



BONIFRATRZY W SŁUŻBIE CHORYM

| Sekrety skryte
w pamięci krótkotrwałej

BÓG wierzy W CZŁOWIEKA

APETYT
pod kontrolą

ZDROWA WĄTROBA:
moc ZIÓŁ na ratunek

Stres na etacie

WYWIAD:
„Pielęgniarka to też lekarstwo”



Spis treści

3 | Od Redakcji

4 | „Pielęgniarka to też lekarstwo” – wywiad LIWIA GLIŚCIŃSKA



6 | Stres na etacie ALEKSANDRA WALCZAK

7 | Sekrety skryte w pamięci krótkotrwałej MAŁGORZATA KOSPIN

8 | Bonifraterskie Centrum Medyczne – charyzmat szpitalnictwa. Dziedzictwo, które zobowiązuje ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA

9 | Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie – tradycja godnie zaopiekowana ANNA PAWŁOWSKA-POJAWA



11 | XX Spotkanie Formacyjno-Integracyjne Rodziny Szpitalnej Zakonu św. Jana Bożego

12 | Apetyt pod kontrolą BR. PIO BERGER OH

13 | Zdrowa wątroba: moc ziół na ratunek EDYTA CHLIPAŁA

16 | Zdrowo i ze smakiem: rady dla entuzjastów grillowania MARTYNA CICHON

18 | Ból, którego nie można zignorować – zapalenie wyrostka robaczkowego ANDRZEJ MICIŃSKI



20 | Z bonifraterskiego kaptura – naturoterapia w profilaktyce oraz leczeniu chorób serca i układu naczyniowego BR. JAN Z DUKLI OH

22 | H₂O – istota życia: rola wody w organizmie człowieka JOLANTA KRZYŻANOWSKA



24 | Bonifraterskie retrospekcje JUDYTA PAWLAK

26 | Bóg wierzy w człowieka ANNA PURGAŁ



28 | Jezus mówi do Ciebie

29 | Boni News

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

Z radością przekazujemy w Wasze ręce kolejny numer kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorym”, poruszający nie tylko zagadnienia z zakresu zdrowia, medycyny, psychologii czy dietetyki, ale również wiary i Kościoła.

Zachęcamy do zapoznania się z cennymi publikacjami dotyczącymi kwestii takich jak: rozpoznanie zapalenia wyrostka robaczkowego, ziołowa kuracja wątroby czy naturoterapia w profilaktyce oraz leczeniu chorób serca i układu naczyniowego.

Sezon wakacyjny to czas relaksu, ale również dbałości o kondycję fizyczną i psychiczną, dlatego w najnowszym numerze czeka na Państwa wiele inspirujących artykułów związanych z codziennym stylem życia. Pani Martyna Cichoń dzieli się wiedzą na temat zdrowego grillowania, a pani Jolanta Krzyżanowska tłumaczy, dlaczego nawodnienie organizmu jest kluczem do witalności i dobrego samopoczucia. Pani Anna Purgał zaprasza do wspólnej refleksji o wierze, a pani Monika Kaczorowska – pielęgniarka oddziałowa ze Szpitala Bonifratrów w Krakowie zdradzi kulisy swojej pracy. Na kartach niniejszej publikacji czeka na Państwa także garść informacji z życia bonifraterskiej społeczności.

W ramach cyklu „Jezus mówi do Ciebie” proponujemy kolejne inspirujące cytaty z „Dzienniczka” św. Faustyny Kowalskiej, które mają na celu przybliżenie duchowych przesłań mistyczki. Zapraszamy do refleksji i głębszego zrozumienia treści zawartych w tych słowach.

Tegoroczna wiosna przyniosła cenne wydarzenie dla Rodziny Bonifraterskiej – Spotkanie Integracyjno-Formacyjne „Świat wokół nas – 10. rocznica kanonizacji Ojca Świętego Jana Pawła II”, zorganizowane w Zembrzycach. Cztery dni nasyczone wykładami, prelekcjami i warsztatami poświęcone zostały nie tylko świętemu papieżowi Polakowi, ale również rozlicznym i wielopłaszczyznowym refleksjom na temat powołania, cierpienia i lepszego zrozumienia pacjentów, opartego na komunikacji, współczuciu i bezinteresownemu wsparciu. Integracja zagadnień ze sfery psychologicznej i medycznej połączona z duchowymi przeżyciami stała się dla wszystkich uczestników swoistą maestrią, niosącą za sobą okazję do pogłębienia wiedzy, ale również wzrostu wrażliwości i empatii wobec cierpienia bliźnich.

Obecnie trwają intensywne przygotowania do 70. Kapituły Generalnej Zakonu Bonifratrów, która odbędzie od 15 października do 7 listopada 2024 roku w Częstochowie. To wyjątkowe i najważniejsze wydarzenie w życiu Zakonu, ponoszące główną odpowiedzialność za nadanie kierunku szpitalnictwu i misji powierzonej przez Ducha Świętego i Kościół.

Niech zbliżające się wakacyjne dni będą dla Państwa pełne radości, odpoczynku i pięknych chwil, przynoszących wiele uśmiechu i dobrego samopoczucia.

Redakcja



12 maja – Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek

PIEŁĘGNIARKA to też LEKARSTWO



Pani Monika Kaczorowska, pielęgniarka oddziałowa ze Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie dzieli się doświadczeniami i refleksjami na temat swojej pasji do pracy oraz powołania, które kieruje nią każdego dnia.

Jak długo pracuje Pani w zawodzie pielęgniarki i co nakłoniło Panią do tego, żeby wybrać właśnie ten kierunek?

Zawód pielęgniarski podjęłam 27 lat temu. Zawsze podobała mi się ta praca – gdy odwiedzałam kogoś w szpitalu, z zainteresowaniem przyglądałam się zadaniom wykonywanym przez pielęgniarki. Poza tym miałam w rodzinie osobę, która pracowała w tym zawodzie i niejednokrotnie opowiadała o swoich zajęciach z nieukrywaną pasją. Myślę, że głównie te dwa czynniki skłoniły mnie do takiej, a nie innej decyzji.

Czyli studia pielęgniarskie były świadomym, przemyślanym wyborem?

W moim przypadku pielęgniarstwo stopniowo, latami krystalizowało się jako świadomość i potrzeba. Odkąd pamiętam, chciałam być pielęgniarką, choć początkowo ukończyłam studium i liceum pedagogiczne, rozważając również zawód nauczycielki. Czułam wewnętrznie, że moim powołaniem jest praca wśród ludzi, jednak potrzebowałam nieco czasu, aby zrozumieć, że moim kierunkiem jest ochrona zdrowia.

W tym miejscu chciałabym podkreślić, że pielęgniarka kształta się przez całe życie. To jest wpisane w nasz zawód, kodeks – musimy stale podnosić kwalifikacje, umiejętności, zgodnie z najnowszą wiedzą, jaką dysponuje środowisko medyczne. Dlatego tak wiele z nas decyduje się na różne kursy, specjalizacje, nieraz studia podyplomowe.

Praca w roli pielęgniarki oddziałowej to nie tylko pomoc chorym, ale również zarządzanie całym zespołem. Jakie inne obowiązki spoczywają na Pani barkach?

To bardzo skomplikowane zadanie. Pielęgniarka oddziałowa jest jak człowiek orkiestra. Najważniejsze, by zachować obiektywizm, niezależnie od sytuacji. To samo dotyczy organizacji pracy, każdego dnia należy dostosować liczbę personelu do zakresu planowanych zadań oraz ich specyfiki. Pielęgniarka oddziałowa musi reagować w sytuacjach trudnych, podejmować szybkie decyzje, zharmonizować plan pracy dnia czy nawet tygodnia z zaistniałą w danym momencie sytuacją. Niemal codziennie rozwiązuje się problemy międzyludzkie, nie mówiąc już o dylematach stricte zawodowych, bo przed takimi też wielokrotnie stajemy.

Trwać w pełnej gotowości i być przygotowanym na każdą, nawet nieprzewidzianą sytuację.

A przy tym zachować zimną krew i mieć w sobie dużo cierpliwości. W tym wszystkim należy pamiętać o tym, że trzeba lojalnie i uczciwie traktować pacjentów, okazując im jak najwięcej zrozumienia, ciepła i życzliwości.

Cytując Piotra Szreniawskiego, twórcę znanej sentencji: „Pielęgniarka to też lekarstwo”, zapytam: jakie umiejętności i cechy charakteru są kluczowe w Pani pracy?

Najważniejszym wyznacznikiem naszej pracy, tuż po kwalifikacjach zawodowych, jest empatia. Proszę mi wierzyć,

że nieraz podanie szklanki wody w danym momencie czy poprawienie koca potrafi więcej zdziałać niż najlepszy zastrzyk, bo właśnie wtedy pacjent czuje, że nie jest „kolejnym schorzeniem”, ale konkretną osobą ze swoimi obawami, emocjami. Pielęgniarka nie tylko zajmuje się swoimi zadaniami wynikającymi z planu dnia – często jesteśmy trochę jak terapeuci, psycholodzy – kiedy pacjenci chcą z kimś porozmawiać, zawsze przy nich jesteśmy.

Zapewne w natłoku wszystkich obowiązków, które są do wykonania, niełatwo wygospodarować czas na rozmowę z pacjentem.

W naszym Szpitalu Bonifratrów w Krakowie mamy komfortową sytuację, myślę, że moje koleżanki podzieliłyby tę opinię. Razem ze mną na oddziale pracuje 19 pielęgniarek, mamy dobrze zorganizowaną pracę, oczywiście pomijam sytuacje nagłe, wyjątkowe. Każdego dnia staramy się znaleźć czas, by poświęcić go choremu, choć na chwilę zatrzymać się przy jego łóżku. Pacjent cały czas nas widzi, zawsze może z nami porozmawiać.

Czy wśród licznych doświadczeń, wydarzeń z pracy, jakie szczególne zapadło Pani w pamięć?

Największym wzruszeniem ogarnął mnie ślub państwa młodych w szpitalu. Przyjechała najbliższa rodzina, my również zostaliśmy zaproszone. To było coś wyjątkowego. Aktualnie pracuję na Oddziale Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Onkologicznej, gdzie często bywają sytuacje trudne. Niejednokrotnie to my jesteśmy osobami, które towarzyszą pacjentowi u kresu jego życia. Właśnie te momenty najbardziej zapadają w pamięć.

To smutne chwile. Jak radzi sobie Pani z takimi niełatwymi emocjami i stresem zawodowym?

Bardzo ważna jest próba oddzielenia życia osobistego od zawodowego. Nie zawsze do końca się to udaje – często po powrocie do domu, przebywając z dziećmi czy wnukami, myślami pozostaje się jednak na oddziale. Przywiązujemy się do naszych pacjentów, różnych sytuacji, więc niełatwo odciąć się od tych myśli. Jednak niezwykle istotne jest, aby znaleźć chwilę dla siebie. Zdając sobie sprawę z kruchości życia, każda z nas stara się spędzać jak najwięcej czasu z osobami bliskimi.

Ilu pacjentów jest w stanie pomieścić oddział, na którym Pani pracuje?

Tu panią zaskoczę. Mamy 26 łóżek, a więc niedużo. Mimo to w zeszłym roku wykonaliśmy prawie... 2 500 zabiegów operacyjnych!

To rzeczywiście imponująca liczba. Jaki jest średni czas pobytu pacjenta w szpitalu?

Prowadzimy bardzo szybką ścieżkę leczenia. Pacjent przychodzi rano na zabieg i w tym samym dniu jest operowany. Wieczorem może już wrócić do domu. Tak więc średni pobyt wynosi 12, maksymalnie 24 godziny. Mówimy tu o zabiegach nieonkologicznych, np. usuwaniu pęcherzyka żółciowego. Nasz oddział jest ściśle powiązany z poradnią – od niej pacjent zaczyna leczenie, cały czas jest pod opieką swojego lekarza. Po zabiegu wraca do przychodni na kontrolę. Dzięki temu cały czas wie, kto się nim opiekuje i kto za niego odpowiada.

Jakie emocje towarzyszą pacjentom przed zabiegami?

Pacjenci są zaniepokojeni, bo są to dla nich sytuacje nowe, a dotyczące ich zdrowia. Wiedzą, że znajdą się pod narkozą lub otrzymają znieczulenie, zatem nie będą wiedzieli, co się z nimi dzieje. Nie tylko pacjent ma obawy, jego bliscy też. Najczęściej pierwsza rzecz, o jaką pacjent prosi po zabiegu, to telefon. Doskonale to rozumiemy – po rozmowie jest już spokojny, że mógł skontaktować się z rodziną, która z kolei wie, że pacjent został otoczony należną opieką.

Jan Paweł II mówił: „Pielęgniarstwo to nauka i sztuka, źródło inspiracji w trosce i służbie drugiemu człowiekowi, oparte na życzliwości, przyjaźni, lojalności, tolerancji i zwykłej ludzkiej dobroci”. Jakie działania są niezbędne, aby budować zaufanie z pacjentami?

Uważam, że pielęgniarstwo to specyficzny zawód. Osoba, która nie lubi tego typu pracy, nie odnajdzie się w niej. Pewnych postaw nie da wyuczyć. Trzeba mieć pewnego rodzaju predyspozycje – kochać ludzi, głównie chorych i potrzebujących. Nie wolno oceniać pacjenta. On znajduje się właśnie tu i teraz, oczekując naszej pomocy, zaangażowania i empatii.

Jakie słowa zachęty przekazałaby Pani osobom, które zastanawiają się nad podjęciem studiów na kierunku pielęgniarstwo?

Konieczne jest wewnętrzne przeświadczenie, że pielęgniarstwo to rzeczywiście nasze powołanie. W przeciwnym razie ciężko będzie się w nim odnaleźć. Ogromne znaczenie ma również duża samodzielność, ale z drugiej strony praca ta daje ogromną satysfakcję. Na końcu każdej ścieżki leczenia powinien znajdować się zadowolony pacjent.

12 maja obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek. Czego życzyłaby Pani sobie i swoim koleżankom?

Przede wszystkim, abyśmy czuły satysfakcję z naszej pracy, bo spędzamy w niej dużą część naszego życia. Zdrowia, także dla naszych najbliższych, bo doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, jak łatwo je stracić. I jeszcze jednego – żeby nas kiedyś nie zabrakło. Coraz częściej mówi się o niedoborach kadrowych w pielęgniarstwie. Życzymy sobie wzajemnie, aby nie doszło do takiej sytuacji, że będzie nas po prostu za mało.

Serdecznie dziękuję za rozmowę!



WYWIADU UDZIELIŁA:

Monika Kaczorowska

Pielęgniarka oddziałowa
Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej
w Szpitalu Bonifratrów w Krakowie





STRES NA ETACIE

W obecnych czasach praca dla większości z nas stanowi ogromną wartość. I to nie tylko dlatego, że jest źródłem dochodu, ale przede wszystkim daje możliwość samorealizacji (zwłaszcza w przypadku osób wykonujących zajęcia, które sprawiają im radość i satysfakcję). Nieodłącznym aspektem, ściśle związanym z podejmowanym zatrudnieniem, niezależnie od odczuć towarzyszących przy jego realizacji, jest mniejszy lub większy stres.

Czym jest stres zawodowy?

Wbrew pozorom stres nie zawsze ma zabarwienie negatywne (dystres). Występuje bowiem również ten o ładunku pozytywnym – eustres, który daje siłę i motywuje do działania. Wróćmy jednak do stresu zawodowego. Jak wskazuje literatura naukowa, pojawia się on zawsze, występując w mniejszym lub większym nasileniu, niezależnie od charakteru pracy i szeroko rozumianego w organizacji. Dlaczego tak się dzieje?

Z roku na rok tempo naszego życia sukcesywnie się zwiększa, czego konsekwencją jest narastające napięcie nerwowe. Stres odczuwany na co dzień stał się więc zjawiskiem powszechnym. Niewątpliwie, mogą powodować go różne czynniki, zarówno fizyczne (np. hałas), jak i społeczne (np. ważne wydarzenia rodzinne).

Wobec wspomnianych wyżej zmian w sposobie życia i przeznaczaniu na pracę coraz większej ilości czasu (znaczna grupa ludzi w wieku produkcyjnym poświęca pracy zawodowej aż jedną trzecią życia), wpływ stresu zawodowego na nasze funkcjonowanie staje się coraz większy. Wskaźniki jego rozpowszechniania się są wysokie i stale rosną.

Czym jednak właściwie jest stres zawodowy? Możemy wyróżnić trzy różne znaczenia terminu „stres” i odnieść je do sytuacji związanych z pracą, a więc ująć go jako:

- bodziec, czyli sytuację wywołującą napięcie (np. niebezpieczna praca),
- reakcję organizmu na czynniki stresujące (np. rozmowa z przełożonym),
- wynik interakcji między osobą a otoczeniem.

Skutkami stresu zawodowego są dolegliwości somatyczne, m.in.:

- bóle pleców, głowy, żołądka,
- kołatania serca,
- skłonność do przeziębień.

Do czynników psychologicznych zalicza się m.in.:

- rozdrażnienie,
- agresję,
- lęk,
- depresję,
- impulsywność,
- zaburzenia koncentracji, uwagi,
- problemy w podejmowaniu decyzji,
- nieadekwatną samoocenę.

Co ważne, przewlekły stres zawodowy może prowadzić do chorób psychosomatycznych, np. choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapalenia jelita grubego, samoistnego nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej oraz powodować wypalenie zawodowe.

Co więc robić?

Niezbędna jest właściwa profilaktyka, tj. stosowanie efektywnych metod radzenia sobie ze stresem oraz w razie wystąpienia objawów – terapia psychologiczna.

Odrobina stresu może okazać się niezbędna dla efektywnego działania, jednak nie powinien on być zbyt wysoki. Starajmy się, aby praca, którą wykonujemy, była zgodna z naszymi oczekiwaniami, charakterem oraz odpornością na stres, wówczas stanie się dla nas wyłącznie przyjemnością.



AUTORKA TEKSTU

dr n. med. Aleksandra Walczak

Prawnik, psycholog
przy Konwencie Zakonu Bonifratrów
w Łodzi





Sekrety skryte w pamięci krótkotrwałej

Czym jest pamięć krótkotrwała?

Pamięć krótkotrwała to inaczej pamięć świeża – zdolność do zapamiętywania na krótko tego, co w danej chwili rejestrują nasze zmysły. Umożliwia uczenie się i przyswajanie nowych informacji, prowadzi do ich przetwarzania i zachowywania w pamięci długotrwałej.

Jakie właściwości ma pamięć krótkotrwała?

Pamięć krótkotrwała posiada szereg charakterystycznych właściwości:

- czas przechowywania nabytych informacji jest krótki, od kilkunastu sekund, do kilkunastu minut,
- pojemność pamięci jest niewielka, możemy jednorazowo zapamiętać 7 (+/-2) elementów,
- informacja, która zniknie w pamięci krótkoterminowej ginie bezpowrotnie,
- zapamiętywanie, mnemotechniki, praca ze zmysłami wydłużają czas zapamiętywania, umożliwiając przepływ informacji do pamięci długoterminowej.

Jakie funkcje ma pamięć krótkotrwała?

Pamięć krótkotrwała jest niezwykle pomocna w naszej codzienności. Do jej najistotniejszych funkcji można zaliczyć:

- zapis bieżących informacji, np. zapamiętywanie imienia nowo poznanej osoby,
- prowadzenie rozmowy z drugą osobą i utrzymywanie z nią aktywnego, werbalnego kontaktu.

Nawyki, które niszczą pamięć

Długość i jakość snu

Sen stanowi dla organizmu nieocenioną wartość. Optymalny czasowo, jakościowy wypoczynek może przysłużyć się naszej pamięci. W trakcie snu informacje, które nabyliśmy w ciągu dnia, są weryfikowane, a następnie część z nich zostaje zapisywana w pamięci długotrwałej. Warto zatem zatroszczyć się o odpowiednio długi sen.

Dieta

Prawidłowe odżywianie to lekarstwo na dobrą pamięć, jak i motor do tego, by czuć się lepiej. Dieta bogata w witaminy z grupy B, warzywa, ryby, owoce będzie stanowiła zatem doskonałe wsparcie.

Nawodnienie

Aż 80% mózgu składa się z wody – jej 2% niedobór powoduje problemy z koncentracją oraz spowalnia procesy uczenia i zapamiętywania. Właśnie dlatego regularne nawadnianie (woda, soki, herbata) to klucz do lepszego samopoczucia i sprawniejszej pamięci.

Stres

Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem to kolejny szkodliwy czynnik dla pamięci krótkotrwałej. Może on bowiem zmobilizować do działania, jednak kiedy jest przewlekły, negatywnie wpływa na zapamiętywanie. Naukowcy z Instytutu Biologii Doświadczalnej PAN im. M. Nenckiego w Warszawie dowiedli, że połączenia między komórkami nerwowymi ulegają zniszczeniu pod wpływem silnego stresu.

Brak aktywności fizycznej

Siedzący tryb życia nie tylko wywołuje zmęczenie, obniżenie nastroju, bóle głowy, ale również wpływa na zaburzenia koncentracji i pamięci.

Ćwiczenia, które poprawią pamięć krótkotrwałą

Jeśli chcesz, by Twoja pamięć krótkotrwała była efektywna, staraj się wykonywać ćwiczenia, które będą ją pobudzały. To pierwsza i najważniejsza z zasad. Różnorodność bodźców dostarczana w ramach treningu gwarantuje, że mózg otrzyma wszystko, czego potrzebuje do usprawnienia swojej kondycji.

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń, jakie możesz stosować, by Twoja pamięć krótkotrwała zwiększyła swoją wydajność:

- aktywacja obu półkul – zmieniaj rękę podczas codziennych czynności, np. zamykaj drzwi na klucz czy smaruj pieczywo przy użyciu ręki, którą na co dzień tego nie robisz.
- zapamiętanie, np. listy zakupów. Sporządź listę produktów i przeczytaj ją kilkakrotnie, a kiedy będziesz w sklepie, postaraj się ją samodzielnie odtworzyć.
- fotografia to świetne ćwiczenie usprawniające pamięć krótkoterminową. Patrząc na jakiś obraz, np. jadąc autobusem, zrób w głowie jego „zdjęcie”, a następnie spróbuj go zapamiętać. Za jakiś czas postaraj się go zrekonstruować z jak największą liczbą szczegółów.

Mam nadzieję, że zaproponowane powyżej metody zachęcą Cię do podjęcia pracy nad pamięcią krótkotrwałą, aby mogła funkcjonować z jeszcze lepszym efektem.



AUTORKA TEKSTU

Małgorzata Kospin

Redaktor naczelny serwisu
www.czas-seniora.pl





Bonifratry
Centrum Medyczne

Charyzmat szpitalnictwa. Dziedzictwo, które zobowiązuje

*Matka, która wszystko rozumie,
Sercem ogarnia każdego z nas.
Matka, zobaczyć dobro w nas umie,
Ona jest z nami w każdy czas...*

– śpiew dobiega ze świetlicy Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnego mieszczącego się na obrzeżach Nowego Miasta, gdzie warszawska Starówka stopniowo przechodzi we współczesne, nowoczesne osiedla i centra biurowe. To właśnie tutaj, przy ulicy Sapieżyńskiej, mieści się oddział Bonifraterskiego Centrum Medycznego – spółki, która kontynuuje tradycję Zakonu Bonifratrów w zakresie służby chorym i potrzebującym. W świetlicy DGR trwają zajęcia terapeutyczne dla pensjonariuszy, którzy spędzają tu jesień życia.

Bonifraterskie Centrum Medyczne rozwija pod jedną marką wszystkie działania z zakresu ochrony zdrowia i opieki nad chorymi prowadzone przez placówki związane z Zakonem Bonifratrów. To, co wyróżnia działalność spółki, to unikalne połączenie dbałości o najwyższe standardy w dziedzinie ochrony zdrowia i opieki nad chorymi z przesłaniem Braci Bonifratrów – poprawiania jakości życia w duchu odpowiedzialności, szacunku dla człowieka, jego duchowości oraz wartości płynących z głębokiej wiary w Boże miłosierdzie.

Charyzmat szpitalnictwa – wartości zasadnicze

Szpitalnictwo Braci Bonifratrów rozwija się w oparciu o cztery wartości zasadnicze:

- **jakość** – doskonałość, profesjonalizm, opieka integralna i holistyczna, wyczulenie na nowe potrzeby, dążenie do jedności braci ze współpracownikami na wzór opieki św. Jana Bożego;
- **szacunek** – oparte na wzajemnej odpowiedzialności stosunki między współpracownikami i braćmi, zrozumienie i holistyczne podejście do opieki medycznej;
- **odpowiedzialność** – wierność ideałom Jana Bożego i Zakonu, etyka, odpowiedzialność społeczna, zrównoważony rozwój, sprawiedliwość i równomierny podział bonifraterskich środków;
- **duchowość** – posługa duszpasterska, ewangelizacja, ale również oferowanie opieki duchowej wyznawcom innych religii, ekumenizm, współpraca z parafiami, diecezjami oraz innymi wyznaniami.

W najbliższych numerach kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorym” chcemy przybliżyć Czytelnikom placówki Bonifraterskiego Centrum Medycznego, ich misję oraz szeroki zakres usług, które oferują. Dziś zapraszamy do Krakowa, gdzie działa Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego – sukcesor najstarszego polskiego szpitala w Rodzinie Bonifraterskiej.

Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie – TRADYCJA GODNIE ZAOPIEKOWANA

Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie jest kontynuatorem tradycji szpitala otwartego w 1610 r. u zbiegu ulic św. Jana i dzisiejszej św. Marka. W obecnej siedzibie (przy ul. Trynitarzkiej 11) działa od 1906 roku. W 2022 r. minęła 25. rocznica odzyskania Szpitala przez Zakon Bonifratrów. W zabytkowych murach pacjenci leczeni są nowoczesnie, a inwestycje w budynek, sprzęt i aparaturę medyczną pozwalają zachować najwyższe standardy opieki medycznej.

Obecnie Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie jest interdyscyplinarnym ośrodkiem, zajmującym się leczeniem zachowawczym i operacyjnym, udzielaniem porad ambulatoryjnych oraz

wysokospecjalistyczną diagnostyką. Placówka prowadzi Kliniczny Oddział Chirurgii Ogólnej, Kliniczny Oddział Chirurgii Onkologicznej, Wojewódzki Oddział Chirurgii Naczyń i Angiologii, Oddział Anestezjologii →

i Intensywnej Terapii, Oddział Chorób Wewnętrznych i Geriatrii, Oddział Diagnostyczno-Lecniczy i Chirurgii Urazowo Ortopedycznej. W maju 2024 r. w szpitalu została otwarta wyremontowana i wyposażona w sprzęt diagnostyczny najwyższej klasy Pracownia Endoskopii.

Kliniczny Oddział Chirurgii Ogólnej i Kliniczny Oddział Chirurgii Onkologicznej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie – Oddziału Bonifraterskiego Centrum Medycznego, kierowany przez prof. dr. hab. n. med. Mirosława Szurę, który pełni również funkcję



Gmach szpitala, pocztówka przedwojenna.

dyrektora medycznego szpitala, co roku leczy ok. 500 pacjentów z rakiem żołądka, jelita grubego, odbytnicy, wątroby, trzustki, dróg żółciowych, nadnerczy i tarczycy. Większość chorych z nowotworami narządów jamy brzusznej leczona jest metodą laparoskopową, dzięki czemu pobyt w szpitalu jest stosunkowo krótki, a pacjent szybciej wraca do pełnej aktywności.



Gmach szpitala, wygląd współczesny.

Wojewódzki **Oddział Chirurgii Naczyń i Angiologii** z Pododdziałem Terapii Wewnątrznaczyniowej pod kierownictwem dr. n. med. Macieja Chwały, oprócz realizacji kontraktu z NFZ w zakresie II stopnia referencyjności, zapewnia konsultacje naczyniowe dla całego województwa małopolskiego. Od 2023 r. na oddziale wykonywane są m.in. skomplikowane zabie-

gi zaopatrzenia tętniaków aorty brzusznej przy pomocy stentgraftów rozwidlonych typu Branch.

Domeną **Oddziału Chorób Wewnętrznych** jest diagnostyka i leczenie zachowawcze oraz rehabilitacja pacjentów z chorobami naczyń obwodowych, głównie miażdżycą tętnic kończyn dolnych i ich powikłaniami. Oddział prowadzi również poradnię kardiologiczną i geriatryczną.

Z kolei **Oddział Diagnostyki Urazowo-Ortopedycznej**, który w 2022 r. przeszedł kompleksową modernizację, specjalizuje się w zabiegach endoprotezoplastyk stawów: kolanowego, biodrowego, ramennego, łokciowego, głowy kości promieniowej, drobnych stawów ręki oraz stawu skokowego.



Wyremontowana Pracownia Endoskopii.

Od 2022 r. oddział jest oficjalnym partnerem medycznym Polskiego Związku Narciarskiego oraz jednym z krajowych liderów w zakresie medycyny sportowej. Rocznie wykonuje blisko 700 skomplikowanych zabiegów operacyjnych z zakresu ortopedii.



AUTORKA TEKSTU

Anna Pawłowska-Pojawa
Koordynator ds. zarządzania informacją
i budowania marki w Bonifraterskim
Centrum Medycznym sp. z o.o.





- ✦ blisko 500-letnie dziedzictwo Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego
- ✦ wyjątkowa sieć nowoczesnych, katolickich szpitali i placówek ochrony zdrowia
- ✦ kompleksowa opieka medyczna – od diagnostyki, poprzez podstawowe i specjalistyczne leczenie ambulatoryjne, leczenie szpitalne, rehabilitację, aż po opiekę nad osobami starszymi i terminalnie chorymi
- ✦ unikalna, kilkusetletnia tradycja ziołolecznictwa połączona z najnowszą wiedzą i doświadczeniem w dziedzinie fitoterapii
- ✦ zaawansowane technologie medyczne, nowoczesny sprzęt, wysoko wykwalifikowana kadra medyczna



**Bonifraterskie
Centrum Medyczne**



KRAKÓW Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego

KATOWICE Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów

ŁÓDŹ Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego

WROCLAW Hospicjum Bonifratrów im. św. Jana Bożego

WROCLAW Bonifraterski Szpital Rehabilitacyjny Provita Wrocław | Kompleksowe Ośrodki Rehabilitacji

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE Bonifraterskie Centrum Medyczne | Ośrodek Rehabilitacyjny

PIASKI-MARYSIN Bonifraterski Szpital Rehabilitacyjny pw. św. Benedykta Menni w Piaskach | Kompleksowe Ośrodki Rehabilitacji

WARSZAWA Bonifraterskie Centrum Medyczne Oddział w Warszawie | Przychodnie specjalistyczne | Poradnia Rehabilitacyjna | Dom Geriatryczno-Rehabilitacyjny



www.bcmbonifatrzy.pl



XX Spotkanie Formacyjno-Integracyjne Rodziny Szpitalnej Zakonu św. Jana Bożego

25–28 kwietnia 2024 roku w ośrodku wypoczynko-rekolekcyjnym Totus Tuus w Zembrzycach odbył się kolejny, XX Zjazd Formacyjno-Integracyjny Rodziny Szpitalnej Zakonu św. Jana Bożego, zorganizowany pod hasłem: „Świat wokół nas – 10. rocznica kanonizacji Ojca Świętego Jana Pawła II”. Reprezentacja pracowników dzieł bonifraterskich zgromadziła się, aby uczestniczyć w wykładach, warsztatach i radosnej integracji. Zjednoczenie na modlitwie oraz uczestnictwo we Mszy Świętej stanowiły istotną część każdego dnia, łącząc wszystkich w atmosferze wyciszenia, skupienia i kontemplacji.

Spotkanie uroczyście zainaugurował Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel; opowiedział również o zakończonej Wizytacji Prowincjalnej, a także o trwających przygotowaniach do Kapituły Generalnej, która odbędzie się jesienią tego roku w Częstochowie. Pierwszy dzień zjazdu obfitował głównie w wykłady dotyczące aktualnych tematów związanych z działalnością bonifraterskich dzieł. Wieczorny grill przy akompaniamencie kapeli góralskiej pozwolił na zawiązanie bliższych relacji i budowanie więzi.

Kolejnego dnia na uczestników spotkania czekał cykl inspirujących wykładów poprowadzonych przez ks. dr. hab. Antoniego Bartoszkę, dedykowanych w głównej mierze tematyce cierpienia i służby chorym. Praca w grupach pozwoliła na wymianę doświadczeń w zakresie relacji z pacjentami, potrzeby nieprzerwanej otwartości na ich problemy, a także refleksji nad wartością zdrowia i sensem ludzkiego cierpienia.

Trzeci dzień zjazdu przyniósł kolejne wykłady, które wygłosili: ks. dr Łukasz Piórkowski – dyrektor Muzeum Domu Rodzinnego Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach i Artur Oboza – Adiunkt Muzealny, Główny Inwentaryzator Muzeum. W drugiej części dnia o Szkole Szpitalnictwa opowiedzieli br. Łukasz oraz pan Grzegorz Waberski, Sekretarz Prowincji. Aktualne działania Boni Fratres Pharmaceutical zaprezentowała Prezes Zarządu – pani Elżbieta Okrasa. O swojej działalności opowiedzieli również członkowie Fundacji Bonifraterskiej. Po kolacji uczestnicy zjazdu zostali zaproszeni na zabawę i konkursy muzyczne, co stanowiło doskonałą okazję do integracji, lepszego poznania siebie nawzajem i wspólnych aktywności, które połączyły wszystkich jeszcze silniej jako grupę.

Ostatniego dnia uroczyste podsumowanie poprowadził Ojciec Prowincjał – ten wzruszający moment scałił wszystkie przeżycia minionych już, intensywnych dni. Msza Święta stanowiła piękne, duchowe zwieńczenie całego zjazdu. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i otwartość, a Ojcu Prowincjałowi za organizację tego przedsięwzięcia, dzięki któremu jeszcze bardziej zacieśniły się braterskie więzi, a przy tym poszerzyły horyzonty wiedzy i doświadczeń.

Wspólnie czekamy na kolejne spotkanie, które napętni nas nową energią i duchowym bogactwem!

Redakcja



Apetyt POD KONTROLĄ

Natura wraz ze swoim wszechstronnym bogactwem, dostępnym dla człowieka m.in. w postaci ziół, zachęca nas do patrzenia na życie i organizm ludzki z pokorą oraz zachwytem, stając się przy tym niewyczerpanym źródłem inspiracji do poszukiwania nowych możliwości profilaktyki oraz leczenia.

Stres i emocje vs. apetyt

Ziołolecznictwo od zawsze uwzględniało w swojej metodologii aspekt psychosomatyczny, wyrażający się m.in. wpływem czynników zewnętrznych (takich jak nadmiar stresu czy trudne emocje) na procesy zachodzące w ludzkim organizmie. To również istotne zagadnienie w omawianej przez nas tematyce związanej z apetytem. Nierzadko bowiem zdarza się zjadać coś, będąc „w ciągłym ruchu” czy podjadać „puste kalorie”, by złagodzić wewnętrzny niepokój. Dlatego tak ważne jest, by przeanalizować nasze codzienne nawyki i sprawdzić, czy emocje, z którymi mamy do czynienia na co dzień, nie mają wpływu na ilość i jakość przyjmowanych przez nas pokarmów. Zioła tonizujące układ nerwowy powinny zostać indywidualnie dobrane, by zapewnić prawidłową terapię, zależną od bieżących potrzeb (np. poprawa jakości snu, redukcja stresu, zwiększenie poczucia odprężenia itp.). Popularne w tej kwestii w ziołolecznictwie są m.in.: liść melisy, szyszki chmielu, kozłek lekarski, serdecznik pospolity, męczennica.

Zdrowie pod lupą

Kolejną kwestią w aspekcie regulowania apetytu jest ogólny stan naszego zdrowia. Jeśli zauważamy u siebie zaburzenia w obszarze odżywiania, należałoby skupić się początkowo na badaniach profilaktycznych, zaczynając od badań laboratoryjnych. Niejednokrotnie zdarza się, że kluczem do sukcesu w temacie prawidłowego odżywiania staje się zadbanie o „najlżejsze punkty naszego zdrowia”, np. nawracające zapalenia zatok, niedoczynność tarczycy, problemy hormonalne. Fitoterapia oferuje wspaniałe możliwości wspomagania organizmu po ostrej fazie leczenia np. antybiotykami. Doświadczony fitoterapeuta zadba o odbudowę stanu flory jelitowej (zioła działające przeciwzapalnie, detoksyfikująco – ziele bożego drzewka, ziele krwawnika, korzeń arcydzięgla, probiotyki, colostrum), zaleci preparaty podnoszące odporność (np. z grupy produktów pszczelich – pyłek pszczele, pierzga, propolis, mleczko pszczele) oraz przypomni o konieczności uzupełnienia niedoborów witamin, minerałów, antyoksydantów (istnieją bardzo dobre monopreparaty lub preparaty złożone, które doskonale wyrównują zdiagnozowane w wywiadzie czy w wynikach laboratoryjnych deficyty) – pamiętajmy zwłaszcza o wit. D₃, C oraz magnezie.

Cukier w normie!

Finalnie, kiedy zarówno aspekt stonizowanego układu nerwowego, jak i profilaktyka zdrowia poszczególnych narządów zostaną odpowiednio zaopatrzone, można podjąć temat regulowania swojego apetytu. Istotne wydaje się być branie pod uwagę faktu, jak nasze pożywienie wpływa na poziom glukozy we krwi. Warto dowiedzieć się, jakie pokarmy powodują szybki, a jaki stopniowy wzrost glukozy we krwi. Powinno nam zależeć na wyptaszczeniu krzywych cukrowych, by unikać nagłych, wielokrotnych w ciągu doby skoków cukru we krwi. Pomocne w tym przypadku okażą się zioła takie jak: liść morwy białej, liść pokrzywy, liść borówki czarnej, owoce fasoli (obniżają wchłanianie węglowodanów), cynamon.

Zioła sprzyjające redukcji masy ciała:

- **wzrost uczucia sytości** – owoc i łupina babki płesznik,
- **usprawnienie trawienia** – liść karczocha, korzeń mniszka, owoc ostropestu, skórka pomarańczy,
- **wpływ na ośrodek zadowolenia w mózgu** (np. mniejszy apetyt na słodczyce) – ziele dziurawca,
- **przyspieszenie przemiany materii** – ananas, kofeina.



Zauważając u siebie zaburzenia w zakresie łaknienia, należy zmobilizować się do działania w „ogrodzie swojego organizmu”. Ważne jest, by mądrze się do tego przygotować – najpierw zweryfikować, co wymaga pilnego naprawienia (badania okresowe), następnie zająć się poszczególnymi tematami (zadbanie o niedomagające narządy), uzupełnić niedobory witamin, minerałów itp. oraz zoptymalizować dietę i styl życia.



AUTOR TEKSTU

br. Pio Berger OH

Zielarz-fitoterapeuta i technik farmaceutyczny w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie



Zdrowa wątroba: moc ziół na ratunek

Wątroba (po grecku: *hepar*) to jeden z największych i najważniejszych narządów w organizmie, anatomicznie zlokalizowany w górnej części jamy brzusznej, po prawej stronie, bezpośrednio poniżej przepony. Położenie wątroby jest chronione przez żebra, co zabezpiecza ją przed urazami zewnętrznymi, a jej prawidłowe działanie warunkuje zdrowie organizmu.



Wątroba to główny narząd odpowiedzialny za detoksykację, czyli odtruwanie organizmu. Ten niezastąpiony filtr codziennie pracuje nad oczyszczaniem krwi z toksyn i szkodliwych substancji, a także reguluje wiele procesów metabolicznych. Niemal każdy aspekt, od diety po tryb życia, ma ogromny wpływ na zdrowie wątroby. Dlatego też niezwykle ważne jest, abyśmy zrozumieli, jak dbać o ten narząd oraz jakie naturalne wsparcie może dostarczyć mu matka natura.

Na przeciążenie wątroby narażone są szczególnie osoby, które przyjmują dużą ilość leków, nadużywają alkoholu czy też praktykują niesprzającą dla organizmu dietę (żywność wysoko przetworzona, fast-foody, słodzone napoje). Osoby z tych grup szczególnie powinny skupić się na utrzymaniu wątroby w zdrowiu.

Funkcje wątroby w organizmie

Do najważniejszych funkcji wątroby należy filtrowanie krwi – oczyszczanie jej z toksyn (które w organizmie znalazły się na skutek przemiany materii) oraz różnych szkodliwych substancji. Wątroba wspiera organizm w utrzymaniu homeostazy, ponadto pełni funkcję metaboliczną i magazynującą.

Inne zadania, za jakie odpowiada wątroba to: produkcja żółci, usuwanie toksyn i szkodliwych substancji, udział w rozkładzie zużytych krwinek, produkcja białka oraz przetwarzanie i magazynowanie

składników odżywczych, wchłoniętych z jelit.

Rola ziół w ochronie, regeneracji i wspieraniu wątroby w jej naturalnych funkcjach

Do ziół, które wpierają pracę wątroby, należą przede wszystkim ostropest plamisty i liść karczocha. Ostropest plamisty (*Silibum marianum*, Asteraceae) to niepozorna roślina, która bywa mylona z popularnym ostem. Występuje w rejonie Morza Śródziemnego i we wschodniej Azji. Poza uprawami można go spotkać również rosnącego dziko na łąkach. Charakterystyczne u tej rośliny są kwiatostan z dużymi, fioletowymi kwiatami oraz kolczasta łodyga.

Ostropest to jedno z najbardziej popularnych ziół wspierające wątrobę i proces trawienia. Można go stosować profilaktycznie w celu ochrony komórek wątrobowych, np. przy długotrwałym stosowaniu leków. Surowcem farmaceutycznym znajdującym się w składzie ostropestu są jego owoce zawierające sylimarynę (wykazującą działanie żółciopędne, spazmolityczne, przeciwzapalne, regeneracyjne, odtruwające), a także olejki (eteryczny i gorycze), olej bogaty w kwas linoowy, oleinowy i palmitynowy, sterole roślinne oraz witaminę E.

Ekstrakt z sylimaryny odnajdziemy w składzie wielu mieszanek poprawiających trawienie, stosuje się go także w leczeniu chorób wątroby. Sylimaryna wykazuje działanie ochronne na błonę śluzową żołądka, pobudza wydzielanie

nie żółci oraz soku żołądkowego, a jej główne zadanie to ochrona komórek wątroby. Ponadto składnik ten wspomaga organizm przy zatruciu substancjami chemicznymi, grzybami czy alkoholem i zapobiega przenikaniu toksyn do komórek wątrobowych. Po ostropest można również sięgnąć w ramach profilaktyki miażdżycy i chorób układu sercowo-naczyniowego, ponieważ wykazuje on silne działanie antyoksydacyjne, zmniejsza syntezę cholesterolu i utlenianie lipidów.

Karczoch (*Cynara scolymus*) to wieloletnia roślina pochodząca z północnej części Afryki i południowej Europy. Po ugotowaniu ma on oryginalny, gorzkawy, niemniej jednak wykwinny smak. Zawiera niską ilość kalorii, a w jego składzie znajdziemy: witaminę C, E, sód, potas, wapń, fosfor i magnez.

Karczoch ceniony jest ze względu na zawartość cukru inuliny, który może być spożywany przez chorych na cukrzycę. Poleca się go również osobom ze schorzeniami wątroby. Karczoch to źródło flawonoidów (luteolin, apigenin). Ekstrakt z jego liści ma właściwości hepatoprotekcyjne, przeciwdrobnoustrojowe oraz redukujące poziom cholesterolu.

W Polsce karczoch wykorzystywany jest do produkcji leków i suplementów diety – dzięki właściwościom redukującym poziom cholesterolu stosowane są one w profilaktyce chorób serca i miażdżycy.



Substancje czynne karczocha to fenolokwasy i ich estry, a za jego gorzki smak odpowiada cynaropikryna, wykazująca działanie żółciopędne, hepatoprotective, obniżające poziom cholesterolu i lipidów we krwi. Karczoch może być niezwykle cennym uzupełnieniem diety dla osób z tzw. „zespołem metabolicznym” (cukrzyca, nadwaga, miażdżyca, nadciśnienie); ponadto wspiera spalanie tkanki tłuszczowej – posiada dużo błonnika, dzięki któremu uczucie sytości po posiłku utrzymuje się dłużej.

Oprócz wyżej wymienionych ziół poleca się także stosowanie mniszka lekarskiego, czarnej rzodkwi czy pyłku pszczelego.

Wpływ nieprawidłowej diety na wątrobę

Współczesne nawyki żywieniowe często nie służą zdrowiu wątroby – dieta bogata w przetworzone produkty, tłuszcze trans, cukry proste i nadmiar soli prowadzi do jej przeciążenia, a w rezultacie do stanów zapalnych, stłuszczenia oraz innych poważnych schorzeń, np. marskości wątroby czy nowotworu.

Zdrowa dieta wzbogacona w białko, witaminy i minerały jest kluczem do wspierania funkcji wątroby. Regularne spożywanie warzyw i owoców dostarcza przeciwutleniaczy, które chronią ją przed uszkodzeniami.

Wpływ alkoholu i tłuszczu na funkcjonowanie wątroby

Alkohol i nadmiar tłuszczu to główni wrogowie wątroby. Nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do stłuszczenia, stanów zapalnych oraz marskości wątroby, a nadmiar tłuszczu poza stłuszczeniami zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych. Alkoholowe uszkodzenie wątroby to przypadłość, na którą cierpią przede wszystkim mężczyźni. Regularne spożywanie alkoholu może prowadzić do stanów zapalnych, marskości wątroby oraz innych poważnych schorzeń. Należy pamiętać, że każde nadużycie alkoholu uszkadza wątrobę.

Stłuszczenie wątroby to początkowy etap uszkodzenia tego narządu – dolegliwość, której sprzyja otyłość, cukrzyca, a także podwyższony poziom cholesterolu i triglicerydów. Dalsze nadużywanie alkoholu prowadzi do kolejnego etapu – tłuszczowego zapalenia wątroby, a następnie marskości wątroby.

Marskość wątroby

Marskość wątroby występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet – dwa na trzy przypadki spowodowane są nadużywaniem alkoholu (inne przyczyny to WZW, autoimmunologiczne zapalenie wątroby, przewlekłe choroby dróg żółciowych powodujące cholestazę oraz niektóre wrodzone i nabyte choroby metaboliczne).

U 30–40% chorych marskość początkowo przebiega bezobjawowo i wykrywana jest przypadkowo podczas badań czy operacji wykonywanych z innego powodu. Objawy marskości nasilają się wraz z jej rozwojem – można podzielić je na:

- ogólne (osłabienie organizmu, utrata apetytu, zaburzenia koncentracji, stany podgorączkowe),
- skórne (żółtaczką, poszerzone naczynia żyłne na brzuchu, wzmożona pigmentacja skóry, łatwe powstawanie siniaków),
- występujące ze strony układu pokarmowego (biegunki, wzdęcia, powiększenie wątroby, śledziony, wygładzenie języka),
- endokrynologiczne (hipogonadyzm czy cukrzyca).

Konsekwencje tej choroby są poważne i należą do nich niewydolność wątroby czy nadciśnienie wrotne.



Stłuszczenie wątroby

Stłuszczenie wątroby polega na odkładaniu się tłuszczu w komórkach wątrobowych. Najczęściej obejmuje ono całą wątrobę, jednak możliwe jest także jej niejednorodne lub ogniskowe stłuszczenie. Zespoły chorobowe, w których dochodzi do stłuszczenia można podzielić na dwie grupy: alkoholową oraz niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD). O ile pierwsza powodowana jest przez nadużywanie alkoholu, to na występowanie drugiej wpływają czynniki takie jak: insulinooporność, cukrzyca typu II, stan przedcukrzycowy, hipercholesterolemia, otyłość brzuszna, choroby trzustki, choroba Leśniowskiego-Crohna, ciąża oraz przyjmowanie niektórych leków.

Stłuszczenie wątroby bez towarzyszącego zapalenia zwykle nie daje żadnych objawów. Niektóre osoby mogą odczuwać dyskomfort w nadbrzuszu, spowodowany powiększeniem wątroby. Naturalne sposoby wspomagające proces odstłuszczenia wątroby to: zmiana stylu życia, odpowiednia dieta bogata w owoce, warzywa, zdrowe tłuszcze oraz ograniczenie spożycia cukrów prostych. Należy zwrócić uwagę na odpowiednią podaż witamin A, K, E, C oraz z grupy B, a także minerałów, takich jak cynk i selen.

Wątroba, choć często pomijana w codziennych rozmowach o zdrowiu, stanowi kluczowy narząd dla ogólnego samopoczucia i zdrowia.



AUTORKA TEKSTU

Edyta Chlipała

Młodszy Specjalista ds. marketingu
e.chlipala@bonifratrzy.pl
Boni Fratres Pharmaceutical Sp. z o.o.



PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®

NATURALNE WSPARCIE WĄTROBY

KARCZOCH SOK

suplement diety, 500 ml

Wspiera funkcje układu pokarmowego i usprawnia proces trawienia. Wspomaga pracę serca i wpływa korzystnie na poziom lipidów we krwi.



HEPATOFRATIN FORTE

suplement diety, 60 g (30 saszetek po 2 g)

Mieszanka ziołowa wspomaga trawienie i łagodzi uczucie pełności. Wspiera pracę wątroby i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania dróg żółciowych.

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH,
w sklepie internetowym: www.produktybonifraterskie.pl
lub zamów telefonicznie: 12 210 05 08

PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®

LEKKOŚĆ NÓG PŁYNĄCA Z NATURY

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

VENOCZAR®

suplement diety, 60 tabletek powlekanych

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

ZMNIJSZA UCZUCIE CIĘŻKOŚCI NÓG
ruszczyk, nostrzyk, kasztanowiec, oczar



WSPIERA PRAWIDŁOWE
FUNKCJONOWANIE
NACZYŃ ŻYLNICH
kasztanowiec, oczar



UTRZYMUJE DOBRĄ
CYRKULACJĘ
W MIKRONACZYNIACH
miłorząb, kasztanowiec, oczar



BRACIA BONIFRATRZY REKOMENDUJĄ STOSOWAĆ OBA PREPARATY RÓWNOCZEŚNIE

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH,
ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM www.produktybonifraterskie.pl lub telefonicznie: 12 210 05 08

ZDROWO I ZE SMAKIEM: RADY DLA ENTUZJASTÓW GRILLOWANIA

Lato to czas sprzyjający wyjazdom, imprezom i szeroko pojętej integracji. Myśląc o wspólnym wypoczynku ze znajomymi, w naszej wyobraźni najczęściej pojawiają się obrazy ogrodu, grającej muzyki, leżaka czy rozpalonego grilla, umożliwiające osiągnięcie przyjemnej, odprężającej atmosfery. Co zrobić, aby częste i nierzadko intensywne spotkania nie doprowadzały do dolegliwości układu trawiennego, wynikających ze spożywania zbyt tłustych, ciężkostrawnych, grillowanych potraw?

Czym tak właściwie jest grillowanie?

Grillowanie to proces obróbki termicznej żywności, najczęściej bez dodatku tłuszczu z zewnątrz. W zależności od zastosowanego urządzenia, źródłem ciepła może być rozżarzony węgiel lub brykiet drzewny w grillu tradycyjnym, płomień z palnika w grillu gazowym czy rozgrzana poprzez grzałki płyta w grillu elektrycznym. Podczas grillowania mięso, ryby, warzywa i sery nabierają charakterystycznych cech smakowych i zapachowych. Nierzadko jednak pod wpływem przemian spowodowanych wysoką temperaturą dochodzi do wytworzenia związków niekorzystnych dla zdrowia.

Grillowane – smaczne, ale czy zdrowe?

Podczas grillowania produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, ryb) uwalniają się soki i tłuszcze, które skapując na rozgrzany węgiel, przekształcają się w niekorzystne dla zdrowia związki. Zaliczamy do nich między innymi WWA (Wielopierścieniowe Węglowodory Aromatyczne), HAA (Heterocykliczne Aminy Aromatyczne), akrylamid, nitrozaminy, nadktlenki lipidowe czy wolne rodniki tlenowe. Związki te, migrując z dymem lub podmuchami wiatru, osadzają się na grillowanych produktach, a następnie są spożywane. Każda z tych substancji dostarczana do organizmu w dużych ilościach jest niebezpieczna, a wręcz toksyczna

– może powodować nie tylko bóle brzucha, nudności czy wymioty, ale co gorsza nowotwory, mutacje genetyczne oraz uszkodzenia DNA.

Pierwszą grupę stanowią **wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne**, do których zalicza się ponad 200 związków. Są one produktem niecałkowitego spalania węglowodorów przy długiej ekspozycji na wysoką temperaturę. Liczne badania potwierdzają, że większość z nich, zwłaszcza benzo(a)piren, wykazują działanie toksyczne, mogące prowadzić do uszkodzeń materiału genetycznego, jego mutacji, a także rozwoju chorób nowotworowych, głównie w obrębie przewodu pokarmowego.

Heterocykliczne aminy aromatyczne powstają pod wpływem działania wysokiej temperatury na białkowe produkty pochodzenia zwierzęcego – mięso, ryby, a rzadziej sery i wyroby sojowe. Na ich wytwarzanie największy wpływ ma wydłużony czas obróbki termicznej w wysokiej temperaturze (i to już po pierwszych 5 minutach od rozpoczęcia procesu grillowania). Spożywane często i w dużych ilościach znacznie zwiększają ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.

Nitrozaminy pojawiają się w produktach mięsnych w czasie reakcji chemicznej, warunkowanej wysoką temperaturą. Aby mogły się one wytworzyć, niezbędny jest azotyn – popularny konserwant żywności.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem uznała je za grupę związków o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym, co wynika z tego, że ich spożycie przyczynia się do wystąpienia między innymi raka przełyku oraz żołądka.

Akrylamid powstaje w czasie obróbki cieplnej produktów zawierających aminokwasy i cukry. Skutkiem częstego wchłaniania do organizmu tego związku jest zwiększone prawdopodobieństwo pojawienia się chorób nowotworowych, choroby wieńcowej, miażdżycy, uszkodzeń komórek układu nerwowego, a nawet uszkodzenia płodu u kobiet ciężarnych.

Również **wolne rodniki tlenowe** pojawiają się podczas grillowania. Mogą prowadzić do zmian w strukturach organizmu – białkach, lipidach i kwasach nukleinowych, powodując tak zwany stres oksydacyjny, który z kolei może skutkować rozwojem chorób zapalnych, chorób układu nerwowego, chorób nowotworowych, miażdżycy, cukrzycy czy nadciśnienia.

Zasady zdrowego grillowania

Grillowanie jako proces obróbki termicznej nie jest uznawane za najlepszy wybór, ale nie oznacza to, że zabrania się zjedzenia kiełbaski z grilla raz na jakiś czas. Jeśli już sięgamy po produkty poddane temu procesowi, zadbajmy o to, żeby wspomóc nasz organizm. Niełatwo przecież odmówić sobie

tego charakterystycznie smakującego, soczystego i chrupiącego kawałka mięsa.

Po pierwsze zwróćmy uwagę na towarzystwo naszej grillowanej kiełbaski. Jeśli spożyjemy do niej surówkę ze świeżych warzyw z odrobiną oliwy z oliwek, nasion czy pestek, nie tylko dostarczymy cenną porcję warzyw w posiłku, ale również sporą ilość błonnika pokarmowego. Zapewni nam to szybsze uczucie sytości, zapobiegając niekontrolowanemu „zajadaniu się” nadmierną ilością kalorii.

Bardzo ważne jest zadbanie w posiłku o węglowodany złożone. Jeśli mamy taką możliwość, zamiast kromki białego pieczywa sięgnijmy po chleb pełnoziarnisty, bułkę grahamkę czy warzywo. Dobrym wyborem będzie zrezygnowanie z podjadania chipsów czy innych słonych przekąsek, które dostarczają wyłącznie puste kalorie.

Robiąc zakupy na grilla postarajmy się, aby na liście znalazła się nie tylko karkówka i tłusty boczek, ale również kurczak, ryby czy warzywa (papryka, bakłażan, cukinia, pieczarki). Warto natomiast unikać gotowych zestawów grillowych z dodatkiem marynaty oraz kiełbasek z długim składem. Nierzadko znajdziemy w nich dużą ilość konserwantów, jak na przykład glutaminianu monosodowego czy azotanów – są one związkami, których powinniśmy się wystrzegać, zwłaszcza że pod wpływem wysokiej temperatury stają się jeszcze bardziej niebezpieczne.

Jako zdrowszy zamiennik marynat sięgajmy po zioła oraz przyprawy i tworzymy własne kompozycje smakowe. Liczne badania naukowe potwierdzają, że majeranek, tymianek, rozmaryn, szalwia, sok z cytryny, czosnek czy miód mają bardzo silny potencjał przeciwutleniający i zdecydowanie zmniejszają ryzyko tworzenia się związków szkodliwych i toksycznych. Ponadto marynowanie produktów grillowanych powoduje zmniejszenie wycieków soków i tłuszczu, chroniąc tym samym przed ich wysuszeniem. Z kolei grillowanie produktów

marynowanych lub peklowanych gotowymi mieszankami przyczynia się do przemian chemicznych zawartych w nich składników i powstawania związków toksycznych.

Podczas grillowania warto zaopatrzyć się w wodę, która zastąpi inne płyny, najczęściej gazowane i słodzone soki, colę, oranżady czy alkohol, które dostarczają nam głównie dużych ilości kalorii.

A co z tackami aluminiowymi i folią?

Potravy grillujemy najczęściej przy użyciu aluminiowych tack, podkładek grillowych lub folii aluminiowej. Czy to bezpieczne i zdrowe rozwiązanie? W tej kwestii zdania są mocno podzielone. Z jednej strony mówi się o tym, że wysoka temperatura zwiększa zdolność do migracji cząsteczek aluminium do żywności, zwłaszcza jeżeli mięso przyrządzono z dodatkiem kwaśnej marynaty. W przypadku tack, dzięki ich zastosowaniu tworzymy barierę zmniejszającą bezpośredni wyciek soków komórkowych i tłuszczu na rozgrzany węgiel – zatrzymują się one w specjalnych rowkach, ograniczając tworzenie się szkodliwych związków. Folia aluminiowa zmniejsza ryzyko wysuszenia mięsa czy ryby, ponieważ wszystkie soki zatrzymują się wewnątrz. To od nas zależy, jaką metodę wybierzemy, ale żadna z nich nie jest pozbawiona „skutków ubocznych”.

Sporadyczne zjedzenie grillowanego posiłku (o ile nie mamy indywidualnych przeciwwskazań od lekarza czy dietetyka) nie powinno nam zaszkodzić, zwłaszcza jeśli na co dzień staramy się prowadzić zdrowy styl życia.



AUTORKA TEKSTU

Martyna Cichoń

Mgr dietetyki, absolwentka Uniwersytetu Medycznego Collegium Medicum w Bydgoszczy oraz Bydgoskiej Szkoły Wyższej



Filet z kurczaka grillowany w marynacie

Składniki:

- filet z piersi kurczaka
- 1 łyżka keczupu
- 1 limonka
- szczypta oregano suszonego
- szczypta bazylii suszonej
- szczypta przyprawy curry
- szczypta papryki słodkiej mielonej

Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka umyj, osusz i podziel na mniejsze, nie za grube porcje. Z limonki wyciśnij sok, a następnie zetrzyj skórkę. Połącz sok z keczupem, przyprawami oraz startą skórką. Gotową marynatą natrzyj mięso. Tak przygotowane porcje przykryj folią i odstaw na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Grilluj równomiernie z każdej strony aż do osiągnięcia odpowiedniego stopnia wysmażenia.

Salatka grillowa

Składniki:

- puszka ciecierzycy gotowanej
- 10 pomidorków koktajlowych
- paczka mini mozzarelli
- mix sałat
- 1 ogórek zielony
- garść nasion lub pestek
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- ½ łyżeczki papryki wędzonej mielonej
- sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania:

Mix sałat umyj i osusz. Ciecierzycę odcedź na sitku. Pomidorki umyj i pokrój w połówki. Podobnie mozzarellę. Ogórka pokrój w kostkę. Nasiona/pestki podpraż na suchej patelni. Jogurt, musztardę, paprykę i wyciśnięty sok z cytryny wymieszaj. Następnie połącz wszystkie składniki z mixem sałat oraz dressingiem i posyp prażonymi nasionami.





BÓL, którego nie można ignorować

– zapalenie wyrostka robaczkowego

„Zapalenie wyrostka robaczkowego” – taki temat otrzymałem wraz z prośbą o napisanie artykułu. Niby prosty, ale nie do końca. Zadałem sobie pytanie: „Czy czytelnika zainteresuje napisany medycznym językiem tekst na temat wszystkim znanej choroby chirurgicznej?” i zacząłem się zastanawiać... Z jednej strony każdy wie, czym jest zapalenie wyrostka robaczkowego, a z drugiej mimo znanych objawów tak często bagatelizuje się jasne symptomy zbliżającej się burzy.

Statystyki w zakresie powikłań po nierozpoznanym zapaleniu wyrostka zatrważają. Na świecie nadal z tego powodu umierają ludzie, choć w ciągu ostatnich 50 lat zdecydowanie poprawiła się dostępność badań i metod leczenia. Mimo to liczba przeoczonych ostrych zapaleń wyrostka robaczkowego nadal jest bardzo wysoka.

Tak więc dysponując profesjonalną, zaawansowaną diagnostyką (USG, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny), zauważamy brak odpowiedzi u potencjalnych pacjentów... no właśnie – jak to jest z naszą wiedzą o tak popularnym schorzeniu jamy brzusznej? Jak w dzisiejszych, nowoczesnych czasach, z nieograniczonym dostępem do wiedzy na każdy temat, podchodzimy do tej choroby? Czemu przeciętnemu reprezentantowi gatunku *homo sapiens* wydaje się, że jemu na pewno się to nie przydarzy? Przecież „jesteśmy lepsi” od swoich rodziców, dziadków. W końcu posiadamy w zasięgu ręki wszystkie niezbędne informacje, internet itp. Po raz kolejny nie uczymy się na błędach innych, tylko sami próbujemy od nowa wyważyć otwarte już wcześniej drzwi. Pewnie taka jest natura ludzka. Tyle że w przypadku tzw. ostrych schorzeń jamy brzusznej

– również zapalenia wyrostka robaczkowego – kończy się to wielokrotnie skomplikowanymi powikłaniami i długim pobytem w szpitalu.

Wyrostek robaczkowy to przedłużenie kątnicy, liczące ok. 3–5 cm długości i ok. 5 mm średnicy. Znajduje się w nim wiele grudek chłonnych, które mają istotne znaczenie w etiologii stanu zapalnego. Czas na pytanie o położenie wyrostka robaczkowego. Wbrew pozorom nie ma na nie jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ może znajdować się w dole biodrowym prawym, ale też za kątnicą, pod wątrobą czy po stronie lewej jamy otrzewnowej. I to kolejna trudność w rozpoznawaniu zapalenia wyrostka robaczkowego wyłącznie na podstawie objawów.

Również schorzenia lub określone stany często maskują jego położenie. Na przykład w ciąży z powodu powiększającej się macicy z płodem może być zlokalizowany w okolicy żołądka i wątroby, w worku przepukliny pachwinowej czy brzusznej, a nawet w tak zwanej przepuklinie wewnętrznej.

Objawy zapalenia wyrostka robaczkowego także są bardzo nietypowe. Bo czyż gorączka, osłabienie lub

brak apetytu uznaje się za symptomy jednej choroby? Pewnie, że nie! Następnie do tych dolegliwości dołącza ból w nadbrzuszu. O, to już coś! Czujesz się nieswojo; ból narasta i zmienia lokalizację, promieniując do podbrzusza z przewagą strony prawej. Tu powinna zapalić się lampka ostrzegawcza, ale nie – babcia daje ziółka – „najlepsze na świecie”, bo przecież ta „niestrawność” zawsze mijała jej po ich spożyciu. Pijąc napar, zaglądasz do smartfona – eureka! Jest odpowiedź, i to niejedna: zapalenie jelita grubego, zapalenie uchyłków, zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie trzustki, zapalenie jajnika (jeśli jesteś kobietą), zapalenie wyrostka robaczkowego, pasożyty, grypa, covid, alergia na pokarmy... *Nie, niemożliwe, abym ja miał zapalenie wyrostka, przecież chodzę na siłownię, dbam o siebie, jestem młody, zdrowy!* Nadal odczuwasz dyskomfort, trochę boli, ale nie tak bardzo. Ziółka wypite! Burza mózgów w domu. Jest rozwiązanie: apteka internetowa. *Szukamy i... bingo! APAP, Ibuprom, Doreta itd. Coś wybiorę.* Jeszcze szybki zakup blikiem i dostawa do paczkomatu. *Trochę słabo się czuję w tym samochodzie i ten gaz mi ciężko naciskać, ale to nic, leki są, wziąłem i... jest lepiej.* Idziesz spać i po paru godzinach budzi cię silny ból w prawym dole biodrowym, masz uporczywe nudności, nawet wymiotowałeś i czujesz bardzo duże osłabienie. Co teraz? No jasne, numer alarmowy znasz – 112. Czekasz jeszcze kilkadziesiąt minut i jesteś w szpitalu. Po rozmowie z chirurgiem i wstępnych badaniach okazuje się, że musisz być operowany. Dostajesz leki, ktoś prosi o podpisanie zgody na zabieg. Jakies lampy, sen i... budzisz się. Już po wszystkim! Obolały, z opatrunkami i dziwnym wężykiem wystającym z brzucha.

Co się stało, panie doktorze? I tu zmęczony szeregiem wcześniejszych zdarzeń chirurg zaczyna swoją opowieść: „Panie pacjencie, czemu tak późno? Wyrostek perforował (czyli pękł), doszło do zapalenia otrzewnej, musieliśmy odesać dużo ropy z brzucha, z trudem usunęliśmy duży, zakątniczy wyrostek robaczkowy. Na szczęście mamy doświadczenie i udało się wykonać zabieg metodą małoinwazyjną, ale mogło się skończyć na tradycyjnym otwarciu brzucha”. Po kilku dniach zadziałały antybiotyki i pacjent znalazł się w domu. Uff, skończyło się dobrze.

Symptomy zapalenia wyrostka robaczkowego są różne, a przeoczenie wczesnego stadium bardzo częste, podobnie jak w powyższej historii. Wielokrotnie nawet doświadczeni lekarze, do których zgłosi się pacjent, mogą przeoczyć jego objawy. A te zależą od wielu czynników, takich jak wiek pacjenta, inne towarzyszące choroby czy nawet pora roku. Przykładowo u dzieci, do jedynych objawów należą zaparcie, gorączka albo ból gardła. U dorosłych zazwyczaj po kilku dniach niejasnych dolegliwości brzusznych wszystko ustępuje. Podobne niedomagania pojawiają się podczas życia wielokrotnie, aż w końcu pacjent trafia do doświadczonego lekarza, który kieruje go na odpowiednie

badania obrazowe czy endoskopowe, zmierzające do usunięcia wyrostka robaczkowego z powodu przewlekłego stanu zapalnego.

Zdarza się, że część pacjentów minimalistycznie prezentuje objawy brzuszne zapalenia wyrostka – jednak gdy pojawia się w szpitalu, podczas operacji chirurg odstępuje od appendektomii (usunięcia wyrostka) z powodu licznych nacieków zapalnych czy tak zwanego plastronu wyrostka robaczkowego. Plastron to twór złożony z zapalnie zmienionego wyrostka ze zlepionymi pętlami jelita cienkiego i często z ropniem międzypętlowym. W takiej sytuacji na pierwszym miejscu stawia się drenaż, antybiotykoterapię i odłożenie zabiegu o kilka tygodni. Tak też zalecam w tego typu przypadkach swoim pacjentom.

Warto wspomnieć o osobach starszych, z wielochorobowością, cukrzycą, chorobami serca itd., gdzie przebieg ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego (OZWR) może być dramatyczny i skończyć się nawet resekcją prawej połowy okrężnicy.

Wyrostek robaczkowy jest miejscem, gdzie mogą ulokować się pasożyty (same w sobie rozpoczynające proces zapalny), guzy różnego rodzaju, począwszy od zmian łagodnych typu tłuszczaki, gruczolaki (które wydzielają substancje endokrynne, np. dopaminę, serotoninę wpływające m.in. na wzrosty niekontrolowanego ciśnienia krwi), aż po nowotwory.

W światowej statystyce ostrych schorzeń jamy brzusznej OZWR znajduje się na pierwszym miejscu. Śmiertelność okołoperacyjna wynosi ok. 0,01% i dotyczy głównie osób z wielochorobowością, w podeszłym wieku. Aktualne wytyczne dotyczące leczenia wyrostka robaczkowego to oczywiście operacja, ale również antybiotykoterapia (o ile okaże się skuteczna). Mimo to uważam, że po leczeniu farmakologicznym wskazana jest appendektomia w trybie planowym, gdyż może znowu dojść do kolejnego zapalenia wyrostka robaczkowego.

Pamiętajmy, że z pozoru małe, nic nie znaczące objawy chorobowe mogą przerodzić się w trudny do leczenia problem, który wymagać będzie nie tylko hospitalizacji, ale nawet poważnej operacji chirurgicznej.



AUTOR TEKSTU

Andrzej Miciński

Specjalista chirurg
Kierownik Oddziału Chirurgii
Szpitala Bonifratrów w Katowicach



Z bonifraterskiego kaptura

– naturoterapia w profilaktyce i leczeniu chorób serca i układu naczyniowego



Zespół chorób sercowo-naczyniowych (ChSN), w tym choroba wieńcowa oraz udary mózgu, to powszechne dolegliwości każdej grupy wiekowej światowej populacji. Zrozumienie istoty zagadnienia wymaga szerokiego spojrzenia na nasz styl życia, sferę emocji, nawyki żywieniowe, a także zaburzenia czynnościowe organizmu.

ChSN to nie tylko dysfunkcje serca, naczyń krwionośnych (tętnic, żył, naczyń włosowatych), ale i naczyń limfatycznych. Nie sposób wskazać, które z przypadłości wpływających na ten zespół chorobowy mogą stać się bardziej odczuwalne i szkodliwe, choroby metaboliczne, zaburzenia genetyczne, w tym wady rozwoju płodowego, czy problemy w sferze emocjonalnej. Pewne jest, że długotrwały stres, rozwijająca się nerwica serca, zespół metaboliczny z tak powszechną miażdżycą naczyń, nikotynizmem, zakrzepicami i przewlekłymi stanami zapalnymi naczyń krwionośnych mają ogromne znaczenie. Są one przy tym splecione ze sobą, powiązane i nawzajem się inicjujące. Współistnieją w czasie i zawsze ze skutkiem szkodliwym, dając poważne dolegliwości, często zagrażające życiu. Problem jest złożony, dotyczy tak kobiet jak i mężczyzn w różnej grupie wiekowej, stanowi również główną przyczynę inwalidztwa. Medycyna akademicka stale polepsza techniki leczenia, proponując nowe leki i terapie, odkrywa zawłości na poziomie komórkowym i genetycznym, jednak mimo tak zaawansowanego postępu zauważa się większą zapadalność na ChSN w stosunku do jej wyleczalności.

Czemu tak się dzieje?

Winę za taki stan możemy przypisać w dużej mierze źle wdrażanemu i interpretowanemu postępowi.

Dostęp do żywności wysoko przetworzonej, ale ubogiej w składniki odżywcze sprawia, że najadamy się, ale nie odżywiamy. Pokarmy tego typu posiadają niewystarczającą ilość błonnika, tak ważnego dla przewodu pokarmowego, dodatkowo zbyt mało w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i minerałów. Nie wspomnę tu o fakcie przejadania się.

Nadużywanie prostych cukrów stało się „świętym kultem nowoczesności”, nie potrafimy ich sobie odmówić. Widać to na przykładzie dzieci, którym już od okresu niemowlęctwa rodzice serwują wszelkie produkty cukrowe. Dostępność dań gotowych powoduje, że mało komu chce się trudzić samodzielnym przygotowywaniem potraw na bazie produktów nieprzetworzonych. Tym samym nieświadomie lub z premedytacją spożywamy wszelkiego rodzaju konserwanty, wzmacniacze smaku, zagęstniki i wiele innych substancji, które w prawidłowej diecie nie mają miejsca.

Kolejne istotne zagadnienie to ruch – rozwinięty transport, dostęp do komunikacji i posiadanie samochodu stały się swoistym standardem, okupionym mocnym ograniczeniem naszej aktywności. W pracy wielu z nas siedzi po kilka godzin, skąd biegniemy do auta czy tramwaju i już windą wjeżdżamy do swojego mieszkania. Czy

zastanawialiśmy się, ile robimy kroków, ile razy w ciągu dnia pobudziliśmy akcję serca powyżej 140 uderzeń na minutę (pomijając sytuacje stresowe)? Świadomie, sami i na własne życzenie spowalniamy krążenie krwi, powodując zastoje, obrzęki, żylaki, hemoroidy itp. Warto tu jeszcze wymienić nikotynizm, alkoholizm, narkomanię, lekomanie i inne, na które decydujemy się przecież z nieprzymuszonej woli.

Postęp nauk medycznych, w tym zdrowie publiczne, to nieustanny proces badań i kształtowania wiedzy społecznej o profilaktyce i zdrowiu, jednak nic to nie zmieni, jeśli my sami nie podejmiemy efektywnych działań. Wskazania dietetyczne oraz konsekwentnie wdrożona terapia farmakologiczna i fitoterapeutyczna może przynieść długotrwałą pomoc i wycofanie wielu objawów zagrażających zdrowiu. Osoby z grupy ryzyka, u których występują uzależnienia (nikotynizm, alkoholizm, otyłość), choroby wrodzone i genetyczne uwarunkowania, a także wykazujące tendencję do chorób metabolicznych (cukrzyca, hiperinsulinemia, hipercholesterolemia), w początkowej fazie życia nie posiadają symptomów jakichkolwiek zmian sercowo-naczyniowych.

Zastosowanie ziół i eliminacja złych nawyków mogą istotnie wpłynąć na przebieg chorób, długość i komfort życia. W grupie osób

ze stwierdzonymi wadami, chorobami o różnym nasileniu, fitoterapia i zmiana stylu życia usprawni kondycję serca i naczyń, a nawet przyczyni się do zwiększenia skuteczności terapii farmakologicznej. Wdrożenie fitoterapii, apiterapii (miód, pyłek, pierzga czy propolis), uzupełniających farmakoterapię, ma ogromne znaczenie. Zioła, podobnie jak produkty pszczele, wspierają nie tylko serce czy naczynia krwionośne, ale cały organizm, a ich skuteczność potwierdzają badania oraz wielowiekowa tradycja stosowania. Z praktyki zielarza fitoterapeuty wiem, że mieszanki skomponowane prawidłowo, równie skutecznie wpływają na obszar emocji (wyciszając), jak i na objawy płynące z ciała (rozluźniając), a ich połączenie z produktami pszczelimi przynosi nieocenione korzyści terapeutyczne. Wywierane w ten sposób działanie lecznicze nie jest tak szybkie, jak to ma miejsce w przypadku farmakoterapii. Musimy odrzucić taką terapię, gdy dolegliwości wymagają szybkiej interwencji, a niezbędnym okazuje się działanie medycyny konwencjonalnej.

Jaką przyjąć profilaktykę?

Ziołolecznictwo bonifraterskie stosuje niezmiennie od wielu lat kombinację mieszanek ziółowych, jak i gotowych kropli czy syropów. Doniesienia dobitnie pokazują, że fitoterapia oraz apiterapia powinny być stosowane jako profilaktyka ChSN, uzupełnienie terapii farmakologicznej oraz podczas rekonwalescencji. Pracując w poradni ziołolecznictwa bonifraterskiego, opieram się na porady psychologicznej oraz dietetycznej z wdrożeniem fitoterapii i apiterapii, dobierając odpowiednie połączenia ziół i produktów pszczelich w oparciu o przeprowadzony wywiad. Pozyńska wiedza pozwala zrozumieć problem zdrowotny i postawę pacjenta, co jest kluczowe, aby

zaproponować jak najbardziej dopasowaną do jego potrzeb kombinację ziół, miodów czy też innych preparatów. Uzupełnienie zalecanej terapii lub profilaktykę możemy rozpocząć od zastosowania kropli i syropów wg bonifraterskiego receptariusza. Z korzyścią przyjdą nam również adaptogeny, oleje roślinne czy ekstrakty owocowe np. z aronii.

Uczymy pacjentów, jak przygotowywać napary czy odwary z ziół, kiedy i jak je zażywać, by stosując równocześnie zioła i leki farmakologiczne, nie doprowadzać do nieprzewidywanych interakcji (w szczególności, gdy pacjent przyjmuje leki zmniejszające krzepliwość krwi). Zalecamy zmianę nawyków żywieniowych, wskazując na odpowiednie grupy produktów np. zawierające niską ilość węglowodanów, a dużą kwasów nienasyconych, bogatych w omega-3, -6, witaminy A, E, D, wykazujących korzystne działanie na ciśnienie, cholesterol, nadciśnienie (np. olej ogórecznikowy, rokitnikowy, krokoszowy, wiesiołkowy i inne). Zachęcamy do uprawiania sportu i wszelkiej aktywności fizycznej.

Jakie zioła stosować?

W grupie ziół o potwierdzonej skuteczności terapeutycznej w ChSN znajdziemy surowce wzmacniające serce, normalizujące jego pracę poprzez działanie relaksujące (*Crataegus*, *Leonurus cardiaca*), zwiększające wydolność serca (*Digitalis purpurea*, *Adonis vernalis*, *Convallaria majalis*), wpływające na poprawę krążenia krwi i limfy oraz o wielu innych właściwościach (*Ruscus aculeatus*, *Aronia melanocarpa*, *Vaccinium myrtillus*, *Viola tricolor*).

W grupie ziół wykazujących działanie hipotensyjne, diuretyczne znajdziemy jemiołę, rozmaryn (*Viscum album*, *Rosmarinus officinalis*); na poprawę metabolizmu węglowodanów i tłuszczu warto sięgnąć po karczoch i czosnek pospolity (*Cynara scolymus*, *Allium sativum*). Działanie sedatywne, relaksacyjne i nasenne wykazuje kozłek, melisa i męczennica wraz z szyszkami chmie-

lu (*Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Humulus lupulus*).

Mieszanka wspomagająca w niewydolności mięśnia sercowego

Głóg dwuszyjkowy owoc, Mięta pieprzowa liść, Róża owoc, Perz właściwy kłacz, Głóg dwuszyjkowy kwiatostan, Kozłek lekarski korzeń, Lubczyk ogrodowy korzeń, Melisa lekarska liść, Serdecznik pospolity ziele.

Receptariusz bonifraterski proponuje również krople i syropy, które można śmiało zastosować w ChSN: Krople Venol (wspomagają krążenie) oraz Krople złożone Solidaginis (wspierają nerki i poprawiają ich sprawność). Inne preparaty bonifraterskie, dostępne tylko w aptekach bonifraterskich po konsultacji w poradni, to krople obniżające ciśnienie oraz wspierające krążenie wieńcowe. Kompozycja ziółowa wraz z kroplami stanowi kompleksowe wsparcie, które wykazuje lecznicze działanie na wątrobę lub żółtek.

Drogi czytelniku, ogromu złożoności ChSN nie da się opisać w jednym, krótkim artykule. Wszyscy zaangażowani w proces terapeutyczny: lekarz, dietetyk, fitoterapeuta i pacjent zawsze odczuwać będą obawy, „czy aby to jest dobre i skuteczne” i nikt nie da jednoznacznej i pewnej odpowiedzi, że „tak”, póki podjęte działania nie będą efektywne, oparte o zaufanie i dialog. Tego możemy sobie szczerze życzyć i do tego musimy dążyć.



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



H₂O – ISTOTA ŻYCIA: ROLA WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

Woda to nieodłączny składnik każdej komórki organizmu – stanowi około 50–75% masy ciała człowieka, gdzie jej procentowy udział zależy od wieku oraz ilości tkanki tłuszczowej. U osób dorosłych utrzymuje się na poziomie około 60% całej masy ciała, z czego 34% to woda wewnątrzkomórkowa, a 26% – zewnątrzkomórkowa. Największa ilość wody znajduje się w płynach ustrojowych (płynie mózgowo-rdzeniowym, szpiku kostnym, osoczu krwi i mózgu).

Znaczenie nawodnienia organizmu dla codziennej formy i samopoczucia

Woda odgrywa kluczową rolę w zachowaniu równowagi płynów ustrojowych. Pełni funkcję rozpuszczalnika i przekaźnika składników odżywczych oraz produktów przemiany materii, reguluje temperaturę ciała poprzez procesy pocenia i parowania, uczestniczy w trawieniu, zapewnia odpowiednie środowisko dla reakcji metabolicznych. Odgrywa także istotną rolę w procesach wydalania, umożliwiając prawidłowe funkcjonowanie nerek, hamując procesy gnilne w jelicie cienkim, pobudzając perystaltykę jelit.

Chociaż woda nie jest składnikiem odżywczym, powinna być utrzymywana na stałym poziomie – jej 10% niedobór w stosunku do masy ciała powoduje niewydolność fizyczną i psychiczną, a utrata 20% prowadzi nawet do śmierci. Dorosły człowiek bez wody pitnej może wytrzymać jedynie 3–5 dni.

Zbyt niska ilość wody w organizmie zauważa się już po kilkunastu godzinach. Następuje wówczas wysychanie błon śluzowych, naruszające naturalną, przeciwbakteryjną oraz przeciwwirusową barierę ochronną. Przewlekła, niedostateczna podaż wody prowadzi do częstych, nawra-

cających infekcji dróg moczowych, kamicy nerkowej, niewydolności nerek, skurczy mięśni związanych z zaburzeniami elektrolitowymi, utraty przytomności. U osób starszych konsekwencją niedoboru płynów jest zwiększona gęstość krwi, co podwyższa ryzyko udaru lub zawału serca.

Jak pić, aby się nawodnić?

W wyniku przebiegu procesów fizjologicznych codzienne straty wody w organizmie wynoszą 2–3 litry, dlatego tyle samo należy jej dostarczyć w ciągu dnia. Prawidłowe nawodnienie warto rozpocząć od samej techniki, tj. spożywania płynów małymi łykami. Wypijanie jednorazowo dużej ilości wody obciąża nerki, przy czym jej większość zostaje od razu wydalona. Dobrym sposobem jest podzielenie dziennej racji płynów na szklanki oraz przyjmowanie ich w regularnych odstępach czasu (najlepiej pomiędzy posiłkami, w odstępach od 30 do 120 minut).

Obok wody w nawodnieniu pomagają świeże soki, napoje na bazie soków, koktajle warzywne i owocowe z dodatkiem wody mineralnej, domowe kompoty, herbaty oraz napary (np. z czystka, lipy, tymianku), a także zupy i buliony. Napoje

izotoniczne (np. woda kokosowa) nawadniają organizm efektywniej niż woda, co jest związane z ciśnieniem osmotycznym, które odpowiada płynom ustrojowym w organizmie. Ważną rolę spełniają również wody mineralne – do codziennego spożycia zalecane są butelkowane wody średnio-mineralizowane, jednak zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego nie powinny ich pić dzieci poniżej 3. roku życia. Natomiast wody wysokomineralizowane dedykowane są głównie osobom o wysokiej aktywności fizycznej. W przypadku korzystania z wody wodociągowej warto zaopatrzyć się w filtry oczyszczające.

Źródłem wody w diecie są także produkty spożywcze, m.in. warzywa, owoce, mięso, nabiał. Włączenie do codziennego jadłospisu warzyw i owoców bogatych w wodę, takich jak arbuz, ogórek, melon, truskawki, to dobry sposób na nawodnienie organizmu. Uważa się, że woda pobrana z pożywienia stanowi ok. 50% całkowitej ilości płynów przyjmowanych w ciągu dnia.

Rola wody w utrzymaniu zdrowej skóry

Woda odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowej skóry. Poma-

ga w jej nawilżeniu, oczyszczaniu, poprawie elastyczności, regulacji temperatury, transporcie substancji i redukcji zmarszczek. Odpowiednie nawodnienie pomaga w utrzymaniu sprężystości włókien kolagenowych i elastynowych, dzięki czemu nawilżona skóra jest mniej podatna na powstawanie zmarszczek. Woda to również nośnik substancji niezbędnych dla zdrowia skóry, umożliwiający transport składników odżywczych, tlenu i innych substancji.

Odpowiednie nawodnienie a układ nerwowy

Najnowsze badania skupiają się na wpływie odwodnienia na funkcje kognitywne. Okazuje się, że niedobór wody sięgający zaledwie 1% przyczynia się do spadku zdolności psychoruchowych, koncentracji oraz pamięci krótkotrwałej. Dzieje się tak, ponieważ mózg jest w 73% złożony z wody – układ nerwowy wykazuje szczególną wrażliwość na zmiany w poziomie nawodnienia organizmu. Nawet niewielkie odwodnienie sprawia, że przesyłanie danych pomiędzy neuronami i innymi komórkami nerwowymi staje się utrudnione. Prawidłowa podaż płynów wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu elektrolitów, co jest kluczowe dla przewodnictwa nerwowego i regulacji procesów neurologicznych.

Jak stworzyć nawyk regularnego picia wody?

Wiele osób zмага się z trudnością uczynienia nawykiem regularnego picia wody. Poniżej przedstawiono kilka prostych, ale skutecznych strategii, które pomogą w osiągnięciu tego celu:

→ **Stały dostęp:** umieść butelkę wody w zasięgu wzroku, w miejscu, gdzie przebywasz najczęściej (widząc ją, łatwiej o niej pamiętać).

→ **Czas na nawodnienie:** śledź spożycie wody, rysując na butelce podziałki z godzinami, co pozwoli na regularne kontrolowanie ilości wypijanej wody.

→ **Picie przez słomkę:** wybierz tę metodę, aby picie wody było bardziej przyjemne i komfortowe.

→ **Dodatki smakowe:** jeśli woda wydaje się nudna, dodaj do niej przykładowo kilka kostek lodu z listkami mięty.

→ **Korzystaj z każdej okazji:** gdy tylko masz okazję, sięgaj po wodę. Dzięki temu nawyk automatycznie przerodzi się w codzienną rutynę.

→ **Przypominajka:** skorzystaj z aplikacji mobilnej, która będzie przypominała Ci o potrzebie nawodnienia, nawet w najbardziej zapracowanych chwilach dnia. Jeśli nie preferujesz korzystania z aplikacji, możesz pozostawiać w różnych miejscach karteczki z przypomnieniem.

Zalecane dzienne spożycie wody

Zgodnie z zaleceniami dorosły człowiek powinien spożywać dziennie 25–35 ml wody na kilogram masy ciała. Wartości te mogą się różnić w zależności od czynników zewnętrznych (temperatura, wilgotność powietrza, rodzaj przyjmowanego pokarmu oraz zwiększona aktywność fizyczna).

Istnieją sytuacje, w których wskazane jest zwiększenie podaży płynów, takie jak intensywna praca fizyczna, choroba (podwyższona temperatura ciała, biegunka, wymioty), wysokie spożycie błonnika, ciąża oraz laktacja (zaleca się spożycie 2,7 litra wody dziennie).

Także wyższa wartość energetyczna diety oraz udział składników odżywczych ma wpływ na zapotrzebowanie organizmu na wodę. Na przykład dieta bogata w białko może zainicjować zwiększoną podaż płynów, podczas gdy dieta obfita w węglowodany – zmniejszać potrzebę spożycia wody, zapobiegając tworzeniu się ciał ketonowych, które muszą być usuwane z organizmu przez mocz. Przyjmowanie pokarmów o dużej zawartości błonnika zwiększa stratę wody z kałem.

Sód obecny w solonej żywności wywołuje pragnienie i konieczność picia płynów, co jest kluczowe dla utrzymania równowagi sodowej w organizmie. Kofeina zawarta w niektórych napojach zwiększa

ilość wydalanego moczu, co również skutkuje zwiększonym zapotrzebowaniem na wodę.

Jak zwiększyć spożycie wody u osób, które nie lubią pić czystej wody?

Niektórym osobom picie czystej wody może sprawiać trudność i to właśnie dla nich istnieją alternatywne metody i napoje, które opisano poniżej:

Napoje z dodatkami

Woda z dodatkiem plasterków cytrusów, ogórka czy świeżych owoców z dodatkiem lodu; herbaty ziołowe lub owocowe bez dodatku cukru.

Przyzwyczajanie do picia wody

Eksperymentowanie z różnymi rodzajami wody: warto wypróbować wody różnych producentów, dodatki do wody: warzywa (świeże plasterki ogórka), owoce (jagody, maliny, truskawki, cytryna, pomarańcza).

Schłodzenie wody

Woda lepiej smakuje schłodzona, dlatego eksperymentowanie z różną temperaturą, np. poprzez dodanie lodu, może przynieść dobre rezultaty.

Regularność

Nawyk picia wody sprzyja jej regularnemu spożywaniu, nawet jeśli na początku nie sprawia to przyjemności.

Nawodnienie organizmu ma istotne znaczenie dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Konieczne jest kształtowanie nawyku picia wody już od okresu niemowlęstwa, również w celu prewencji nadwagi i otyłości.



AUTORKA TEKSTU

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

Dietetyk Bonifratskiego Centrum Medycznego Oddział w Łodzi, Wiceprzewodnicząca Polskiego Towarzystwa Dietetyki Oddział w Łodzi



Bonifraterskie retrospekcje

Zakon Bonifratrów kryje w sobie bogactwo historii i tradycji, które sięgają wieków wstecz. Nie sposób opisać wszystkie konwenty w jednym artykule, spróbujmy jednak choć na chwilę zajrzeć za ich mury. Na kartach historii zapisały się nie tylko radosne, ale również tragiczne momenty, niemniej zarówno jedno, jak i drugie budzą podziw dla postawy braci.

Warszawa

Bonifratrzy działają w Warszawie od poł. XVII w. Pod koniec XVIII w. otworzyli w swoim szpitalu zakład psychiatryczny. Podczas powstania warszawskiego chorych ukrywano w piwnicach, ponieważ szpital znajdował się pod ostrzałem – ostatecznie kościół spłonął, szpital został całkowicie zniszczony, a pod jego gruzami zginęło kilkuset pacjentów, przy których do samego końca trwał wiernie personel. Wzmianki o ostrzale znajdziemy w powieści „Kamienie na szaniec”.

Po wojnie bracia, podobnie jak pozostali mieszkańcy Warszawy, podjęli się odbudowy obiektu. Obecnie warszawski konwent stanowi centrum Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów. Przechodząc obok, warto wspomnieć heroiczną postawę bonifratrów w czasie wojny oraz determinację w procesie odbudowy placówki.



Bracia przy zrujnowanym szpitalu, lata powojenne.

Cieszyn

Bonifratrzy są obecni w Cieszynie od końca XVII w. Intensywny rozwój placówki przerwał wybuch II wojny światowej. Bracia zostali zmuszeni do opuszczenia swojej siedziby, lecz dzięki mieszkańcom przetrwała część zabytkowego wyposażenia. W latach 90. XX w. bracia mogli wznowić działalność apteki i samodzielnie prowadzić dom opieki.



Sala chorych, lata 60. XX w.

Zebrzydowice

W 1611 r. Mikołaj Zebrzydowski przekazał bonifratrom ufundowany przez siebie szpital, który następnie bracia prowadzili przez ponad 150 lat. I rozbiór (1772 r.) oddzielił ich na wiele lat od prowincji. Uniemożliwił im również posługę chorym, do której mogli powrócić dopiero w 1804 r. W latach 30. XX w. bonifratrzy codziennie wydawali posiłki ubogim. W 1942 r. wszyscy pacjenci z oddziału dla umysłowo chorych zostali zabrani do obozu Auschwitz-Birkenau. Obecnie bonifratrzy kontynuują swoją działalność w Zebrzydowicach, prowadząc m.in. Dom Pomocy Społecznej.

Klasztor i szpital, przed I wojną światową



Łódź

Klasztor łódzkich bonifratrów założono w 1925 r. Szybko ruszyły prace nad budową nowoczesnego szpitala. Wybuch II wojny światowej, a następnie upaństwowienie szpitala uniemożliwiło braciom posługę w swojej placówce, jednak nie ustawali oni w służbie chorym. Od 2000 roku bonifratrzy ponownie administrują szpitalem, kontynuując dzieło swoich poprzedników.



Fasada łódzkiego szpitala, 1939 r.

Piaski - Marysin

Pod koniec XIX w. hrabia Marcei Żółtowski zafascynowany działalnością bonifratrów przekazał im część swojej ziemi pod klasztor i szpital. Budowa postępowała błyskawicznie. Bracia podnosili placówkę po kolejnych przeciwnościach: zniszczeniach I wojny światowej, powodzi, konfiskatach. W czasie powstania wielkopolskiego prowadzili szpital powstańcy! Po II wojnie światowej obiekt został braciom odebrany, a oni sami stopniowo odsunęli od pracy. W 2000 roku Marysin powrócił do swoich założycieli. Szpital do dzisiaj zachwyca swoimi ceglany elewacjami.



Szpital bonifratrów w Marysinie przed wybuchem II wojny światowej

Konary-Zielona

Bonifratrzy zakupili w 1913 r. folwark „Zielona”. Początkowo zamierzali uczynić z tego miejsca przede wszystkim gospodarstwo zaopatrujące krakowski szpital w żywność. Jednak już wkrótce bracia rozpoczęli dodatkowe dzieła (dom dla rekonwalescentów oraz pensjonat dla osób starszych) i z powodzeniem prowadzili je do końca lat 30. XX w. II wojna światowa przyniosła dotkliwe zniszczenia. Z kolei komunistyczne władze zarządziły upaństwowienie gospodarstwa. W latach 90. placówka w Konarach ponownie znalazła się w rękach zakonu.

Kraków

W Krakowie mieści się najstarsza bonifratrska siedziba na terenie prowincji polskiej (bracia posługują tu od 1609 r., natomiast w obecnej lokalizacji od 1812 r.). Po szczególnie trudnym czasie zaborów konwent z upadku podniósł o. Laetus Bernatek – dzięki jego determinacji powstał na początku XX w. nowy szpital. Krakowskich braci czekało wiele kolejnych, trudnych doświadczeń: wojny, kryzys ekonomiczny, a w końcu upaństwowienie szpitala. Od 1997 r. znów znajduje się on w rękach bonifratrów, którzy dłożyli starań, aby uczynić z niego nowoczesną placówkę.

Podczas wizyty w Krakowie warto skorzystać z możliwości oprowadzania po kościele i klasztorze (kontakt przez stronę internetową konwentu); można również obejrzeć monumentalny szpital zaprojektowany przez Teodora Talowskiego oraz niezwykle plastyczną fasadę kościoła autorstwa Franciszka Placidiego z potrinitarską polichromią Piltza na sklepieniu we wnętrzu.

To zaledwie wycinek fascynującej historii polskich bonifratrów. W wielu z tych miejsc można nie tylko uzyskać fachową pomoc medyczną, ale również zobaczyć kilkusetletnie archiwalia, przyrządy medyczne sprzed II wojny światowej czy zbiór kamieni nerkowych i żółciowych wydobytych z pacjentów przed stu laty... Ale o tym radzimy przekonać się na własne oczy. Zapraszamy do zwiedzania!

Iwonicz

Bonifratrzy prowadzą swoje dzieło w Iwoniczu od 1923 r. Bracia otrzymali od pozostałych konwentów sprzęty medyczne, narzędzia rolnicze oraz... zwierzęta gospodarskie, które zostały im przesłane pociągiem!

W latach 30. XX w. wichura zerwała dach budynku. W czasie II wojny światowej wybuchł pożar; niedługo później Iwonicz nawiedziła epidemia tyfusu płamistego i brzusznego. Najtragiczniejsze wydarzenie nadeszło w 1943 r., kiedy wszyscy pensjonariusze zostali skazani przez SS-manów na egzekucję.

Po wojnie bonifratrzy wrócili do pracy w Iwoniczu pod patronatem Caritasu. Od lat 90. znów samodzielnie administrują Domem Opieki Społecznej, kontynuując dzieło rozpoczęte 100 lat temu przez ich współbraci.

Dom Pomocy Społecznej, lata 90. XX w.



Dawna prowincja śląska

Konwenty we Wrocławiu, Katowicach, Prudniku i Żąbkowicach Śląskich zostały włączone do prowincji polskiej stosunkowo niedawno, bo w 2014 r. Wcześniej funkcjonowały w ramach śląskiej delegatury prowincjalnej. Bracia z Wrocławia i Prudnika byli w XVIII w. świadkami wojen prusko-austriackich, przez które zmieniła się przynależność terytorialna konwentów. W trudnych czasach konfliktów i epidemii bonifratrzy nieprzerwanie pełnili swoją posługę, stale zwiększając liczbę miejsc dla pacjentów. W XIX w. udało im się również utworzyć nowy konwent w Żąbkowicach Śląskich.

Podczas II wojny światowej tamtejsze placówki pełniły funkcję szpitali wojskowych. Podobnie jak w prowincji polskiej, nowe władze komunistyczne pozbawiły braci ich własności. Dopiero w czasach transformacji mogli zabiegać o zwrot swoich placówek.



Widok na szpital bonifratrów we Wrocławiu, pocztówka sprzed II wojny światowej



Personel medyczny w ogrodzie szpitalnym, lata 30. XX w.

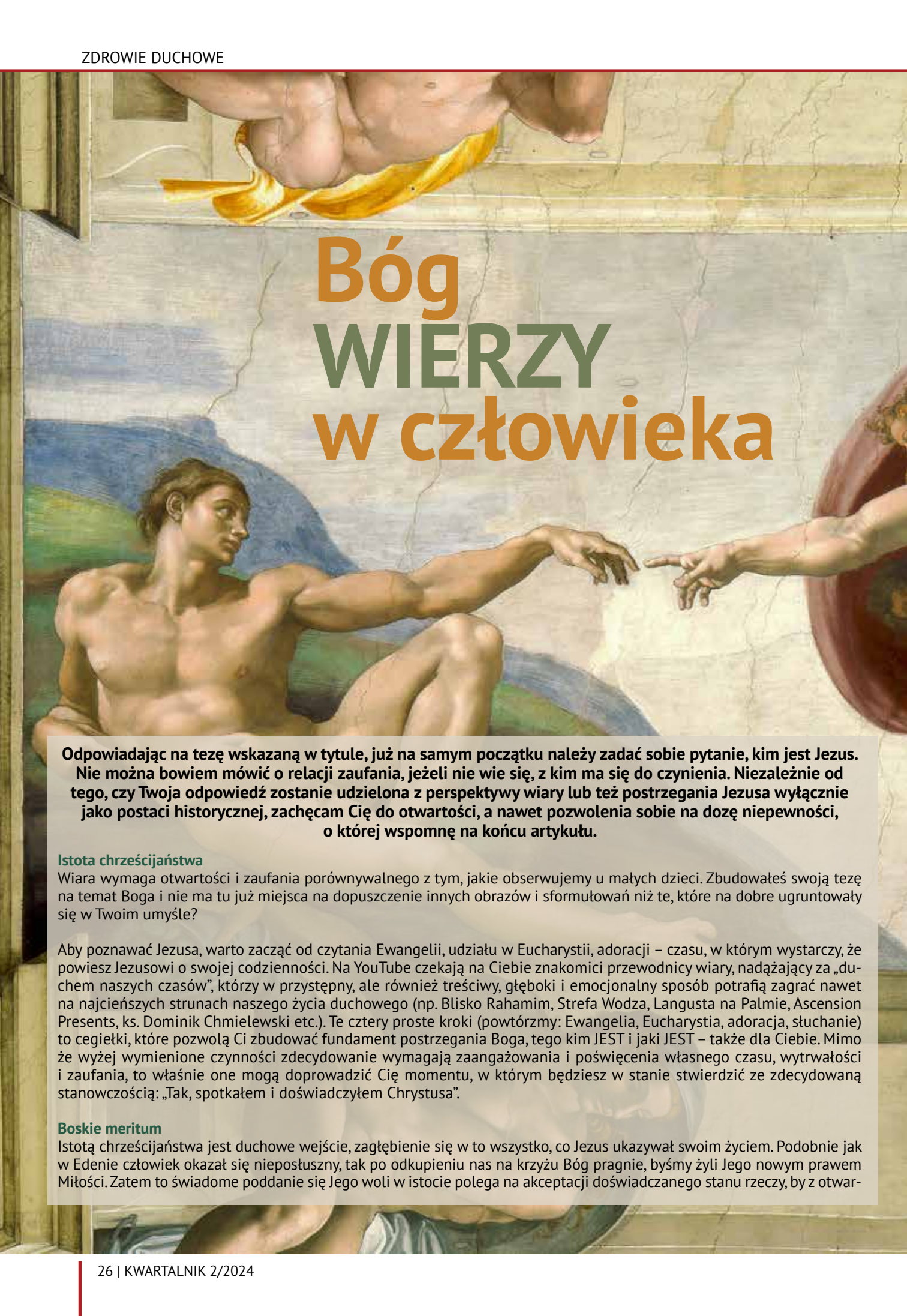


AUTORKA TEKSTU

Judyta Pawlak

Bibliotekarka i archiwistka w Konwencie Zakonu Bonifratrów w Krakowie, absolwentka Ochrony Dóbr Kultury na Uniwersytecie Jagiellońskim





Bóg WIERZY w człowieka

Odpowiadając na tezę wskazaną w tytule, już na samym początku należy zadać sobie pytanie, kim jest Jezus. Nie można bowiem mówić o relacji zaufania, jeżeli nie wie się, z kim ma się do czynienia. Niezależnie od tego, czy Twoja odpowiedź zostanie udzielona z perspektywy wiary lub też postrzegania Jezusa wyłącznie jako postaci historycznej, zachęcam Cię do otwartości, a nawet pozwolenia sobie na dozę niepewności, o której wspomnę na końcu artykułu.

Istota chrześcijaństwa

Wiara wymaga otwartości i zaufania porównywalnego z tym, jakie obserwujemy u małych dzieci. Zbudowałeś swoją tezę na temat Boga i nie ma tu już miejsca na dopuszczenie innych obrazów i sformułowań niż te, które na dobre ugruntowały się w Twoim umyśle?

Aby poznawać Jezusa, warto zacząć od czytania Ewangelii, udziału w Eucharystii, adoracji – czasu, w którym wystarczy, że powiesz Jezusowi o swojej codzienności. Na YouTube czekają na Ciebie znakomici przewodnicy wiary, nadążający za „duchem naszych czasów”, którzy w przystępny, ale również treściwy, głęboki i emocjonalny sposób potrafią zagrać nawet na najcieńszych strunach naszego życia duchowego (np. Blisko Rahamim, Strefa Wodza, Langusta na Palmie, Ascension Presents, ks. Dominik Chmielewski etc.). Te cztery proste kroki (powtórzmy: Ewangelia, Eucharystia, adoracja, słuchanie) to cegiełki, które pozwolą Ci zbudować fundament postrzegania Boga, tego kim JEST i jaki JEST – także dla Ciebie. Mimo że wyżej wymienione czynności zdecydowanie wymagają zaangażowania i poświęcenia własnego czasu, wytrwałości i zaufania, to właśnie one mogą doprowadzić Cię momentu, w którym będziesz w stanie stwierdzić ze zdecydowaną stanowczością: „Tak, spotkałem i doświadczyłem Chrystusa”.

Boskie meritum

Istotą chrześcijaństwa jest duchowe wejście, zagłębienie się w to wszystko, co Jezus ukazywał swoim życiem. Podobnie jak w Edenie człowiek okazał się nieposłuszny, tak po odkupieniu nas na krzyżu Bóg pragnie, byśmy żyli Jego nowym prawem Miłości. Zatem to świadome poddanie się Jego woli w istocie polega na akceptacji doświadczanego stanu rzeczy, by z otwar-

tością serca i duszy móc powiedzieć Jezusowi: „Proszę, wejdź w moje życie, w moją codzienność. W ból, cierpienie, porażki, ale także w to, co daje mi poczucie radości, spełnienia i szczęścia”. Bycie w kontakcie z Jezusem – lub używając głębszej nomenklatury – trwanie w zjednoczeniu z Nim, to czego On pragnie od Ciebie.

Eden

Aby doszukać się momentu, w którym jako ludzkość straciliśmy ufną wobec siebie i Boga, należy uważniej przyrzeć się scenie upadku mężczyzny i kobiety w Księdze Rodzaju. Zobaczymy, jak zachowywał się człowiek przed złamaniem zakazu Boga, a jak później. Początkowo był wolny, pozbawiony jakiegokolwiek podejrzliwości czy rozterek, odczuwał boską obecność i co więcej, rozmawiał z Bogiem. Po namowieniu węży, symbolizującego szatana, ten sam człowiek zaczyna ukrywać się przed swoim Stwórcą, traci z Nim kontakt, szuka odzienia, bo spostrzega, że jest nagi, rzeczywistość wydaje mu się znacznie bardziej skomplikowana niż wcześniej. Odkrywa w sobie pożądliwość i wstyd, a Bóg staje się dla niego obcy. Zaczyna się przenoszenie winy na kogoś obok i poczucie zagrożenia – ze stanu psychicznego azylu i ukojenia rodzi się poczucie niepokoju, obawy, zamieszania. Czy Bóg nie wiedział, że człowiek zgrzeszy? Mimo wszystko pozostał wierny swojemu słowu, pozwalając człowiekowi na samodzielne podejmowanie decyzji.

Dobry Ojciec dał nam swojego Syna, przez którego otrzymaliśmy Ducha Świętego, abyśmy przestali się bać, wzięli Jego moc i żyli tak jak On. Dlatego każdy ważny etap życia rozpoczyna się przyjęciem sakramentu, aby z pomocą i w mocy Ducha Świętego iść przez życie.

Wolność a zniewolenie

Człowiek został stworzony na obraz Boga, stąd nie można się dziwić, że rodzi się w nim pragnienie bycia wolnym. Dysponujemy w swojej duszy przestrzenią, która pobudza do refleksji na temat naszej przeszłości i przyszłości – tego, jakie jest nasze pochodzenie oraz przeznaczenie – do życia z Ojcem, już tu na ziemi, a później w Jego królestwie. On nas ukształtował i dał nam wolność w podejmowaniu decyzji, która na skutek grzechu pierwotnego zatraciła swoją jednokierunkowość ku dobru własnemu i innych ludzi. Mimo tego Bóg nie zmienił zdania względem człowieka, ale dał mu swojego Syna, Jezusa, który został z nami w Eucharystii i swoim Słowie.

Właśnie dlatego możemy wzywać go przez Ducha Świętego w każdej chwili, zapraszając, aby przyszedł do naszego życia lub konkretnej sytuacji. Kiedy pozwalasz Jezusowi na wejście w swoje doświadczenie, nie jesteś sam, przestajesz dźwigać krzyż w pojedynkę. Działając w ten sposób, poświęcenia, troski i cierpienia nabierają zupełnie innego wymiaru, stają się owocne, ponieważ są związane z Bogiem, który jest Miłością.

Wielu świętych żyjących na przestrzeni wieków powtarzało nieustannie te same słowa, iż pod koniec życia będziemy sądzeni z miłości. Nie z uzyskanych efektów, ale z wysiłku i trudu podjętego w ich celu – czytamy u Alicji Lenczewskiej w „Dzienniku duchowym”. Innymi słowy, próbujemy podejmować nasze czyny uczciwie, z szacunkiem dla innych, z intencją, by były związane z Miłością Jezusa, jaką On ma do nas. Czytamy, że „Bóg tak umiłował świat, że Syna swego jednorodzinnego dał, aby każdy kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne” (J 3,16-18). Mamy zatem prawo wykorzystać swoją wolność z korzyścią dla życia wiecznego lub oddać się przyjemnościom i płynąć z prądem tego świata, którego idea nie mieści w sobie Boga. Zobacz jednak, jaki staje się człowiek, który podąża własną drogą, wyłączając Go ze swojej codzienności? Uzależnienia, zdrady, smutek, depresje, coraz częściej samobójstwa – czy to właśnie jest droga do wolności?

Doza niepewności

Każdą relację podtrzymuje się poprzez rozmowę i przebywanie RAZEM. Ten sam, tak prosty i oczywisty mechanizm dotyczy naszej komunikacji z Bogiem. Być może Twoja wiara rozmyła się w zabieganej, utrudzonej doświadczeniami rzeczywistości. Lub doświadczyłeś w życiu „za dużo”, co pobudziło Cię do błędnego myślenia, że Bóg jest Ci już niepotrzebny, z którego tak bardzo chciałbyś się w końcu uwolnić.

Pozwól sobie na dozę niepewności, podjęcie pewnego szaleństwa. Spróbuj do Niego mówić! Nie wyznaczaj sobie sztywnych ram czasowych – każda chwila to doskonała okazja do rozmowy ze swoim Stwórcą. Budzisz się rano, wracasz z pracy, uprawiasz sport, gotujesz obiad, usypiasz dziecko, skończył się serial, a Ty wciąż odczuwasz swoją samotność. Opowiadaj Mu o tym, co Ci dolega, co zabija w Tobie radość, co Cię przygnębia, w jakich przestrzeniach odczuwasz lęk, o wydarzeniach, sytuacjach, ludziach, których spotykasz na swojej drodze. Słowem, nie pomijaj niczego, co jest dla Ciebie ważne. On bardzo lubi słuchać, chociaż o wszystkim dobrze wie; jest Bogiem relacji – nie tylko sprawiedliwym sędzią, ale samym Miłosierdziem. A czy Miłość może nie kochać? On cały czas w Ciebie wierzy. Niezależnie od Twojej decyzji, od dróg, które będziesz wybierał. Bóg wierzy w człowieka do końca.

„Każda chwila to doskonała okazja do rozmowy ze swoim Stwórcą.”



AUTORKA TEKSTU

Anna Purgał

Pedagog, absolwentka UŁ,
wieloletni ewangelizator



Zachęcam Cię do odkrywania skarbów duchowej mądrości zawartych w „Dzienniczku” św. siostry Faustyny. Pozwól słowom Jezusa dotknąć Twojego serca, aby mogły przemieniać Twoje życie poprzez doświadczenie bliskości i mocy Jego miłosierdzia. Chrystus chce Cię prowadzić swoimi ścieżkami; wystarczy, że otworzysz się na Jego działanie i z ufnością Maryi powiesz «FIAT». On sam zna Cię najlepiej i jak nikt inny wie, czego potrzebujesz do zbawienia. Jezus, ufam Tobie!

„Pragnę jednoczyć się z duszami ludzkimi; rozkoszą moją jest łączyć się z duszami. Wiedz o tym, córko Moja, [że] kiedy przychodzę w Komunii świętej do serca ludzkiego, mam ręce pełne łask wszelkich i pragnę je oddać duszy, ale dusze nawet nie zwracają uwagi na mnie, pozostawiają mnie samego, a zajmują się czym innym. O, jak mi smutno, że dusze nie poznały Miłości.”
(Dz. 1385)

„Ach, jak mnie to boli, że dusze tak mało się łączą ze mną w Komunii świętej. Czekam na dusze, a one są dla mnie obojętne. Kocham je tak czule i szczerze, a one mi nie dowierają. Chcę je obsypać łaskami – one przyjąć ich nie chcą. Obchodzą się ze Mną jak z czymś martwym, a przecież mam serce pełne miłości i miłosierdzia. – Abyś poznała choć trochę mój ból, wyobraź sobie najczulszą matkę, która kocha bardzo swe dzieci, jednak te dzieci gardzą miłością matki; rozważ jej ból, nikt jej nie pocieszy. To słaby obraz i podobieństwo mojej miłości.”
(Dz. 1447)

„Napisz: Jestem święty po trzykroć i brzydzę się najmniejszym grzechem. Nie mogę kochać duszy, którą płami grzech, ale kiedy żałuję, to nie ma granicy dla mojej hojności, jaką mam ku niej. Miłosierdzie moje ogarnia ją i usprawiedliwia. Miłosierdziem swoim ścigam grzeszników na wszystkich drogach ich i raduje się serce moje, gdy oni wracają do mnie. Zapominam o goryczach, którymi poili serce moje, a cieszę się z ich powrotu. Powiedz grzesznikom, że żaden nie ujdzie ręki mojej. Jeżeli uciekają przed miłosiernym sercem moim, wpadną w sprawiedliwe ręce moje. Powiedz grzesznikom, że zawsze czekam na nich, wsłuchuję [się] w tętno ich serca, kiedy uderzy dla mnie. Napisz, że przemawiam do

nich przez wyrzuty sumienia, przez niepowodzenie i cierpienie, przez burze i pioruny, przemawiam przez głos Kościoła, a jeżeli udaremnię wszystkie łaski moje, poczynam się gniewać na nich, zostawiając ich samym sobie i daję im, czego pragną”.
(Dz. 1728)

„Nie lękaj się, duszo grzeszna, swego Zbawiciela, pierwszy zbliżam się do ciebie, bo wiem, że sama z siebie nie jesteś zdolna wznieść się do mnie. Nie uciekaj dziecię od Ojca swego, chciej wejść w rozmowę sam na sam ze swym Bogiem miłosierdzia, który sam chce ci powiedzieć słowa przebaczenia i obsypać cię swymi łaskami. O, jak droga mi jest dusza twoja. Zapisiałem cię na rękach swoich. I wrył się głęboką raną w sercu moim.”

(...) Czemuż się lękasz, dziecię moje, Boga miłosierdzia? Świętość Moja nie przeszkadza mi, abym ci był miłosierny. Patrz, duszo, dla ciebie założyłem tron miłosierdzia na ziemi, a tym tronem jest tabernakulum, i z tego tronu miłosierdzia pragnę zstępować do serca twego. Patrz, nie otoczyłem się ani światą, ani strażą, masz przystęp do Mnie w każdej chwili, o każdej dnia porze chcę z tobą mówić i pragnę ci udzielać łask.
(Dz. 1485)

„O trzeciej godzinie błagaj mego miłosierdzia, szczególnie dla grzeszników, i choć przez krótki moment zagłębiaj się w mojej męce, szczególnie w moim opuszczeniu w chwili konania. Jest to godzina wielkiego miłosierdzia dla świata całego. (...) W tej godzinie nie odmówię duszy niczego, która mnie prosi przez mękę moją”.
(Dz. 1320)

Redakcja



Boni News

Uroczyste poświęcenie Domu Rekolekcyjno-Wypoczynkowego Granat w Zakopanem

29 lutego 2024 r. odbyło się uroczyste poświęcenie Kaplicy, sali konferencyjnej oraz zmodernizowanej części Domu Rekolekcyjno-Wypoczynkowego Granat w Zakopanem.



Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel podziękował za przybycie zgromadzonym gościom, wśród których znaleźli się m.in.: br. Anzelm Skiba, br. Paweł Kulka, ks. Lesław Mirek, Jacek Graliński – prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego oraz przedstawiciele biura PM Architekci, odpowiedzialni za projekt modernizacji.

Dom Rekolekcyjno-Wypoczynkowy Granat jest miejscem organizacji rekolekcji, konferencji i sesji naukowych. Projekt łączący styl zakopiański z nowoczesnym minimalizmem był nadzorowany przez Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela. Nowym administratorem obiektu został br. Eugeniusz Kret.

Nowe telewizory dla Domu Pomocy Społecznej i Konwentu Bonifratrów w Prudniku

7 marca 2024 r. do Domu Pomocy Społecznej i Konwentu Bonifratrów trafiło 20 nowych telewizorów, zakupionych dzięki wsparciu Fundacji Bonifraterskiej. Podopieczni i pensjonariusze mogą cieszyć się dostępem do telewizji, co z pewnością umili im czas spędzania w pokojach.

Posiedzenie Zarządu Prowincji we Wrocławiu

7 marca 2024 r. w konwencie we Wrocławiu odbyło się posiedzenie Zarządu Prowincji, w którym uczestniczyli: Ojciec Prowincjał Franciszek Salezy Chmiel, br. Paweł Kulka – 1. Radny, br. Łukasz Dmowski – 2. Radny oraz br. Eugeniusz Kret – 3. Radny. Głównym punktem posiedzenia było przeprowadzenie procedury liczenia głosów w wyborach delegatów z Prowincji Polskiej na 70. Kapitułę Generalną, która rozpocznie się w połowie października br. w Częstochowie, w cieniu Jasnogórskiego Sanktuarium, i potrwa do 7 listopada.

Z udziałem sekretarza prowincji, p. Grzegorza Waberskiego, oraz postulanta br. Dawida Kosakowskiego, Zarząd dokonał przeliczenia głosów wyborczych przesłanych z naszych konwentów.



W części posiedzenia uczestniczył br. Mateusz Biczys, przeor prudnickiego konwentu, który przedstawił relację z bieżącej działalności dzieł bonifraterskich w Prudniku. Ponadto p. Anna Hoffmann, koordynator ds. Zakupów i Inwestycji Bonifraterskiego Centrum Medycznego sp. z o.o., zrelacjonowała bonifraterskie inwestycje na Dolnym Śląsku.

Pielgrzymka Braci Bonifratrów do Granady

W marcu 2024 r., 13 braci z kilku konwentów, pod przewodnictwem przeora krakowskiego br. Eugeniusza Kreta, wyruszyło na pielgrzymkę do Granady śladami założyciela Zakonu, Świętego Jana Bożego.



Bracia odwiedzili najważniejsze miejsca związane z Janem Bożym, w tym wspólnotę braci w Sewilli, szpital królewski oraz dwa pierwsze szpitale założone przez Świętego. W Bazylice św. Jana Bożego oprowadzał ich br. Juan José, który od 35 lat posługuje tam jako rektor. Bracia mieli okazję zobaczyć miejsca niedostępne na co dzień dla pielgrzymów i modlić się przy relikwiach Świętego za Zakon, a w szczególności za Polską Prowincję.

Pielgrzymkowa trasa zakończyła się w Casa de los Pisa – Muzeum św. Jana Bożego, które posiada największą kolekcję dzieł jemu poświęconych. Bracia uczestniczyli tam we Mszy Świętej, celebrowanej przez o. Piotra Telmę w intencji całej Prowincji.

Posiedzenie Zarządu Prowincji w Krakowie

3 kwietnia 2024 r. w konwencie krakowskim odbyło się 21. posiedzenie Zarządu Prowincji w kadencji 2022–2026. Główny punkt obrad stanowiło liczenie głosów II tury wyborów, które wyłoniło trzech delegatów z naszej Prowincji na zbliżającą się 70. Kapitułę Generalną. →

Po zakończeniu procedur, Ojciec Prowincjał zwrócił się formalnym pismem do Przełożonego Generalnego Zakonu z prośbą o zatwierdzenie wyboru. Na posiedzeniu wybrano również przedstawiciela współpracowników, który weźmie udział w części Kapituły Generalnej – panią Ewę Solecką-Florek – Prezesa Zarządu Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej, pełniącej również funkcję Dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Konarach.



Podczas posiedzenia omówiono sytuację konwentu w Drohobyczu oraz plany jego dalszego rozwoju, podkreślając konieczność kontynuacji działalności apostołskiej na Ukrainie. W trakcie obrad rozpatrzono także wnioski od braci. Wybór Krakowa na miejsce spotkania był związany z przylotem gości z Kurii Generalnej, którzy wraz z Ojcem Prowincjałem zrealizowali kolejny etap przygotowań do Kapituły Generalnej.

Konferencja Prowincjalna Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów

15–17 kwietnia 2024 r. w Domu Rekolekcyjno-Wypoczynkowym Granat w Zakopanem odbyła się Konferencja Prowincjalna, przeprowadzona zgodnie z Konstytucjami i Statutami Generalnymi Zakonu. Trzydniowe wydarzenie zgromadziło 25 uczestników, w tym przełożonych konwentów, animatorów ds. charyzmatu oraz współpracowników zarządzających dziełami apostołskimi.



Pierwszego dnia, po powitaniu przez Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela, odbyły się prezentacje dotyczące bieżącej działalności Bonifraterskiego Centrum Medycznego, Fundacji Bonifraterskiej oraz spółki Boni Fratres Pharmaceutical. Przedstawiono również aktualną sytuację bonifraterskich aptek oraz pomocy społeczną w dziełach bonifraterskich.

Drugi dzień Konferencji rozpoczął się omówieniem przez Ojca Prowincjała wyników ankiety satysfakcji personelu BCM. Następnie br. Mateusz Biczek przedstawił działania wsparcia dla Ukrainy. Główną część

spotkania stanowiły relacje przełożonych konwentów w związku z realizacją zaleceń wizytacji kanonicznej oraz rozmowa online z przeorem konwentu w Nazarecie, br. Krzysztofem Fronczakiem.

Konferencja była czasem intensywnych sprawozdań, refleksji i modlitwy, które mają na celu wsparcie działań Prowincji i jej dalszy rozwój zgodnie z charyzmatem św. Jana Bożego.

Odnowienie Profesji Zakonnej Br. Józefa Syzonenko

19 kwietnia 2024 r. w kościele pw. Trójcy Przenajświętszej we Wrocławiu br. Józef Syzonenko odnowił na ręce br. Łukasza, delegata Ojca Prowincjała Franciszka Salezego Chmiela, profesję zakonną na kolejny rok. Br. Józef pochodzi z Połtawy; pierwsze śluby złożył rok temu w Brescii, kończąc dwuletni nowicjat w nowo utworzonym europejskim domu nowicjatu.



Uroczyste otwarcie Poczekalni Onkologicznej w Szpitalu św. Jana Bożego w Łodzi

7 maja w Szpitalu św. Jana Bożego w Łodzi odbyło się uroczyste przekazanie Poczekalni Onkologicznej na Oddziale Onkologii Klinicznej. W wydarzeniu uczestniczyła dyrekcja szpitala oraz przeor łódzkiego konwentu, br. Andrzej Zawalski.



Doktor Mateusz Kuzdak, dyrektor szpitala, powitał licznie zgromadzonych pacjentów i gości. Prezes Zarządu Stowarzyszenia „Przyjaciele Świata”, pani Agnieszka Zaremska, opisała intencje i cele przyświecające inicjatywie utworzenia Poczekalni Onkologicznej. Prezes Zarządu BCM sp. z o.o., pan Jacek Graliński, przedstawił idee i wartości, które kierują działalnością Bonifraterskiego Centrum Medycznego. Słowa uznania dla projektu wygłosił również Ordynator Oddziału Onkologii, dr Jarosław Dyczka.

Redakcja



Bonifratrzy – MAPA DZIAŁALNOŚCI PROWINCJI POLSKIEJ ZAKONU SZPITALNEGO



Fundacja
Bonifratrska

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

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifratrska 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: konwentcieszyn@bonifratrzy.pl

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ANIOŁÓW
STRÓŻÓW
40-211 Katowice-Bogucice, ul. Ks. Markiefki 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. Bonifratrska 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

KONWENT

KURIA PROWINCJALNA

SZPITAL/PORADNIA

APTEKA/SKLEP ZIELARSKI

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

DOM OPIEKI

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

HOSPICJUM/MEDYCYNĄ PALIATYWNĄ

REHABILITACJA/FIZJOTERAPIA

JADŁODAJNIA

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

DOM WYPOCZYNKOWY

OŚRODEK KONFERENCYJNY

FUNDACJA BONIFRATRSKA



ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA
ARCHANIOLA
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. Bonifratrska 12
tel.: 789 294 030
e-mail: bonifratrska@bonifratrzy.pl

WROCLAW

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

ŻABKOWICE ŚLĄSKIE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ROBOTNIKA
57-200 Żabkowice 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

DRHOBYCZ

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

Przełącz darowiznę dla podopiecznych
FUNDACJI BONIFRATERSKIEJ



Fundacja
Bonifraterska

Numer konta:

77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Tytuł:

Darowizna na cele statutowe Fundacji Bonifraterskiej

Możesz również wspomóc działania Fundacji Bonifraterskiej za pośrednictwem platformy Siepomaga udostępnionej na stronie www.fundacijabonifraterska.org:

siepo  **aga.pl**



Na co przełączemy Twoją darowiznę?

 Placówki medyczne

 Domy Pomocy Społecznej

 Hospicja

 Jadłodajnie

Nie pozwól im czekać
na uśmiech
spełnionego marzenia.

Dowiedz się więcej na temat działań Fundacji Bonifraterskiej:

www.fundacijabonifraterska.org



Fundacja
Bonifraterska