

# ZIOLA dla zdrowia

Nr 1 Kwiecień 2005

W numerze m. in.

## • Arcyksiężna

**Maria Krystyna Habsburg**

wierna pacjentka O. Grzegorza str. 10

## • Wywiad

**z Ojcem Grzegorzem Sroka**

„Jak zaczynał swe spotkania z ziołami” str. 5

## • Niestrawność

-co z tego mamy? str. 11

## • Menopauza

-co najpierw hormony czy zioła str. 12

## • Gdy łamie w kościach

-jak leczymy reumatyzm str. 6



Naturalne preparaty ziołowe  
**Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości**



# Od Redakcji

Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer kwartalnika wydanego przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki „BONIMED”.

Pragniemy w nim zawrzeć informacje dotyczące ziołolecznictwa, przydatne zarówno fachowcom (lekarzom, farmaceutom, zielarzom) jak i pacjentom szukającym recepty na swoje dolegliwości.

Do tej pory wydawaliśmy swoje przemyślenia w ukazującym się raz do roku Kalendarzu Praktycznym O. Grzegorza. Doszliśmy jednak do wniosku, iż raz w roku to stanowczo za mało.

Informacje jakie znajdziecie Drodzy Czytelnicy w kwartalniku będą się brały przede wszystkim z naszej praktycznej wiedzy, wynikającej z setek tysięcy porad zielarskich, jakie udzieliło Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza, będące bez wątpienia jedną z największych przychodni zielarskich w Polsce, a nawet w Europie.

Oprócz informacji o ziołach dowiecie się ponadto wiele na temat ogólnie pojętej medycyny naturalnej, diety a czasem też farmakoterapii.

Zespół lekarzy, farmaceutów oraz analityków medycznych redagujących kwartalnik ma wieloletnie doświadczenie w leczeniu ziołami i komponowaniu recept ziółowych.

Redakcja



- kaszel  
- oskrzela

- zapalenie gardła i oskrzeli  
- astma

- zapalenie gardła i oskrzeli  
- astma



Wchodzimy w okres przedwiośnia. Czy ma Ojciec jakieś szczególne zalecenia na ten czas? Marzec i kwiecień są miesiącami, w których łatwo złapać przeziębienie lub grypę, a chorym na choroby przewlekłe - zwłaszcza choroby układu oddechowego, jak zapalenie oskrzeli, astma - nasilają się dolegliwości.

**Co Ojciec mógłby polecić na ten „zły czas”.**

Jeśli system obrony organizmu jest osłabiony z powodu zmęczenia, przepracowania czy stresu, drobnoustroje chorobotwórcze z łatwością przełamują bariery ochronne organizmu. Dlatego bardzo ważne jest dbanie o odpowiednią ilość snu, odpoczynku, jak również zachowanie zasad higieny.

Przede wszystkim w okresie epidemii unikać przeziębien, słoty, osób zagrypionych i przemoczonych nóg. Zwrócić należy szczególną uwagę na ubiór - pamiętać o czapce, szaliku i rękawiczkach (szczególnie dzieci). Kiedy już dopadnie nas katar należy używać do nosa chusteczek higienicznych jednorazowych.

Większość przeziębien i schorzeń jest wynikiem ciągłego zziębnięcia i przemoczenia nóg. Rada na to jest prosta. Trzeba nosić grube i ciepłe skarpety.

**Jesienią i zimą prawie każdy z nas się przeziębia. Powszechność tej dolegliwości powoduje, że bardzo często jest ona przez nas bagatelizowana.**

Należy pamiętać, że bagatelizowanie choroby przeziębieniowej może doprowadzić do powikłań, mogących mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia.

**Ale co zrobić, gdy mimo stosowania tych wszystkich cennych zaleceń jednak dopadnie nas grypa lub przeziębienie?**

Jeżeli już zachorujemy można skorzystać z bogactwa ziół. Zioła mają ogromne znaczenie zarówno w profilaktyce jak i w leczeniu objawów chorobowych. Ponadto zmniejszają niebezpieczeństwo powikłań i skracają okres powrotu do zdrowia.

Ja ze swej strony polecam również preparat na bazie miodu - **Bonimel prawoślazowo-koprowy**. Miód stosowany jest zarówno w leczeniu jak i profilaktyce chorób układu oddechowego. Zioła najczęściej dodawane do miodu, stosowane w schorzeniach układu

oddechowego to owoc kopru (ma działanie wykrztuśne i przeciwzapalne w obrębie układu oddechowego) oraz korzeń prawoślazu (chroni błony śluzowe przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, ułatwia regenerację uszkodzonych fragmentów błony śluzowej). Ponadto skutecznie działa kora wierzby (ma naturalne salicyny tak jak aspiryna), no i oczywiście kwiat lipy. Wyciągi z obu tych ziół znajdują się w preparacie kapsułkowym **Grypobon**.

**A co gdy pojawi się kaszel?**

Niezastąpione są wtedy zioła **Pulmobonisan** i moje krople wykrztuśne **Pectobonisol**. Te ostatnie dobrze nadają się do płukania gardła przy anginach.

**A co Ojciec poleciłby dla dzieci?**

Najlepszy jest wspomniany już Bonimel prawoślazowo-koprowy - jest skuteczny no i smaczny (rzecz ważna dla dzieci). Dodać też trzeba wspomniany już Pulmobonisan - on też jest dobrze tolerowany przez dzieci.

- zapalenie gardła i oskrzeli
- wzdęcia



- przeziębienia
- bóle stawów i głowy

- kaszel
- oskrzela

# DEPRESJA NIEJEDNO MA IMIĘ

Depresja obok zespołów nerwicowych należy do najczęściej spotykanych zaburzeń psychiki. Jej główne objawy to pogorszenie nastroju, ogólne spowolnienie psychiczne i fizyczne, bezsenność w nocy i senność w ciągu dnia, wahania samopoczucia - rano lepiej, wieczorem gorzej - oraz lęki.

Depresja powszechnie wiązana jest z uczuciem smutku i w większości jest to prawda, choć czasami występuje ona pod postacią zamaskowaną innymi dolegliwościami. Depresja maskowana jest trudną do rozpoznania nawet dla lekarzy, gdyż może ona występować pod postacią bezsenności, lęków, bólów głowy lub innych dolegliwości bólowych, które mogą być zlokalizowane dosłownie wszędzie.

Czasami przybierają one postać bólów brzucha lub okolicy przedsercowej, kołatania serca a nawet świądu skóry. Zaburzenia nastroju często towarzyszą chorobom somatycznym. Szacuje się, że 50-80% chorych przebywających w szpitalach na choroby somatyczne ma różnego rodzaju objawy psychopatologiczne. Różnego rodzaju szacunki podają, że 17% całej ludzkości w ciągu życia przynajmniej jeden raz przechodziło depresję. Tak więc problem jest poważny.

Jak sobie z nim radzić:

## **Farmakoterapia:**

Jest liczna grupa leków przeciwdepresyjnych, o których zastosowaniu decyduje lekarz. Trzeba jednak wiedzieć, że jak wynika z badań 1/4 chorych na depresję przerywa leczenie na skutek rozlicznych działań ubocznych tych leków.

## **Ziołolecznictwo:**

Ma ono zastosowanie w leczeniu zaburzeń depresyjnych ze względu na duże bezpieczeństwo i niewiele działań ubocznych. Podstawowym ziołem w leczeniu depresji jest *ziele dziurawca*, które poza poprawą nastroju łagodzi dolegliwości bólowe i skurczowe w obrębie przewodu pokarmowego.

Dziurawiec bardzo dobrze sprawdza się w okresie jeszcze zimowym, kiedy nasłonecznienie jest niewielkie.

Drugą stosowaną często w depresji rośliną

jest *korzeń żeń-szenia*, który działa psychoaktywizująco i przeciwmęczeniowo oraz zwiększa odporność na stres.

Obie te rośliny znajdują się w preparacie **Depribon**. Jeżeli w depresji dominują objawy lękowe korzystne będzie dołączyć do Depribonu **Nerowobon**, który zawiera trzy kardynalne zioła uspokajające - korzeń kozłka, ziele męczennicy oraz szyszki chmielu.

*Depresja nie ustępuje szybko, czasem leczenie trwa długie miesiące.*

## **Psychoterapia:**

Może być bardzo przydatna, ale proszę pamiętać, aby wykonywał ją fachowiec - psycholog lub lekarz.

Najważniejsze zostawiłem na koniec.

*Niewielkie zaburzenia nastroju można leczyć na własną rękę lecz poważną depresję musi zająć się lekarz.*

**Pamiętaj - z depresją nie ma żartów  
Zdarzają się przypadki samobójstw**



- niskie ciśnienie  
- koncentracja

- nastroje depresyjne  
- uczucie niepokoju



## „Jak zaczął swe spotkanie z ziołami”

**J**akie było Ojca pierwsze spotkanie z ziołami?

Można powiedzieć, że to moje pierwsze spotkanie z ziołami to spotkanie intuicyjne, a po latach odważę się wręcz powiedzieć, iż była to Opatrzność Boża.

**Czy może ojciec przybliżyć ten temat?**

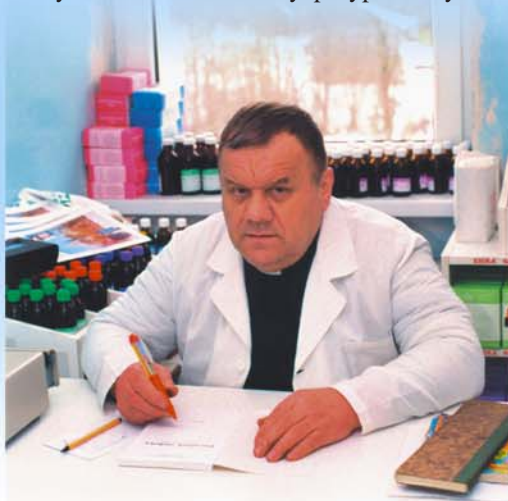
Kiedy miałem 9 lat zmarła moja mama, która trochę znała się na ziołach i je stosowała. Po jej śmierci zostaliśmy sami (ja i rodzeństwo) z tatusiem, który strasznie się rozchorował. Wtedy trwała już wojna, nie było szans na wizytę u lekarza ani leki. Dlatego też postanowiłem sam tatusiowi pomóc i zagotowałem zioła, które jeszcze za życia nazywała mama. Nie znałem się jednak na tym lecz po ich wypiciu i bardzo długim śnie tatuś obudził się dużo zdrowszy.

**Teraz zapewne Ojciec już wie, jakie to zioła wówczas zastosował?**

Kiedy już więcej wiedziałem o ziołach zorientowałem się, iż jednym z ważniejszych składników, który był w tym naparze były kumaryny, które mają działanie nasenne. Tak więc prawdopodobnie dzięki takim właściwościom kumaryn stan mojego ojca się poprawił.

**Proszę powiedzieć, jak mały Franuś Sroka - zielarz działał dalej, czy były jakieś kolejne tego typu dziwne, aczkolwiek trafne recepty ziołowe?**

Jednym z takich zdarzeń był przypadek syna



## wywiad z Ojcem Grzegorzem

sąsiadki. To było jesienią 1940 roku podczas wojny. Chłopczyk urodził się troszkę niedorozwinięty (miał dużą główkę i duży brzuch). Intuicyjnie poradziłem sąsiadce, aby karmiła dziecko pomidorami i śmietaną - to było w zasięgu jej możliwości. Po kilku miesiącach chłopczyk zaczął wracać do zdrowia. Okazało się, że brakowało mu witaminy A zawartej w tym pokarmie. Takich przykładów mógłbym przytoczyć bardzo wiele.

*„Wiele praktycznych porad zawarłem w książce Poradnik Ziołowy”*



**Można powiedzieć, że to była porada zielarsko - dietetyczna. Działalność Ojca to nie tylko leczenie ziołami, ale również jak wiem praktyczne porady.**

Wiele praktycznych porad zawarłem w książce Poradnik Ziołowy.

**Skąd pomysł takiej publikacji?**

Liczba osób zgłaszających się do Rychwałdu po mieszanki ziołowe lub recepty na ich sporządzenie wciąż rośnie. Niestety nie jestem w stanie sam udzielić odpowiedzi na wszystkie listy i zapytania. To właśnie przyjeżdżający do mnie chorzy podsunęli mi myśl, a następnie zdopingowali do napisania pierwszego poradnika. Z biegiem lat, na podstawie obserwacji i nowych doświadczeń Poradnik Ziołowy jest uzupełniany. Ostatnie wydanie ukazało się w 2001 roku. Niemniej jednak każde wydanie zawiera kilkadziesiąt recept do zastosowania przy najczęściej występujących schorzeniach, a także kilka uwag praktycznych dotyczących wody, używek, trucizn i ogólnie pojętego naturoleczenia.

# Gdy łamie w kościach

„*Mam reumatyzm*” - jakże często słyszymy to sformułowanie. Zwłaszcza w ustach ludzi starszych - choć nie tylko.

Słowo „reumatyzm” jest rozumiany jako objawy bólu stawów, mięśni, sztywność, nadwrażliwość na zmiany pogody, zimno, wilgoć itp.

Reumatyzm w powszechnym rozumieniu jest bardzo szerokim pojęciem i znaczyć może, że chory ma: reumatoidalne zapalenie stawów, zespół przeciążeniowy stawów, kręgosłupa, chorobę zwyrodnieniową stawów, osteoporozę. Każda z tych wymienionych chorób ma zupełnie inną przyczynę czyli etiologię i zupełnie inny mechanizm powstawania czyli patogenezę.

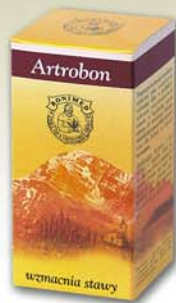
W zasadzie za reumatyzm można by uznać tu jedynie reumatoidalne zapalenie stawów RZS, reszta to choroby bardziej ortopedyczne niż reumatyczne.

## Jak leczymy reumatyzm?

**Reumatoidalne Zapalenie Stawów** jest chorobą całego organizmu a konkretnie tkanki łącznej, w której pierwsze zmiany chorobowe umiejscawiają się w stawach powodując ból obustronny i sztywność.

Najczęściej są to stawy dłoni i/lub stóp - i jest to symetryczne na obu dłoniach czy stopach.

- zwyrodnienia i stany zapalne stawów
- bóle kręgosłupa



## Leczenie farmakologiczne zostawmy lekarzowi - co można zastosować z ziół?

Korzystnie działa kora wierzby a konkretnie związki salicylowe w niej zawarte (taka ziołowa aspiryna). Dobrze jest łączyć ją z ekstraktem z kwiatu lipy.

Oba te zioła mają działanie przeciwzapalne i łagodzą objawy w RZS. Zawiera je w swym składzie **Grypobon**. Zewnętrznie korzystnie jest wcierać **Reumobonisol**, który działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

W przebiegu RZS dochodzi do uszkodzenia chrząstek wewnętrznych stawów. Korzystnie będzie zastosować regenerujący te chrząstki **Artrobon**, który zawiera glukozaminę i korzeń hakorośli, zwany czarcim pazurem - bardzo dobry środek przeciwzapalny.

W chorobach reumatoidalnych dobre efekty odnosi się stosując mleczko pszczele, więc polecić można **Bonimel z mleczkiem pszczelim**.

Zwyrodnienia stawów dobrze jest leczyć wspomnianym już powyżej Reumobonisolem i Artrobonem. Trzeba jednak pamiętać, że nic nie zastąpi rehabilitacji.

Zespoły bólowe kręgosłupa skutecznie leczy terapia manualna - w Centrum Fitoterapii w Żywcu, Bielsku-Białej i Rychwałdzie wykonujemy tą terapię - pomocniczo stosuje się Reumobonisol do nacierania.

Jak widzisz drogi czytelniku reumatyzm ma niejedno oblicze i każde trzeba trochę inaczej leczyć.

- nerwobóle
- bóle kręgosłupa i stawów



# męski problem PROSTATA

Przerost gruczołu krokowego to problem powszechny u starszych panów. Najczęściej występuje przerost łagodny i wtedy można go leczyć ziołami. Jednak założenie, że „przerost prostaty z jakim mamy do czynienia to przerost łagodny” jest ryzykowne.

Jeżeli chory ma problem z oddawaniem moczu, robi to zbyt długo, z bólem lub pojawi się w moczu krew powinien zbadać się u urologa i wykluczyć raka prostaty. Gdy to zrobi może spokojnie używać ziół, które złagodzą a może nawet wyeliminują jego objawy. Zioła stosowane w przerście prostaty to m.in. korzeń pokrzywy oraz owoc palmy sabal.

Ekstrakty z obu tych ziół znajdują się w **Prostatobonie**. Zioła te działają przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo na gruczoł krokowy. Mają własności moczopędne oraz obniżają napięcie mięśniówki gładkiej dróg moczowych. Dzięki połączeniu tych dwóch ziół stosowanie preparatu łagodzi ból przy oddawaniu moczu, zmniejsza zaleganie

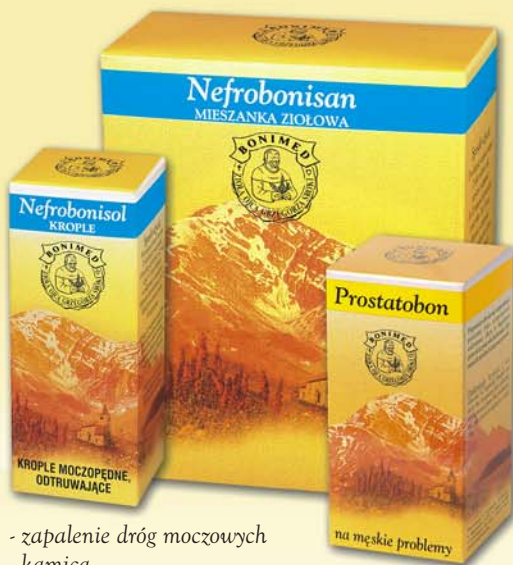
moczu w pęcherzu moczowym oraz parcie na mocz.

Ponadto chorzy z przerostem prostaty mają często zaleganie moczu i przewlekłe infekcje w drogach moczowych. Wtedy zalecane są *ziele nawłoci, skrzyptu, rdestu oraz liść borówki brusznicy*. Wszystkie one znajdują się w mieszance ziołowej **Nefrobonisan** i kroplach **Nefrobonisol**. Zioła poza likwidacją infekcji dróg moczowych pobudzają wydalanie substancji toksycznych z organizmu - „czyszczą krew”. Poza preparatami z ziół pozytywne efekty obserwuje się przy stosowaniu produktów pszczeleńskich - pyłku

pszczeliego i propolisu. Oba te surowce znajdują się w **Apibonie** (preparat w kapsułkach) oraz z **Bonimelu pyłkowo-propolisowy** (miód pszczeleń z dodatkiem pyłku i propolisu).

Problemem, który towarzyszy przerostowi prostaty jest kamica moczowa. Zioła w/w utrudniają powstawanie kamieni moczowych i ułatwiają eliminację piasku nerkowego i drobnych kamieni.

*„Przerost gruczołu krokowego to problem powszechny u starszych panów. Najczęściej występuje przerost łagodny i wtedy pomocne są zioła”*



- zapalenie dróg moczowych
- kamica
- dna
- przerost prostaty
- zapalenie dróg moczowych



# Jak naprawdę jest

## z tym odchudzaniem?

Odchudzanie wcale nie jest rzeczą prostą. Najlepiej działa połączenie kilku metod.

Najbardziej sprawdzona, ale też najbardziej nieakceptowana metoda to metoda ujemnego bilansu energetycznego, tzn. w skrócie - mniej dostarczasz więcej zużywasz. Metoda ta opiera się na liczeniu kalorii przyjętych w postaci pożywienia i wydatkowanych w postaci wysiłku.

Trzeba absolutnie wyzbyć się jedzenia słodkiego. Jedzenie słodkiego i próbę liczenia kalorii jest bardzo trudno pogodzić.

**Jedzenie słodkiego uzależnienia - jak zjesz raz, musisz zjeść ponownie.**

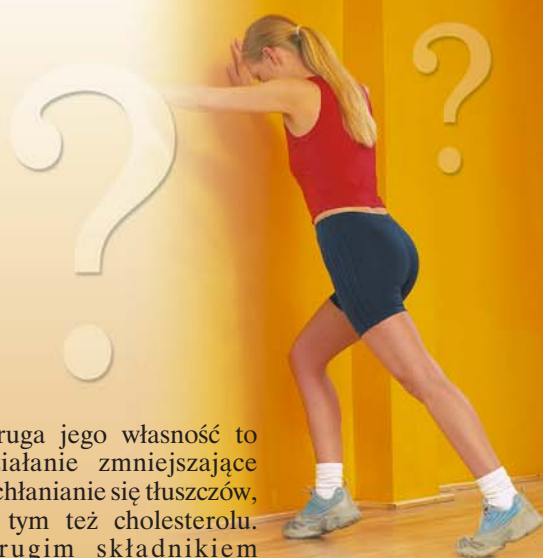
Innym radykalnym sposobem utraty zbędnych kilogramów jest głodówka. Jednakże przy głodówce należy pamiętać o tym, że osoba głodząca się musi intensywnie ćwiczyć, aby nie doszło do trawienia przez organizm białka z tkanki mięśniowej. Często błędem jaki popełniają osoby głodzące się jest to, że po zakończeniu terapii wracają do starych zwyczajów żywieniowych.

Prawdą jest, że niektóre preparaty ziołowe i mineralne są pomocne w leczeniu otyłości, ponieważ regulują przemianę materii, ułatwiają wydalanie zbędnych i szkodliwych związków z moczem i kałem, pomagają organizmowi w prawidłowym wykorzystaniu

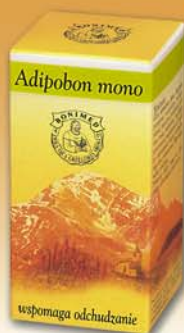


*Odchudzanie wcale nie jest rzeczą prostą...*

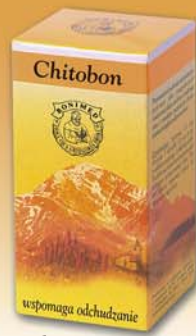
związków cukrowych, również skrobi. W otyłości pomocne są preparaty Ojca Grzegorza. Pierwszy z nich to **Chitobon**. Składa się on z dwóch substancji. Pierwsza z nich to chitosan. Chitosan otrzymuje się z różnych organizmów morskich, głównie skorupiaków. Po podaniu doustnym pęcznieje on w żołądku zmniejszając przy tym uczucie głodu.



Druga jego własność to działanie zmniejszające wchłanianie się tłuszczów, w tym też cholesterolu. Drugim składnikiem Chitobonu jest chrom - organiczny związek otrzymany z drożdży. Chrom jest pierwiastkiem śladowym, odpowiedzialnym, m.in. za przedostawanie się glukozy do komórek ciała. Jeżeli w organizmie brak jest chromu to stężenie glukozy we krwi jest wysokie, a w komórkach niskie. Powoduje to zwiększenie apetytu na słodkie. Dlatego też dostarczenie chromu do organizmu hamuje ilość zjadanych słodkości. Reasumując - Chitobon zmniejsza ilość zjadanego pokarmu, zmniejsza się wchłanianie tłuszczu i zmniejsza się też apetyt na słodkie. Ważne aby przyjmować go na ok. 20 min. przed posiłkiem. Drugim preparatem, który wykorzystujemy w leczeniu otyłości jest **Adipobon mono**. Głównym składnikiem Adipobonu mono jest sprzężony kwas linolowy, który przyspiesza metabolizm, redukuje tkankę tłuszczową zwiększając przy tym masę mięśniową. Ponadto po zaprzestaniu kuracji odchudzającej zapobiega ponownemu przybieraniu na wadze tzn. efektowi jojo oraz wspomaga walkę z celulitem.



- nadwaga
- celulit



- nadwaga
- cholesterol
- cukrzyca



# Tajemnice Chińskiej Medycyny

**Skąd pomysł stworzenia mieszanek ziołowych w oparciu o chińskie zasady ziołolecznictwa? - pytamy współpracownika Ojca Grzegorza Sroki - lekarza medycyny Krzysztofa Błechę.**

Od 4 tysięcy lat Chińczycy a ostatnio nie tylko oni, leczą opierając się o całkowicie inne założenia niż medycyna zachodnia. Tradycyjna Medycyna Chińska jest metodą skuteczną, a świadczy o tym fakt, iż chińska sztuka leczenia przetrwała 4 tysiące lat i obecnie udanie konkuruje z medycyną zachodnią. W Polsce i Europie medycyna chińska kojarzy się z jedną tylko metodą, a mianowicie z akupunkturą. Nie wiemy tego, że tradycyjna Medycyna Chińska to w dużej mierze dieta i zioła lecznicze. Chińczycy opracowali receptury ziołowe, do których używają ziół rosnących w większości na terytorium Chin. Od dawna znana jest zasada, że najlepiej działają zioła rosnące w obszarze geograficznym, z którego pochodzi pacjent. Dlatego też stworzyliśmy mieszanki ziołowe z ziół spotykanych w większości w Europie, ale z uwzględnieniem zasad, które rządzą medycyną chińską.

**Według jakich zasad stworzyliście te mieszanki?**

Po pierwsze to reguła 5 - ciu elementów, która w największym skrócie polega na tym, że w danym pokarmie (napoju) powinny być obecne wszystkie żywioły, innymi słowy wszystkie smaki;

- smak słodki reprezentujący żywioł ziemi
- smak gorzki reprezentujący żywioł ognia
- smak kwaśny reprezentujący żywioł drewna
- smak słony reprezentujący żywioł ziemi
- smak ostry reprezentujący żywioł metalu.

Druza zasada, którą kierowaliśmy się to ta, że składniki pożywienia lub napoju mają różne działanie na organizm ludzki. Mogą mieć naturę rozgrzewającą - należą tu zioła gorące (re) i zioła ciepłe (wen). Mogą działać w sposób neutralny (ping) lub działać łagodnie ochładzająco (liang) oraz bardzo ochładzająco (han). W klimacie polskim, w naszej diecie powinny dominować elementy rozgrzewające, czyli takie zioła jak: cynamon, imbir, goździk, tymianek, anyż. A w klimacie śródziemnomorskim lub jeszcze bardziej gorącym zioła ochładzające, takiej jak - hibiskus, czarna i zielona herbata, rumianek itp.

Dlatego też w pięciu z proponowanych przez nas mieszankach ziołowych, cztery z nich działają rozgrzewająco, a tylko jedna neutralnie ochładzająco.

Poza działaniem prozdrowotnym mieszanki mają wspaniały, unikalny smak, to też kto raz spróbował tych ziółek pije je ciągle lechząc swe podniebienie i lecząc swe wnętrze.



- przeziębienie

- niepokoje

- przemęczenie

- zaburzenia trawienia

- drogi moczowe

# wywiad z Arcyksiężną

**Marią Krystyną Habsburg**  
wierną pacjentką O. Grzegorza

**Pani Arcyksiężno - od jak dawna stosuje Pani zioła O. Grzegorza?**

Od pierwszego naszego spotkania w lecie 1998 r. Wtedy jeszcze mieszkałam w Szwajcarii, a u O. Grzegorza byłam jako u znanego zielarza zakonnego.

W tym czasie leczył się u Niego mój brat Karol Stefan i jego córka, którzy na stałe mieszkają w Szwecji.

*„Od ponad dwóch lat lecę się jego ziołami, można powiedzieć na stałe - zresztą ku mojemu zadowoleniu. Bardzo wysoko cenię sobie jego preparaty”*

**To znaczy, że te wizyty u O. Grzegorza były rzadkie tzn. tylko wtedy, gdy była Pani w Polsce?**

Tak. Do czasu mego ostatniego powrotu do Polski widywałam się z O. Grzegorzem rzadko. Od ponad dwóch lat lecę się jego ziołami, można powiedzieć na stałe - zresztą ku mojemu zadowoleniu. Bardzo wysoko cenię sobie jego preparaty.

**Jakie obecnie preparaty Pani stosuje?**

Używam kapsułek na choroby krążenia - **Cardiobon** i na choroby stawów **Artrobon**, ponadto piję **Krople Geriatryczne** oraz **Bonimel głogowo-melisowy**, który mi zresztą bardzo smakuje. Czasami także piję ziółka **Pulmobonisan**, gdy mam problemy z drogami oddechowymi.

**Jak ocenia Pani skuteczność tych ziół?**

Są mi bardzo pomocne i gdybym tylko mogła to odstawiłabym wszystkie leki chemiczne i pozostała na ziołach O. Grzegorza.

**Jak Pani ocenia O. Grzegorza jako zielarza?**

Jest to człowiek, który potrafi przeświecić chorego na wylot.

Ma jakiś tajemniczy charyzmat od Pana Boga, który pozwala mu trafnie diagnozować i skutecznie leczyć. Myślę, że nie bez znaczenia jest miejsce, w którym przyjmuje, czyli w Sanktuarium Maryjnym, gdzie znajduje się łaskami słynący obraz Matki Boskiej Rychwałdzkiej.

**Na koniec - jak Pani ocenia swój powrót do Polski, czy było warto?**

Polska jest moją ukochaną Ojczyzną. Miłość do Polski wszczepił mnie i memu rodzeństwu nasz Ojciec, który mimo nacisków a nawet tortur nigdy nie wyrzekł się Polskości, za co zapłacił zdrowiem a w konsekwencji życiem. Dlatego powrót z emigracji był moim marzeniem. Nigdy nie przyjąłam obcego obywatelstwa mimo, że komuniści odebrali mnie i memu rodzeństwu paszport.

*Jest to człowiek, który potrafi przeświecić chorego na wylot. Ma jakiś tajemniczy charyzmat od Pana Boga, który pozwala mu trafnie diagnozować i skutecznie leczyć.*

Jestem w Polsce bardzo szczęśliwa, otoczona troską i miłością w mym ukochanym Żywcu. Na stare lata, po tułaczce znalazłam szczęście w mej Ojczyźnie.

A na pytanie - czy było warto odpowiem tak, bardzo było warto.

**Dziękuję za rozmowę.**





# Niestrawność co z tego mamy?

Jak twierdzą niektórzy lekarze, zwłaszcza zajmujący się medycyną naturalną, ale też dietetycy i gastrologi - same kłopoty. Niestrawność to nie tylko kamień w żołądku, bóle brzucha, wzdęcia czy też inne powszechnie znane (chyba każdemu) symptomy. Źle strawione pokarmy można by nazwać bombą biochemiczną, którą nosimy w swoim ciele.

Ze złego trawienia biorą się np. w dużej części bóle głowy - dlatego w naszej praktyce obserwujemy bardzo dobre efekty terapeutyczne po zastosowaniu **Gastrobonisolu** (kropli klasztornych) u chorych cierpiących na bóle głowy.

**Ze złego trawienia biorą się np. w dużej części bóle głowy**

W niestrawności mają swe korzenie zaparcia - po uregulowaniu trawienia tymże wspomnianym Gastrobonisolem, po 2-3 tygodniach chorzy zaczynają prawidłowo wydalac.

**Zioła są najlepszym sposobem w walce z niestrawnością**

Niestrawność niekorzystnie działa na stawy i skórę oraz sprzyja powstawaniu miażdżycy tętnic. Zioła są najlepszym sposobem w walce z niestrawnością i to w postaci preparatów ziołowych, ale przede wszystkim w postaci preparatów poprawiających trawienie, które trzeba stosować w dużym zakresie.



- wrzody i stany zapalne żołądka,  
dwunastnicy oraz jelita grubego



- niestrawność  
- wzdęcia

- niestrawność  
- bóle brzucha  
- kamica żółciowa



# Menopauza

## co najpierw hormony czy zioła?

*Temat menopauzy jest ostatnio bardzo szeroko poruszany w prasie, zwłaszcza w tzw. prasie kobiecej. Wiem, że Ojciec także nieraz już wypowiedział się na ten temat.*

Temat łagodzenia objawów klimakteryjnych, a więc uderzeń gorąca, potów, niepokoju, zbyt „krwawych” miesiączek, ale też zaburzeń zachowania, snu i ogólnego złego samopoczucia poruszałem m. in. w Poradniku Ziołowym oraz w Kalendarzu Praktycznym na rok 2004.



**Wiele jest zdań na temat metod terapii. Proponuje się paniom Hormonalną Terapię Zastępczą pisząc, iż zapewni im to młodość i zlikwiduje objawy menopauzy. Czy Ojciec zgadza się z tymi zaleceniami?**

Niestety w publikacjach tych bardzo często brakuje wzmianki o ubocznych skutkach Hormonalnej Terapii Zastępczej. Należy pamiętać, że stosowanie preparatów hormonalnych w tym okresie nie zawsze jest pożądane.

Nie umniejszając w niczym lekom chemicznym stosowanym w klimakterium, chciałbym poinformować, iż natura także pomyślała o paniach w okresie „klimakterium” stwarzając rośliny, które w swym składzie zawierają substancje estrogenopodobne, czyli wywołujące w organizmie ludzkim efekt, jaki wywołują estrogeny - żeńskie hormony płciowe.

**Czy to znaczy, że ma Ojciec skuteczny preparat dla pań będących w okresie przejściowym?**

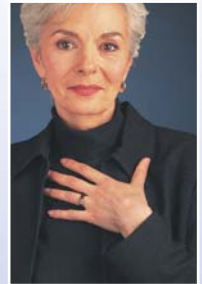
Jako, że dolegliwości okołoklimakteryjne trapią także nasze pacjentki skomponowaliśmy preparat na ich schorzenia - **Klimaktobon**.

Kluczowym składnikiem Klimaktobonu jest kłącze pluskwicy, które to ziele od dawna stosuje się u tysięcy zmęczonych klimakterium niewiast, osiągając znakomite rezultaty.

Nie wywołuje przy tym żadnych działań ubocznych. Do tej pory stosowaliśmy pluskwicę w połączeniu z miodem w **Bonimelu pluskwicowym** i w moich kroplach na choroby kobiece.

Pluskwica łagodzi uderzenia gorąca, nerwowość, bezsenność, stany depresyjne, wzmożoną potliwość i inne przypisane do przekwitania bólaczki. Zarazem jest jednym z nielicznych wykazujących działanie podobne do działania hormonów, tj. działa estrogenopodobnie, tak jak żeńskie hormony płciowe. Nie wykazuje przy tym działań ubocznych jakie niesie ze sobą hormonalna terapia zastępcza.

Ostatnie doniesienia naukowe potwierdziły także hipotezę, że hamuje ona osteoporozę okołoklimakteryjną.



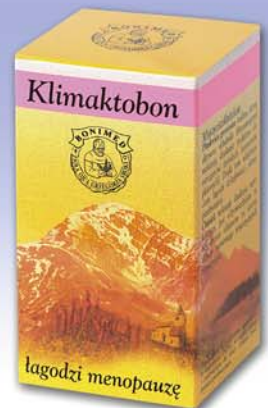
**Czy oprócz pluskwicy poleciliby Ojciec jakieś inne zioło?**

Na podstawie moich wieloletnich doświadczeń w leczeniu niewiast w okresie menopauzy doszedłem do wniosku, że najlepszym dodatkiem ziołowym do pluskwicy w klimakterium są szyszki chmielu, które najlepiej ze znanych mi środków ziołowych łagodzą emocjonalne zaburzenia okresu przekwitania, a zwłaszcza nerwowości i trudności z zasypianiem.

**Kończąc proszę jeszcze o odpowiedź na pytanie postawione w tytule naszego artykułu „co najpierw hormony czy zioła”**

Preparaty roślinne powinny mieć pierwszeństwo przed środkami chemicznymi, ponieważ nie noszą ze sobą żadnych zagrożeń i działań ubocznych.

- uderzenia gorąca
- nadpotliwość
- nadmierna drażliwość







Jego stosowanie może również wpływać na ograniczenie stosowania syntetycznych leków uspokajających. Należy jednak pamiętać aby ewentualne odstawienie leków syntetycznych zawsze skonsultować z lekarzem prowadzącym leczenie.



Osoby, które nigdy nie miały nerwicy często nie potrafią zrozumieć sytuacji chorego. Uważają, że nerwica to nie choroba. Aby wczuć się w sytuację osoby chorej na nerwicę warto sobie przypomnieć, jak czuliśmy się przed jakimś ważnym egzaminem, jak zachowywał się nasz organizm przez te kilka godzin. Chorzy na nerwicę czują się tak miesiącami a nawet latami.

Nerwice stanowią grupę zaburzeń psychogennych, głównie emocjonalnych, cechujących się uczuciem lęku oraz przykrymi dolegliwościami psychicznymi i cielesnymi takimi jak uczucie bólu, ściskania i drżenia.

W zależności od nasilenia objawów nerwica powoduje mniejsze lub większe nieprzystosowanie do funkcjonowania w społeczeństwie.

Nerwicy nie należy utożsamiać lub porównywać z psychozami, takimi jak schizofrenia lub zespół paranoidalny. Są to zupełnie inne schorzenia. Zasadniczą metodą leczenia nerwic jest psychoterapia, która ma na celu doprowadzenie chorego do skutecznego radzenia sobie z lękiem.

Pomocne mogą okazać się też zioła, które powodują zmniejszenie aktywności niektórych ośrodków mózgu, tłumienie nadmiernych odruchów i osłabienie szkodliwych bodźców zewnętrznych.

Takie właściwości posiadają m. in. korzeń kozłka, ziele męczennicy i szyszki chmielu.

Połączenie tych trzech ziół uzyskano w preparacie kapsułkowym **Nerwobon**.

Dzięki temu skutecznie łagodzi on zaburzenia emocjonalne, lęki oraz nadpobudliwość.



- nerwica  
- bezsenność

- łagodzi stres  
- ułatwia zasypanie

# Co z tą pamięcią?



Zaburzenia pamięci to częsta przyczyna wizyt w naszym Centrum Fitoterapii.

Występują one nagle jako efekt niedokrwienia mózgu, wylewów, udarów lub rozwijają się powoli, najczęściej z powodu miażdżycy. Kłopoty z pamięcią to schorzenie, z którym farmakoterapia zdecydowanie sobie nie radzi. Istnieje co prawda kilka preparatów poprawiających pamięć, ale generalnie działają one słabo lub ich działanie nie jest pewne. Fitoterapia ma na zaburzenia pamięci znakomity środek, a jest nim miłorząb japoński (ginko biloba). To my prawdopodobnie pierwsi w Polsce wprowadziliśmy miłorząb do fitoterapii, gdyż stanowi on skład kropli Geriatrycznych (Cardiobonisol) już prawie od 20-tu lat. Mało znany jest też fakt, iż pierwsze miłorząby jako rośliny sprowadził z Japonii św. Maksymilian Kolbe - możemy je podziwiać na krakowskich plantach koło Klasztoru O.O. Franciszkanów.

Wracając do terapeutycznych własności miłorzębu, z każdym rokiem dowiadujemy się o nim więcej. Ostatnio wykryto jego korzystne działanie w chorobie Alzheimera.

Działa on wielokierunkowo. Po pierwsze poprawia ukrwienie tkanki mózgowej, ale też innych narządów wewnętrznych. Działa protekcyjnie na tkankę mózgową, sprawiając, że tkanka mózgową nawet słabo ukrwiona pracuje jak ukrwiona prawidłowo - bardzo rzadka właściwość.

Liść miłorzębu utrudnia tworzenie się zakrzepów w tętnicach m. in. mózgowych, co przeciwdziała zatorom mózgowym a w konsekwencji paraliżowi.

Miłorząb stymuluje pracę mózgu, co ma znaczenie dla osób starszych lub intensywnie pracujących intelektualnie. W tym działaniu korzystnie jest łączyć go z korzeniem żeń-szenia. Takie połączenie występuje w **Memobonie**, który przez to jest preparatem wzmacniającym zarówno ciało jak i umysł. Wspomniane powyżej działania powodują ponadto, że Memobon łagodzi zawroty głowy, szumy uszne, o ile występują one z niedokrwieniem mózgu.



- niedokrwienie mózgu
- kłopoty z pamięcią
- szumy uszne
- zawroty głowy

- nadciśnienie tętnicze
- choroba wieńcowa
- niewydolność krążenia

- układ krążenia
- nadciśnienie

- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia





## Fundacja Pomocy Dzieciom

W roku ubiegłym Fundacja Pomocy Dzieciom z siedzibą w Żywcu na ul. Sempołowskiej 2 uzyskała status Organizacji Pożytku Publicznego.

Fundacja Pomocy Dzieciom zajmuje się w szczególności pomocą dzieciom niepełnosprawnym z terenu Powiatu Żywieckiego. Organizuje transport, rehabilitację, leczenie i edukację dzieci dotkniętych niepełnosprawnością.

W lipcu br. Fundacja uruchomi Centrum Rehabilitacyjno-Edukacyjne, które jako jedyne w powiecie żywieckim będzie realizowało leczenie dzieci niepełnosprawnych w sposób kompleksowy.

W ten sposób unikną one licznych wyjazdów do specjalistów oddalonych nieraz o kilkadziesiąt kilometrów.

Aktualnie zakończono budowę oddziału rehabilitacyjnego. Było to możliwe tylko dzięki wspianiałym gestom i pomocy licznych sponsorów i darczyńców.

Pozostała jeszcze adaptacja działu edukacyjnego i zaplecza sportowo-rekreacyjnego.

*Podopieczni Fundacji nadal liczą na pomoc ludzi dobrej woli.*

Każdy z nas może w sposób świadomy przyczynić się do poprawy sytuacji dzieci potrzebujących pomocy.

**Można to zrobić m. in. poprzez przekazanie 1 % należnego podatku dochodowego na rzecz Fundacji.**

Wpłaty można dokonać na konto Fundacji:  
Bank Spółdzielczy w Żywcu  
**76 8137 0009 0014 5802 2000 0040**

Informacje na temat sposobu przekazania 1% podatku dochodowego na rzecz naszej Fundacji znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej: [www.fpd.ig.pl](http://www.fpd.ig.pl) lub telefonicznie - (033) 861-09-85.

*Głównym i stałym sponsorem Fundacji jest firma „BONIMED” - produkująca preparaty ziołowe O. Grzegorza.*



Zioła mają zastosowanie w leczeniu najbardziej „zewnątrznych” problemów tzn. zapalenia spojówek, rogówki - najlepiej sprawdzają się te ze świetlikiem, kwiatem rumianku, krwawnika i nagietka a także liście herbaty. Stosuje się kąpiele, przymoczeki i okłady. Jednak największe znaczenie ma fitoterapia w leczeniu problemów najbardziej wewnętrznych tzn. siatkówki - miejsca, którym praktycznie widzimy. Siatkówka tak jak cały organizm podlega procesom starzenia i pogorszenia swej funkcji. Degenerację siatkówki przyspiesza cukrzyca, miażdżyca oraz nadciśnienie tętnicze.

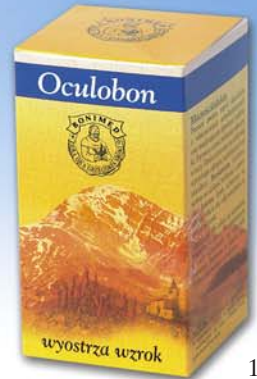
Przy tych schorzeniach niezwykle ważna jest suplementacja preparatami ziołowymi. Najważniejszy z nich to ekstrakt z borówki czernicy (nie sam owoc bo tego trzeba by było jadać dziennie 20g) zawierający antocyjany, które m. in. poprzez likwidowanie wolnych rodników poprawiają ukrwienie siatkówki.

Ekstrakt z borówki ułatwia ponadto widzenie w ciemności i łagodzi zmęczenie oczu patrzących w ekran monitora komputerowego. Drugim ważnym surowcem są karotenoidy, betakaroten i luteina, które szczególnie korzystnie działają na plamkę żółtą (miejsce w siatkówce, którym widzimy kolory).

Stosując surowce wskazane w chorobach siatkówki nie należy zapominać o witaminach antyoksydacyjnych, które również usprawniają funkcje siatkówki dzięki eliminacji wolnych rodników.

Wszystkie te w/w składniki zawiera w swym składzie **Oculobon**, który wskazany jest dla osób cierpiących na cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę lub mających inne choroby utrudniające ukrwienie siatkówki. Zalecany jest też dla kierowców pracujących w nocy oraz dla wielogodzinnych użytkowników komputerów.

*- poprawia ukrwienie siatkówki i ostrość widzenia*





# Zioła Ojca Grzegorza<sup>®</sup>



MIESZANKI ZIOŁOWE

PEŁNY ZIOŁOWE

BONIMELE (miód + zioła)

PREPARATY ZIOŁOWE w KAPSULKACH

UKŁAD KRAŻENIA

**Cardiobonisan** - nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność krążenia

**Cardiobonisol** - krople geriatryczne - choroba wieńcowa, niewydolność krążenia, miażdżyca

**Bonimel**  
**glogowo-melisowy** - niewydolność krążenia, nadciśnienie

**Actebon** - przy niskim ciśnieniu  
**Cardiobon** - serce, nadciśnienie  
**Lipobon** - podwyższony cholesterol  
**Venobon** - żyłki, hemoroidy, urazy

UKŁAD NERWOWY

**Nerwobonisan** - nerwica, bezsenność

**Nerwobonisol** - krople uspokajające - nerwica, bezsenność

**Bonimel melisowy** - nerwica, bezsenność

**Depribon** - poprawia nastrój  
**Memobon** - poprawia pamięć  
**Nerwobon** - łagodzi stres, bezsenność

UKŁAD ODDECHOWY

**Palmobonisan** - astma, przeziębienie, oskrzela

**Pectobonisol** - krople wykrztuśne - gardło, oskrzela

**Bonimel prawoślazowo-koprowy** - kaszel

**Grypobon** - gdy łanie w kościach  
**Palmobon** - kaszel, gardło, oskrzela

UKŁAD POKARMOWY

**Adipobonisan** - nadwaga  
**Bobonisan** - wrzędca  
**Gastrobonisan** - wrzody, zapalenie jelita grubego

**Gastrobonisol** - krople klasztorne - niestrawność, zaparcia, kamica żółciowa, bóle głowy

**Bonimel imbirowy** - niestrawność, zwyrodnienie stawów, uczucie ciężkiego zmęczenia

**Adipobon** - wspomaga odchudzanie  
**Chitobon** - nadwaga, miażdżyca  
**Gastrobon** - niestrawność, kamica żółciowa  
**Hepatobon** - wspomaga wątrobę i trzustkę

UKŁAD MOCZOWY

**Nefrobonisan** - kamica, dna, zapalenie dróg mocz.

**Nefrobonisol** - krople odmawiające - kamica, dna

**Bonimel psyllkowo-propolisowy** - odporność

**Apibon** - wzmacnia odporność  
**Prostatobon** - na męskie problemy

STAWY, KREGOSŁUP

**Reumobonisol** - balsam przeciwrzeczniowy

**Bonimel z mleczkiem pszczelin** - reumatyzm

**Artrobon** - żywienie stawów  
**Osteobon** - profilaktyka osteoporozy

CHOR. SKÓRY INNE SCHOROZANIA

**Boniderm** - Pomada  
**O. Grzegorza** - alergie, łuszczyca, trądzik

**Dermobon** - odżywia włosy i skórę  
**Klimaktobon** - łagodzi menopauzę  
**Oculobon** - wyoszczędza wzrok

## Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

**Ojciec Grzegorz Sroka** - francoizszkanin, od 50 lat zajmuje się ziołolecznictwem. Do dziś udzielił porad kilkuset tysiącom chorych. Jest autorem kilku poradników ziołarskich. Zakonnik ten jest obecnie niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii. Udziela porad w Rychwałdzie koło Żywca w soboty (Klasztor OO. Franciszkanów).

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z 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. Preparaty produkowane są zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej GMP.

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedawcy wysyłkowej - tel. (033) 861 86 71, tel./fax (033) 861 03 97**

Producent: **BONIMED** Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

**Nowosć**