



BONIFRATRY W SŁUŻBIE CHORYM

Uroczystość Miłosierdzia Bożego
– bezwarunkowej Miłości

**Gorzka prawda
O SŁODYCZACH**

Nerwy (nie)poskromione

ZIOŁOWY DETOKS ORGANIZMU – dla kogo i czemu?

„Nie wystarczy bowiem **STAĆ W TŁUMIE**, ale trzeba dotrzeć i **DOTKNAĆ CHRYSTUSA**”
– kazanie Jana z Avili, które nawróciło Jana Bożego



Spis treści

3	Od Redakcji
4	„Nie wystarczy bowiem stać w tłumie, ale trzeba dotrzeć i dotknąć Chrystusa” – kazanie Jana z Avili, które nawróciło Jana Bożego BR. AMBROŻY MARIA OH
6	Imieniny Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela
7	Noworoczny koncert w Krakowie
8	Zioła – naturalni sprzymierzeńcy w walce z alergią BR. PIO BERGER OH
9	Nerwy (nie)poskromione KATARZYNA POLIT
12	Gorzka prawda o słodyczach i cukrze MARTYNA CICHON
14	Wyjątkowa porodówka w Katowicach MAISA MANASAR-DYRBUŚ, JAKUB STANICZEK, AGATA WICKOWSKA
16	Ziołowy detoks organizmu – dla kogo i czemu? BR. JAN Z DUKLI OH
19	Żyłaki tworzą się latami MATEUSZ KLESZCZYŃSKI
20	Okołowlkanocne zwyczaje w ubiegłych wiekach w Krakowie i okolicach JUDYTA PAWLAK
22	Uroczystość Miłosierdzia Bożego – bezwarunkowej Miłości ANNA PURGAŁ
24	Jezus mówi do Ciebie
25	Boni News

Wydawca:
Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego Św. Jana Bożego
pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny
Fate Bene Fratelli
00-213 Warszawa, ul. Bonifratrska 12

Redakcja i skład:
Br. Franciszek Salezy Chmiel OH
Liwia Gliścińska (redaktor prowadzący)
Karol Smulski
Bartłomiej Dziwulski

Kontakt:
tel.: 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

Zdjęcia: Freepik.com

Drodzy Czytelnicy,

Witamy Was serdecznie na kartach kolejnego wydania kwartalnika: „Bonifratrzy w służbie chorym”. Wiosna to czas, który napawa nas entuzjazmem – wraz z jej nadejściem przyglądamy się przyrodzie budzącej się do życia, radujemy się coraz cieplejszymi, dłuższymi dniami, a podczas odkrywania tego piękna, doszukujemy się w nim chrześcijańskiej symboliki odrodzenia, nowego życia i zmartwychwstania. Swoje myśli kierujemy ku najważniejszemu wydarzeniu w kalendarzu liturgicznym – Świątom Wielkanocnym, podczas których celebруем triumf Chrystusa nad grzechem i śmiercią, dający nam nadzieję na życie wieczne.

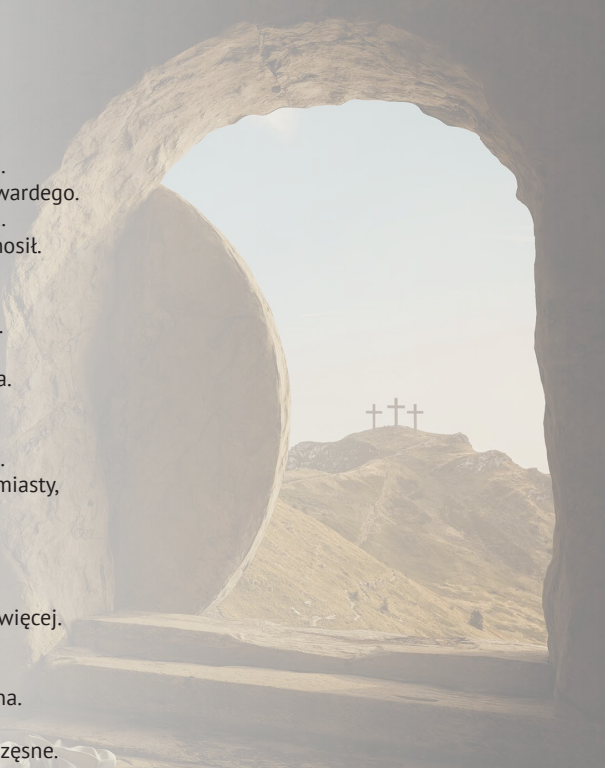
Okres wielkanocny rokrocznie coraz silniej zakorzenia w naszych sercach potrzebę rozważania szczególnego daru Bożego Miłosierdzia, który otrzymaliśmy od samego Chrystusa. O pierwszej niedzieli po Zmartwychwstaniu, nazywanej Niedzielą Bożego Miłosierdzia i poprzedzającej ją nowennie pisze w swoim felietonie pani Anna Purgał. Z kolei okółowielkanocne zwyczaje w ubiegłych wiekach przybliży nam pani Judyta Pawlak. Wspominamy także istotne dla Rodziny Bonifraterskiej wydarzenia – w tym imieniny Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela, jak i noworoczny koncert zorganizowany w Krakowie przez Fundację Bonifraterską. Wszystkim zainteresowanym wiosenną regeneracją organizmu polecamy artykuł brata Jana z Dukli, niosący wiele praktycznej wiedzy na temat detoksykacji. Pani Martyna Cichoń bez słodzenia przedstawi gorzką prawdę o słodyczach, a pan Mateusz Kleszczyński – lekarz rezydent Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie – podzieli się swoją wiedzą na temat powszechnie występującego schorzenia kończyn dolnych, czyli zylaków.

Przed nami wyjątkowy rok – upłynie on pod znakiem Kapituły Generalnej, która odbędzie się 15.10–7.11 w Częstochowie. To najważniejsze wydarzenie w życiu zakonu bonifraterskiego, nadające kierunek szpitalnictwu i misji zakonnej powierzonej przez Ducha Świętego i Kościół. Już dziś módlmy się o światło, pomoc i siły dla organizatorów tego wyjątkowego spotkania.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy całej Rodzinie Bonifraterskiej radości płynącej z naszej wiary, błogostawieństwa i nadziei, jaką niesie ze sobą Zmartwychwstanie Pańskie, a także owocnego czasu na pojednanie z Bogiem i drugim człowiekiem. W tym wyjątkowym okresie zapraszamy Państwa do odkrywania bogactwa i piękna naszej wiary katolickiej. Wesolego Alleluja!

Redakcja

DROGA KRZYŻOWA



I Pan przez Piłata sądzony, przez swój lud odrącony.
Na śmierć skazany świata Pan, za nas grzechem się stał.
II Strasznie Go wychłostali, krzyż ciężki na ramię Mu dali.
Nie dźwignę sam krzyża swego, nie zmienię sam serca twardego.
III Jezus pod krzyżem upada, nikt dobry Mu ręki nie poda.
Zapomnieć jest łatwo dobroci, gdyś mnie z grzechu podnosił.
IV Przy drodze krzyżowej stała i mękę tę przyjmowała,
Cierpiąca Matka Pana. Krwawiła Jej serca rana.
V Weź krzyż Jezusa Szymonie, On niesie twoje zbawienie.
Daj przyjąć każde cierpienie, bliźniego krzyża niesienie.
VI Weronika twarz Pana ociera, chce ulżyć Jego cierpienia.
Obraz swej twarzy zostawił Pan na chuście niewiasty.
VII Raz drugi Jezus upada, lecz musi zaraz powstawać.
Pokazał, jak trzeba na nowo mieć ufność w Bogu gotową.
VIII Nie płaczcie nade mną niewiasty, lecz nad waszymi miastami,
Prowadźcie do Mnie każdego grzesznika zagubionego.
IX Trzeci upadek Pana, grzechy przygniotły ramiona.
Nadchodzi zbawienia czas, ze śmierci uwolni nas.
X Odarto Ciebie z szaty, lecz w Miłość Jesteś bogaty.
Stwórz we mnie myśl czystą i serce, przymnóż godności więcej.
XI Ból Mu okrutny zadali, gdy w ciało gwoździe wbijali.
Przyjmij codzienne me krzyże w ciszy, pokorze i wierze.
XII Ciemna nadeszła godzina, wśród tótrów Syn Boży kona.
Sprawiedliwa ta kara na mnie, wspomnij me imię Panie.
XIII W ramionach Matki Bolesnej Twe ciało złożyli nieszczęsne.
Zawierzam kornie w Jej ręce wytrwanie w każdej udręce.
XIV Twe szczątki w grobie złożone. Po ludzku wszystko skończone.
Ale nadejdzie godzina – Bóg wskrzesi Swojego Syna.
Kiedy zwyciężam nad sobą, jak Ty powstajesz z Tobą.

Piotr Adler Wiersz z tomiku:

„Chcę ufać czyli: Boże strzeż mnie przede mną”

8.03 – Święto św. Jana Bożego

„Nie wystarczy bowiem stać w tłumie, ale trzeba dotrzeć i dotknąć Chrystusa”

– kazanie Jana z Avili,
które nawróciło
Jana Bożego

Mija pięćset lat od momentu, gdy 28-letni Jan Ciudade zgłosił się na ochotnika na wojnę, by stanąć w obronie Fuenterrabii w Nawarze. W XVI-wiecznej Hiszpanii toczyły się różne konflikty i zbrojne wojny. Karol V był równocześnie królem Hiszpanii i cesarzem Cesarstwa Rzymskiego. Król Francji Franciszek I zdobył 16 października 1521 r. Fuenterrabię – walka (brał w niej udział Jan) o zwrócenie Hiszpanii zajętych ziem rozegrała się w latach 1523–1524. W rezultacie zwycięstwo odnieśli wojska Karola V.



Po zakończeniu działań wojennych Jan powrócił do Oropesy. W międzyczasie wódz turecki, Sułejman II, wyruszył na Węgry (1526 r.), które ani moralnie ani militarnie nie były przygotowane do odparcia ataku. Jan po raz drugi zaciągnął się do wojska, by wraz z oddziałem oropeskim walczyć w obronie chrześcijańskiej Europy. Armia Sułtana zmierzała w kierunku Wiednia, którego ostatecznie nie udało się jej zdobyć – 24 września 1532 r. cesarz Karol V wkroczył do stolicy Austrii. Po zwycięskiej batalii oddział, w którym walczył Jan, dotarł statkiem do Hiszpanii, by u grobu św. Jakuba w Compostelli dziękować Bogu za wygraną bitwę i obronę Europy oraz jej chrześcijańskich korzeni przed zalewem islamu.

Krótko wspomnę, że Jan udał się również do Montemor-o-Novo. Po trzydziestu latach nieobecności w rodzinnych stronach dowiedział się od stryja Błażeja Ciudade o przedwczesnej śmierci swojej matki, Teresy. Z kolei ojciec Jana, Andrzej, został franciszkańskim zakonnikiem w Lizbońskim klasztorze. Powyższe informacje znajdujemy w aktach procesu beatyfikacyjnego Jana Bożego.

Jan poszukując właściwej drogi życiowej, podjął posługę pasterza owiec w domu Eleonory de Zuniga, niedaleko Seville. Po jakimś czasie wybrał się w podróż do Afryki i tam służył portugalskiemu hrabiemu Almeida i jego rodzinie. Hrabia z rodziną przebywał na banicji; w pewnym momencie znalazł się w bardzo trudnej sytuacji finansowej. Jan podjął pracę przy fortyfikacji murów w Ceucie, aby utrzymać rodzinę magnata. W 1538 roku przyплыł z Ceuty do Gibraltaru i według biografów to właśnie wówczas zainteresował się książkami, obrazami religijnymi i dewocjonaliami, które kupował, a później odsprzedawał (w ten sposób zdobywał pieniądze na utrzymanie).

Jan udał się do Granady, gdzie wynajął niewielkie mieszkanie, w którym gromadził swoje zbiory. Początki działalności kolportera książek nie należały do najprost-

szych. Jan dźwigał je na plecach, przechodząc od domu do domu oraz zachęcając ludzi do ich kupowania i czytania.

Wreszcie nastąpił niezwykle ważny dzień w życiu Jana. 20 stycznia 1539 r., w liturgiczne wspomnienie św. Sebastiana, męczennika, wziął udział we mszy świętej, w czasie której kazanie wygłosił Apostoł Andaluzji Jan z Avili. Kaznodzieja wołał: „Zdradziwszy Chrystusa, Wybawcę twojego, nie interesujesz się Nim, bo bardziej ukochałeś niewolę i grzech (...). Kochasz bardziej grzech niż Chrystusa! Bardziej kochasz szatana, który uczynił z ciebie więźnia, niż Chrystusa, który przyszedł cię wyzwolić. Popatrz, jakiej zdrady się dopuszczasz! (...) Powiedzcie mi, czy nie godnym ubolewania jest to, że będąc przez Chrystusa obdarzeni łaską przebywania z Nim (...), sami odsuwamy się od Chrystusa! A więc zbliżmy się do źródła zbawienia! I uczmy się, jak to osiągnąć! Nie wystarczy bowiem stać w tłumie, ale trzeba dotrzeć i dotknąć się Chrystusa. Zło tkwi w tym, że idziemy do Chrystusa, ale nie staramy się Go dotknąć, by uzyskać uzdrowienie. Weźcie pod uwagę, co powiedział Chrystus w dzisiejszej Ewangelii: Błogosławieni ubodzy, itd... Czy wiecie, co oznacza przyjąć do Chrystusa i być Jego uczniem?”. Przywołuję powyższy, dość długi tekst z kazania, które przyczyniło się do nawrócenia naszego Ojca, bowiem słowa te po dzień dzisiejszy nie straciły na znaczeniu, ale wręcz przeciwnie, jestem o tym głęboko przekonany, że jeszcze bardziej rezonują w naszych uszach i w naszych sercach.

Jan Ciudade miał w tym czasie 44 lata i niewątpliwie ogromne doświadczenie życiowe za sobą. Jest faktem historycznym, że w średnio-wiecznych obozach żołnierskich panowała swoboda moralna: przeklinanie, hazard, picie czy korzystanie z usług prostytutek było czymś pospolitym. Łatwiej nam dzisiaj zrozumieć reakcję Jana Ciudade na ogrom łaski, którą został dotknięty, gdy wkraczał na drogę radykalnego nawrócenia. Castro w pierwszej bio-

grafii podaje, że Jan identyfikuje się z największym grzesznikiem. Wśród łez głośno woła: „Boże mój, miłosierdzia, miłosierdzia. Następnie opuszcza kościół, rozdaje całe swoje mienie”. Cytuję dalej za Castro: „Porozdawał wszystko, zachował tylko dla siebie koszulę i spodnie dla okrycia własnej nagości. Jan upadł do stóp Apostoła Andaluzji, odprawił spowiedź i prosił sławnego męża o kierownictwo duchowe”.

Akty pokutne Jana, niezwykle drastyczne, spowodowały, że umieszczono go w królewskim szpitalu dla obłąkanych. Lście drakońskie metody leczenia, jak i cały pobyt w tym miejscu doprowadziły Jana do odkrycia w sobie powołania i pragnienia serca: „aby otworzyć swój własny szpital, gdzie chory będzie najważniejszy, a posługa będzie taka, jak samemu cierpiącemu Chrystusowi”.

Pomimo upływu pięciuset lat od powyższych wydarzeń trzeba w sobie stale odnawiać potrzebę zarówno osobistego, jak i wspólnotowego nawrócenia. Świat niewątpliwie stawia przed nami wiele zagrożeń i pokus, zachęcając, byśmy przechodzili i ustawiali się na ściankach współczesnego blichtru i mody. Jak naśladować miłosiernego Chrystusa z przypowieści o dobrym Samarytaninie? To pytanie i odpowiedź na nie stale jest przed nami. Wołajmy więc za naszym świętym Ojcem, Janem Bożym: „Boże mój, miłosierdzia, miłosierdzia”.

AUTOR TEKSTU

br. Ambroży Maria OH
z Konwentu Bonifratrów w Łodzi





IMIENINY OJCA PROWINCJAŁA Franciszka Salezego Chmiela



Styczeń to szczególnie ważny miesiąc dla całej Rodziny Bonifraterskiej – w tym czasie świętujemy bowiem imieniny brata Franciszka Salezego Chmiela – Prowincjała Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego.

Z tej właśnie okazji 22.01.2024 roku w kaplicy braci Bonifratrów w Katowicach odbyła się Msza Święta z okazji imienin Solenizanta, której przewodniczył ks. prałat Jan Morcinek. Na uroczystość zaproszona została Bonifraterska Rodzina z konwentów i dzieł apostolskich z Prudnika, Iwonicza, Krakowa, Zebrzydowic, Konar, Cieszyna, Wrocławia oraz Ząbkowic. Po Mszy Świętej odbył się koncert uczniów z Państwowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Stanisława Moniuszki w Katowicach.



24 stycznia, we wspomnienie liturgiczne świętego Franciszka Salezego, imieniny Prowincjała obchodziliśmy w warszawskim konwencie Bonifratrów. W kaplicy konwentu na Mszy Świętej zgromadziła się Bonifraterska Rodzina z Warszawy, Marysina, Łodzi, a także współpracownicy kurii prowincjalnej, zarządy i rady nadzorcze bonifraterskich spółek i Fundacji Bonifraterskiej oraz mieszkańcy Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnego. Eucharystii przewodniczył i homilię wygłosił ks. prof. dr hab. Paweł Warchoń.

Dziękujemy wszystkim przybyłym gościom za obecność, życzliwość i modlitwę podczas uroczystości imieninowych Ojca Prowincjała.



Podobnie jak to miało miejsce w roku ubiegłym, zgodnie z życzeniem Ojca Prowincjała ofiary zebrane podczas Mszy Świętej w Katowicach i Warszawie w formie imieninowego prezentu przekazane zostały na wsparcie szkoły w Dołhe na Ukrainie. Tym razem cel zbiórki stanowiło **wyposażenie sal lekcyjnych, głównie w nowe ławki i krzesła dla uczniów.**

Redakcja





NOWOROCZNY KONCERT w Krakowie

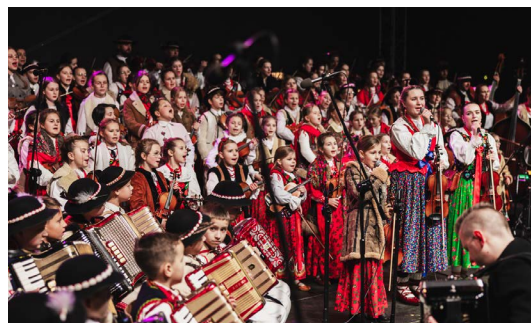
1 lutego 2024 roku w Krakowie odbył się koncert zespołu Mała Ciupaga, zorganizowany przez Fundację Bonifraterską. Wieczór w Nowohuckim Centrum Kultury upłynął w niezwykłej atmosferze – scenę wypełniło niemal 150 artystów w barwnych strojach Górali Białych, by poprzez swój repertuar przenieść publiczność w świat polskiej tradycji i kultury. Emocji towarzyszących koncertowi nie da się opisać słowami – widownia długo nie pozwoliła zespołowi zejść ze sceny, zachęcając artystów do wykonania kolejnych utworów gromkimi brawami.

Koncert niósł również za sobą szczytny cel – możliwość wsparcia jednego z dzieł bonifraterskich – Domu Opieki św. Jana Bożego w Prudniku. Występ zespołu Mała Ciupaga poprzedził i zakończył kiermasz rękodzieł wykonanych przez podopiecznych bonifraterskich Domów Pomocy Społecznej z Iwonicza, Prudnika, Konar, Zebrzydowic i Cieszyńska, który spotkał się z ogromnym zainteresowaniem i wyjątkowo pozytywnym odzewem. Również podczas koncertu odbyła się emocjonująca licytacja – w wyniku wszystkich powyższych działań udało nam się zebrać kwotę 33 670 zł, która w całości przeznaczona zostanie na remont Domu Opieki w Prudniku.

Obecny na wydarzeniu br. Franciszek Salezy Chmiel – Prowincjał Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego podziękował wszystkim za udział i zaangażowanie: – *Cała ta akcja ma tyle energii, ciepła i niesamowitej empatii, ponieważ między nami są nasi podopieczni. Dziękuję wam, zwłaszcza dyrektorom, osobom, które prowadzą warsztaty terapii zajęciowej i towarzyszą każdego dnia chorym. To nie jest prosta praca, ale jak dzisiaj zobaczyliśmy, bardzo efektywna – daje dobre wyniki i zachętę innym.*

Fundacja Bonifraterska składa serdecznie podziękowania zespołowi Mała Ciupaga oraz wszystkim przybyłym gościom, a w sposób szczególny: Panu Zbigniewowi Grzybowi – Dyrektorowi Nowohuckiego Centrum Kultury w Krakowie oraz Pani Marii Grochot za pomoc w organizacji wydarzenia; sponsorom: Panu Marianowi Łyko – Prezesowi Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej S.A., Panu Piotrowi Ziętarze – Prezesowi Wodociągów Miasta Krakowa oraz Panu Arturowi Bocianowskiemu – właścicielowi firmy Nigra-Trans.

Redakcja



Zioła – naturalni sprzymierzeńcy w walce z alergią

Sezon na alergię trwa. W przypadku łagodnych objawów alergicznych zioła lecznicze mogą okazać się wystarczające, natomiast przy ich dużym nasileniu staną się znakomitą uzupełnieniem leczenia farmakologicznego.

Alergeny sezonowe, z którymi zmagamy się najczęściej wiosną i latem to pyłki drzew, traw i zbóż. Ponadto stykamy się z alergenami, które atakują nas przez cały rok – do nich zaliczymy między innymi sierść zwierząt, roztocza kurzu domowego, leki, środki chemiczne czy pierze. Co ważne – alergenów dostają się do organizmu nie tylko drogami oddechowymi – także leki lub niektóre potrawy (np. jaja, soja, pszenica, orzechy, mleko krowie) mogą wywołać reakcję uczuleniową. Po jakie sięgnąć zioła, by poczuć ulgę przy dokuczającej nam alergii?

Olej z czarnuszki

Olej z czarnuszki cieszy się dużą popularnością jako najskuteczniejszy, naturalny środek na alergię. To bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, które stanowią aż 85% całego jego składu! Jest także skarbnicą fosfolipidów, fitosteroli i oleju eterycznego. Idealnie sprawdzi się do zwalczania objawów łżejszej alergii i astmy. Występuje w postaci zakapsułkowanego oleju.

Zielona herbata

Zielona herbata wpływa pozytywnie na odpowiedź układu odpornościowego. Posiada w swoim składzie cenne przeciwutleniacze, oddziałujące na mikrobiom jelit. Zielona herbata to zatem idealny napój dla alergików!

Pokrzywa

Pokrzywa to roślina, która nie jest znana ze swoich właściwo-

ści przeciwalergicznym. Tymczasem działa ona przeciwzapalnie, a przy tym reguluje poziom histaminy. Polecana jest w leczeniu alergii sezonowej, nieżycie nosa i alergicznym zapaleniu spojówek.

Napary i wywary roślinne

Czemu warto się nimi zainteresować przy łagodzeniu alergii? Są one szczególnie pomocne ze względu na zawartość kwercetyny (flawonolu), która hamuje syntezę histaminy. Ziołami bogatymi w kwercetynę są: pachnotka, lukrecja, krwawnik, świetlik czy też dziurawiec.

- pachnotka działa nie tylko przeciwalergicznie, ale także przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Pomocna jest w przypadku przewlekłego kataru siennego,

- lukrecja gładka wspomaga leczenie chorób układu oddechowego i łuszczycy,

- krwawnik pospolity stanie się dużym wsparciem przy leczeniu kataru siennego (pije się go w postaci herbatki),

- dziurawiec zwyczajny działa przeciwbakteryjnie; dodatkowo znajduje zastosowanie w postaci okładów u osób z atopowym zapaleniem skóry,

- świetlik lekarski stanowi istotny składnik kropli do oczu łagodzących objawy alergii, takich jak obrzęki i stany zapalne.

Tarczycza bajkalska

Tarczycza bajkalska nie jest powszechnie znana ze swoich właściwości przeciwalergicznym. Jed-

nak warto się nią zainteresować, ponieważ zmniejsza odpowiedź układu odpornościowego na kontakt z alergenami, głównie dzięki związkom takim jak bajkalina, bajkaleina, wagonina. Powodują one gwałtowne zmniejszenie histaminy uwalnianej z komórek podczas reakcji alergicznej, astmy i AZS.

Zioła na alergię pokarmową

Nagietek, mięta, babka lancetowa, rumianek, skrzyp polny i czystek to naturalni sprzymierzeńcy w walce z alergią pokarmową. Zawarte w nich polifenole działają antyalergicznie, hamując uwalnianie histaminy.

Zioła działają wspomagająco, nie zawsze jednak są w stanie zastąpić terapię farmakologiczną. Z tego też powodu nie zaleca się leczenia ziołami na własną rękę. Ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem, pozostając pod opieką alergologa.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH
Zielarz-fizjoterapeuta i technik farmaceutyczny w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie





NERWY (NIE)POSKROMIONE

– Proszę Pani, poproszę coś na nerwy.

Coraz częściej taka prośba pada z ust pacjentów przy aptecznym okienku. Szybkie tempo życia, liczne napięcia, lękliwość, niepewna przyszłość – to wszystko sprawia, że coraz więcej osób boryka się ze stanami niepokoju, stresem czy bezsennością. Jak sobie zatem z tym poradzić?

Czym jest stres?

Stres to odpowiedź organizmu na informację o rozbieżności pomiędzy aktualnym a oczekiwanym stanem środowiska wewnętrznego lub zewnętrznego, czyli najprościej ujmując, jest to reakcja na jakieś wydarzenie, emocję czy naszą wewnętrzną projekcję, stanowiącą zagrożenie dla integralności i właściwego funkcjonowania organizmu.

Stres w większości przypadków ma charakter negatywny, choć w niektórych sytuacjach oddziałuje na nas pozytywnie, motywując do działania. Należy jednak pamiętać, że nawet tzw. dobry stres może wpływać na nas destrukcyjnie, jeśli trwa zbyt długo, przeżywamy go bardzo intensywnie czy za często nas dopada.

Reakcję stresową wywołują stresory, które dzieli się na fizyczne i psychiczne. Do stresorów fizycznych możemy zaliczyć np. hipoglikemię, spadek ciśnienia i objętości krwi krążącej oraz zaburzenia termoregulacji, a do stresorów psychicznych np. konflikty, poczucie zagrożenia czy poczucie braku kontroli.

Najczęstsze reakcje organizmu na stres

Wiadomo, że każdy z nas jest inny i inaczej będzie reagował na sytuacje stresowe, ale najczęściej spotykane reakcje organizmu to:

- nasilenie się pocenia,
- rozszerzenie źrenic,
- „gęsia skórka” na ciele,
- wzrost częstości uderzeń i siły skurczów serca,
- zwężanie naczyń krwionośnych skóry, mięśni szkieletowych, mó-

zgu i narządów wewnętrznych,

- uwalnianie przez wątrobę cukru do krwi,
- pobudzenie wydzielania adrenaliny przez gruczoły nadnerczy, która zwiększa stężenie cukru we krwi, ciśnienie krwi i tempo bicia serca,
- rozkurczenie pęcherza moczowego, a zamknięcie cewki moczowej,
- rozszerzenie oskrzeli,
- zmniejszenie działania wydzielniczego trzustki.

Jak rozpoznać przewlekły stres?

Nie zawsze od razu rozpoznasz, że dolegliwości, na które cierpisz, wywołuje właśnie stres. Symptomy są różnorodne i często mogą być też przypisane innym chorobom. Wyróżniamy fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu – w poniższej tabeli zebrano przykładowe jego oznaki.



Fizyczne objawy stresu	Emocjonalne objawy stresu	Behawioralne objawy stresu
napięcia mięśniowe – zwłaszcza w szczęcie, szyi, barkach; napięcie twarzy	poczucie rozdrażnienia i irytacji	problemy ze snem (bezsennność, wczesne budzenie, zbyt długi sen, kłopoty z zasypianiem)
poczucie zmęczenia po przebudzeniu i/lub chroniczne wyczerpanie i zmęczenie w ciągu dnia	zły humor	nieumiejętność relaksu i odprężenia
dolegliwości bólowe (głównie głowa, plecy i brzuch)	trudności z koncentracją i pamięcią	skłonność do impulsywnych, nieprzemyślanych działań
częste infekcje	niestabilność emocjonalna	izolowanie się
otyłość	przygnębienie	rezygnowanie z odpoczynku, spędzania wolnego czasu, rozrywki i kontaktu z rodziną i przyjaciółmi z powodu braku czasu
zaburzenia cyklu miesiączkowego, bezpłodność	depresja	kompulsywne jedzenie, nadużywanie tłuszczu i cukru
choroby układu pokarmowego: wrzody, zespół jelita drażliwego	zaburzenia nerwicowe	zmniejszenie popędu seksualnego
choroby układu krążenia: nadciśnienie, udar mózgu, zawał serca, choroba wieńcowa	upośledzenie funkcji poznawczych	nadużywanie alkoholu, narkotyków lub tabletek nasennych
utrata włosów	ataki paniki	zachowania nerwowe (np. obgryzanie paznokci)
wysypka i swędzenie skóry	niepokój i lęk	tiki nerwowe
niedobory witamin i minerałów	poczucie samotności i izolacji	
	zespół stresu pourazowego	

Tabela 1. Fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu.

Jak radzić sobie ze stresem?

- Zacznij od próby wyeliminowania stresora ze swojego życia – postaraj się rozwiązać problem i znaleźć wyjście z sytuacji, która wywołuje Twój stres.
- Zmień sposób myślenia i dąż do poprawy swojego stanu emocjonalnego – myśl pozytywnie!
- Dokonuj zmian w sobie: pozbądź się kompleksu człowieka gorszego, pracuj nad poczuciem własnej wartości.
- Eliminuj objawy stresu i wprowadzaj się w stan relaksacji np. poprzez aktywność fizyczną, ćwiczenia oddechowe, ziołową suplementację, muzykoterapię czy aromaterapię.

- Zmień swój tryb życia, czyli zadbaj o odpowiednią ilość snu, zbilansowaną dietę i optymalne gospodarowanie czasem.
- Zadbaj o relacje z najbliższym otoczeniem – traktuj osoby tak, jak chciałbyś by Ciebie traktowano.
- Rozwijaj swoje pasje.
- Porozmawiaj z psychologiem lub psychoterapeutą.

Jakie zioła na uspokojenie są najczęściej polecane?

Każdy, kto szuka naturalnych rozwiązań i nie chce sięgać po leki syntetyczne, może wypróbować mieszanki ziołowe lub suplementy diety, które zawierają w swoim składzie zioła np.

szyszki chmielu zwyczajnego, kwiat lawendy, ziele serdecznika, liść melisy, korzeń kozłka lekarskiego, koszyczek rumianku, ziele dziurawca czy kwiat męczennicy cielistej. Z pewnością będą one wsparciem dla układu nerwowego.



AUTORKA TEKSTU

Katarzyna Polit
Kierownik ds. marketingu
Bonifratres Pharmaceutical
Sp. z o.o.



Źródła:

1. J. Landowski, *Neurobiologia reakcji stresowej*, [w:] Neuropsychiatria i Neuropsychologia 2007.
2. P. Zimbardo, *Psychologia i życie*, 2021.
3. J. Langley, *Jak pokonać stres*, 2021.
4. Poradnik Bonifratrów, *Porady medyczne i ziołolecznictwo*, 2000.
5. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem>.



KOLEJNY TRUDNY
DZIEŃ?

WSZYSTKO NA
TWOJEJ GŁOWIE?

ZACHOWAJ SPOKÓJ
I RÓWNOWAGĘ.



DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM www.produktybonifaterskie.pl lub telefonicznie: 12 210 05 08



VENOCZAR®

75 g żel, kosmetyk

to wyjątkowy, szybko wchłaniający się preparat zawierający sześć aktywnych składników, które zmniejszają dolegliwości ze strony układu krążenia.

ZMNIJSZA DYSKOMFORT ZMĘCZONYCH NÓG
REDUKUJE OBRZĘKI I SINIAKI
ŁAGODZI STŁUCZENIA

LEKKOŚĆ NÓG PŁYNĄCA Z NATURY

VENOCZAR®

suplement diety, 60 tabletek powlekanych

to unikalna receptura składająca się z ośmiu optymalnie dobranych ziół, z oczarem wirginijskim, wzbogaconych ekstraktem z Mumio.

ZMNIJSZA UCZUCIE CIĘŻKOŚCI NÓG
ruszczyk, nostryk, kasztanowiec, oczar



WSPIERA PRAWDŁOWE
FUNKCJONOWANIE
NACZYŃ ŻYLNÝCH
kasztanowiec, oczar



UTRZYMUJE DOBRĄ
CYRKULACJĘ
W MIKRONACZYNIACH
miotłozb, kasztanowiec, oczar



BRACIA BONIFATRZY REKOMENDUJĄ STOSOWAĆ OBA PREPARATY RÓWNOCZEŚNIE

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH,

ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM www.produktybonifaterskie.pl lub telefonicznie: 12 210 05 08

GORZKA PRAWDA o słodczych i cukrze



Cukier biały, cukier trzcinowy, glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy – to tylko niektóre formy, jakie może przyjąć substancja słodząca, występująca naturalnie lub dodawana do żywności, zwłaszcza do spożywanych przez wielu z nas na co dzień słodczy. Niestety, z roku na rok obserwowana jest tendencja do zwiększonego udziału w naszej codziennej diecie słodczy i wszelkiego rodzaju słodkich i dosładzanych przekąsek. Co gorsza, statystyki te są niebezpiecznie wysokie dla coraz to młodszej grupy wiekowej. Polskie dzieci i młodzież są zaliczane do jednej z najszybciej tyjących grup w Europie. Jeżeli proces ten nie ulegnie zahamowaniu, za parę lat dojdzie do epidemii poważnych chorób i zaburzeń metabolicznych.

Spożycie cukru na przełomie lat

Według danych zawartych w raporcie Głównego Urzędu Statystycznego ilość zjadanego przez nas cukru nie jest stała, ale z roku na rok ulega zmianie. Największe spożycie zanotowano w 1989 roku – wówczas jeden Polak średnio skonsumował prawie 47 kg cukru pod różnymi postaciami. Wcześniej – w 1950 roku było to około 21 kg na osobę. Niecałe 20 lat później – w 2005 roku ilość ta wzrosła do 40,1 kg. W 2015 roku dalej obserwowano wzrost do 40,5 kg, a w 2020 r. do aż 42,7 kg na osobę. Rok później zanotowano spadek do poziomu 41,6 kg, jednak nadal były to zaskakująco duże ilości. Główne źródło tego składnika stanowiły szeroko pojęte słodczy i słodkie przekąski.

Zalecane normy

Jedna łyżka cukru ma około 10 g, czyli spożywając ją, przyjmujemy 40 kcal. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) u osoby dorosłej, spożywającej dziennie 2 000 kcal, ilość węglowodanów powinna mieścić się w przedziale 45-65% całkowitej energetyczności diety, a zawartość cukrów prostych wynieść maksymalnie 10%, czyli 200 kcal, co daje około 5 łyżek stołowych cukru. Tymczasem wystarczy jeden batonik czekoladowy z orzechami o wadze 50 g, by dostarczyć do organizmu 25 g cukrów prostych, czyli 50% normy. Spożywając dwa takie batoniki, pokrywamy całkowite dzienne zapotrzebowanie. Innym, równie niebezpiecznym przykładem, jest napój gazowany typu cola

– w jednej szklance znajduje się około 26 g cukru, co również pokrywa połowę naszego dobowego zapotrzebowania na cukry proste. Należy jednak pamiętać, że substancje słodzące ukrywają się również w wielu produktach spożywanych przez nas na co dzień – ketchupie, jogurtach owocowych czy innych napojach, zwłaszcza tych gazowanych.

Skutki zdrowotne nadmiernego spożywania słodczy

Jedzenie słodczy ma różne podłoża. Jedni sięgają po nie dla przyjemności bądź z nudów, inni zjadają stres, jeszcze inni dlatego, że nie mają czasu zjeść pełnowartościowego posiłku i szukają czegoś „na szybko”.

Rodzice nierzadko kupują słodczyce, by nagrodzić nimi dziecko. Tymczasem zamiast zadziałać na korzyść organizmu, bardzo często sobie szkodzą.

Podstawowym skutkiem nadmiernego spożywania słodczych, a zwłaszcza zawartych w nich cukrów, jest wzrost masy ciała, spowodowany nagromadzeniem się tkanki tłuszczowej. Wynika to z nadwyżki, jaka powstaje pomiędzy ilością spożytych kalorii, a wydatkami energetycznymi naszego organizmu. Początkowo prowadzi ona do rozwoju nadwagi, dalej otyłości, a w dłuższej perspektywie wzrostu poziomu glukozy we krwi, co z kolei wiąże się z ryzykiem wystąpienia najpierw insulinooporności, a później cukrzycy typu 2. Ponadto bardzo często obserwuje się wzrost ciśnienia krwi, który utrzymując się przez dłuższy czas, powoduje rozwój nadciśnienia tętniczego.

Oprócz tego zbyt duży udział w diecie cukrów prostych wiąże się z zaburzeniami w profilu lipidowym i pojawieniem się podwyższonego poziomu cholesterolu czy trójglicerydów. To z kolei stwarza ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych, w tym udarów i zawałów. W badaniach naukowych prowadzonych w Stanach Zjednoczonych potwierdzono, że szansa na taki incydent wzrasta nawet trzykrotnie, jeśli 25% dziennej diety stanowią słodczyce i zawarte w nich cukry proste.

Nie należy także zapominać, że nadmiar słodczych w diecie poważnie obciąża trzustkę oraz wątrobę i może być przyczyną nie tylko stłuszczenia wątroby, ale i rozwoju nowotworu obu tych narządów.

Zbyt dużo ciastek, cukierków i batoników w diecie, zwłaszcza u najmłodszych, stwarza idealne środowisko do zniszczenia szkliwa zębów oraz wystąpienia ubytków i próchnicy. Podwyższona podaż słodczych wiąże się także ze zmniejszonym spożywaniem innych pokarmów – warzyw, owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych czy nabiału. W związku z tym istnieje bardzo duże ryzyko występowania niedo-

borów składników mineralnych i witamin, których te produkty są naturalnym źródłem, przede wszystkim witamin z grupy B, witaminy D, C, E czy pierwiastków: wapnia, magnezu, żelaza, cynku.

Powyżej wymieniłam tylko niektóre konsekwencje nadmiernego spożywania słodczych. Jest ich o wiele więcej – w najgorszych wypadkach mogą one się kumulować i występować u jednej osoby jako kilka schorzeń jednocześnie.

Zdrowsze alternatywy dla słodczych

Rozglądając się po sklepowych półkach bez trudu znajdziemy wiele alternatyw dla słodczych. Są to przede wszystkim orzechy, suszone lub liofilizowane owoce czy przekąski nie zawierające dodanego cukru. Warto też zastąpić słodzone wody smakowe i jogurty owocowe produktami w wersji naturalnej i na przykład dodać do nich samodzielnie owoce świeże czy mrożone. Dzięki temu nie tylko ograniczymy spożycie cukrów i tłuszczów, ale i zyskamy zdrowsze wersje produktów, bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy.

Słodczyce były, są i prawdopodobnie zawsze będą elementem naszej diety. Pamiętajmy jednak, żeby stanowiły one dodatek, a nie jej podstawę. Będąc w sklepie, myślimy o tym, jakie skutki mogą przynosić codzienne decyzje zakupowe dla zdrowia nas samych, ale także naszych dzieci. Dzięki mądrym wyborom jesteśmy w stanie wpłynąć na ich zdrowie w przyszłości i zapobiec wystąpieniu wielu niebezpiecznych chorób.



AUTORKA TEKSTU

Martyna Cichoń
mgr dietetyki, absolwentka
Uniwersytetu Medycznego
Collegium Medicum w Bydgoszczy
oraz Bydgoskiej Szkoły Wyższej



Panna cotta jogurtowa z mussem owocowym

Składniki:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 50 ml mleka
- 1 łyżka żelatyny
- garść dowolnych owoców jagodowych świeżych lub mrożonych

Sposób przygotowania:

Mleko podgrzać i rozpuścić w nim żelatynę. Następnie przestudzić. Gdy ostygnie, wymieszać delikatnie z jogurtem. Gotową masę przełożyć do kokilek, szklanek lub kubeczków i wstawić do lodówki. Schłodzić do stężenia masy. Owoce mrożone rozmrozić, natomiast owoce świeże od razu zblendować i przetrzeć przez sitko. Gdy masa jogurtowa się schłodzi, połączyć ją musem owocowym.

Ciastka owsiane z rodzynkami i czekoladą

Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 100 g mąki owsianej lub pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu lub 1 łyżeczka ksylitolu
- garść rodzynek
- opcjonalnie: 30 g gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

Rodzynek sparzyć wrzątkiem. Płatki, mąkę i proszek do pieczenia wymieszać w misce. Tłuszcz rozpuścić w kąpeli wodnej, a następnie lekko przestudzić. Czekoladę pokruszyć nożem na małe kawałeczki. Do miski z suchymi składnikami wbić jajko, dodać roztopiony tłuszcz, miód i pokruszoną czekoladę. Wymieszać wszystkie składniki aż do połączenia się masy. Z gotowego ciasta uformować ciasteczka. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 10–15 min.





Wyjątkowa porodówka w Katowicach

W sercu Katowic, w Szpitalu Zakonu Bonifratrów znajduje się Oddział Ginekologiczno-Położniczy z Blokiem Porodowym, który zyskuje coraz większe uznanie zarówno wśród przyszłych rodziców, jak i specjalistów w dziedzinie medycyny. Dzięki nowoczesnym metodom i indywidualnemu podejściu do pacjentek placówka ustanawia nowe standardy w opiece okołoporodowej.

Nasz Oddział Położniczy jest jednym z najczęściej wybieranych miejsc w województwie śląskim. W 2023 roku przywitaliśmy na świecie 1 350 noworodków! Wśród nich znalazły się także bliźnięta urodzone drogami natury, co w obecnych czasach należy do rzadkości. Doświadczony zespół lekarsko-położniczy i wysoka jakość świadczonych usług przekłada się

na zadowolenie i komfort pacjentek, które wybierają naszą placówkę w tak ważnym momencie życia, jakim są narodziny dziecka. Współpracujemy również z Oddziałem Anestezjologii i Intensywnej Terapii, co gwarantuje pacjentkom możliwość skorzystania ze znieczulenia regionalnego do porodu siłami natury.

W skład traktu porodowego wchodzi: sala cięć cesarskich, trzy osobne sale porodowe o podwyższonym standardzie – w tym jedna z wanną, umożliwiającą przeprowadzenie porodu w wodzie, dwuosobowa sala przedporodowa oraz sala nadzoru poporodowego. Na Oddziale Położniczym posiadamy również dwie jednoosobowe sale VIP dla rodzających, które poszukują intymności oraz możliwości spędzenia czasu z osobą towarzyszącą przez całą dobę.

Jedną z procedur, jakie oferuje nasz Blok Porodowy od 2023 roku, jest obrót zewnętrzny płodu. Ta technika, stosowana w przypadku nieprawidłowego położenia dziecka w macicy, pozwala na manualne obrócenie płodu do pozycji główkowej. Dzięki temu możliwe jest uniknięcie cesarskiego cięcia i bezpieczne przeprowadzenie porodu drogami natury. Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach jest jednym z nielicznych ośrodków w Polsce, który oferuje tę specjalistyczną procedurę, co świadczy o wysokim poziomie kompetencji i doświadczenia zespołu medycznego. W zeszłym roku wykonaliśmy 21 obrótów zewnętrznych.

Kolejnym aspektem, który wyróżnia nasz Blok Porodowy, jest rutynowe wykonywanie gazometrii u wszystkich noworodków zaraz po porodzie. Gazometria to badanie, które poprzez analizę pH oraz poziomu gazów we krwi pozwala ocenić, jak noworodek dostosowuje się do życia poza tonem matki. Dzięki temu lekarze mogą szybko zidentyfikować i odpowiednio zareagować na ewentualne problemy zdrowotne, zapewniając noworodkom najlepszy start w życiu. Dodatkowo bonifraterska porodówka umożliwia bezpieczne porody drogami natury po uprzednim cięciu cesarskim, co jest ważną opcją dla wielu kobiet pragnących doświadczyć porodu naturalnego.

Szpital Zakonu Bonifratrów jest również jedynym ośrodkiem na Śląsku, który oferuje specjalistyczną opiekę dla pacjentek ze stwierdzonymi wadami letalnymi u płodów, a to dzięki współpracy ze Śląskim Hospicjum Perinatalnym. Jest to miejsce, gdzie rodziny mogą liczyć na wszechstronną opiekę i wsparcie w jednym z najtrudniejszych momentów ich życia.

Aby zapewnić ciągłość opieki jak najwyższej jakości, przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Katowicach działa Przyszpitalna Szkoła Rodzenia, która w swojej aktualnej formie funkcjonuje od maja 2022 roku. Oferuje kompleksowe przygotowanie do porodu i opieki nad noworodkiem w postaci 6 lub 8 spotkań realizowanych w budynku Bonifraterskiego Ośrodka Zdrowia. Szkoła dysponuje dwoma salami przystosowanymi do prowadzenia wykładów, instruktaży oraz ćwiczeń. Kadre Szkoły Rodzenia tworzą położne – specjalistki na co dzień dyżurujące na Oddziale Położniczym, Noworodkowym i na Bloku Porodowym oraz fizjoterapeutka uroginekologiczna i ratowniczka medyczna. Zajęcia realizowane są w dni robocze w godzinach popołudniowych.

Misją Szkoły jest holistyczne przygotowanie do świadomego, aktywnego przeżycia porodu oraz zbudowania w przyszłych rodzicach kompetencji w zakresie pielęgnacji i karmienia nowonarodzonego dziecka.

Spotykając się z przyszłymi rodzicami już w trakcie ciąży, zwiększamy poczucie bezpieczeństwa i budujemy podwaliny relacji opartej na zaufaniu i współpracy, która zapoczątkuje na sali porodowej w trakcie porodu i w czasie pobytu na oddziale położniczym.

Pragnąc zapoznać z naszą placówką rodziców oczekujących na poród, od czerwca 2023 roku realizujemy cykliczne spotkania w ramach Dni Otwartych Szkoły Rodzenia. Każdy taki dzień cieszy się ogromną popularnością, a listy uczestników wypełniają się w błyskawicznym tempie. Zainteresowani mogą zwiedzić Blok Porodowy i Oddziały pod opieką położnej – instruktorki kursu oraz wziąć udział w warsztatach

z chustonoszenia, opieki nad noworodkiem, profilaktyki uroginekologicznej czy radzenia sobie w trudnych sytuacjach z noworodkiem. Na Dzień Otwarty zapraszamy też profesjonalistów spoza ośrodka, którzy goszczą u nas, dzielą się z odwiedzającymi swoją wiedzą i doświadczeniem.

Warto w tym miejscu podkreślić, że Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach, jako jeden z nielicznych otrzymał po raz pierwszy w historii (w 2023 roku) kontrakt Narodowego Funduszu Zdrowia na wykonywanie badań prenatalnych w Poradni w Bonifraterskim Ośrodku Zdrowia. To ogromny krok naprzód w zapewnianiu kompleksowej opieki nad przyszłymi matkami i ich dziećmi. Posiadanie tego kontraktu



pozwalą nam zapewnić pacjentkom nowoczesne i wszechstronne badania, co stanowi nieocenioną wartość w dziedzinie opieki matczyno-płodowej. Jesteśmy w stanie wcześniej identyfikować ewentualne problemy zdrowotne płodu i podejmować odpowiednie kroki, aby zapewnić najlepszą opiekę zarówno matce, jak i dziecku już od początku ich wspólnej drogi życiowej. Badania te stanowią kluczowy element naszego zaangażowania w zdrowie i dobro pacjentek oraz ich przyszłych dzieci.

Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach stawia na ciągłe doskonalenie swoich usług. Personel medyczny regularnie uczestniczy w szkoleniach i konferencjach, aby być na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami medycyny. Tak wszechstronna oferta, połączona z zaangażowaniem i profesjonalizmem personelu sprawia, że porodówka Szpitala Bonifratrów w Katowicach jest wyjątkowa i zasługuje na miano jednej z najlepszych placówek okołoporodowych w Polsce.

AUTORZY TEKSTU

lek. Małgorzata Manasar-Dyrbuś
lekarz ginekolog w Szpitalu Bonifratrów pw. Aniołów
Stróżów w Katowicach

dr n. med. Jakub Staniczek
lekarz perinatolog w Szpitalu Bonifratrów pw. Aniołów
Stróżów w Katowicach

mgr Agata Wiczowska
koordynator szkoły rodzenia
IBCLC międzynarodowy konsultant laktacyjny w Szpitalu
Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach



Ziołowy detoks organizmu – dla kogo i czemu?

Postęp cywilizacyjny, którego doświadczamy również w przemyśle spożywczym, wpłynął na zmianę kultury i higienę żywienia. Zauroczeni łatwym dostępem do żywności przetworzonej przemysłowo, produkowanej „na ilość” i dostępnej za niewielką cenę spowodowało, że mocno zdegradowały się prawidłowe nawyki żywieniowe. Sięgamy po pokarmy wysokoprzetworzone, które spełniają głównie walory zapachowe, wizualne i smakowe, będąc jednocześnie produktami mało wartościowymi, stanowiącymi najczęściej źródło węglowodanów i utwardzonych tłuszczów, a pozbawionymi witamin, antyoksydantów, minerałów, NNT i błonnika. I choć bywają syjące, nie uzupełniamy nimi niedoborów. Każdy, kto spożywa tego typu żywność, bywa od niej uzależniony i przysparza sobie wielu dolegliwości chorobowych, które tempem kropli drążącej skałę, rozwijają się i degradują nasz organizm.

Budując w człowieku poczucie, że „wszystko może” i jest „panem samego siebie”, utwierdzamy się w postawie życia przyjemnościami, w tym przyjemnością jedzenia. Nasz organizm nie nadąża za postępem i zmianami. Jest to smutne, człowiek traci więcej, niż zyskuje. Pokazuje to prawdziwe oblicze złe zrozumianego i wdrożonego w życie postępu. Gillian McKeith w tytule swojej książki kulinarnej „Jesteś tym, co jesz” zawarła całą istotę problematyki zdrowotnej, wynikającej ze złych nawyków i braku higieny żywienia. Autorka nie podaje recepty, jak żyć, ale co jeść, by nie chorować, a życie stało się pełne radości i szczęścia. Recepta i wszystkie istotne zalecenia już zostały podane, musimy je na nowo odkryć. W tym artykule skupimy się tylko na małym fragmencie tych zaleceń i wskazań.

Czym jest oczyszczanie organizmu, czyli tzw. detox?

Słowo detox oznacza nic innego jak oczyszczanie organizmu, przywrócenie jego poprawnego funkcjonowania po zatruciu pokarmowym czy chemicznym, ale także normalizację funkcji życiowych oraz wzmocnienie wydolności oczyszczających, jakie posiadają nasze narządy wewnętrzne (wątroba, nerki, jelita) i skóra. Każde z powyższych skutkuje poprawą funkcji życiowych, fizycznych i psychicznych. Oczyszczanie często mylimy z głodówką lub postem

– jest to mylne podejście do zamierzonego celu, choć skuteczność bywa podobna.

Jak powinien przebiegać proces detoksykacji?

Proces oczyszczania składa się z kilku istotnych elementów:

- czasu trwania (3–12 tygodni),
- utrzymania prozdrowotnych nawyków,
- ustalenia sposobu, metody detoksykacji: zioła, dieta, dieta połączona z postem,
- zmiany nawyków żywieniowych,
- nawodnienia,
- modyfikacji czynników stresu,
- zdrowego wysiłku fizycznego.

Przeprowadzenie oczyszczania jest ważnym elementem o działaniu prozdrowotnym. Mówiąc o detoksie, oczyszczaniu, odtruwaniu, myślimy często o zatruciu lekami, alkoholem, metalami ciężkimi czy chemikaliami. Detox stał się również pewnym trendem w strefie „jak być FIT”. Osoby z różnych grup wiekowych dla uzyskania lepszej wizerunkowo sylwetki, jak i zachowania zdrowia, przeprowadzają zabiegi takie jak detoks skóry, włosów czy całego ciała. Każda i każdy z nas może potrzebować takiego oczyszczania.

Detoksykacja przeprowadzona zgodnie ze wskazaniami przyczyni się do poprawy jakości funkcjonowania i wydolności naszego organizmu. Przebyte lub długotrwałe choroby, polipragmazja, używki, zła dieta oraz to, o czym często zapominamy (nawyki), to najczęstsze wskazania do takiego zabiegu. Jak już wspominałem, potrzeba oczyszczenia organizmu jest uzależniona od czynników dietetycznych, chorób istniejących, zaburzeń czynnościowych występujących w naszym organizmie czy też okresowo nasilających się, np. po okresie zimowym. Interesujący przykład – wprost z natury – stanowią zwierzęta oraz owady (pszczoły) przesypiające zimę, które wraz z nadejściem wiosny i poprawą warunków klimatycznych wychodzą z gniazda, aby oczyścić organizm i pobudzić funkcjonowanie swoich narządów wewnętrznych. Niedźwiedzie po okresie letargu poszukują roślin, w szczególności korzeni, między innymi czosnku niedźwiedziego (*Allium ursinum*), w celu oczyszczenia i pobudzenia pracy przewodu pokarmowego.

Kto może, a kto powinien przeprowadzić takie oczyszczanie?

Oczywiście każdy może, ale nie wszyscy powinni, mimo iż ostatnimi czasy oczyszczanie zdaje się stawać nawykiem społecznym, „wykreowanym” pod panujące trendy. Koniecznym jest, aby osoby osłabione, wycieńczone lub stosujące złożoną farmakoterapię, przed rozpoczęciem detoksu skonsultowały tę kwestię z lekarzem prowadzącym i przeprowadziły go pod opieką dietetyka klinicznego. Detoks w przypadku osób mocno obciążonych, wykonywanych bez nadzoru, może spowodować pogłębienie choroby, a nawet jej zaostrzenie. Każdemu, kto planuje przeprowadzić detox, musi przyświecać roztropność i rozważa – znajomość własnego stanu zdrowia i dążenie do jego poprawy to absolutny priorytet.

Czy konieczny jest detox, a może on trwa stale?

Przyjmowane pożywienie ulega w naszym organizmie przemianom fizycznym, chemicznym i biologicznym, co skutkuje powstaniem metabolitów oraz nie strawionych pozostałości. Mamy więc zanieczyszczenia, które muszą zostać usunięte. Drogą redukcji resztek pokarmowych są jelita; metabolity przemiany materii i inne związki (w tym leki, alkohol) oraz czynniki wdychane (pyły) lub substancje wprowadzane innymi drogami (czopki, wziewne leki, maści) są wydalane z żółcią, moczem i przez skórę; z kolei frakcje lotne – wydychane z powietrzem przez płuca. Organizm stale się oczyszcza, a naszym zadaniem jest wspomagać te naturalne siły poprzez stosowanie odpowiednich działań np. prawidłowe nawodnienie (od 1,5 do 2,5 l na dobę).

Czy detoks można przeprowadzać samodzielnie?

Omówimy teraz kilka przypadków: stan przedcukrzycowy, początki hiperchole-

sterolemii, niealkoholowe stłuszczenie wątroby i zmęczenie zimowe – dolegliwości znane, powszechne i dotykające szerokiej populacji w różnych grupach wiekowych, zawodowych i społecznych. Zespoły te często należy traktować jako tykające bomby z opóźnionym zapłonem: gdy przeoczmy krzyk rozpacz naszego ciała, może być za późno – rozwiną się poważne dolegliwości chorobowe. Wszystkie przykłady, które omówię, swoją przyczynę mają w zaburzeniu metabolizmu, tak w gospodarce węglowodanowej jak i lipidowej, złej diecie, braku prawidłowego poziomu nawodnienia oraz – o czym zapominamy – niskim wydatku energetycznym naszego ciała (wszelkich form ruchu).

1. Stan przedcukrzycowy.

Gdy poziom glukozy we krwi oscyluje w granicy 100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l) na czczo, BMI jest mocno podwyższone (25–30), jesteśmy drażliwi, odczuwamy ospałość po posiłkach, bóle stawów, skóra często bywa nadmiernie wilgotna, pojawiają się na niej wodniste i bolesne wypryski skórne oraz inne niewymienione dolegliwości, prawdopodobnie zmierzamy w kierunku cukrzycy typu 2.

Jak przeprowadzić detox?

W tym przypadku oczyszczanie zacząć należy od nabycia wiedzy o wartości indeksu glikemicznego (IG) produktów spożywczych oraz nauczenia się podstaw żywienia. Oznacza to, że produkty zawierające węglowodany stanowią dla naszego stanu zdrowia „zagrożenie”, a poznając ich IG, który nie powinien przekraczać 60, możemy zapobiegać szybkiemu wzrostowi glukozy we krwi. Nie dotyczy to oczywiście tłuszczu i białek. Pamiętać jednak musimy, że żywność wysokoprzetworzona ma często wysoki IG, zawiera w dużej mierze tłuszcze utwardzane oraz dodatki technologiczne będące czynnikami osłabiającymi naturalne procesy biochemiczne, jakim pożywienie podlega w przewodzie pokarmowym. Zmieniając nawyki żywieniowe ograniczamy: produkty z przemiału zbóż (w szczególności

pszenicy), ziemniaki, ryż, wszystkie wyroby cukiernicze i tłuszcze. Stosujemy mieszanki ziołowe zmniejszające uwalnianie i wchłanianie glukozy we krwi oraz zwiększające wrażliwość komórek na insulinę. Miłe widziana będzie każda forma wysiłku fizycznego.

Mieszanki ziołowe z bonifraterskiego receptariusza:

Mieszanka przeciwcukrzycowa: kozłek korzeń, perz kłacz, szaflwia liść, nawłóć ziele, drapacz ziele, rdest ptasi ziele, brzoza liść, czernica liść, pokrzywa liść, fasola naowocnia.

Do ziół należy włączyć również kozieradkę (3x500mg), berberynę, ekstrakt z ostropestu oraz pamiętać, aby w diecie znalazły się produkty bogate w błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny.

2. Początki hipercholesterolemii.

Podobnie jak w powyższym przypadku, także i tutaj objawy rozwijają się niepozornie, a wpływają na nie lata zaniedbań, siedzącego trybu życia i złych nawyków żywieniowych. Oznacza to, że jemy tłusto, słodko i za dużo, nie lubimy ruszać się, nadużywamy alkoholu i wyrobów cukierniczych. W przypadku hipercholesterolemii istotnymi czynnikami są również: zła proporcja tłuszczu do węglowodanów, mało NNKT, niedobór witaminy D3 oraz wszedłobyśki stres i „lenistwo”. Brak okresowej kontroli lipogramu tj. badania poziomu cholesterolu (HDL, VLDL i LDL) oraz trójglicerydów (TG) skutkować może rozwijającą się miażdżycą, nadciśnieniem, nadwagą, otyłością i niewydolnością narządów wewnętrznych (wątroby, nerek) oraz skłonnością do kamicy żółciowej i schorzeniami gastryczno-jelitowymi (refluku, zgaga). Według obecnych wytycznych wartości lipogramu powinny być następujące: cholesterol całkowity 3,0–4,9 mmol/l (114–190 mg/dl), cholesterol HDL, zwany tym dobrym dla kobiet > 1,3 mmol/l (50 mg/dl), dla mężczyzn > 1,0 mmol/l (40 mg/dl), cholesterol LDL, zwany złym < 3,0 mmol/l (115mg/dl) dla osób zdrowych o małym ryzyku chorób układu sercowo-naczyniowego. Wartość TG < 1,7 mmol/l (150mg/dl) na czczo lub < 2,0 mmol/l (175 mol/dl) po posiłku. W przypadku hipercholesterolemii ważne jest, abyśmy wiedzieli, że osłabiona wydolność wątroby z różnych przyczyn, zła dieta i osłabione jelita przyczyniają się do powstawania innych dolegliwości. Pierwsze objawy, jakie możemy odczuwać, będą ujawniać się w zaawansowanej hipercholesterolemii, a mogą poprzedzać je stany takie jak: osłabienie, zaburzenia trawienne, refluks żołądkiowy, wybudzenie w nocy (między godziną 2:00 a 4:00), szumy uszne, skłonność

do żylaków kończyn dolnych, otyłość brzuszna, skłonność do tłuszczaków, czyraków oraz innych chorób skórnych (w tym zaostrzenia łuszczycy), otyłość wątroby.

Jak przeprowadzić detox?

Starajmy się ograniczać produkty zawierające duże ilości cukrów prostych i złożonych, takie jak mąka, wszelkie rodzaje skrobi oraz słodkie owoce, alkohol oraz ich łączenia z tłuszczami, co tak powszechne jest w naszej polskiej kuchni (kraszone ziemniaki, leniwe z masłem, pączki). Metodą eliminacji zminimalizujemy podaż produktów wysokokalorycznych w tym tłustych, by wyciszyć zaburzenia gastryczne i ustabilizować florę bakteryjną jelit. Optymalne diety, z których możemy czerpać cenną wiedzę to dieta śródziemnomorska, warzywna oraz obecnie rozwijająca się neo i ketogeniczna.

Mieszanki ziołowe z bonifraterskiego receptariusza:

Mieszanka wspomagająca pracę wątroby, obniżająca poziom cholesterolu. Składniki: chmiel szyszki, malina liść, brzoza liść, poziomka liść, topian korzeń, perz kłacz, stokrotka kwiat, krwawnik ziele, mniszek korzeń, bratek polny ziele, karczoch ziele.

Zmiana diety i przyjmowanie ziół obniżą poziom cholesterolu i trójglicerydów. Dla wzmocnienia efektu oczyszczania możemy sięgnąć także po: oleje na zimno (tłoczone z roślin takich jak wiesiołek, ogórecznik, lnicznik, konopie siewne), czosnek (ogrodowy, niedźwiedzi), preparaty zawierające sylimarynę i kurkuminę, liść oliwny czy preparaty z czerwonego ryżu.

3. Niealkoholowe stłuszczenie wątroby.

Często w opisach badań USG jamy brzusznej możemy przeczytać: „niealkoholowe stłuszczenie wątroby” (stłuszczenie wątroby NAFLD, MAFLD). Może taki zapis dla niektórych osób być uwłaczającym, ale to tylko informacja dla lekarza prowadzącego, która nie oznacza, że pacjent to alkoholik, ale jego wątroba wymaga leczenia, a jej wewnętrzne zmiany są identyczne jak u osób nadużywających alkoholu. W takiej sytuacji mamy do czynienia z otyłością wątroby i zmniejszeniem jej wydolności biochemicznej, co potwierdza analiza biochemiczna krwi: próby wątrobowe ALT (AlAT) < 40 IU/l, AST (AspAT) < 40 IU/l, ALP < 270 IU/l, GGT u kobiet < 35 IU/l, u mężczyzn < 40IU/l. Choć na ogół czujemy się dobrze, zbierając wywiad odkrywamy, że faktycznie coś jest nie tak – czujemy się osłabieni, nadpobudliwi, trawienie staje się mniej efektywne, mamy tendencję

do zaparc, dolegliwości skórnych, nasilenia alergii oraz innych chorób współistniejących jak RZS, hipercholesterolemii, cukrzycy czy stanów zapalnych jelit, które ciężko opanować lekami. Wątroba to największy narząd w naszym ciele, u mężczyzn osiąga 1500–1700 g, u kobiet 1300–1500 g, a wraz z krwią waga ta może wzrosnąć o kolejne 500–800 g. Tak wielki organ spełnia wiele istotnych funkcji życiowych, wpływa na gospodarkę węglowodanami, tłuszczami, białkami, magazynuje witaminy A, D i B12 oraz żelazo w formie ferrytyny. Pełni również główne zadania w detoksykacji naszego organizmu, oczyszczając go z alkoholu, amoniaku i wielu innych związków. W niej również dochodzi do przemiany hemu w bilirubinę oraz wytwarzana jest żółć, która oprócz wody zawiera fosfolipidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe, bilirubinę, kwasy żółciowe oraz elektrolity. Wątroba odgrywa również istotną rolę w układzie odpornościowym, wykazuje dużą aktywność w procesie fagocytozy (pochlaniaania różnorodnych cząsteczek pochodzących z tkanek lub przedostających się z zewnątrz, przede wszystkim z krwią z żyły wrotnej). Poprawne funkcjonowanie tego narządu dla nikogo z nas nie może być obojętne. Dbajmy o naszą wątrobę, „ona nam się odwdzięczy”, poprawiając zdrowie i przedłużając życie.

Jak przeprowadzić detox?

Myśląc o oczyszczeniu wątroby, musimy zdawać sobie sprawę, że wielu lat zaniedbań nie da się naprawić w przeciągu tygodnia czy miesiąca diety oczyszczającej. W tym przypadku minimum czasu, jakie potrzebujemy dla skutecznego detoxu, to od 6 miesięcy do roku. Niezbędna jest zmiana nawyków żywieniowych, odstawienie fast foodów na rzecz zbilansowanej żywności nieprzetworzonej z naciskiem na warzywa i oleje zimnotłoczone (dieta śródziemnomorska, ketogeniczna, warzywno-owocowa). Zioła i przyprawy są tu wręcz konieczne. Mile widziane sylimaryna i cynaryna w dużych ilościach, fosfolipidy z żółtka jajek, nawodnienie i zdrowo opracowane ćwiczenia.

Mieszanki ziołowe z bonifraterskiego receptariusza wspierające wątrobę:

Mieszanka nr 1

Składniki: srebrnik ziele, rdest ostrogorzki ziele, mięta liść, babka lancetowata liść, skrzyp ziele, pokrzywa liść, rdest ptasi ziele, dziurawiec ziele, ostropest plamisty owoc.

Mieszanka nr 2

Składniki: mięta liść, bez kwiat, karczoch ziele, drapacz ziele, dziurawiec ziele, rdest ptasi ziele, skrzyp ziele.

Mieszanka przyprawowa:

Składniki: kurkuma 1 cz., kminek 1 cz., kolendra 1 cz., kozieradka 1 cz., zapałiczka 1 cz., cynamon 1 cz., imbir 1 cz. Wszystkie składniki należy zmielić i dokładnie zmieszać. Przyjmujemy razem z posiłkami 3 x dziennie po 1/2 łyżeczki.

4. Okres zimy. Dla wielu z nas sezon zimowy to coraz częściej czas przewlekłych infekcji bakteryjnych, wirusowych leczonych antybiotykami i innymi medykamentami; to również pora przejadania się i nadużywania trunków. Brak słońca, deszczowa i ponura pogoda działają depresyjnie, a często mało sprzyjająca aura oraz smog zniechęcają do dłuższych spacerów i wszelkich sportów. Możemy śmiało stwierdzić, że w okresie jesienno-zimowym nasz organizm narażony jest na wiele szkodliwych czynników atmosferycznych (zmienność temperatura, wilgotność i brak słońca), biologicznych (wirusy, bakterie), chemicznych (zadymienie, zapylenie, czyli smog), psychicznych (stany depresyjne) oraz fizycznych (brak spacerów i aktywności na świeżym powietrzu). Wszystkie te elementy wpływają niekorzystnie na nasz organizm, mocno osłabiając układ sercowo-naczyniowy, limfatyczny, nerwowy i immunologiczny. Także przewód pokarmowy i oddechowy poddawany jest mocnemu testowi wydolnościowemu. Gdy zbliża się wiosna, budzi się w nas radość i pragnienie słońca, ale jesteśmy ospali, zmęczeni, często z nadwagą, której nie było jesienią. Nasza skóra, włosy, oczy, całe ciało tęskni za wiosennymi promieniami słońca i zapachem ziemi obwieszczej „życie”.

Jak przeprowadzić detox?

U osób bez chorób współistniejących w każdej grupie wiekowej i obu płci proces ten może potrwać do trzech tygodni, aby zauważyć ogólne wzmocnienie i oczyszczenie. Stosując dietę warzywną, np. wg dr Dąbrowskiej i stosując zioła oraz produkty pszczele (np. pierzgę), szybko odzyskamy wigor utracony w czasie zimy. Wskazane są tu również produkty zawierające adaptogeny oraz zioła oczyszczające krew i poprawiające wydolność wątroby, nerek i jelit. Nie zapominajmy o wszelkiego rodzaju aktywnościach sportowych (możemy zacząć od wejścia po schodach na 10. piętro czy godzinnej przechadzki). Każda aktywność sportowa podnosząca ciśnienie krwi, pobudzająca mięśnie szkieletowe, przyczynia się do oczyszczania.

Mieszanki ziołowe z bonifraterskiego receptariusza:

Mieszanka oczyszczająca krew: perz kłacz, pokrzywa liść, karczoch liść,

mniszek korzeń, nawłóć ziele, krwawnik ziele, bratek ziele, fasola naowocnia, glistnik ziele, melisa liść.

Z preparatów gotowych włączyć należy pierzgę, ekstrakt z ostropestu i ekstrakt z rożeńca lub ashwhagandy. Nie zapominać o nawodnieniu, co pomoże nerkom w lepszym i sprawnym oczyszczaniu. Polecam krople krążeniowe Venol i na nerki Krople złożone Solidaginis.

Nabywając wiedzę o zdrowym żywieniu i stylu życia zadajmy sobie pytanie, czy nasze zabiegi detoksykacyjne mają być chwilowe, czy zmienią trwale nasze podejście do zdrowia.

Rozważmy również nasz stan emocjonalny – czy uczymy się, jak poprawnie odpoczywać czynnie i biernie, jak kontrolować i radzić sobie ze stresem, frustracją, zmęczeniem psychicznym, czy umiemy być asertywni. Człowiek zrelaksowany, wypoczęty, rozluźniony, o dobrej tężyznie fizycznej jest „lepszy” w wielu aspektach. Taka osoba szanuje siebie i zna swoje możliwości. Nie wolno nam jednak „biczować się i użalać” – zamiast tego lepiej podjąć trud zmiany, przypominający naukę chodzenia u małych dzieci – krok za krokiem podążamy do celu. Celem niech będzie długie w zdrowiu i szczęśliwe życie, które jest nam dane i zadane.

* Artykuł nie stanowi porady medycznej, lekarskiej czy farmaceutycznej. Czytelnik przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji co do leczenia, powinien skonsultować się (w zależności od potrzeb) z lekarzem lub farmaceutą.



AUTOR TEKSTU

br. Jan z Dukli OH
inż. Grzegorz Ścieranka
Członek Polskiej Prowincji Zakonu
Szpitalnego pw. św. Jana Bożego,
technik farmaceuta, zielarz i fioterapeuta,
Członek Polskiego Towarzystwa Zielarzy
i Fitoterapeutów w Krośnie,
e-mail: duklajan@bonifratrzy.pl



ŻYLAKI tworzą się latami

Przewlekła niewydolność żylna, często błędnie utożsamiana jedynie z występowaniem żylaków, jest bardzo złożonym problemem dotyczącym coraz większą część społeczeństwa. Według danych z 2014 r. opublikowanych przez Polskie Towarzystwo Flebologiczne 70% kobiet i 54% mężczyzn w wieku 20–80 lat skarży się na uczucie ciężkości i zmęczenie kończyn dolnych pojawiające się po długim staniu lub siedzeniu, z kolei u 32% kobiet i 19% mężczyzn widoczne są poszerzone naczynia żyłne kończyn dolnych, zwane powszechnie żylakami.

Wyróżnia się 6 stopni nasilenia PNŻ:

- C0 – brak objawów,
- C1 – telangiektazje, żyły siateczkowate,
- C2 – występowanie poszerzonych żył kończyn dolnych (żylaki),
- C3 – obrzęk kończyn dolnych,
- C4 – występowanie przebarwień,
- C5 – blizna po zagojonym owrzodzeniu,
- C6 – aktywne owrzodzenie.

Rozpoznanie przewlekłej niewydolności żylny ustala się na podstawie objawów podmiotowych takich jak ból, uczucie ciężkości, skurcze mięśni, parestezje, swędzenie skóry i przedmiotowych (obecność obrzęku, zaczerwienienia, przebarwienia, widoczne patologicznie poszerzone żyły, owrzodzenia żyłne) oraz wyniku badania ultrasonograficznego z kolorowym dopplerem żył kończyn dolnych. Po ustaleniu rozpoznania konieczne jest natychmiastowe rozpoczęcie leczenia dzielącego się na metody zachowawcze i inwazyjne.

Leczenie zachowawcze polega przede wszystkim na leczeniu uciskowym za pomocą specjalnych bandaży, podkolanówek i pończoch uciskowych (które można stosować również profilaktycznie), a także przyjmowaniu leków flebotropowych (jako dodatek do kompresjoterapii) takich jak flawonowe pochodne benzopirenu (rutyna, hesperydyna, diosmina), saponiny (escyna), dobesylan wapnia oraz wyciągi z pestek winogron i cytrusów. Należy pamiętać, że leki te wpływają na jakość życia i łagodzą dolegliwości, ale nie chronią przed postępowaniem choroby.

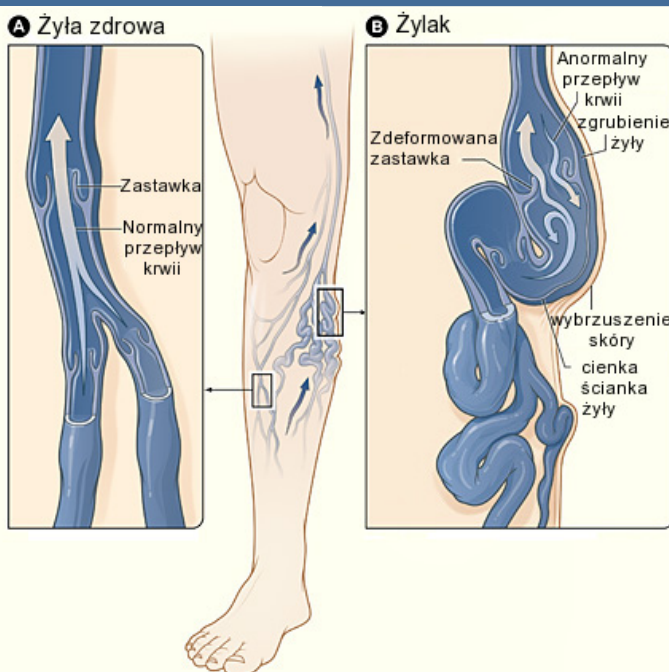
Oprócz wyżej wymienionych metod leczenia konieczna jest również profilaktyka: unikanie długotrwałego stania i siedzenia, regularne spacerowanie i ćwiczenia – zwłaszcza u osób wykonujących pracę siedzącą lub stojącą, odpoczynek z kończynami dolnymi uniesionymi powyżej poziomu serca (podpartymi na całej długości łydki) a także regularne nawodnienie organizmu.

W przypadku zaawansowanej postaci przewlekłej niewydolności żylny, której towarzyszą objawy podmiotowe (minimum C2 według klasyfikacji CEAP), oprócz metod zachowawczych nieodzownym elementem terapii może okazać się leczenie inwazyjne w postaci klasycznej operacji usunięcia żylaków metodą strippingu lub zabiegów małoinwazyjnych (takich jak mikroflebektomia czy termiczne i nietermiczne metody ablacji żył).

Do termicznych metod zaliczają się operacje laserowe, termoablacja radiowa oraz ablacja za pomocą pary wodnej. Do nietermicznych – skleroterapia i klej. Obecnie metodą rekomendowaną przez Europejskie Stowarzyszenie Chirurgów Naczyniowych (ESVS) w leczeniu żylaków jest laserowa ablacja. W przypadku niewielkich naczyń (o średnicy <6mm) możliwe jest wykonanie skleroterapii.

Dużą zaletą nowoczesnych, małoinwazyjnych metod leczenia żylaków jest fakt, że mogą one być wykonywane w znieczuleniu miejscowym, z pobytym w szpitalu ograniczonym do kilku godzin, bez konieczności szczególnego przygotowania do zabiegu (wymagane są jedynie podstawowe wyniki badań krwi, EKG). Po zabiegu przez kilka tygodni niezbędne jest zakładanie wyrobów uciskowych.

Mateusz Kleszczyński
lekarz rezydent Wojewódzkiego Oddziału Chirurgii
Naczyń i Angiologii Szpitala Zakonu Bonifratrów
św. Jana Grandego w Krakowie



Przewlekła niewydolność żylna (PNŻ) jest stanem, w którym dochodzi do uszkodzeń tkanek (skóry, tkanki podskórnej) wskutek długotrwałego nadciśnienia żylnego spowodowanego między innymi: wstecznym przepływem krwi w żyłach (refluksem) z powodu niewydolności zastawek, ich niedorozwojem, brakiem, a także zwężeniem lub niedrożnością żył w wyniku przebytej zakrzepicy lub zespołów uciskowych. Do jej występowania przyczyniają się takie czynniki ryzyka jak między innymi: wiek, płeć żeńska, ciąża, praca w pozycji siedzącej lub stojącej, otyłość, długotrwałe podnoszenie ciężkich przedmiotów oraz uwarunkowania genetyczne.

Do oceny nasilenia przewlekłej niewydolności żylny służy międzynarodowa skala CEAP, której pierwszą składową – oznaczoną literą C – jest kliniczna manifestacja choroby.

Okołowielkanocne zwyczaje w ubiegłych wiekach w Krakowie i okolicach

Owielkanocnych zwyczajach krakowskich bonifratrów w ubiegłych stuleciach posiadamy niewiele źródeł. Jednak informacje, które się zachowały pokazują, że przede wszystkim był to czas, który przeżywali z chorymi ze swojego szpitala. Wiemy na pewno, że pacjenci z Krakowa i okolic, bez względu na zamożność, okres wielkanocny świętowali biorąc udział w licznych wydarzeniach, których tradycje niekiedy przetrwały do dziś. Współcześnie funkcjonują oczywiście w zmienionej formie albo nie są obchodzone już tak hucznie jak kiedyś. A jak wyglądały w ubiegłych stuleciach?

40 dni postu

W ubiegłych wiekach na czas Wielkiego Postu nakładał się czas przednówku, który nasi przodkowie dotkliwie odczuwali. Kurczące się zapasy zimowe oraz brak nowych plonów sprawiały, że niejednej rodzinie głód zaglądał w oczy. Co jadali najbiedniejsi mieszkańcy wsi i wyrobnicy? W ich codziennym jadłospisie znajdowały się śledzie sprowadzane na ziemię polskie w ogromnych

oraz cukru! W Środę Popielcową w domostwach szorowano i wygotowywano garnki, aby mieć pewność, że nie ma w nich żadnych śladów po zakazanych produktach. W Wielki Piątek post ograniczał się jedynie do picia wody.

Wiemy na pewno, że już w XVII w. krakowscy bonifratrzy postanowili, że ich pacjenci są zwolnieni z obowiązku poszczenia i mieli całkowitą dyspensę

wanych zaleceniach medycznych dla poszczególnych pacjentów bardzo często zapisywano również rekomendacje dietetyczno-żywnościowe. Rachunki z okresów przypadających na Wielki Post uwiadamiają, że kontynuowano zakup cielęciny dla pacjentów. Mogło to stanowić nie lada wyzwanie, gdyż niektóre masarnie... zamykały się na 40 dni przed Wielkanocą! Nasi przodkowie podchodzili do kwestii postów z wyjątkową powagą i było to zjawiskiem powszechnym.



Emaus w 20-leciu międzywojennym przyciągało tłumy krakowian.

ilościach, kiszona kapusta i żurek. Dodatkowo w Wielkim Poście zachowywano bardzo rygorystyczne zasady i rezygnowano nie tylko z mięsa, ale również wszelkiego tłuszczu, nabiału

na czas Wielkiego Postu. Chociaż sami bonifratrzy ściśle przestrzegali reguł czterdziestodniowej pokuty, doskonale rozumieli, że odpowiednia dieta jest integralną częścią leczenia. W zacho-

Coraz bliżej Święta. Bagniętka, Pucheroki oraz... pogrzeb żuru i śledzia

Niedzielę Palmową w Krakowie i okolicach nazywano również Niedzielą Kwietną lub Wierzbną. Palmy robione z wierzbowych gałązek, luszczyny i kwiatów trzciny przybierano kolorowymi wstążkami. Obecnie z pewnością niewielu z nas słyszało o „pucherokach” (od łac. *puer* – chłopiec, młodzieniec). Pierwsze wzmianki o tym zwyczaju pochodzą już z XVI w. i początkowo były to zabawne wierszyki wygłaszane przez kwestujących w kościele żaków po nabożeństwie w Niedzielę Palmową. Z czasem jednak charakter ich wystąpienia stał się zbyt swobodny i nie wspólgrający z powagą miejsca. Pod koniec XVIII wieku zakazano tego zwyczaju w Krakowie. Ale żacy zamiast przestać, przenieśli tę tradycję do podkrakowskich wsi, gdzie następnie przejęli ją ich mieszkańcy. Od tamtego czasu chłopcy przebrani w charakterystyczne, wysokie czapy przybrane kolorową bibułą chodzą od domu do domu, a domownicy przekazują im skromne datki. Jeszcze 100 lat temu najpopularniejszym podarkiem były jajka. Do dzisiaj zwyczaj jest żywy w Bibicach, Zielonkach, Trojanowicach oraz Tomaszowicach.

Pragnienie naszych przodków, aby zapewnić sobie zdrowie i bezpieczeństwo, prowadziło do zadziwiających zabobonów, paradoksalnie związanych z obchodami najważniejszego chrześcijańskiego święta. I tak np. w Bibicach pod Krakowem poświęconą palmę przybijano w Wielki Piątek do dachu domu, co miało chronić przed piorunami. Powszechnie praktykowano połykanie „bagniętek”, czyli... bazi z poświęconej palmy. Wierzano, że ma to chronić przed chorobami gardła.

A pogrzeb żuru i śledzia? W Krakowie i okolicach w Wielki Piątek popularnym stał się zwyczaj pogrzebu żuru (zakopywania garnka z żurem) i wieszania

nowania szpitala w 1609 roku, codziennie odprawiano mszę świętą, modlono się przed i po posiłkach, bracia czytali chorem Pismo Święte. Przyjęci do szpitala byli zachęceni do przystępowania do spowiedzi oraz „odpytywani” ze znajomości podstawowych modlitw. W razie niewiedzy musieli obiecać, że nauczą się ich w trakcie pobytu. Do szpitala przyjmowano również przedstawicieli innych wiar lub „bezwyznaniowych” – informacja o odmiennym od katolickiego wyznaniu znajdowała się przy łóżku chorego. Bonifratrzy dbali o to, aby pacjenci w Niedzielę Wielkanocną otrzymywali kołaczki, które były zarezerwowane na wyjątkowe okazje. Podczas gdy bonifratrzy skupiali się na

już, średniowiecznych murów Krakowa. Pierwsze wzmianki o Emaus pochodzą z końca XVI w., więc kiedy bonifratrzy przybyli do Krakowa w 1609 roku, był to powszechnie przyjęty zwyczaj.

Pacjentom bonifratrów pochodzącym z okolic Wieliczki (do krakowskiego szpitala trafiało wielu wielickich górników) z pewnością z Poniedziałkiem Wielkanocnym kojarzył się zwyczaj Siudej Baby. Istnieje prawdopodobieństwo, że tradycja ta ma swoje początki nawet we wczesnym średniowieczu! Tego dnia ulice przemierzał orszak składający się wyłącznie z kawalerów – jednego przebranego za Siudą Babę (ubraną cały na czarno, z usmoloną twarzą), drugiego za Cygana oraz kilku chłopaków w strojach krakowskich. Do dzisiaj można ich spotkać w Wieliczce i Lipnicy Górnej. Orszak śpiewa, zbiera datki oraz... smaruje sadzą panny na wydaniu, co jest życzeniem szybkiego i szczęśliwego zamążpójścia.

Także obecnie, we wtorek po Wielkanocy, odbywają się obchody Rękawki pod Kopcem Kraka. W 2001 roku podjęto próbę powrotu do tej tradycji, co krakowianie przyjęli z dużym entuzjazmem. Podczas festynu odbywają się liczne rekonstrukcje historyczne. Jednak w XVII wieku Rękawkę obchodzono zupełnie inaczej... Na szczycie Kopca Kraka ustawiali się zamożni mieszczanie i hojnie rozrzucali owoce, stodycze, wypieki, jajka i pieniądze, które następnie... łapali biedniejsi ludzie zgromadzeni u podnóża. Jeszcze w 1939 roku Rękawkę obchodzono dokładnie w takiej formie!

Wielu pacjentów szpitala bonifratrów w XVII w. na pewno żałowało, że nie może wziąć udziału w radosnych obchodach związanych z Wielkanocą. Jednak dzięki troskliwej opiece braci mieli większe szanse na cieszenie się nimi w kolejnych latach.



Krakowska Rękawka w 1860 roku.

śledzia (drewnianego lub później z tektury). Tylko... dlaczego? Był to symboliczny koniec postu oraz pożegnanie z potrawami, które nasi przodkowie spożywali niemal codziennie podczas jego trwania. Obecnie żurek z dodatkiem kielbasy i jaj zajmuje honorowe miejsce podczas śniadania wielkanocnego, jednak w przeszłości stanowił potrawę postną i zdecydowanie gościł na stole podczas śniadania wielkanocnego.

Już Wielkanoc

Bonifratrzy starali się, aby ich pacjenci w czasie pobytu w szpitalu wzrastali duchowo. Od samego początku funkcjo-

swoich pacjentach, cały Kraków ożywał podczas celebracji Emaus i Rękawki.

Emaus, jak podpowiada sama nazwa, upamiętnia spotkanie zmartwychwstałego Jezusa z uczniami w drodze do miejscowości Emaus. Na pamiątkę tego wydarzenia w wielu miastach na ziemiach polskich odwiedzano w Poniedziałek Wielkanocny kościoły poza murami miast. Tradycja ta przetrwała i jest bardzo popularna w Krakowie. Po uroczystej sumie odpustowej rozpoczyna się świętowanie pod klasztorem Norbertanek na Zwierzyńcu. Obecnie klasztor znajduje się w granicach miasta, jednak należy pamiętać, że mieści się on zaledwie 1,5 km od nieistniejących



AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak
bibliotekarka i archiwistka w Konwencie
Zakonu Bonifratrów w Krakowie,
absolwentka Ochrony Dóbr Kultury
na Uniwersytecie Jagiellońskim



Uroczystość Miłosierdzia Bożego

– bezwarunkowej Miłości

Uroczystość Miłosierdzia Bożego obchodzona w pierwszą niedzielę po Wielkanocy to czas wdzięczności i szczególnego pochylenia się nad tajemnicą największego przymiotu Boga. Pomimo gorzkiej męki i śmierci krzyżowej Jezusa, nadal ginie tak wiele dusz! Jako ostatnia deska ratunku dana jest nam możliwość uciekania się do Miłosierdzia Bożego, o czym przypomina siostra Faustyna Kowalska – niewykształcona, pokorna kobieta, która dzięki wytrwałej modlitwie i ufności stała się jednym z najbardziej znanych, mądrych i cenionych orędowników przed samym Bogiem.

OSTATNIA DESKA RATUNKU

Święta Faustyna, doświadczając i coraz głębiej odkrywając miłość Jezusa, poprzez „Dzienniczek” ukazuje nam Boga-człowieka pełnego miłości i miłosierdzia: „Powiedz grzesznikom, że zawsze czekam na nich, wstępuję się w tętno ich serca, kiedy uderzy dla mnie” (Dz. 1728). Jezus mówi te słowa do każdego z nas, ważne byśmy umieli w miejsce słowa „grzesznik” wpisać swoje imię, by doświadczyć przemieniającej serce Miłości. On nie skupia się na słabości, grzechu, odejściach: „Córko moja napisz, że (...) Zródł miłosierdzia Mojego został otwarty na oścież włócznią na krzyżu dla WSZYSTKICH dusz, NIKOGO nie wyłączałem” (Dz. 1182). Tak, Miłosierny swoją krwią zapisał Cię na swoich rękach i ukrył w głębokiej ranie w swoim sercu – już nigdy to się nie zmienia, a jeśli kiedyś o tym zapomnisz, spójrz na Krzyż. Aby świadomie wejść w tajemnicę Miłosierdzia Bożego i głębiej jej doświadczyć, warto podjąć się odmówienia nowenny.

NOWENNA

Kościół do Święta Miłosierdzia Bożego przygotowuje się poprzez nowennę, która zaczyna się każdego roku w Wielki Piątek i trwa przez 9 kolejnych dni. Polega ona na odmawianiu Koronki do Miłosierdzia Bożego w intencjach podanych przez samego Pana Jezusa, który prosił, by każdego dnia sprowadzać do źródła miłosierdzia określoną grupę dusz, „aby zaczerpnęły siły i ochłody i wszelkich łask, jakich potrzebują na trudy życia, a szczególnie w godzinie śmierci (...). Nie odmówię żadnej duszy niczego, (...) prosić będziesz przez gorzką mękę Moją” (Dz. 1209). Zobacz, jak bardzo Cię Bóg miłuje, jak bardzo jest wrażliwy na Twoje codzienne, różnego rodzaju cierpienia i podkreśla, że znajdziesz ulgę i wytchnienie w Jego Miłosierdziu. Ale co to oznacza? Jak to zrobić?

NACZYNNIE UFNOŚCI

Pan Jezus powiedział siostrze Faustynie: „Łaski z Mojego Miłosierdzia czerpie się jednym naczyniem, a nim jest ufność. Im dusza więcej zaufa, tym więcej otrzyma” (Dz. 1578). Kiedy myślimy o Bogu, być może często wydaje nam się, że jest On odległą i nieuchwytną abstrakcją, czymś zarezerwowanym dla wyjątkowych, świętych – nic bardziej mylnego. Istotą przestania płynącego z „Dzienniczka” jest to, że Jezus ma serce przepelnione miłością i miłosierdziem dla każdego z nas.

On pragnie, byśmy prosili o wiele, bardzo wiele. Żalił się siostrze Faustynie, że smutno mu, kiedy jego dzieci proszą o mało, bo w ten sposób zacieśniają swoje serca. Oznacza to, że nie mogą być zdolne do przyjęcia wielu łask lub prościej mówiąc, darów i prezentów, którymi chce ich obsypać Bóg. Chodzi zatem o to, by każdy z nas zmienił swój sposób postrzegania Chrystusa. On ściga nas swoimi łaskami na naszych drogach życia i przemawia przez różne wydarzenia, wyrzuty sumienia, niepowodzenia, cierpienia, burze, przez głos Kościoła. A to wszystko po to, by powiedzieć Ci, że Jemu zależy tylko na Tobie – chce zalać Cię potokiem swojej miłości: „Niech się nie lęka zbliżyć do Mnie grzesznik. Pałaj mnie płomieniem miłosierdzia, chcę je wylać na dusze ludzkie” (Dz. 50).

TRZECIA GODZINA

Jezus bardzo wyraźnie akcentował, żeby nie tylko podczas Święta Miłosierdzia Bożego, ale każdego dnia żyć w promieniach krwi i wody wypływających z Jego przebitego włócznią, miłosiernego serca: „Przypominam Ci (...) ile razy usłyszysz, jak zegar bije trzecią godzinę, zanurzaj się cała w miłosierdziu Moim, uwielbiając i wyśławiając je; w godzinie tej uprosisz wszystko dla siebie i innych; jeśli nie możesz wejść do kaplicy, pograź się w modlitwie przez króciutką chwilę; szczególnie w Moim opuszczeniu” (Dz. 1572). Zauważ, że Jezusowi bliskie jest doświadczenie cierpienia, odrzucenie, samotność, dlatego tym bardziej możesz przyjść do Niego, bo kto bardziej zrozumie to, co czujesz, jeżeli nie Ten, który nieustannie czuwa nad Tobą i zna Twoje serce?

OBIETNICE

Bardzo wymownie tajemnicę Miłosierdzia przedstawia obraz z podpisem JEZU UFAM TOBIE, namalowany na prośbę Jezusa przez wileńskiego malarza Eugeniusza Kazimirowskiego. To dzieło sztuki jest bramą do spotkania z żywym Jezusem. Stając przed Nim, człowiek wchodzi w rozmowę, doświadcza zrozumienia, współczucia, wsparcia i konkretnej łaski, której potrzebuje w danym momencie. W taki sposób może postępować tylko Bóg – otrzymujemy obraz, przez który nam pomaga i daje swoje obietnice. W „Dzienniczku” czytamy następujące słowa Pana Jezusa: „Obiecuję, że dusza, która czcić będzie ten obraz, nie zginie. Obiecuję także, już tu na ziemi, zwycięstwo nad nieprzyjaciółmi, a szczególnie w godzinę śmierci. Ja sam bronić ją będę jako swej chwały” (Dz. 48). Ponadto: „Pragnę udzielić ODPUSTU ZUPEŁNEGO duszom, które przystąpią do spowiedzi i Komunii świętej w święto Miłosierdzia Mojego” (Dz. 1109). Nie oznacza to, że tego dnia trzeba zapukać do kratki konfesjonu, wystarczy być w stanie łaski uświęcającej, czyli bez grzechu ciężkiego.

Codziennie łączenie się z Jezusem w godzinie miłosierdzia, czyli przeniesienie się myślą na Kalwarię i trwanie przy konającej Miłości, będzie stopniowo przemieniać Twoje serce do tego stopnia, że pewnego dnia zorientujesz się, że kierujesz się miłosierdziem, a Ciebie wypełnia POKÓJ. Jezus powiedział swojej apostołce: „Nie zazna ludzkość spokoju, dopokąd nie zwróci się do źródła miłosierdzia Mojego” (Dz. 699). Kończąc rozważania na temat Miłosierdzia Bożego, zachęcam Cię do krótkiej modlitwy, którą Pan Jezus podyktował siostrze Faustynie. Niech Jego miłość przeniknie Twoje serce:

„O krwi i wodzie, któraś wypłynęła z Najświętszego serca Jezusowego jako źródło Miłosierdzia dla nas – ufam Tobie”.

AUTORKA TEKSTU

Anna Purgał
pedagog, absolwentka UŁ,
wieloletni ewangelizator



Miłosierdzie Boże nie zna granic. Pochyl się choć na chwilę nad słowami Jezusa, który tak bardzo pragnie Cię zbawić! Wczytując się w poniższe fragmenty „Dzienniczka” św. siostry Faustyny, otwórz na Niego serce i pozwól Mu działać w swojej duszy. Stań przed Bogiem w pokorze i ufności, by przełamując swoje wewnętrzne opory, walcząc każdego dnia z wieloma trudnościami, zawołać z głębi serca: „Jezu, ufam Tobie!”

„Córko moja, mów światu całemu o niepojętym miłosierdziu moim. Pragnę, aby święto Miłosierdzia było ucieczką i schronieniem dla wszystkich dusz, a szczególnie dla biednych grzeszników. W dniu tym otwarte są wnętrzości miłosierdzia mego, wylewam całe morze łask na dusze, które się zbliżą do źródła miłosierdzia mego; która dusza przystąpi do spowiedzi i Komunii św., dostąpi zupełnego odpuszczenia win i kar; w dniu tym otwarte są wszystkie upusty Boże, przez które płyną łaski; niech się nie lęka zbliżyć do mnie żadna dusza, chociażby grzechy jej były jako szkarłat. Miłosierdzie moje jest tak wielkie, że przez całą wieczność nie zgłębi go żaden umysł, ani ludzki, ani anielski. Wszystko, co istnieje, wyszło z wnętrzości miłosierdzia mego. Każda dusza w stosunku do mnie rozważać będzie przez wieczność całą miłość i miłosierdzie moje. Święto Miłosierdzia wyszło z wnętrzości moich, pragnę, aby uroczyście obchodzone było w pierwszą niedzielę po Wielkanocy. Nie zazna ludzkość spokoju, dopokąd nie zwróci się do źródła miłosierdzia mego”. (Dz. 699)

„O, jak wielkich łask udzielę duszom, które odmawiać będą tę koronkę, wnętrzości miłosierdzia mego poruszone są dla odmawiających tę koronkę. Zapisz te słowa, córko moja, mów światu o moim miłosierdziu, niech pozna całą ludzkość niezgłębione miłosierdzie moje. Jest to znak na czasy ostateczne, po nim nadejdzie dzień sprawiedliwy. Póki czas, niech uciekają się do źródła miłosierdzia mego, niech korzystają z krwi i wody, która dla nich wytrysła”. (Dz. 848)

„Napisz, córko moja, że jestem miłosierdziem samym dla duszy skruszonej. Największa nędz

duzy nie zapala mnie gniewem, ale się wzrusza serce moje dla niej miłosierdziem wielkim”. (Dz. 1739)

„Jak bardzo pragnę zbawienia dusz. Moja najmiłsza sekretarko, napisz, że pragnę przelewać swe Boskie życie w dusze ludzkie i uświęcać je, byle one zechciały przyjąć moją łaskę. Najwięksi grzesznicy dochodziliby do wielkiej świętości, gdyby tylko zaufali mojemu miłosierdziu. Przepelnione są wnętrzości moje miłosierdziem i rozlane jest [ono] na wszystko, com stworzył. Moją rozkoszą jest działać w duszy ludzkiej, napełniać ją swoim miłosierdziem i usprawiedliwiać ją. Królestwo moje na ziemi jest – życie moje w duszy ludzkiej. Napisz, sekretarko moja, że kierownikiem dusz jestem ja sam bezpośrednio, a pośrednio prowadzę je przez kapłana i każdą prowadzę do świętości drogą mnie tylko wiadomą”. (Dz. 1784)

„Napisz to dla dusz wielu, które nieraz się martwią, że nie mają rzeczy materialnych, aby przez nie czynić miłosierdzie. Jednak o wiele większą zasługę ma miłosierdzie ducha, na które nie potrzeba mieć ani pozwolenia, ani spichlerza, jest ono przystępne dla wszelkiej duszy. Jeżeli dusza nie czyni miłosierdzia w jakikolwiek sposób, nie dostąpi miłosierdzia mego w dzień sądu. O, gdyby dusze umiały gromadzić sobie skarby wieczne, nie byłyby sądzone – uprzedzając sądy moje miłosierdziem”. (Dz. 1317)

„Pragnę się udzielać duszom i napełniać je swoją miłością, ale mało jest dusz, które by chciały przyjąć wszystkie łaski, które im miłość moja przeznaczyła. Łaska moja nie ginie; jeżeli dusza dla której jest przeznaczona, nie przyjmuje, to bierze ją inna dusza”. (Dz. 1017)



Boni News

Owocna Wizyta Międzyprowincjalna Bonifratrów w Madrycie

9–11 stycznia w Madrycie miała miejsce wizyta robocza przedstawicieli Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów. W skład delegacji wchodził Prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel oraz prezes BCM sp. z o.o., Jacek Graliński.



Spotkanie rozpoczęło się serdecznymi powitaniem między prowincjami – br. Amadorem Fernandezem z Hiszpanii i br. Franciszkiem Salezym Chmielem z Polski, co stanowiło symboliczny gest braterstwa i wspólnej misji. Dyrektor Generalny Juan Jose Afonso przedstawił zintegrowane ośrodki medyczne, będące rezultatem połączenia trzech hiszpańskich prowincji. Prezentacja ta była nie tylko okazją do zapoznania się z nowymi modelami zarządzania i kompetencjami współpracowników, ale także omówienia wyzwań i możliwości, jakie niosą ze sobą działalności charytatywne i fundacje. Prezes Jacek Graliński zaprezentował strukturę i działania BCM sp. z o.o., kładąc nacisk na rolę kadry zarządzającej, współpracowników i wolontariuszy. Szczególnie istotne okazały się dyskusje na temat bieżących potrzeb oraz nowych projektów, które Polska Prowincja rozważała w kontekście hiszpańskich doświadczeń.



Drugiego dnia spotkanie wzbogaciła wiedza medyczna „z pierwszej ręki”, a to dzięki prezentacjom Toni Serrano, Dyrektora Medycznego z Barcelony i dr Montse Doltz, które skupiły się na kompleksowej opiece medycznej świadczonej w Katalonii. Ta sesja pozwoliła na pogłębioną wymianę doświadczeń w zakresie opieki zdrowotnej.

Kulminacyjnym momentem wizyty było zwiedzanie Centrum Królowej Pokoju w Madrycie, które służy pomocą osobom bezdomnym i uchodźcom, stanowiąc okazję do zobaczenia praktycznego wymiaru działalności charytatywnej, ale również refleksji nad sposobami rozszerzania wsparcia dla potrzebujących.

Podczas trzydniowych obrad rozważano przyszłe kierunki współpracy, zwłaszcza w obszarze opieki psychiatrycznej i działalności społecznej. Wymiana cennych uwag i sugestii, a także wzajemne inspiracje stanowią solidną podstawę do dalszych konsultacji i wspólnych projektów.

Strategiczne kierunki rozwoju Boni Fratres Pharmaceutical w świetle charyzmatu św. Jana Bożego

17 stycznia w kurii prowincjalnej w Warszawie odbyło się posiedzenie Rady Nadzorczej Boni Fratres Pharmaceutical

sp. z o.o. Spotkanie zainaugurowane podziękowaniami dla Pani Elżbiety Okrasy – Prezes Zarządu oraz całego zespołu za ich nieustające zaangażowanie w 2023 roku, stało się podstawą do dyskusji o przyszłości i dalszym rozwoju spółki.



Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel obecny na posiedzeniu podkreślił znaczenie zarządzania w duchu charyzmatu św. Jana Bożego, co stanowi fundament etosu Boni Fratres Pharmaceutical. Nowa metodologia pracy, oparta na tzw. sensingu, zaprezentowana podczas Kapituły Generalnej, zwraca uwagę na potrzebę głębszego zrozumienia i adaptacji do zmieniających się okoliczności, z jednoczesnym zachowaniem ducha założyciela.

Spotkanie Rady Nadzorczej było okazją do głębokiej refleksji nad przyszłością spółki, z naciskiem na zrównoważony rozwój, innowacje oraz służbę ludziom w duchu św. Jana Bożego. Ustalenia i plany wyznaczone podczas posiedzenia stanowią solidne fundamenty dla dalszych działań Boni Fratres Pharmaceutical, mających na względzie nie tylko aspekty biznesowe, ale również misję społeczną i duchową.

Dobre wieści dla Prudnika i Warszawy!

W styczniu w siedzibie Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie zostały podpisane umowy dotyczące termomodernizacji budynków w Prudniku i Warszawie.



26 stycznia zainicjowano projekt o wartości 18,5 mln zł dla obiektów bonifraterskich w Prudniku. Obejmuje on termomodernizację kompleksu budynków Domu św. Jana Bożego, Warsztatów Terapii Zajęciowej, konwentu oraz dwóch kamienic na mieszkania wspomagane. Z planowanym zakończeniem w grudniu 2026 roku, inwestycja ma na celu nie tylko poprawę warunków bytowych, ale także rozszerzenie działalności bonifratrów w regionie, w tym utworzenie Zakładu Aktywności Zawodowej, Środowiskowego Domu Samopomocy, a potencjalnie także Regionalnego Centrum Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Inteligencją.

Z kolei 29 stycznia oficjalnie rozpoczęto realizację projektu termomodernizacji Centrum Medycznego Bonifratrów przy ul. Sapieżyńskiej 3 w Warszawie, na łączną kwotę 4 130 184 zł. Projekt, którego zakończenie zaplanowano na 30.06.2025 r., ma na celu ograniczenie emisji CO₂ poprzez zminimalizowanie zużycia energii oraz wykorzystanie energii z odnawialnych źródeł, takich jak instalacje solarne na dachu budynku. Działania te mają przyczynić się nie tylko do termomodernizacji, ale także do poprawy jakości powietrza w stolicy.

Obie inwestycje, w Prudniku i Warszawie, stanowią istotny krok w kierunku zrównoważonego rozwoju oraz podkreślają zaangażowanie zakonu bonifratrów w działania proekologiczne i społeczne. Projekty te, dzięki wsparciu finansowemu NFOSiGW, nie tylko przyczynią się do poprawy efektywności energetycznej i ograniczenia wpływu na środowisko oraz wesprą lokalne



społeczności poprzez rozwój infrastruktury społecznej i zdrowotnej.

Warsztaty dla przyszłych rodziców

20 stycznia po raz kolejny w murach katowickiego szpitala zakonu Bonifratrów gościli rodzice spodziewający się dziecka. W ramach Dnia Otwartego zwiedzili Oddział Położniczy, Neonatologiczny, a także Blok Porodowy. Dzięki naszym specjalistom goście otrzymali odpowiedzi na wszystkie nurtujące ich pytania. Dla chętnych przygotowano warsztaty z rutyny pielęgnacyjnej, chustonoszenia, radzenia sobie w trudnych sytuacjach z noworodkiem czy fizjoterapii uroinekologicznej. Fizjoterapeutka Martyna Cesarczyk zaprezentowała prelekcję na temat rozwoju noworodka w jego pierwszym roku życia. Kolejne Dni Otwarte zaplanowane są na przełomie marca i kwietnia.

Posiedzenie Rady Prowincji

5 lutego w kurii prowincjalnej w Warszawie odbyło się posiedzenie Zarządu Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów.



W pierwszej części posiedzenia Zarząd omówił sprawy dotyczące braci i konwentów; w drugiej części do spotkania dołączył Pan Sebastian Nowak, Dyrektor Generalny Prowincji oraz Pan Jacek Graliński, Prezes Zarządu Spółki Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o., którzy przekazali relacje z podległych im obszarów.

Posiedzenie kadry zarządzającej Bonifraterskiego Centrum Medycznego

8 lutego w Szpitalu Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach odbyło się kolejne posiedzenie kadry zarządzającej Bonifraterskiego Centrum Medycznego, w którym uczestniczyli m.in.: Prezes Jacek Graliński, Dyrektor Szpitala Aleksandra Drobiec, Przeor Konwentu w Katowicach – br. Sadok Snopek oraz Ojciec Prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel.



Podczas spotkania omówione zostały zmiany organizacyjne w Spółce i role Koordynatorów poszczególnych obszarów. Prezes Graliński przedstawił cele zarządcze na 2024 rok, wskazując na obszary, które w sposób szczególny będą podlegały ocenie i weryfikacji. Członek Zarządu BCM – Stefan Świętkowski zaprezentował model analizy kosztów medycznych w Spółce.

Ojciec Prowincjał przypomniał zebrany życiowe momenty św. Jana Bożego, nawiązując do aktualności ich przesłania dla naszej codzienności.

W związku ze zmianami organizacyjnymi w strukturze spółki dotychczasowi dyrektorzy liniowi zakończyli swoją misję, otrzymując jednocześnie nowe zakresy działań. Ojciec Prowincjał wraz z Zarządem BCM wyrazili im wdzięczność za ich wyjątkowe zaangażowanie w rozwój BCM.

XXXII Światowy Dzień Chorego

11 lutego, w ramach obchodów Światowego Dnia Chorego, ustanowionego z inicjatywy papieża Jana Pawła II, społeczności na całym świecie skupiły się na wsparciu osób cierpiących i chorych. Tegoroczne hasło: „Leczyć chorego poprzez leczenie relacji”, podkreślało znaczenie opieki nie tylko fizycznej, ale i emocjonalnej.



W Polsce ośrodki bonifraterskie wzięły aktywny udział w obchodach, organizując różnorodne wydarzenia, mające na celu umilenie czasu chorym w tym tak ważnym dla nich dniu. Grupa reprezentantów Domu Pomocy Społecznej w Zembrzydowicach udała się do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach, gdzie wraz z innymi wiernymi uczestniczyła w Eucharystii i wspólnej modlitwie.

W Łodzi, w Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych, odbyła się uroczysta Msza Święta pod przewodnictwem kapłana ks. Pawła Sobstela. Po liturgii duchowni odwiedzili chorych w szpitalu, ofiarowując im duchowe wsparcie. Pacjenci mieli również możliwość skosztować pysznych muffinów przygotowanych przez personel.

W Bonifraterskim Domu Pomocy Społecznej w Konarach pod opieką gorącą modlitwą wyrazili swoje nadzieje i prośby, w duchu „Orędzia” papieża Franciszka, przypominającego o centralnym miejscu chorych, słabych i ubogich w sercu Kościoła.

We Wrocławiu, w Hospicjum Bonifratrów, pacjenci mieli okazję do chwili zapomnienia dzięki występowi iluzjonisty Tomasza Peterwasa, który swoim talentem wprawił wszystkich w dobry nastrój. Popołudniowa Msza Święta, uświetniona śpiewem wolontariuszy z Duszpasterstwa Akademickiego AWL „Nieśmiertelni”, była kolejnym momentem wspólnotowej modlitwy i refleksji.

Światowy Dzień Chorego stanowi ważne przypomnienie o potrzebie empatii, wsparcia i solidarności z osobami cierpiącymi. Inicjatywy takie jak te, organizowane przez bonifraterskie ośrodki w Polsce, są wyrazem głębokiego zaangażowania społeczności w leczenie nie tylko ciała, ale i ducha.



Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ ZAKONU SZPITALNEGO



Fundacja
Bonifraterska

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 12
tel.: 48 512 847 213
e-mail: redakcja@bonifratrzy.pl
www.fundacijabonifraterska.org

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 12
tel.: 48 780 048 336
e-mail: kuria@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635
e-mail: zakon@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

POSTULAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: 71 344 84 74

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy
tel.: 0039 0302808891

SCHOLASTYKAT

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY PRZE-
NAJŚWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: 71 344 84 74

CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW pw. WNIEBOWZIECIA
N.M.P.
43-400 Cieszyn, pl. ks. Londzina 1
tel.: 33 852 05 62, (33) 852 02 68
fax: 33 852 02 68
e-mail: konwencieszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGIEŃSKIEJ
38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14
fax: 13 435 05 21
e-mail: bonifratrzy_izonicz@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW
40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiecki 87
tel.: 32 258 95 82
fax: 32 353 00 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl
www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

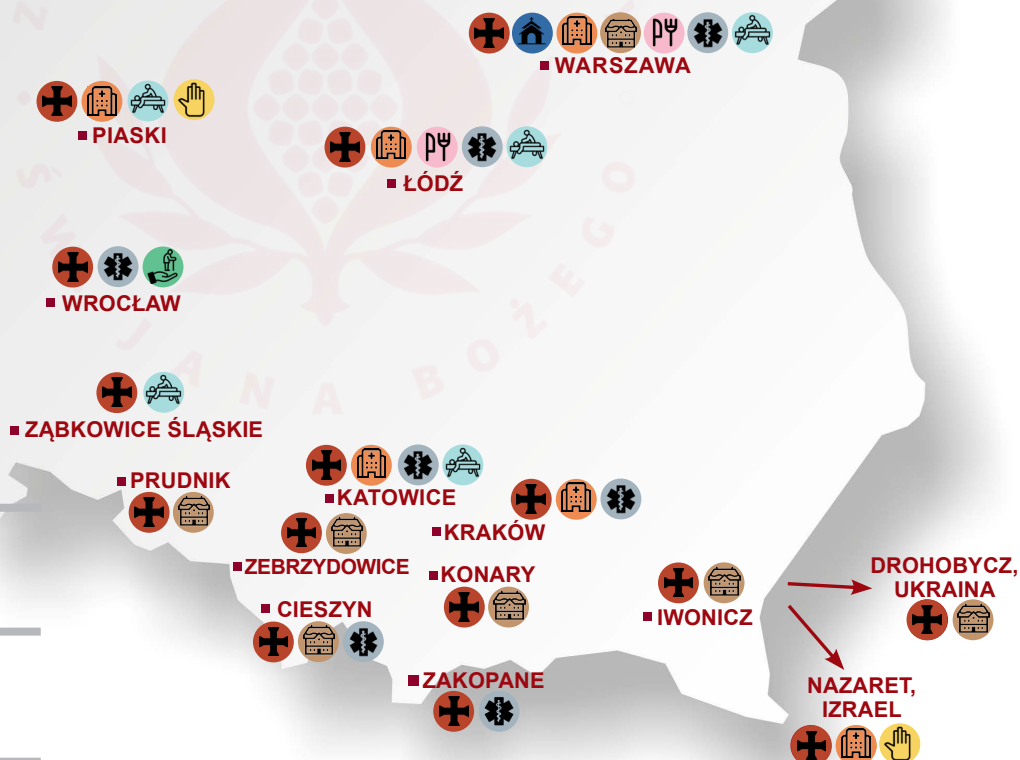
KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
32-031 Mogilany, ul. Bonifraterska 11 Konary
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48
tel.: 12 430 61 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl
www.bonifratrzy.krakow.pl

LEGENDA

- DOM ZAKONNY
- KURIA PROWINCJALNA
- SZPITAL/PORADNIA
- APTEKA/SKLEP ZIELARSKI
- DOM POMOCY SPOŁECZNEJ
- HOSPICJUM
- FIZJOTERAPIA
- JADŁODAJNIA
- OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ



ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA
ARCHANIOŁA
Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych
93-357 Łódź Chojny, ul. Kosynierów
Gdyńskich 61A
tel.: 42 685 51 00
fax: 42 685 51 29
e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl
www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI

KONWENT BONIFRATRÓW pw. NAJŚWIĘTSZEGO
SERCA PANA JEZUSA
63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1
tel.: 65 573 97 37
fax: 65 525 09 78
e-mail: konwentmarysin@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA
I PAWŁA
48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8
tel./fax: 77 436 26 05
e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RYSZARDA
PAMPURI
00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3
tel.: 22 635 64 67, 22 635 68 19
fax: 22 635 65 58
e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.
ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12
tel.: 789 294 030
e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel./fax: 71 344 84 74
e-mail: konwentwroclaw@bonifratrzy.pl

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. AUGUSTYNA
34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64
tel./fax: 18 207 09 09
e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ROBOTNIKA
57-200 Ząbkowice Śląskie, ul. 1-go Maja 9
skr. poczt. 12
tel./fax: 74 815 54 56
e-mail: zabkowice@bonifratrzy.pl

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. FLORIANA
34-130 Kalwaria Zebrzydowska, Zebrzydowice 1
tel./fax: 33 876 65 60
e-mail: konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl

DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA
DOBREGO SAMARYTANINA
Archidiecezja Lwowska
82100 Drohobycz, Ukraina, ul. Iwana Franka
nr 53
tel./fax: 00380324433202
e-mail: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ
RODZINY
Holy Family Hospital
P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel
tel.: (00972) 46508900
e-mail: przeornazaret@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl/klasztor-nazaret/

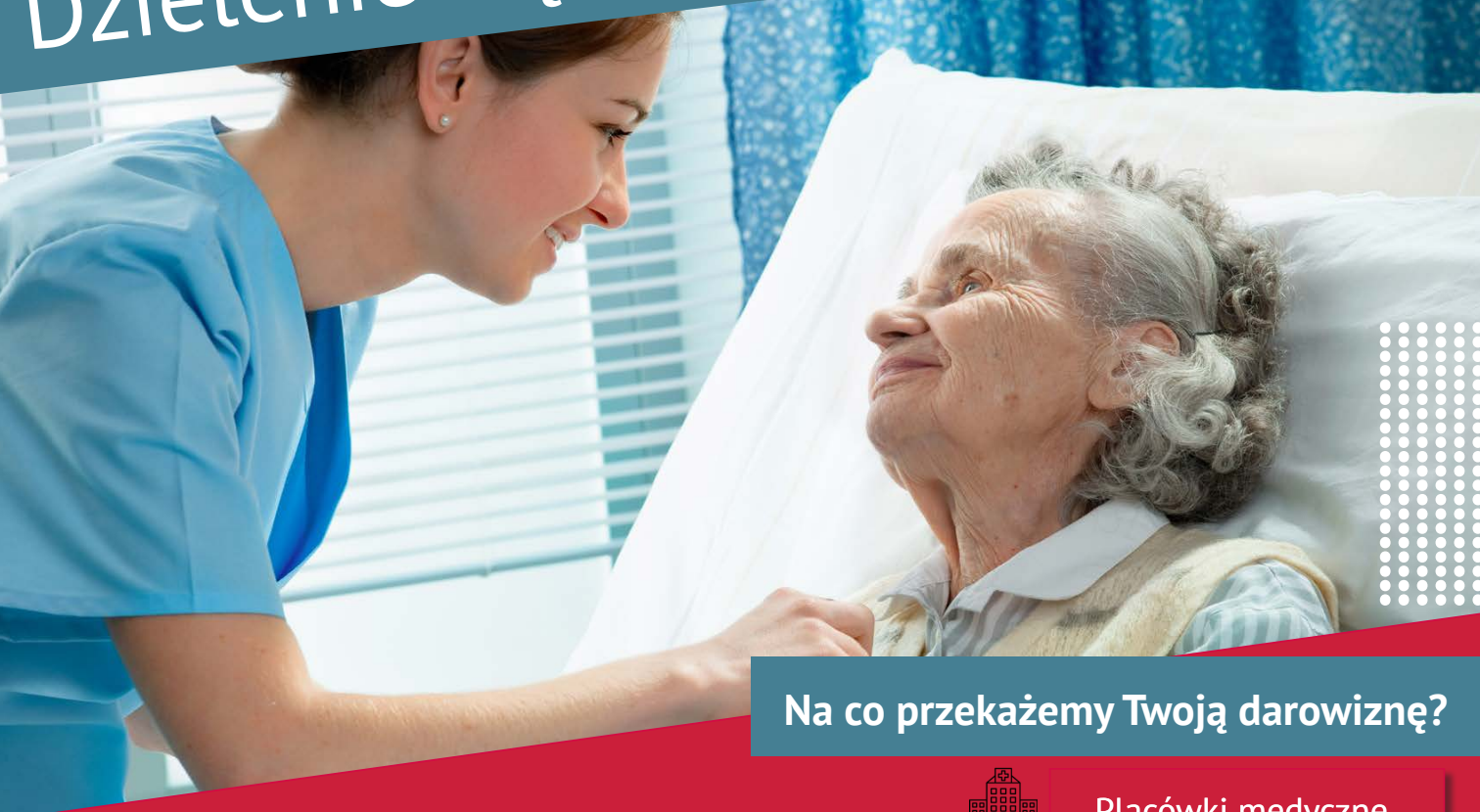
Chcesz zrobić COŚ DOBREGO?

Przekaż
1,5%

dla **FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ**



Dzielenie się **DOBREM** procentuje!



Na co przekażemy Twoją darowiznę?

KRS:
0000134759



Placówki medyczne



Domy Pomocy Społecznej



Hospicja



Jadłodajnie

www.fundacijabonifraterska.org



Fundacja
Bonifraterska



Zeskanuj kod QR i zapisz,
aby o nas nie zapomnieć! :-)