



Zbigniew T. Nowak



Nie lecz się reklamami leków



Jak chemię zastąpić
bezpieczną
eko-medycyną



*Sprawdzone sposoby eksperta,
którego poradniki sprzedały się
w setkach tysięcy
egzemplarzy.*



Nie
lecZ się
reklamami
leków

Zbigniew T. Nowak

Nie lecZ się reklamami leków

*Jak chemię
zastąpić bezpieczną
ekomedycyną*

*Sprawdzone sposoby eksperta,
którego poradniki sprzedały się
w setkach tysięcy egzemplarzy*



- Olej z wiesiołka pomaga przy alergii 111
- Warto sięgać po olej z nasion czarnuszki 114
- Jak bezpiecznie i skutecznie zapobiegać zawałowi serca i udarowi mózgu? 118
- Jedz dużo cebuli, a uchronisz się przed zawałem serca i udarem mózgu! 126
- Objawy klimakterium pod kontrolą 130
- Koniczyna łukowa skutecznie łagodzi objawy klimakterium 132
- Zioła łagodzące objawy okresu klimakterium według receptury prof. Aleksandra Ożarowskiego 136
- Zakażenia dróg moczowych 138
- Żurawina w trosce o układ moczowy 139
- Gdy dokucza zgaga 144
- Brak apetytu 149
- Jak zaradzić bieguncce? 154
- Borówka czernica (czarna jagoda)
- s.o.s. przy bieguncce 157
- Zaparcia 160
- Jeśli witaminy - to wyjącznie naturalne 166
- Owoce róży dzikiej - naturalna multiwitamina dla wszystkich 169
- Porzeczka, porzeczka, jeszcze raz czarna porzeczka! 174

Znajdziesz łatwiej

- Alergia 109, 111, 112-117
- Alergia atopowa 111
- Alergiczny nieżyt nosa 111
- Artretyzm 16, 17, 18, 22, 27
- Astma alergiczna 111, 128
- Biegunka 154-159
- Bóle głowy 23, 53, 68, 73, 84, 104
- Bóle kręgosłupa 18, 68, 83
- Bóle mięśni 27, 68, 73, 84, 104
- Bóle reumatyczne 17
- Bóle stawów 17, 18, 68, 76, 84
- Brak apetytu 149-151
- Cisnienie 76, 124
- Chrypka 96
- Detoks 45
- Grypa 17, 22, 45, 46, 60, 62, 67, 75, 76, 79,
80, 83, 84, 88, 129, 143, 152
- Gorączka 62, 64, 68, 70, 74, 75
- Kaszel 76, 90, 91, 92, 93, 94
- Katar 46, 54, 59, 60
- Klimakterium 130-131, 132, 136-137
- Łamanie w kościach 16, 73, 76, 79
- Migrena 30
- Miażdżyca 126
- Nadkwasność żołądka 149
- Nadwaga 164
- Nerwobóle 16
- Nieswoiste bóle kręgosłupa 16

Nieżyt górnych dróg oddechowych 75-76, 96
Nowotwór jelita grubego 164
Odporność 45, 166-169
Opryszczka 104
Owrzodzenie dwunastnicy 23
Powiększenie węzłów chłonnych 88
Przebieganie 17, 22, 45, 46, 52, 62, 67, 70,
75, 76, 79, 84, 129, 143, 152
Regeneracja 171, 174, 175,
Reumatyzm 16, 18, 22, 27
Stany zwyrodnieniowe kręgosłupa 22, 23
Skurcze jelit 149
Szttywność stawów 27
Szumy w uszach 124
Udar mózgu 118, 121, 125, 126, 129
Układ odpornościowy 42
Zakażenie dróg moczowych 138-143
Zakrzepica 126
Zakrzepy 118, 122, 124-126, 128-129
Zapalenie gardła 46, 52, 104, 105, 107, 108
Zapalenie migdałków 52, 107
Zapalenie płuc 46, 59
Zapalenie stawów 22, 23
Zapalenie oskrzeli 46, 52, 59, 60
Zapalenie zatok 51-53, 79, 84, 88
Zaparcia 76, 161-164
Zgaga 144-147, 149
Zimowo-wiosenne infekcje 24, 45, 62, 64, 68, 74, 128
Zawał serca 118, 121, 125, 129
Zawroty głowy 124





Zioła zamiast tabletek przeciwbólowych

- Życie bez bólu jest niemożliwe. Ból – wierny towarzysz
- ludzkości od dnia narodzin aż do śmierci, zawsze w porę
- ostrzega przed nadchodzącym niebezpieczeństwem
- w organizmie. Nie wolno go ani lekceważyć, ani tłumić
- środkami przeciwbólowymi w nieskończoność.

Tymczasem z każdym rokiem jest coraz gorzej – Polacy należą do najliczniejszych konsumentów syntetyków przeciwbólowych w Europie. Statystyki wprost zatrważają: rocznie zażywa się w Polsce ponad 2 miliardy tabletek (zwykle reklamowanych w telewizji). Aż 6% pacjentów przyznaje, że leki na ból stosuje profilaktycznie, a 40% sięga po nie nawet przy pierwszych, mało dotkliwych dolegliwościach bólowych.

Winę za taki stan rzeczy ponoszą przede wszystkim producenci i dystrybutorzy takich pozornie bezpiecznych (jak nam się wmawia) medykamentów. W sposób bezwzględny i nierzadko natrętny reklamują je, gdzie tylko się da – w telewizji, radiu, a nawet w szpitalach, co podobno jest zabronione. Sporo winy spoczywa po stronie samych pacjentów, bo być może wskutek braku świadomości coraz odważniej sięgają po kolejne tabletki na ból.

■ Nadużywanie leków przeciwbólowych może poważnie szkodzić zdrowiu!

Według najnowszych badań lekarzy szwajcarskich, kanadyjskich i angielskich - zażywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych - w skrócie NLPZ (zawierających m.in. ibuprofen czy diklofenak sodu) może w poważny sposób zwiększać ryzyko wystąpienia udaru mózgu, ataku serca. Ponadto leki te zwiększają ciśnienie krwi oraz nasilają objawy owrzodzenia żołądka i dwunastnicy. Z kolei według doniesień amerykańskich naukowców mogą one wywoływać nawrót stanów depresyjnych u ludzi zmagających się wcześniej z tą chorobą. Większość leków przeciwbólowych może też wchodzić w interakcję z innymi lekami, które muszą zażywać regularnie osoby starsze. Leki te są im niezbędne do dalszego funkcjonowania.

Nie ulegajmy bezwzględnej reklamie, gdzie sugeruje się, że niektóre leki z tej grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych – przeciwbólowych można bezkarnie zażywać nawet na czczo. Taka kuracja jest bardzo nierozsądna i z biegiem lat może przysporzyć wielu problemów zdrowotnych.

Należy koniecznie wspomnieć o lekach zawierających paracetamol (*paracetamololum*). Pod różnymi nazwami handlowymi można je nabyć nie tylko w aptekach, ale także na stacjach benzynowych, w supermarketach itd. W ten sposób dystrybucja tych specyfików jawnie wymyka się spod kontroli odpowiednich placówek. W natarczywych reklamach tych leków nie uświadamia się pacjenta wprost, że paracetamol potrafi trwale uszkadzać komórki wątrobowe (hepatocyty). To nie żart – paracetamol podany jednorazowo w dawce 10 g (tj. 20 tabletek po 500 mg) może tak poważnie je uszkodzić, że ratunkiem dla tego chorego będzie jedynie przeszczep wątroby. Warto o tym pamiętać, zanim sięgniemy po kolejną tabletkę dla siebie lub podamy ją najbliższej nam osobie.

Preparaty oparte na paracetamolu stwarzają też ryzyko zaostrzenia objawów astmy u dzieci (potwierdzono podczas eksperymentów medycznych przeprowadzonych m.in. w Boston University School of Medicine).

Odkryto także ścisły związek pomiędzy niewydolnością nerek a częstym zażywaniem preparatów na bazie ibuprofenu (*ibuprofenum*). Ryzyko to wzrastało, gdy u pacjenta (szczególnie dotyczy do dzieci i osób starszych) występowało odwodnienie. A właśnie taki stan obserwuje się podczas gorączki, choć przecież leki zawierające ten związek są zalecane również jako środek przeciwgorączkowy. Pora wyciągnąć z tego konkretne wnioski.

Najsilniejszymi lekami o działaniu przeciwbólowym, a jednocześnie niosącymi duże ryzyko skutków ubocznych, są środki zawierające jako substancję czynną ketoprofen (*ketoprofenum*). Mówi się nawet od wielu lat, żeby te preparaty podawać pacjentom jedynie w leczeniu zamkniętym, gdzie w sposób właściwy kontroluje się ich dawkowanie. Stosuje się je jedynie w przypadkach bardzo nasilonego bólu, np. towarzyszącego nowotworom itd. Zażywanie takich preparatów bez nadzoru lekarza może doprowadzić do nasilenia objawów choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a nawet krwawień z przewodu pokarmowego wskutek jego perforacji. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu, wysokiego ciśnienia krwi, duszności (zwłaszcza u ludzi starszych zmagających się z astmą lub starczą

niewydolnością płuc). Do skutków niepożądanych tych leków zaliczyć należy ponadto niestrawność, nudności, wymioty, bóle brzucha, szумы w uszach, zapalenie wątroby itd. Lista jest naprawdę bardzo długa.

■ **Ulgi w bólu szukajmy w aptece przyrody**

Jeszcze mniej więcej 100 lat temu medycyna nie dysponowała tak bogatym zestawem medykamentów o działaniu przeciwbólowym, co jednak nie oznacza, że ludzie w tamtych czasach byli wobec bólu zupełnie bezradni. Starali się szukać ulgi w aptece natury, gdzie znajdują się bezpieczne i skuteczne leki. Dziś potwierdzają to niejednokrotnie wyniki badań klinicznych z szanowanych na świecie ośrodków medycznych. Problem tkwi w tym, że niekiedy niechętnie się je publikuje i propaguje, gdyż nie leży to w interesie koncernów farmaceutycznych, które póki co w sposób często bezwzględny oferują swe syntetyczne medykamenty.



Wierzba - gdy dokucza ból


- Wykorzystanie wierzby w kojeniu dolegliwości bólowych jest tak stare jak świat, tylko przez pewien czas trochę o tym zapomniano. Nasze prababki, choć nie posiadały dyplomów uczelni medycznych, doskonale wiedziały, że to pospolite polskie drzewo potrafi przynieść ulgę w bólu lub przynajmniej go złagodzić.

■ Drzewo wszystkim dobrze znane

Właściwościami leczniczymi obdarzone są w zasadzie wierzby: biała *Salix alba*, iwa *S. caprea* oraz purpurowa *S. purpurea*. Opiszmy krótko te gatunki. Wierzba biała to dobrze znane u nas drzewo, wysokie do 25 m, z bardzo szeroką koroną. Ma lancetowate liście, piłkowane po brzegu (kiedy są młode, mają kolor prawie biały – stąd nazwa gatunku).


Wierzba iwa to raczej nie drzewo (choć czasem przybiera jego postać), a wysoki, rozłożysty, szybko rosnący krzew, osiągający wysokość do 15 metrów. Pędy ma grube, pokryte szarobrazowym kutnerem, a liście szerokoeliptyczne, lekko pomarszczone, szarawo owłosione. Kwitnie najwcześniej ze wszystkich rosnących w Polsce wierzby, bo już w marcu i kwietniu. Jej pędy z tworzącymi się kwiatostanami (tzw. baziami lub kotkami) są bardzo często używane do wielkanocnych palm i bukietów. Lubi rosnąć na mokradłach, gdzie przy rowach, nad brzegami strumieni.

Wierzba purpurowa to typowy krzew wyrastający najwyżej do 3 m wysokości. Jest potocznie nazywana wikliną. To właśnie z jej giętkich gałązek wyrabia się kosze, meble ogrodowe itd. Ma czerwonawe, błyszczące pędy. Tworzy szarozielone



● Preparaty i mieszanki
● ziołowe z korą wierzby
● niosą pomoc w bólach
● różnego pochodzenia,
● np. spowodowanych
● przeziębieniem
● postępującym
● reumatyzmem,
● artretyzmem.

Ważne!



*Kora wierzby łagodzi
lub usuwa nerwobóle,
przewlekłe bóle stawów
oraz bóle głowy
raczej o słabszym
lub średnim nasileniu,
wywołane zwłaszcza
przeziębieniem.*

Ważne!

liście, odwrotnie lancetowate, piłkowane brzegiem od połowy blaszki. Jest sadzona specjalnie na plantacjach dla pozyskania gałązek. Rośnie dziko na wilgotnych terenach, np. przy rowach, nasypach itd.

Warto dodać, że do mniej znanych, ale także niezwykle przydatnych w leczeniu należą jeszcze inne gatunki, np. wierzba krucha *S. fragilis* czy często uprawiana dla ozdoby w parkach – wawrzynkowa *S. daphnoides*.

■ Cenna kora wierzby

Wartość leczniczą wykazuje kora wierzby. Do jej pozyskiwania należy wybierać gałązki 2–3-letnie. Ich zbioru dokonuje się wczesną wiosną, przed pojawieniem się liści. Ścinamy wybrane gałązki o gładkiej korze, odrzucamy boczne pędy, a następnie tnemy sekatorem na odcinki o długości około 20 centymetrów. Oстрыm nożem nacinamy na nich poprzecznie korę i ściągamy ją w postaci tzw. rurek. Korę tę suszy się w ciepłym, przewiewnym miejscu, np. w domu w pobliżu grzejników. **Ususzony surowiec rozdrabniamy (także ostrym nożem) i przechowujemy w suchych, raczej szczelnych pojemnikach.** Z suszonej kory wierzby można przygotowywać różne domowe leki, m.in. syropy, mieszanki ziołowe.

W korze wierzby odkryto przede wszystkim glikozydy salicylowe (salicynę), flawonoidy (glikozydy kwercetyny i luteoliny), garbniki oraz kwasy fenolowe itd.

■ Działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie

Działanie przeciwbólowe wierzby znali już starożytni Egipcjanie, opisywał je także w swej księdze ojciec medycyny – Hipokrates. **Współczesna medycyna od wielu lat dysponuje niezbitymi wynikami badań, że kora tego drzewa w niektórych przypadkach może znakomicie zastąpić syntetyczne, silnie działające leki przeciwbólowe.**



Działanie przeciwbólowe wierzba zawdzięcza glikozydom salicylowym – m.in. salicynie. Okazuje się, że najwięcej zawiera jej m.in. kora wierzby purpurowej, kruchej i wawrzynkowej. To ona sprawia, że surowiec ten posiada bardzo podobne działanie jak wspomniana już aspiryna, a więc przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Preparaty i mieszanki ziołowe z korą wierzby niosą pomoc w bólach różnego pochodzenia, np. spowodowanych przeziębieniem (typowe zimowe „łamanie w kościach”), nagłymi zmianami pogody, postępującym reumatyzmem, artretyzmem. Warto je także polecać ludziom cierpiącym na tzw. nieswoiste bóle kręgosłupa (zlokalizowane w dolnej jego części) i typowe bóle kręgosłupa – wywołane przeciążeniem, urazem albo stanem zwyrodnieniowym kręgow. Dają również ulgę w często ostatnio występującej (nie tylko już u ludzi w podeszłym wieku) osteoartrozie, co potwierdziły testy kliniczne.

Kora wierzby łagodzi lub usuwa nerwobóle, przewlekłe bóle stawów oraz bóle głowy raczej o słabszym lub średnim nasileniu, wywołane zwłaszcza przeziębieniem. Stanowi skuteczny lek we wszystkich zimowych infekcjach przebiegających z gorączką.

Liczne badania kliniczne donoszą (np. przeprowadzone niedawno w Niemczech), że leki z wyciągiem z kory wierzby wymagają cierpliwego i regularnego stosowania – co najmniej przez miesiąc. Są szczególnie zalecane dla ludzi starszych, którzy wskutek częstego zażywania syntetycznych niesteroidowych leków przeciwzapalnych uskarżają się zwykle na liczne dolegliwości przewodu pokarmowego (np. chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy). U nich takie leki przeciwzapalne nie są wskazane z powodu wystąpienia ryzyka ataków serca lub nagłego wzrostu ciśnienia krwi, o czym się zazwyczaj zapomina.

Ważne!

**Działanie przeciwbólowe
wierzba zawdzięcza
glikozydom salicylowym.**





■ Kto nie powinien przeprowadzać kuracji wierzbą?

Wierzba pomimo udokumentowanego działania leczniczego, może w niektórych przypadkach nie być wskazana. Tu przede wszystkim należy wymienić alergię salicylową – wywołaną salicylanami, ale ta występuje dość rzadko.

Syrop przeciwbólowy z korą wierzby

Składniki:

- ▶ 4 łyżki rozkruszonej kory wierzby,
- ▶ 1 łyżka sproszkowanych kwiatów bzu czarnego,
- ▶ 1 ½ szklanki gęstego soku (syropu) z malin (najlepiej z wykorzystaniem cukru trzcinowego).

▶ PRZYGOTOWANIE:

Oba składniki zalać w emaliowanym garnku sokiem z malin i gotować wolno pod przykryciem około 3–4 minut, ciągle mieszając. Następnie garnek zdjąć z ognia i odstawić na 2–3 godziny (nie zdejmując przykrywkę). Syrop odcedzić przez gazę, wycisnąć mocno resztki ziół i zlać do szczelnej, wyparzonej butelki lub niewielkiego słoika. Przechowywać go w lodówce.

▶ STOSOWANIE:

Syrop zażywa się po 1–2 łyżki, najlepiej na noc. Można go przyjmować także w ciągu dnia, co 4–5 godzin w uporczywych bólach. Syrop zaleca się także zażywać po dodaniu do dobrze ciepłego naparu z kwiatów bzu czarnego lub kwiatostanów lipy (najlepiej na noc przed położeniem się do ciepłego łóżka).

▶ POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Syrop według tego przepisu niesie ulgę w bólach reumatycznych, stawów, kręgosłupa, mięśni, nerwobólach. Łagodzi dolegliwości towarzyszące artretyzmowi (stan zapalny stawów, ich obrzęk połączony z bólem itd.). Wpływa też przeciwzapalnie, napotnie i rozgrzewająco. Zalecany poza tym w przeziębieniu i grypie.



Zioła przeciwreumatyczne według receptury ojca Grzegorza

- Najbardziej znany w Polsce zielarz, nieodżałowany franciszkanin
- – ojciec Grzegorz Sroka, który przez pięćdziesiąt lat leczył ludzi ziołami, a z którym dane mi było współpracować przez lata,
- opracował kiedyś taką oto mieszankę ziołową, w której jednym ze składników jest właśnie kora wierzby. Wiem z doświadczenia,
- że jego pacjenci bardzo cenili tę mieszankę w leczeniu.

Składniki:

▶ kora wierzby <i>Cortex Salicis</i>	150 g
▶ liść melisy lekarskiej <i>Folium Melissa</i>	100 g
▶ kwiatostan lipy <i>Inflorescentia Tiliae</i>	100 g
▶ kwiat wiązówki błotnej <i>Flos Ulmariae</i>	100 g
▶ ziele krwawnika <i>Herba Millefolii</i>	50 g
▶ ziele rdestu ptasiego <i>Herba Polygoni avicularis</i>	50 g
▶ ziele skrzypu polnego <i>Herba Equiseti</i>	50 g
▶ liść brzozy <i>Folium Betulae</i>	50 g
▶ kłączek perzu <i>Rhizoma Agropyri</i>	50 g

▶ PRZYGOTOWANIE:

Wymienione surowce zielarskie dobrze wymieszać i wsypać do suchego, szczelnego pojemnika.

▶ STOSOWANIE:


1 łyżeczkę uzyskanej mieszanki ziołowej zalać wodą w niewielkim emaliowanym garnku na godzinę, następnie doprowadzić do wrzenia (pod przykryciem), odcedzić, pić ciepły napar 2 razy dziennie przed jedzeniem i 1 raz przed snem (2 godziny po kolacji).

▶ POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Napar z tej mieszanki ziołowej łagodzi i oddala bóle stawów i kręgosłupa wywołane reumatyzmem, artretyzmem. Wpływa rozgrzewająco i napotnie. Ogranicza stan zapalny stawów. Ułatwia także usuwanie z organizmu kwasu moczowego.







Wiązówka
błotna posiada
skuteczne działanie
przeciwbólowe
i przeciwzapalne,
co zawdzięczać trzeba
zawartemu w niej
kwasowi salicylowemu.

Ważne!



Wiązówka błotna - bezpieczny sposób na ból

Odkąd tylko sięgnąć pamięcią, roślina ta zawsze była otaczana przez człowieka szacunkiem. Sięgano po nią, kiedy pojawiał się ból różnego pochodzenia bądź przeziębienie lub grypa. Na szczęście dziś nauka coraz częściej przypomina sobie o wiązówce błotnej.

■ Lubi rosnąć na podmokłych łąkach i pastwiskach

W zasadzie możemy spotkać dwa gatunki wiązówki. Jest to wiązówka błotna *Filipendula ulmaria* i bulwkowata *F. hexapetala*. Największe znaczenie w medycynie ma jednak ta pierwsza. W potocznym użyciu stosuje się przeróżne jej nazwy. I tak na przykład w Poznańskim mówi się na nią: tawuła łąkowa lub błotna, w rejonie Gór Świętokrzyskich znana jest jako kozibroda, na Kujawach nosi nazwę kropidła błotnego, a na Mazowszu – powszechnie nazywa się ją goryczkowym zieleń. Zwie się ją także królową łąk.

Wiązówka błotna to bardzo dekoracyjna roślina wieloletnia (bylina), która niekiedy może wyrastać nawet do 1,5-2 m. Lubi w zasadzie rosnać w niewielkim półcieniu, np. w pobliżu drzew. Liście tej rośliny są nieparzystopierzaste, z wyraźnie zaznaczonym unerwieniem, dość twarde, od spodniej strony lekko owłosione. Mają też zaostrome końce. Wiązówka błotna tworzy piękne kwiatostany w postaci



Ważne!

Wiązówka rozgrzewa, oddala lub łagodzi objawy bólu, działa poza tym przeciwzapalnie.

dużych podbaldachów, a w nich znajdują się małe kwiatki o długich pylnikach w kolorze kremowobiałym. Wydzielają miodowo-migdałową woń, szczególnie po deszczu, w czasie upałów. Jej kwitnienie przypada na czerwiec i lipiec. Kiedy się ją skosi, np. rosnącą na łące – dość szybko odrasta.

Wiązówka błotna najczęściej występuje na podmokłych lub okresowo zalewanych (np. na przedwiośniu i po ulewach) łąkach i pastwiskach. Chętnie rośnie w lekkim ocienieniu olch i jesionów. Bez trudu można też ją spotkać gdzieś w zaroślach, nad brzegami stawów, rowów, strumieni, rzek. Niekiedy porasta także niższe partie gór.

Właściwości lecznicze posiada w zasadzie cała roślina wiązówki błotnej, tj. mięsiste kłącza (korzenie), ziele – część nadziemna oraz kwiaty. Najczęściej jednak na potrzeby medycyny pozyskuje się kwiaty tej rośliny, bowiem to właśnie w nich odkryto największe bogactwo substancji czynnych (leczniczych).

Kłącza (korzenie) wykopuje się z ziemi jesienią albo bardzo wczesną wiosną, następnie myje się bardzo dokładnie w kilka razy. Zbioru ziela dokonuje się najczęściej w pełni kwitnienia roślin, co zazwyczaj przypada na koniec czerwca lub początek lipca. Ścina się sierpem albo ostrym nożem górne części pędów o długości 35-40 cm. Kwiaty zrywa się wraz z całym kwiatostanami, zawsze w dzień słoneczny, w godzinach przedpołudniowych lub południowych. Następnie szybko suszy w miejscach wystarczająco przewiewnych i zadaszonych. Susz przechowuje się zawsze w suchych i koniecznie szczelnych pojemnikach, aby nie utracił aromatu. Surowiec ten przechowywany w odpowiednich warunkach może służyć w kuracjach nawet 3 lata.

■ Na bóle reumatyczne i wywołane przeziębieniem

Wiązówka błotna posiada skuteczne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, co zawdzięczać trzeba zawartemu w niej kwasowi salicylowemu. Przydaje się więc w leczeniu bólów spowodowanych postępującym artretyzmem, reumatyzmem, gośćcem postępującym, stanami zwyrodnieniowymi kręgosłupa, reumatoidalnym zapaleniem stawów, a także przeziębieniem czy grypą. Mają one tę przewagę