

ZIOŁA W SCHORZENIACH WIEKU STARSZEGO

Zrozumienie swojego istnienia piękna i wartości życia, rodzi w nas wewnętrzną niezgodę na tak szybkie przecie przemijanie. Już od niepamiętnych czasów ludzkość poszukuje jakiegoś specyfiku, środka, eliksiru lub panaceum które to uczyniłoby nas nieśmiertelnymi. Na odnalezionym malowidle wazowym z V wieku p.n.e. widać scenkę gdzie zмага się mityczny Herkules z Gerosem, od którego to pochodzi nazwa **gerontologia** czyli nauka o procesach starzenia. Niestety mimo wielu mijających od tamtego czasu lat i znacznych postępów w nauce, wynalazczości oraz szerokiej wiedzy w wielu dziedzinach, tutaj ponosimy porażkę.

Trzeba jednak przyznać że ta nowoczesność nie zostaje bez wpływu na jakość a tym samym długość naszego obecnego życia. Mamy coraz więcej ludzi starszych mających ponad osiemdziesiąt i dziewięćdziesiąt lat, nie brakuje również ludzi którzy ukończyli setny rok życia. Według najnowszych statystyk w Polsce żyje około czterech tysięcy ponad stuletnich kobiet. Gorzej to wygląda wśród mężczyzn, którzy w większości zbyt lekkomyślnie traktują własne zdrowie, ignorując wiele objawów sygnalizujących że coś jest z nim nie w porządku. Do tego dochodzi częste i nadmierne picie alkoholu, nikotynizm, morze wypijanej kawy, przepracowanie, niedosypianie, stres, siedzący tryb życia w pracy a później w domu przed telewizorem, brak podstawowego ruchu itp. Tak destrukcyjne czynniki powodują że można spotkać pięćdziesięciolatków którzy wyglądają tak jakby tych lat mieli ponad siedemdziesiąt. Ale jest i druga strona tego medalu, coraz częściej można zobaczyć dbających o siebie wygimnastykowanych, trzymających się prosto i zdrowo osiemdziesięciolatków wyglądających jak sześćdziesięciolatkowie.

Gerontologia jest nauką dynamiczną stawiającą sobie wiele ciekawych pytań, najważniejsze z nich to: **Poznanie jak najwięcej czynników mogących powodować przedwczesną starość skracając czas życia człowieka, W jaki sposób najlepiej zapobiegać przedwczesnej starości wydłużając w zdrowiu życie człowieka, Ile lat może trwać życie człowieka w dobrych warunkach fizjologicznego starzenia się.** Znalezienie odpowiedzi na te pytania może być jednym z czynników wydłużających nasze życie.

Starzenie się jest procesem złożonym, przebiegającym zarówno w sferze **biologicznej, społecznej jak i psychicznej.** Można często być psychicznie i umysłowo bardzo sprawnym a fizycznie chorym i wyniszczonym. Czytelnicy nasi z pewnością pamiętają ostatnie wystąpienie naszego Papieża przed Wielkanocą, w oczach było widać bystrość, iskrę, chęć przekazania wielu spraw, zrozumienie, a jednocześnie niezgodę na stan fizyczny ciała które odmówiło posłuszeństwa, nie pozwalając na ten werbalny przekaz. Z kolei w wielu przypadkach można być fizycznie sprawnym a mieć ograniczoną wydolność psychiczną, zachwianą osobowość, może to się przejawiać częstymi depresjami, izolacją od najbliższych, zgorzknieniem, przygnębieniem, smutkiem. Częstym powodem takiego stanu jest niska samoocena spowodowana przejściem na emeryturę lub utratą pracy, śmierć współmałżonka, uczucie że nikomu nie jest się już potrzebnym. Taki stan rzeczy powoduje zazwyczaj bezsenność, osłabienie organizmu, podatność na zachorowania, wycofanie.

Ludzi w wieku starszym będzie z roku na rok przybywać, w okres ten wkracza wyż demograficzny z końcówki lat czterdziestych i lat pięćdziesiątych. Komfort ich życia i proces starzenia się w znacznej mierze będzie odzwierciedleniem ich zachowania i postaw prozdrowotnych do których zaliczyć można: **dobrze i systematyczne odżywianie zawierające potrzebne witaminy i mikroelementy, oraz ubogie w tłuszcze zwłaszcza te zwierzęce – regularny ruch na świeżym powietrzu, co najmniej godzinowy, mający za zadanie dotlenienie komórek, wielu ważnych dla życia narządów (wskazana jest również odrobina codziennej gimnastyki, pływanie itp.) –**

zapewnienie sobie spokoju i odpowiedniego wypoczynku – unikanie wyczerpującej i ciężkiej fizycznej pracy – zapewnienie organizmowi odpowiedniej długości snu – ćwiczenie sprawności umysłowej (czytanie książek, rozwiązywanie np. rebusów, szarad , krzyżówek itp.)

Niestety procesu starzenia jak już wiadomo zatrzymać się nie da, warto jednak wiedzieć że zioła i wiele preparatów pochodzenia roślinnego może wpływać zapobiegawczo i spowalniająco na jego szybkie postępy, leczyc lub pomagać w leczeniu wielu schorzeń i chorób towarzyszących ludziom starszym. To czas w którym odporność organizmu znacznie się zmniejsza a okres choroby i rekonwalescencji wydłuża.

Wiem że każdy chciałby aby jego schorzenia i choroby zniknęły bardzo szybko, najlepiej po wypiciu jednej, ewentualnie kilku szklanek ziół, zjedzeniu paru tabletek ziołowych lub drażetek homeopatycznych. Niestety wiele schorzeń będzie towarzyszyć nam już do końca życia, a zioła mogą sprawić że będzie ono w miarę znośne. Wskazane byłoby kurację ziołową zaczynać w miarę wcześnie, gdy pojawią się pierwsze objawy np. zmian miażdżycowych, które można zatrzymać a nawet cofnąć. Kurację ziołową bez obaw o skutki uboczne można kontynuować przez długi okres życia, a potrzebna do tego jest tylko cierpliwość i systematyczność, której wielokroć brakuje, często właśnie z powodu braku szybkich i oczekiwanych rezultatów kuracji

Obok chorób nowotworowych to właśnie schorzenia układu krążeniowego, a szczególnie miażdżyca tętnic przysparza ludziom starszym najwięcej kłopotów, pomocne tu są rośliny **obniżające cholesterol** - czosnek , nasiona babki jajowatej i jej łupiny, ostryż długi, karczoch i jego przetwory, korzeń mniszka, cebula, ponadto **o działaniu przeciwmiażdżycowym** – ziele jemioły, owoc i kwiat głogu, owoc jarzębiny, kora wierzby, owoc dzikiej róży. **W niewydolności serca, zaburzeniach rytmu, chorobie wieńcowej** – ziele konwalii, miłek wiosenny, kozłek waleriany, cebula morska, żarnowiec, ziele serdecznika, owoc aminka, owoc i kwiat głogu, i ich przetwory (Cardiosan, Crawisol, Neospasmina, Perfokrat itp.) miłorząb japoński i jego przetwory (Ginko biloba) również dobrze działające w niedokrwieniach mózgu

Następna grupa schorzeń typu przewlekłego dotyczy układu pokarmowego - można tu stosować **zioła osłaniające i powlekające** – liść babki lancetowatej, nasiona lnu, kwiat ślazu dzikiego, kwiat dziewanny, liść podbiału, znamiona kukurydzy itd. **Przeciwwzapalne** – koszyczki rumianku kwiat nagietka, ziele srebrnika, kwiat bławatka itd. W dłuższej kuracji schorzeń jelitowych szczególnie zaparc należy stosować jedynie rośliny spęczniające i wypełniające zawierające śluz i błonnik, Dłuższe stosowanie roślin zawierających antrazwiązki (np. senes, rzewień ich przetwory) może spowodować przekrwienie jelita grubego.

W schorzeniach wątrobowych najczęściej obecnie stosowane są nasiona ostropestu plamistego i jego przetwory (Sylimarol, Sylicynar, Sylivit itd.), zioła – dziurawiec, kocanka piaszkowa, krwawnik, piołun itp. Bardzo ważnym elementem dobrego zdrowia jest system odpornościowy, który po siedemdziesiątym roku życia ulega osłabieniu aż o 50% można tu stosować **rośliny wzmacniające układ odpornościowy i immunostymulatory** – aloes, żeń-szeń, aralię wysoką, eleuterokok kolczasty (tzw.żeń-szeń syberyjski) jeżówkę purpurową, kwiat nagietka, ziele tymianku, liść babki lancetowatej, koszyczki rumianku, ziele krwawnika, kwiat arniki górskiej, sadziec konopiasty itd. Jak w poprzednich przypadkach tak i tu można korzystać ze złożonych mieszanek ziołowych lub preparatów pomocnych w chorobach nowotworowych, leczeniu i zapobieganiu przewlekłym infekcjom bakteryjnym. W częstych w tym wieku **schorzeniach układu nerwowego** pomocne będą zioła – korzeń kozłka, szyszki chmielu, liść melisy, ziele serdecznika, ziele dziurawca, ziele męczennicy itd. Można korzystać z licznych gotowych uspokajających leków roślinnych (nervosan, nervobonisol, kalms, nervomix itd.)

Również w wielu innych schorzeniach towarzyszących starszemu wiekowi których nie wymieniałem (kostno-stawowych, przerostu gruczołu krokowego, dnie moczanowej, dróg

oddechowych, skórnych itd.) kuracja ziołowa odpowiednio wcześniej rozpoczęta może być kuracją podstawową, a w daleko posuniętych zmianach chorobowych może stanowić kurację uzupełniającą leczenie konwencjonalne. Pamiętajmy że w ponad 80% jakość i długość naszego życia zależy od nas samych. Bogaty zestaw kuracji zarówno ziołowych, homeopatycznych i innych, związanych z naturoterapią, na bardzo wiele chorób i schorzeń towarzyszących starszemu wiekowi, oraz sposób ich prowadzenia, można znaleźć w „Poradniku Uzdrawiacza” „Uzdrawiaczu” oraz publikacjach wydanych przez Redakcję Uzdrawiacza.

Na zakończenie chciałbym zamieścić taką oto dygresję – jeśli szukamy złotego środka mamy go pod ręką - to **czosnek**. Długa kuracja czosnkiem w dawce 3 gramów dziennie (co najmniej trzy miesiące) jak wykazały badania hamuje miażdżycę, obniża stężenie cholesterolu we krwi, wzmacnia przyswajanie witaminy **B**, stymuluje pracę przysadki mózgowej odpowiedzialnej za gruczoły wydzielania wewnętrznego i kontrolującej procesy przemiany tłuszczów oraz węglowodanów. Działa również przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, wzmacniająco, poprawia samopoczucie, oraz ogólną sprawność fizyczną.

Zielarz **Wojciech Biernat** Tel. **601 620 349** email w.biernat@zielarz.info

Na podanej stronie internetowej znajduje się wykaz miejscowości gdzie udzielam indywidualnych porad w doborze kuracji ziołowych.

Zapraszam do naszego sklepu internetowego **sklep kozlek.pl** gdzie można zamówić zioła, leki roślinne, ciekawe suplementy diety, żywność ekologiczną itp.