

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2012 Lato

Temat numeru

Odchudzanie bez wysiłku?

W numerze m.in.

Pij herbatę –
będziesz **młodsza**
i **zdrowsza!**

Zagrożenia
związane
z **cukrzycą**

Katar sienny



Katar sienny

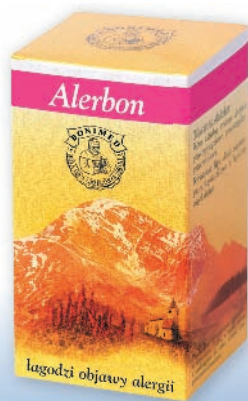
W ostatnim numerze Ziół dla Zdrowia pisaliśmy o katarze. Artykuł ten spotkał się z dużym zainteresowaniem. Głównie pytani byliśmy o skuteczność leczenia ziołami kataru siennego. Szacuje się, że schorzenie to dotyczy 1/4 Polaków. Rozumiemy, iż stosowanie ziół może budzić kontrowersje i trudno uwierzyć, zwłaszcza lekarzom, że zioła mogą działać skutecznie w schorzeniu, z którym nie dają sobie rady czasami nawet silne leki syntetyczne. Dlatego pragniemy przytoczyć kilka opinii naukowych dotyczących czarnuszki siewnej, która to roślina ma właśnie takie działanie, i z której robiony jest **Alerbon**. Najważniejszym badaniem naukowym, które przekonało nas do zastosowania czarnuszki siewnej w chorobach alergicznych było badanie porównujące siłę działania tejże czarnuszki do działania 10 mg cetyryzyny – typowego leku przeciwalergicznego stosowanego np. w leczeniu kataru siennego. Badanie prowadzone było na 40 osobach chorych na sezonowy alergiczny nieżyt nosa.

Wynik podawania 10 mg cetyryzyny i 250 mg czarnuszki siewnej był taki sam. Jednak grupa zażywająca cetyryzynę miała więcej negatywnych objawów po podaniu np. senność. Badanie prowadzone było przez Katedrę Farmakologii na Uniwersytecie Medycznym Jamshoro w Pakistanie oraz na Uniwersytecie w Karachi w Pakistanie.

Nie są to jedyne dane naukowe dotyczące przeciwalergicznego działania nasion czarnuszki. W chwili obecnej już sami dysponujemy setkami pacjentów, którzy doskonale zareagowali na stosowanie

Alerbonu. Nie dotyczyło się to jedynie kataru siennego ale także bardziej poważnych alergicznych schorzeń jak np. astma alergiczna. Stosowaliśmy Alerbon m.in. u dzieci z napadami nocnego astmatycznego kaszlu. Sprawdzał się także u osób z objawami alergii pokarmowej i skórnej.

Co ważne czarnuszka jest popularną przyprawą stosowaną w kuchni całego świata, a zwłaszcza w krajach arabskich od tysięcy lat. Tak więc z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że jej stosowanie jest bezpieczne. Co więcej jest surowcem zielarskim w ostatnich czasach bardzo szeroko badanym. Istnieją doniesienia naukowe o tym, że wyciągi z czarnuszki skutecznie leczyły raka trzustki u zwierząt laboratoryjnych. Badania na ten temat przedstawiono na konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Naukowego skupiającego onkologów, a prezentowała je dr Hwida Arafat z prestiżowego Uniwersytetu Thomasa Jeffersona w USA.



Alerbon –
łagodzi objawy kataru
siennego, astmy oraz
alergii pokarmowych
i skórnych.



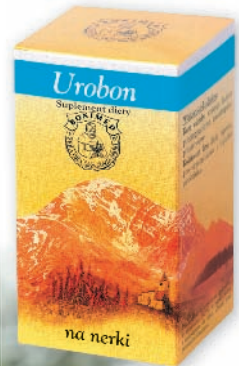
Dieta a choroby nerek



Dieta w chorobach nerek, to dieta, która powinna zawierać niską zawartość białka. Jest to jeden z kanonów leczenia przewlekłej niewydolności nerek. Jednak białko jest niezbędnym dla funkcjonowania elementem diety. Wydaje się, że pewnym rozwiązaniem może być zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym. Tak też wyniknęło z badań, które prowadzono nad dietą wegetariańską. Wnioskiem z tych badań było to, że białko dostarczane do organizmu z produktów roślinnych, głównie ziaren wydaje się być bardziej bezpieczne bo mniej podnosi poziom fosforu w organizmie, który u osób z niewydolnością nerek powinien być kontrolowany. Niestety zawartość fosforu w produktach spożywczych często nie jest widoczna na etykietach tych produktów, dlatego należy ograniczyć spożywanie produktów mięsnych w przypadku chorób nerek, zwłaszcza w niewydolności nerek. Należy pamiętać, że także w kamicy nerkowej należy ograniczać ilość fosforu gdyż, duża część kamieni nerkowych zbudowana jest zazwyczaj z fosforu.

U osób z niewydolnością nerek wskazane jest zazywanie produktów zielarskich o działaniu odtru-

jącym, które to pomagają usunąć toksyczne produkty przemiany materii z naszego organizmu. Zioła, które znajdują się np. w kroplach **Nefrobonisol** pomocne są do stabilizacji poziomu jonów potasu w surowicy krwi (w niewydolności nerek może dochodzić do podwyższenia się poziomu jonów potasu). Produkty spożywcze mają też znaczenie w chorobach infekcyjnych dróg moczowych i nerek. Znane nie od dziś jest prozdrowotne działanie owoców żurawiny w zakażeniach układu moczowego. Owoce żurawiny oraz ekstrakty z tych owoców utrudniają rozwój infekcji w drogach moczowych, zwłaszcza gdy połączymy je z ziołami o działaniu moczopędnym, takimi jak: ziele pokrzywy i ziele skrzy-
pu, tak jak to ma miejsce w preparacie **Urobon**.



Odchudzanie bez wysiłku?

Taki rodzaj odchudzania to MIT! Odchudzanie jedynie poprzez stosowanie właściwej diety i wspomagających ten proces suplementów diety w zdecydowanej większości przypadków nie przynosi trwałych efektów. Natomiast połączenie tych trzech elementów tzn. dieta – wysiłek – suplementy, czyli zmiana stylu życia powoduje trwałą redukcję wagi ciała. Nie jest to związane tylko z tym, że aktywność fizyczna „spala” tkankę tłuszczową w sposób bezpośredni, ale także z tym, że aktywność fizyczna przyspiesza przemianę materii. Dlatego też najlepsze efekty przy odchudzaniu uzyskuje się ćwicząc w godzinach rannych.

Jakie ćwiczenia są najbardziej efektywne i bezpieczne dla osób chcących się odchudzić? Jeżeli pacjent ma nadwagę – BMI między 25-30 – to w zasadzie każda aktywność fizyczna jest dla niego dobra. Trudności zaczynają się w sytuacji kiedy pacjent jest otyły, zwłaszcza kiedy jego BMI jest >35. U takich chorych, zwłaszcza starszych programując trening należy brać pod uwagę towarzyszące choroby. I tak należy pamiętać, że marsze czy też biegi obciążają stawy zwłaszcza kolanowe, dlatego też nie jest to najbardziej odpowiednia aktywność fizyczna dla osób ze znaczną otyłością. Lepszym rozwiązaniem dla nich byłaby np. jazda na rowerze. Należy jednak zwrócić uwagę na to w jakim stanie jest ich narząd równowagi, ponieważ gdy chory ma zawroty głowy zalecany jest rower stacjonarny. Idealne wydają się być ćwiczenia w wodzie. Jednak i w tym przypadku trzeba pamiętać, że jeżeli ktoś jest np. chory na serce to zaślabnięcie podczas ćwiczeń wykonywanych w wodzie może skończyć się utonięciem. Dość dobrym rozwiązaniem wydaje się być modny ostatnio nornic walking, bo pomimo tego, iż polega on na chodzeniu to jednak sporą część obciążenia przejmują ręce zaopatrzone w kijki.

W czasie aktywności fizycznej polegającej na treningu wytrzymałościowym należy wziąć pod uwa-



gę także elementy treningu siłowego np. kiedy chory wykonuje intensywny spacer w terenie lub na bieżni, lub gdy jeździ na rowerze, bądź też wykonuje ostatnio dość modny marsz w miejscu, w wodzie w przerwach między tymi ćwiczeniami, powinien np. wzmacniać mięśnie brzucha. Ważne jest aby wykonywać te ćwiczenia prawidłowo (na ilustracji pokazujemy właściwe wykonanie tego ćwiczenia).

Należy utrzymać pozycję z ilustracji powyżej możliwie długo bez przerywania oddychania. Następnie położyć się, rozluźnić na czas potrzebny do wykonania wdechu i wydechu. Po czym ćwiczenie powtórzyć. Ćwiczyć aż do zmęczenia.

Stopy w czasie ćwiczenia nie mogą być obciążone tzn. nie wolno ich wkładać pod szafkę, kaloryfer itp. Ćwiczenie może być wykonywane tylko wtedy, gdy nie powoduje bólu!!

Tak więc wiemy już jak ćwiczyć. Pytanie teraz: ile ćwiczyć? Intensywność ćwiczeń można ustalać na różne sposoby. Nie będziemy opisywać metod z użyciem profesjonalnego sprzętu, gdyż jest on niedostępny dla ogółu. Można intensywność ćwiczeń obliczyć wykorzystując poniższy wzór:

W czasie wysiłku fizycznego tętno powinno utrzymywać się na poziomie 65% tętna maksymalnego (HR).

HR max u mężczyzn	220-wiek
HR max u kobiet	226-wiek

np. mężczyzna lat 50: $220-50=170$, czyli jego HR max =170
 $65\% \text{ z } 170 \approx 110$

U 50-letniego mężczyzny tętno w czasie wysiłku powinno wynosić ok. 110 uderzeń na minutę.

Jak wynika ze wzoru nie powinno się wykonywać ekstremalnych wysiłków, bo efekt może być wręcz odwrotny. Wysiłek jak każdy lek należy odpowiednio dawkować. Innym prostym sposobem określenia intensywności wysiłku jest zasada „chodź i mów”. Je-



Jeżeli jesteśmy w stanie mówić w czasie wykonywania ćwiczeń to jest to wysiłek o prawidłowej intensywności i ma on charakter tlenowy.

Wiemy już co, wiemy jak intensywnie. Pytanie zatem: jak często? Jeżeli wykonujemy wysiłek o parametrach wyżej wymienionych możemy go wykonywać dowolnie często. Jednakże najlepsze efekty przynosi aktywność fizyczna trwająca co najmniej 45 min

dziennie. Podczas każdej sesji ćwiczeniowej należy pamiętać o rozgrzewce, która powinna trwać od 5-15 min. Umożliwia ona adaptację układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Pomocna jest zwłaszcza osobom z chorobami tych układów, zapobiega również kontuzjom. Powinna ona obejmować ćwiczenia wszystkich grup mięśniowych, które będą zaangażowane do ćwiczeń. Ważne jest także aby zrobić krótką, choć 5-10 min. fazę wyciszenia po intensywnym treningu.

Wspominaliśmy powyżej o ćwiczeniach w wodzie. Są one o tyle efektywniejsze, iż ćwiczenie w zimnej wodzie powoduje, że skutek odchudzający jest szybszy, bo organizm znaczną część energii przeznacza na ogrzanie organizmu.

Warto zatem wykorzystać lato do zgubienia kilku, a może kilkunastu kilogramów korzystając z ciepłej pogody i chłodnej wody w naszych rzekach i brrr Bałtyku.

Szczegóły dotyczące diety i suplementów przydatnych do odchudzania znajdują Państwo na stronie www.bonimed.pl w artykule **Schudnij z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki**.



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca na bezpieczne odchudzanie



REGULOBON

przyspiesza pracę jelit,
daje uczucie sytości



CHITOBON

zmniejsza
wchłanianie tłuszczów



ADIPOBON MONO

wspomaga odchudzanie,
redukuje cellulit

Preparaty można stosować osobno, ale także można je ze sobą łączyć.

Pij herbatę – będziesz młodsza i zdrowsza!

Picie herbaty zwłaszcza zielonej ma wpływ na zmniejszenie się wrażliwości naszej skóry na promienie słoneczne. A jak wszystkie panie wiedzą słońce przyspiesza proces starzenia się skóry. Zatem prowokacyjny tytuł tej krótkiej notatki wydaje się być uzasadniony.

Doświadczenia nad ochronnym wpływem herbaty na skórę prowadzone były co prawda na myszach. Wykazano w nich, że oparzenia słoneczne następowały znacznie później u myszy pojonnych naparem z herbaty niż u myszy, które jej nie piły. Zatem picie herbaty polecamy wszystkim paniom chcącym zadbać o swoją piękną skórę. Dla pocieszenia możemy podać, iż podobne ochronne własności dla skóry mają też inne roślinne źródła antyoksydantów takie jak: soki z czarnej porzeczki, aroni i generalnie owoców o ciemnej barwie. Zachęcamy zatem do wzbogacenia diety o te surowe owoce i soki z nich zrobione.

Można także uzupełnić swoją dietę, o któryś z dwóch proponowanych w naszym Centrum preparatów: **Likobon** (ekstrakty z ziela skrzypu, soi, owoców róży i likopen z pomidora) lub **Vitalbon** (ekstrakty z aroni, żurawiny, borówki czarnej i zielonej herbaty).

Wspomniana już powyżej herbata to nie tylko znakomita ochrona przed promieniami słonecznymi. To także czynnik mający inne prozdrowotne własności.



W czasopiśmie Phytomedicine naukowcy z Uniwersytetu Newcastle i Dundee stwierdzili, iż regularne picie zielonej herbaty chroni mózg przed chorobą Alzheimera. W rozwoju tej choroby istotną rolę odgrywają dwa związki, tj. nadtlenek wodoru i beta-amyloid. Naturalne związki występujące w zielonej herbacie wiążą się z tymi substancjami chroniąc komórki mózgowe. Pisząc o chorobie Alzheimera należy przypomnieć, iż znana i popularna roślina jaką jest liść miłorzębu japońskiego neutralizuje fragmenty beta-amyloidu we krwi, dlatego w naszym Centrum zalecamy u osób chorych na chorobę Alzheimera suplement diety **Memobon**, który zawiera ekstrakty z liścia miłorzębu i korzenia żeń-szenia oraz magnez.

Vitalbon –

Preparat ziołowy, ułatwiający usuwanie wolnych rodników z organizmu, które przyspieszają starzenie się zwłaszcza skóry i uważane są za główną przyczynę chorób układu sercowo-naczyniowego i chorób nowotworowych.



Dermobon –

odżywia włosy, skórę i paznokcie.

Rak prostaty – trudna diagnostyka



Powszechnym testem wykorzystywanym w diagnostyce raka prostaty na całym świecie jest test PSA. Jak się niestety okazało nie jest on do końca wiarygodny. Istnieją pacjenci, u których test wychodzi pozytywnie, a nie mają raka prostaty, ale co gorsza zdarza się, że test jest ujemny, a chory ma tę chorobę. Jest to bardzo zła wiadomość dla mężczyzny, zwłaszcza w krajach o biedniejszej służbie zdrowia (do których niestety należy zaliczyć Polskę). W naszym kraju diagnostyka chorób nowotworowych bardzo kuleje i poza testem PSA bardzo rzadko wykonuje się jakieś inne badania przesiewowe mające na celu wykrycie raka prostaty. Świadczyć o tym może statystyka: w Polsce na raka prostaty umiera 1 na 2 pacjentów, u których został on wykryty. Wynika to z faktu, iż rozpoznany jest on w wysokim stopniu zaawansowania, czasami poprzez dostrzeżenie już przerzutów nowotworowych. Dla porównania w USA diagnostyka tej choroby jest na tak wysokim poziomie, że na 6 mężczyzn, u których się go wykrywa umiera tylko 1.

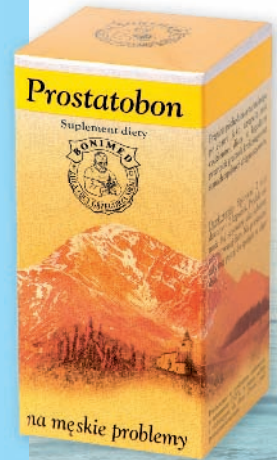
Sytuacja ta skłania do tego aby szczególnie zadbować o profilaktykę przeciwnowotworową czyli np. spożywanie dużych ilości pomidorów, gdyż jak wynika z doniesień naukowych z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, iż zawarty w nich czerwony barwnik (likopen) może zapobiegać powstawaniu tej groźnej choroby. Jest to prawdopodobnie związane z antyoksydacyjnym działaniem likopenu.

Co prawda nie ma jednoznacznych dowodów naukowych na to, iż zioła i dieta leczą choroby nowotwo-

rowe jednakże coraz więcej jest danych naukowych, iż właśnie tak może być. Dlatego zalecamy naszym pacjentom, którzy na nowotwór chorują, chorowali lub występuje on często u nich w rodzinie, aby stosowali dietę bogatą w warzywa i owoce (zwłaszcza te o kolorze fioletowym i czerwonym) oraz preparaty neutralizujące te wolne rodniki. Do takich produktów należy np. **Vitalbon**. Poza nim zalecamy **Apibon**, który wzmacnia odporność organizmu, **Nefrobonisol**, który stymuluje odtruwające działanie nerek oraz **Hepatobon** stymulujący odtruwające działanie wątroby.

Prostatobon –

Preparat ziołowy, polecany jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie gruczołu krokowego. Pomocny jest w przywróceniu prawidłowej vitalności u mężczyzn. Hamuje ciśnienie typu męskiego (androgenne).



Czy borówka czarna chroni przed chorobą Parkinsona?

Wyduje się, że tak. A tak przynajmniej wynika z badań amerykańskich naukowców prowadzonych na prawie 50 tys. mężczyzn i prawie 80 tys. kobiet. Badania prowadzono przez ponad 20 lat. W grupie 20% mężczyzn spożywających najwięcej flawonoidów ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona było o 40% niższe, co dziwne takiego związku nie zaobserwowano u kobiet. Analiza naukowa tych badań prowadzona była przez naukowców z prestiżowego Uniwersytetu Harvarda. Wnioski naukowców były takie, iż zwłaszcza antocyjany (barwniki roślinne o kolorze czerwonym, fioletowym i niebieskim) są odpowiedzialne za to prozdrowotne działanie diety. Uznali oni, że antocyjany mają działanie neuroochronne. Wspomnieć należy również to, że borówka czarna przyczynia się do poprawy widzenia, zwłaszcza u osób starszych, a jej efekty prozdrowotne związane są przede wszystkim z jej działaniem na korę potyliczną mózgu odpowiedzialną za procesy widzenia. Borówka czarna, ale też aronia, która prawdopodobnie ma jeszcze silniejsze działanie antyoksydacyjne z dużą dawką prawdopodobieństwa zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, nowotwory, a także inne patologiczne procesy toczące się w organizmie w wyniku stresu oksydacyjnego.

Oculobon

Ojca Grzegorza to naturalny preparat poprawiający ostrość widzenia i łagodzący zmęczenie oczu. Preparat polecany jest osobom pracującym przy komputerze, w złym oświetleniu, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu, oraz osobom starszym. Hamuje uszkodzenie siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu i AMD.

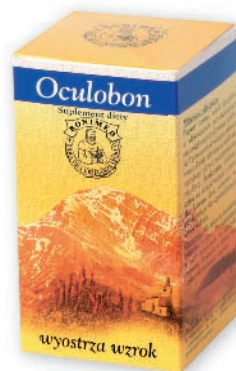
Ustrzeż się przed ślepotą!!

Tytuł artykułu wydaje się być napisany z tzw. „grubej rury”. Jednakże z chorobami siatkówki oka nie ma żartów i bywa tak, że nie dają one jakichś szczególnych objawów i nagle niespodziewanie pacjent zaczyna dużo gorzej widzieć. Tak dzieje się w przypadku uszkodzenia siatkówki oka poprzez cukrzycę. Uszkodzenie to zwane jest retinopatią cukrzycową.

Innym schorzeniem mogącym prowadzić do tzw. ślepoty centralnej, czyli niewidzenia środkową częścią siatkówki jest zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD). Najczęściej występuje ono w postaci tzw. suchej. Jest wiele danych naukowych świadczących o tym, iż prawidłowa dieta może to schorzenie leczyć i zapobiegać mu. Dieta ta, jak już od dawna wiadomo, oparta jest na jedzeniu produktów zawierających duże ilości żółtych barwników (luteiny i zeaksantyny). Ogromne ilości tych prozdrowotnych substancji zawiera tak nieulubiany szpinak, do którego spożywania gorąco zachęcamy.

Niedawno naukowcy z prestiżowego Uniwersytetu Harvarda potwierdzili, iż także spożywanie dużej ilości ryb i zawartych w nich kwasów tłuszczowych Omega 3 przyczynia się do zapobiegania tej chorobie. Inni amerykańscy naukowcy odkryli, że prozdrowotne działanie na plamkę żółtą ma także witamina D3.

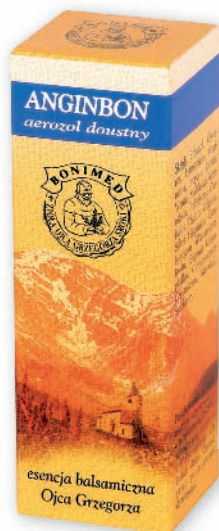
Profilaktyczna dieta w AMD jest niezwykle ważna, bo choroba ta jest najczęstszą przyczyną nieodwracalnej utraty wzroku u osób po 50 r.ż. w krajach rozwiniętych.



Letni ból gardła

Nie jest to bynajmniej letni, czyli mało groźny czy też niewielki ból gardła. W dobie powszechności klimatyzacji, zwłaszcza w samochodach i wynikających z tego wysokich różnic temperatur jakich doświadczamy, letnie bóle gardła stały się dość powszechne. Być może rzadko one przebiegają w anginę, jednakże dyskomfort jest odczuwalny. Nie bez znaczenia jest również fakt, iż klimatyzacje starszych typów aut nigdy nie przechodziły czyszczenia, co wedle standardów bezpieczeństwa powinno mieć miejsce.

Sugerujemy zatem naszym pacjentom wozić sobie w samochodzie oprócz kamizelki i trójkąta także małą buteleczkę z aerozolem **Anginbon**. Zawarte w nim prozdrowotne substancje mogą ustrzec nas przed nieprzyjemnymi doznaniem. Należy pamiętać aby stosować go natychmiast jak tylko wystąpią objawy – nawet do 6 razy na dobę.



Kremy Ziołowe Ojca Grzegorza

APIBON KREM

- zmiany ropne i grzybicze skóry
- opryszczka, zająady

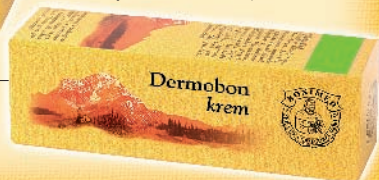


VENOBON KREM

- żylaki, pajęczki
- obrzęki, hemoroidy

DERMOBON KREM

- zmiany alergiczne
- podrażnienia i stany zapalne skóry



Anginbon –

Preparat działający łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Pomocny ponadto w bólach gardła, pleśniawkach, w opryszczce i paradontozie.

Jelito drażliwe a zioła poprawiające trawienie



Czy zioła mogą mieć wpływ na chorych z jelitem drażliwym, czyli schorzeniem, które obok refluksu żołądkowo-przełykowego jest najczęściej rozpoznawaną dolegliwością u pacjentów z chorobami układu pokarmowego? Szacuje się, iż prawie 1/3 osób zgłaszających się do lekarza z „problemami gastrycznymi” cierpi na ten zespół. Większość z nich stanowią panie. Australijscy uczeni z Uniwersytetu w Adelaidzie dowiedli, że popularna mięta pieprzowa jest w stanie złagodzić dolegliwości związane z tą chorobą, zwłaszcza u tych chorych, u których objawy pojawiają się po spożyciu tłustych lub pikantnych pokarmów, kawy lub alkoholu, oraz u tych, u których wcześniej zdiagnozowano stany zapalne żołądka i jelit. U takich chorych trafiających do naszego CZOG stosujemy preparat zawierający w swym składzie miętę, ale także inne surowce poprawiające trawienie. Lekiem tym jest **Gastrobonisol**.

Zespół jelita drażliwego ma różne postacie. Czasami ma on formę biegunkową, czasami do-

minują zaparcia – to też wskazuje na wybór terapii. Osobom z tendencjami do zaparc sugerujemy **Regulobon**. Tym, którzy cierpią na biegunki zalecamy spożywać duże ilości borówki czarnej.

Nie od dziś wiadomo, że natężenie objawów jelita drażliwego zależy w dużym stopniu od psychiki. Często towarzyszą mu zaburzenia nastroju typu depresyjnego, a także objawy lękowe zwane potocznie nerwicą. Jeżeli obserwujemy u swoich pacjentów zaburzenia nerwicowe zalecamy najczęściej któryś z trzech preparatów: krople **Nerwobonisol**, kapsułki **Nerwobon** lub napar z mieszanki ziołowej **Nerwobonisan**.

Natomiast jeżeli pacjenci doświadczają zaburzeń typu depresyjnego, kiedy to objawy jelitowe nasilają się jesienią i zimą, a słabną latem, zalecamy stosować preparaty z dziurawcem np. **Depribon**. Zawiera on w swym składzie oprócz dziurawca korzeń żeń-szenia. Podkreślić należy to, iż ziela dziurawca nie mogą stosować osoby, które zamierzają się opalać, gdyż zwiększa on wrażliwość na promienie słoneczne.



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki
zaprasza pacjentów do gabinetów: w Rychwałdzie (Klasztor O. Franciszkanów),
w Żywcu (ul. Sempołowskiej 2) i w Bielsku-Białej (ul. Karpacka 46)
Szczegóły pod numerem: 33 861 86 21, 602 214 616

Zapobieganie osteoporozie

Zapobieganie osteoporozie zacząć powinniśmy od dzieciństwa. Można by to uznać za przesadę, gdyby nie to, iż dieta i aktywność fizyczna naszych dzieci jest bardziej niż zła. Profilaktyka polega przede wszystkim na unikaniu w diecie produktów zawierających duże ilości fosforu. Popularnymi źródłami fosforu są np. napoje typu cola.

Drugim elementem profilaktyki jest właściwa aktywność fizyczna we wszelkiej formie. Masa kostna zwiększa się gdy obciążamy kości. Zwłaszcza gdy są to tzw. obciążenia osiowe powstające w wyniku biegania, skakania (nie w przypadku pływania). Jeżeli w wieku kilkunastu lat nie zbudujemy masy kostnej na właściwym poziomie to w wieku pięćdziesięciu kilku lat możemy mieć początek kłopotów, które z wiekiem będą narastać. Problem dotyczy ogółu społeczeństwa, jednak najbardziej narażone są szczupłe kobiety.

Jeżeli więc w naszej rodzinie mamy skłonność do drobnej budowy ciała powinniśmy szczególnie zadbać o profilaktykę pierwotną wśród naszych dzieci.

Oczywiście aktywność fizyczna potrzebna jest także osobom zaawansowanym wiekowo. W zasadzie im bardziej osoby starsze są aktywne fizycznie tym mniejsze niebezpieczeństwo na nich czyha. Tyczy się to nie tylko osteoporozy ale też innych chorób takich jak choroby układu krążenia, stawów czy układu moczowego. Niestety czasami musimy zmierzyć się z problemem zaawansowanej osteoporozy dotyczącej na-

szych rodziców, dziadków. W ich wypadku powinniśmy zadbać o formę profilaktyki zwaną profilaktyką wtórną, która polega na zapobieganiu upadkom i skutkom tych upadków. Zapobiegniemy upadkom propagując u naszych seniorów aktywność fizyczną, a zwłaszcza ćwiczenia koordynacji ruchowej i równowagi.

Niebagatelną rolę w przeciwdziałaniu upadkom przyniesie poprawa funkcji umysłowych, którą osiągniemy przez usprawnienie krążenia mózgowego krwi, a także zadbanie o prawidłowy wzrok, który wraz z wiekiem jak wiadomo ulega pogorszeniu. Można w takich sytuacjach zaproponować stosowanie dwóch preparatów **Memobonu** – poprawa ukrwienia mózgu oraz **Oculobonu** – poprawa widzenia.

Co robić jednak kiedy stan zdrowia jest do tego stopnia zły, że chorzy mają kłopoty z poruszaniem się o własnych siłach nawet w domu?

Należy wtedy rozpocząć naukę prawidłowych upadków. Pamiętając o tym, że zawsze najbardziej bezpieczne są upadki na pośladki. Może dla niektórych czytelników wyda się to dziwne, że proponujemy wykształcenie takiej umiejętności u osób starszych, jednakże pamiętać należy, że złamanie szyjki kości udowej (popularne w tym wieku) może być przyczyną kalectwa a nawet śmierci. W medycynie znana jest lekarzom zasada, że jeżeli starszy pacjent raz upadł upadnie ponownie, i być może ten kolejny upadek skończy się dla niego złamaniem. Dlatego zaleca się w takim przypadku stosowanie ochraniaczy na biodra (dostępne w sklepach ze sprzętem ortopedycznym), które mają miękkie podkładki w okolicy bioder. Mogą one uchronić przed złamaniem.

Osteoporozie często towarzyszą bóle wynikające ze zwyrodnień kręgosłupa i stawów oraz nerwobóle i bóle mięśni. W dolegliwościach tych znakomicie sprawdza się **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza Sroki** oraz preparat w kapsułkach **Artrobon**.

Autor artykułu, lekarz medycyny Krzysztof Błęcha jest specjalistą rehabilitacji medycznej i internistą w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki, zajmuje się m.in. leczeniem chorób kręgosłupa i stawów.



OrganicKrzem –

wzmacnia włókna kolagenowe w skórze i w układzie kostno-stawowym, przez co wzmacnia kości w osteoporozie i zwiększa elastyczność skóry przy zmarszczkach i cellulicie.

Wysoki poziom cholesterolu – leczenie czy żywienie?

Europejska Agencja ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA stwierdziła, iż chitosan obniża poziom cholesterolu w surowicy krwi. Należy go jednak przyjmować w ilości co najmniej 3g dziennie. Jest to informacja, która potwierdza obserwacje Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dotyczące stosowania tej substancji u ludzi z wysokim poziomem cholesterolu. Preparat, w którym od prawie 10 lat stosujemy chitosan wraz z chromem organicznym nazywa się **Chitobon**. Poza działaniem obniżającym poziom cholesterolu powoduje on także uczucie sytości – zalecamy go również w przypadku otyłości i nadwagi. A w związku z obecnością chromu poprawia się metabolizm insuliny, co z jednej strony przyczynia się do redukcji poziomu glukozy w surowicy krwi, z drugiej strony zmniejsza apetyt na słodkie potrawy.



Wysoki poziom cholesterolu może być także obniżony poprzez stosowanie **Lipobonu**, który zawiera ekstrakt z liści karczocha i liści miłorzębu japońskiego. Zalecamy go łącznie z wspomnianym wyżej Chitobonem. Chitobon stosujemy przed posiłkami zawierającymi w swoim składzie tłuszcze np. 3 kapsułki przed obiadem i 3 przed kolacją. Natomiast Lipobon, który ma wpływ na metabolizm cholesterolu zalecamy 2 x dziennie po jednej kapsułce między posiłkami.

Oba te preparaty znakomicie nadają się do profilaktyki a także wspomagania leczenia miażdżycy i wynikających z niej konsekwencji. W przypadku tzw.

profilaktyki pierwotnej czyli sytuacji, w której mamy do czynienia tylko z podwyższonym poziomem cholesterolu ale nie mamy jeszcze choroby wieńcowej ten zestaw preparatów może być stosowany jako jedyne postępowanie.

Zgodnie ze standardami leczenia statyny są zalecane w prewencji wtórnej chorób sercowo-naczyniowych, u osób, które mają zarówno wysoki poziom cholesterolu jak i cierpią na chorobę wieńcową. Aktualne wytyczne sugerują stosowanie leczenia z taką intensywnością, która obniży poziom frakcji LDL cholesterolu o 30-40%.

Zatem czy produkty naturalne wspomniane w artykule mogą być stosowane w takiej sytuacji? Oczywiście, że tak, gdyż zdarzało nam się u pewnej grupy chorych zredukować poziom LDL o 30% używając jedynie właściwej diety i preparatów ziołowych. Nie znaczy to, iż zalecamy chorym bez konsultacji lekarskiej odstawić jakieś leki. Nie jest to celem tego artykułu. Zwracamy jednak uwagę, że istnieje spora grupa osób, których organizm nie toleruje stosowania statyn, a wtedy nic nie stoi na przeszkodzie aby wprowadzić preparaty naturalne. Można także bez uszczerbku łączyć zioła i leki syntetyczne.

Programując prawidłową dietę w miażdżycy pamiętać należy o dobroczynnym działaniu kwasów Omega 3 obecnych w mięsie ryb i np. oleju lnianym u pacjentów w starszym wieku.

Należy pamiętać, aby „na siłę” nie obniżać poziomu cholesterolu u osób powyżej 80 roku życia, gdyż w ostatnio przedstawionych badaniach stwierdzono, że u pacjentów ≥ 80 r. ż. otrzymujących leczenie hipolipemizujące niskie poziomy cholesterolu wiązały się ze zwiększeniem śmiertelności całkowitej w porównaniu z wysokimi poziomami cholesterolu”. U osób po 80 roku życia zamiast walczyć z cholesterolem należy raczej usprawnić krążenie krwi w naczyniach wieńcowych serca i tętnicach mózgowych oraz wzmocnić pracę serca, tak działa np. **Cardiobon i Cardiobonisol**.



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Choruję od wielu lat na żylaki. Problem ten nasila się zawsze w okresie lata. Czy możecie mi coś polecić z ziół?

W przypadku żylaków stosujemy dwa preparaty, które wspomagają krążenie żyłne. Pierwszy to **Venobon**, który stosuje się doustnie najczęściej 1 x dziennie. Drugi jest preparatem stosowanym zewnętrznie 1-2 x dziennie i jest to **Venobon krem**. Takie połączenie stosowania doustnego i zewnętrznego znacznie poprawi stan krążenia żylnego.

Mam bardzo stresującą pracę i kłopoty z zaśnięciem. Nie chcę stosować leków chemicznych. Jakie ziołowe leki mogłyby mi pomóc?

Przy bezsenności polecamy stosować któryś z trzech preparatów. Można je również ze sobą łączyć. Najczęściej sugerujemy aby w przypadku przez Panią opisanym stosować 1 łyżeczkę kropli **Nerwobonisol** i 1-2 kapsułek preparatu **Nerwobon** bezpośrednio przed snem. Jeżeli w trakcie nocy dojdzie do wybudzenia się i będą kłopoty z zaśnięciem można tę dawkę powtórzyć. Środki ziołowe mają tę wyższość nad lekami chemicznymi, że działają krótko, więc jeżeli nawet zażyje Pani dawkę o godz. 2-3 w nocy to rano powinna być Pani w dobrej formie. Lek syntetyczny natomiast działa znacznie dłużej, nawet kilka dni – co powoduje, że zmniejsza się sprawność psychofizyczna. Zamiast **Nerwobonisol** można zastosować także napar z mieszanki ziołowej **Nerwobonisan**. **Nerwobonisol** nadaje się też dobrze do łagodzenia nagłego zdenerwowania, gdyż działa bardzo szybko zwłaszcza gdy jego 1 łyżeczkę rozcieńczy się tylko minimalnie wodą.

Mam 48 lat i pojawiły się u mnie nieprzyjemne uczucie gorąca i często oblewam się potem. Jestem też strasznie nerwowa. To pewnie klimakterium, czy można temu zaradzić bez stosowania hormonów?

Tak można a nawet trzeba. Proszę stosować **Klimak-tobon** 1-2 x dziennie. U większości kobiet, które miały podobne problemy po zastosowaniu tego produktu dolegliwości mijały bardzo szybko. Czasami przy wyjątkowo silnej nerwowości trzeba dołączyć **Nerwobon** lub **Nerwobonisol**.

Mojemu mężowi wypadł dysk i chcą go operować. Jak się spytałam lekarza czym grozi taka operacja

to powiedział, że prawdopodobnie wszystko będzie dobrze ale nie można wykluczyć paraliżu nogi. Jesteśmy z mężem przerażeni. Czy są jakieś zioła, które leczą tę chorobę?

Nie są nam znane zioła, które byłyby w stanie wyleczyć Pani męża, ale w naszym CZOG od ponad 15 lat stosujemy bardzo skuteczną metodę terapii tego schorzenia. Wyniki są bardzo dobre i rzadko, który pacjent zmuszony jest do operacji. Ze szczegółami tej metody można zapoznać się na naszej stronie internetowej www.bonimed.pl, w art. *Obserwacja chorych z przepukliną krążka międzykręgowego leczonych manualnie, lekami homeopatycznymi i organopreparatami*.



W grudniu 2011 r. ukazała się książka autorstwa lek. med. Krzysztofa Blecha z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki oraz prof. Iwony Wawer z Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. W książce znajdują Państwo mnóstwo informacji o tym jak nie zachorować i jak leczyć się używając ziół i żywności.

**Do nabycia w księgarniach
i wysyłkowo pod numerem: 33 861 86 21**

Zagrożenia związane z cukrzycą

Ocukrzyca piszemy prawie w każdym kwartalniku Ziola dla Zdrowia. Wspominaliśmy już wielokrotnie o tym, że cukrzyca powoduje powstanie w naszym ciele także innych problemów zdrowotnych. Im dłużej chorzy cierpią na cukrzycę tym częściej te powikłania występują. Zdecydowanie częściej mamy do czynienia z typem 2 cukrzycy, który częściej występuje u osób starszych, a zwłaszcza otyłych. Jak wielki to problem niech zilustruje poniższy wykres.

Cukrzyca zwana jest przez niektórych cichym zabójcą i jest w tym sporo prawdy, ale do rzadkości należy śmierć z powodu zbyt wysokiego lub zbyt niskiego poziomu cukru. Chorzy najczęściej umierają z powodu powikłań związanych z układem krążenia. Dlatego też absolutnie kluczowe miejsce w profilaktyce chorób związanych z cukrzycą stanowi liść miłorzębu japońskiego. Jest to spowodowane tym, iż ten surowiec zielarski pozytywnie wpływa na mikrokrążenie w naczyniach krwionośnych, zmniejsza skłonność do tworzenia się zakrzepów naczyniowych, usuwa wolne

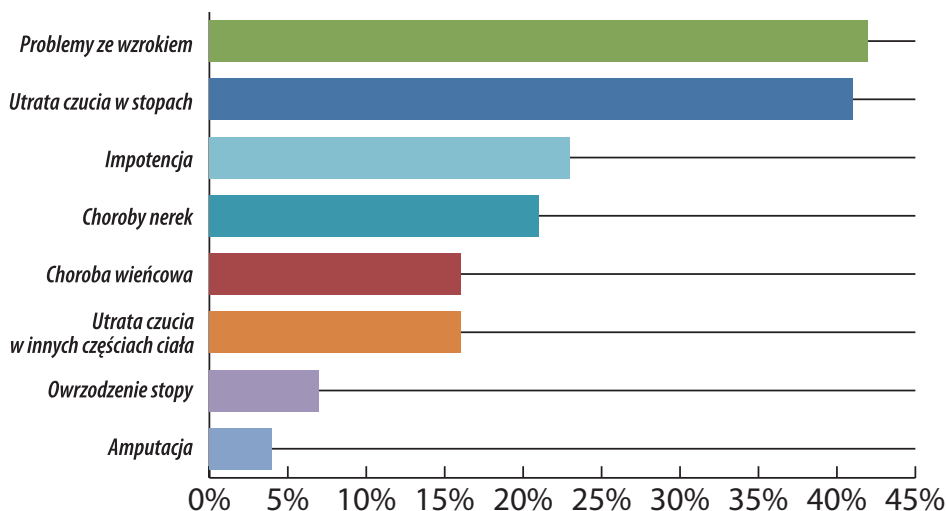
rodniki oraz poprawia funkcjonowanie mózgu.

Miłorząb japoński jest składnikiem aż czterech preparatów stosowanych w powikłaniach cukrzycowych:

- **Cardiobon** (miłorząb japoński + ekstrakt z głogu) – poprawia ukrwienie mięśnia sercowego i siłę jego skurczu. Reguluje ciśnienie tętnicze.
- **Venobon** (miłorząb japoński + ekstrakt z kasztanowca) – chroni naczynia żyłne i włosowate, również w siatkówce oka
- **Lipobon** (miłorząb japoński + ekstrakt z karczocha) – stabilizuje poziom cholesterolu w surowicy krwi.
- **Memobon** (miłorząb japoński + żeń-szeń + mleczan magnezu) – poprawia ukrwienie mózgu i pamięć, poprawia słuch, równowagę oraz vitalność, łagodzi zawroty głowy i szumy uszne.

Nadmienić należy, że korzeń żeń-szenia obniża poziom cukru w surowicy krwi. Dlatego Memobon nadaje się do regulacji poziomu cukru w surowicy krwi. Szczególnie dobre efekty przynosi w połączeniu z **Glukobonisanem**, który też obniża cukier.

Najczęściej występujące powikłania cukrzycy typu 2



Błonnik jest dobry na wszystko



Twierdzenie, że błonnik jest niezwykle prozdrowotnym produktem spożywczym nie jest odkryciem Ameryki. Wiadomo jest to od dość dawna.

Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca konsumpcję od 27-40g błonnika na dzień. Niestety my Polacy spożywamy niecałe 24g tej substancji, a jeszcze mniej spożywają jej karmieni fast-foodami młodzi ludzie – a szkoda. Pod koniec 2010 roku prestiżowe amerykańskie pismo medyczne Archives of Internal Medicine opublikowało badania, z których wynika, że spożywanie większej ilości błonnika może zmniejszać ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu chorób układu krążenia, infekcji i schorzeń układu oddechowego. W przypadku mężczyzn ilość zgonów była mniejsza o 24-56%, a w przypadku kobiet od 34-59% niż u osób, które zjadały niewielkie ilości błonnika.

Badania prowadzone były przez naukowców Narodowego Instytutu Badań nad Rakiem w Rockville (USA) i objęły 219 tys. mężczyzn i niemal 169 tys. kobiet. Stan zdrowia badanych śledzono przez okres 9 lat. Daje nam to bardzo przekonujące dowody, iż badanie było przeprowadzone bardzo rzetelnie, a instytucją zlecającą to badanie był rząd USA, a nie jak to często bywa firma farmaceutyczna. Wyniki badania nie dziwią w kontekście tego, że od dawna wiadomo, że błonnik wspomaga pracę jelit, zapobiega zaparciom, ułatwia odchudzanie, obniża poziom cholesterolu i glukozy w surowicy krwi. U niektórych osób może on nawet zredukować nadciśnienie tętnicze.

Jak już wspomnieliśmy wyżej, spożycie błonnika jest niższe niż to zalecają standardy WHO, dlatego warto uzupełnić dietę o tą prozdrowotną substancję spożywając np. **Regulobon**, zwłaszcza, że oprócz dwóch rodzajów błonnika z ziaren owsa i nasion babki płesznik zawiera on również bakterie probiotyczne mające dobroczynne działanie na stan zdrowia.

Krople Ojca Grzegorza Sroki®



GASTROBONISOL

- Zaburzenia trawienia
- Zatrucia pokarmowe
- Kamica żółciowa
- Wzdęcia
- Zgaga



CARDIOBONISOL

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie
i osłabienie serca



PECTOBONISOL

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



NEFROBONISOL

- Zapalenie nerek
i dróg moczowych
- Kamica nerkowa
- Dna moczanowa

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pulmobonisan + Pectobonisol
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon
	Niskie ciśnienie, senność, meteopatia	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.) lub Bonimel Activ		Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność
	Na cholesterol	Lipobon + Chitobon (3 x dz. 1 kaps.)		Katar sienny	Alerbon (3 x dz. 1 kaps.)
UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)		Pielęgnacja w opryszczce	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)		Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol
	Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)	Wspomaga odporność	Apibon + Immunobon	
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	lecniczo: Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	lecniczo: Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	lecniczo: Gastrobonisan pomocniczo: Apibon	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon lub Vitalbon + OrganicKrzem
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Zmarszczki	Likobon lub Vitalbon
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol lub Gastrobonisan pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol		Cellulit	Adipobon mono + Likobon
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon		Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)		Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Venobon + Venobon krem
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Pęknięcie pięt	Mumio krem
	Ochrona wątroby, wspomaganie trzustki	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie Alerbon
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka, w razie napadu bólu co 10 min. - 1/2 łyżeczki)		Łuszczyca	Boniderm - zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	lecniczo: Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Pielęgnacja skóry w grzybiczy	Apibon krem - zewnętrznie Apibon + Immunobon - doustnie
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C		Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.)
	Poprawa witalności	Prostatobon + Memobon		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
		Odrzuwanie (alkohol, papierosy, leki, chemia)		Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)	
		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!		Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon	

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian, przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką i informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:
tel. 33 861 86 71, 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl