamy stosowanie **Urobonu** (2x dziennie 2 kaps.), który zawiera w swoim składzie ekstrakt z żurawiny. **Urobon** jest preparatem stosowanym przede wszystkim w chorobach nerek i dróg moczowych, ale ze względu na zawartą w nim żurawinę jest bardzo pomocny w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczanowa

BÓLE NÓG - JAK ROZRÓŻNIĆ PRZYCZYNY ICH POWSTAWANIA

Bóle nóg można podzielić, ze względu na przyczynę powstawania, na 4 grupy:

1. Bóle związane z chorobami tętnic.
2. Bóle związane z chorobami żył.
3. Bóle związane z chorobami mięśni i stawów kończyn dolnych.
4. Bóle związane z chorobami zlokalizowanymi w obrębie odcinka lędźwiowego i lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa.



Układ krążenia

1. Bóle związane z niedokrwieniem kończyn dolnych.

1a. Ból najczęściej jest zlokalizowany w podudziu. W początkowej fazie pojawia się tylko przy chodzeniu. Gdy się pojawia chory musi na chwilę przystanąć (aby krew napłynęła i ukrwiła mięśnie). Dolegliwość występuje zawsze po tym samym wysiłku np. zawsze po przejściu 100 m. Z czasem dystans, który chory może pokonać bez bólu zmniejsza się.

Ból występuje najczęściej w podudziu rzadko w udzie i pośladku, biodrze czy stopie. Ból jest spowodowany najczęściej miażdżycą zarostową kończyn dolnych.

2. Bóle związane z chorobami naczyń żylnych.

2a. Żylaki – ból głównie w podudziu, choć może boleć cała noga. Ból nasila się przy chodzeniu i przy staniu. Po podniesieniu nóg powyżej poziomu ciała pojawia się szybka ulga.

2b. Zakrzepica żylna - noga może być biała i obrzęknięta lub sina i obrzęknięta – ból jest silny. Chory generalnie ma złe samopoczucie, może występować gorączka.

W przypadku dolegliwości spowodowanych niedokrwieniem pomocne będzie stosowanie **Lipobonu** 3 x dziennie 1 kaps., **Cardiobonisu** 3 x dziennie 2,5 ml **Vitalbonu** 2 x dziennie 1 kaps.

W zaburzeniach naczyń żylnych zalecamy **Venobon** 2 x dziennie 1 kaps. i **Venobon krem** 2-3 x dziennie.



- żylaki
- hemoroidy



- reguluje cholesterol
- poprawia ukrwienie



- żylaki, obrzęki i stany pourazowe

Narząd ruchu

3. Bóle związane z chorobami mięśni i stawów kończyn dolnych:

3a. Zwyródnienie stawu biodrowego – jest dość częste. Ból występuje w okolicy biodra, kolana i po bocznej stronie uda, ma charakter tępy, nasila się przy chodzeniu i w nocy. Poprawia się przy ułożeniu nogi w lekkim odwiedzeniu. W stanie zaawansowania dolegliwości chory ma kłopoty z odwiedzeniem nogi w bok.

3b. Zwyródnienie stawu kolanowego – dość częste. Ból zlokalizowany w okolicy kolana nasila się przy chodzeniu, zwłaszcza przy schodzeniu w dół, zmniejsza się w spoczynku. W stanie zaawansowanym następuje utrudnienie zgięcia kolana.

3c. Przykurcz mięśnia brzuchatego łydki. Ból podudzia odczuwany jest z tyłu z promieniowaniem do pięty (czasami towarzyszy temu zmiana na zdjęciu RTG, pod postacią tzw. ostrogi piętowej). Ból nasila się w trakcie chodzenia. Przy odpoczynku następuje wolne ustępowanie dolegliwości.

4. Bóle „odkręgosłupowe”

4a. Bóle związane ze zwyródnieniami lędźwiowego odcinka kręgosłupa występują bardzo często. Ból ma charakter tępy, jest zlokalizowany w lędźwiach i górnej części pośladka, czasami przenosi się na tylną powierzchnię uda, rzadziej schodzi do podudzia i stóp. Częściej nogi są raczej zdrętwiałe niż obolałe. Ból nasila się przy staniu i siedzeniu, słabnie przy niedługim i nieśpiesznym chodzeniu oraz w pozycji leżącej.

4b. Ból związany z przykurczem mięśni i więzadeł miednicy oraz zablokowaniem stawu krzyżowo – biodrowego. Ból dość częsty, ma charakter podobny do bólu kręgosłupa lędźwiowego ale bolą raczej kość krzyżowa i pośladki, częściej przenosi się na kończyny dolne.

4c. Ucisk korzeni nerwów rdzeniowych stanowi 2-3% bólów odcinka lędźwiowego kręgosłupa i bólów kończyn dolnych. Ból ma charakter ostry, rwący – jest raczej ciągły tzn. mimo zmiany pozycji ciała nie ustaje. Co najwyżej zmniejsza się jego intensywność. Może nasilać się przy kaszlu, kichnięciu, defekacji. Prawie zawsze promieniuje do nogi, zazwyczaj jednej.

Uwaga: jest to najgroźniejsza postać bólów odkręgosłupowych, dlatego w razie występowania wskazana jest konsultacja lekarska. Jest to najczęstsza przyczyna operacji kręgosłupa.

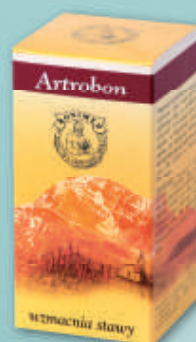
Przy dolegliwościach związanych z narządem ruchu pomocny jest **Artrobon** 2 x dziennie 2 kaps. oraz **Balsam Kręgowy** 2-3 x dziennie. Przy bólach stóp i kolan dobrze robi wcieranie **Reumobonisu**.

Zioła dla zdrowia

34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 033 861 86 21,
fax: 033 861 03 97, www.ziola.edu.pl, redakcja@ziola.edu.pl



- nerwobóle
- bóle kręgosłupa
i stawów



- zwyródnienia stawów
i kręgosłupa



- bóle i zwyródnienia
kręgosłupa i stawów

PORADNIK OJCA GRZEGORZA

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

	1- SCHOROZENIE	2 - MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY	3 - KAPSŪLKI		1- SCHOROZENIE	2 - MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY	3 - KAPSŪLKI
CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz., zwłaszcza u osób starszych i z niedokrwieniem mózgu. Pomocniczo Bonimel glogowo-meliszowy 3 łyżeczki dz.	Cardiobon 2x1 kaps. dodatkowo Bonimag B6	CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO	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.	Cardiobon 2x1 Nerwobon doraźnie		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 prawoślazowo-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. + Vitalbon 2 x 1 kaps.		Stany zapalne jelit	Gastrobonisan 3 x dz. 1 szklankę + 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.	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	UKŁ. MOCZ.	Kamica i infekcje dróg moczowych	Stan ostry - Nefrobonisan 3 x dz. lub Nefrobonisol 3 x dz. Profilaktyka - Nefrobonisan 1 x dz.	Urobon 2 x 2 kaps.
	Zespół 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,	Reumobonisol lub Balsam kręgowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml.	Depribon + Nerwobon		CHOROBY SKÓRY	Zmarszczki, cellulit	
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - ptukać gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawoślazowo-koprowy i imbirowy.	Pulmobon 2 x 2 kaps. + Grypobon 2-3 x dz. + Anginbon aerozol	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
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-ro tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Pulmobon 2 x dz. 2 kaps.	INNE SCHOROZENIA		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.
	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		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.
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	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.		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.	Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps.
	CHOR. WRZODOWA ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. + Nerwobonisan przy dolegliwościach wywołanych przez stres. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Apibon 2 x 2 kaps.	Niedowidzenie		Oculobon	
				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 Sraka - 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