

Temat numeru: Jak pomóc skórze na wiosnę?

Kwartalnik wydany przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOLA zdrowia

Nr 6 Wiosna - Lato 2007

W numerze m. in.

● **Wspomnienie o Ojcu Grzegorz**

● **Lęk – czy to choroba?**

Rozmowa z dr Małgorzatą Syską, specjalistą psychiatrą

● **Cellulit i nadwaga**

Jak stracić zbędne kilogramy i poczuć się pięknie

● **Jakie ciężkie te nogi!**

Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości

Zielarnia Ojca Grzegorza już działa!



Wspomnienie o Ojcu Grzegorzu

Rok 2006 zakończył się dla nas – ludzi związanych z Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza, tragicznie - 22 XII 2006 r. zmarł Ojciec Grzegorz Sroka.

Był to dla nas ogromny wstrząs, ponieważ śmierć przyszła niespodziewanie. Można powiedzieć, że zmarł tak jak żył, czyli szybko, nie tracąc czasu. Dzień wcześniej uczestniczył w wigilii zorganizowanej w Ośrodku Rehabilitacyjnym Fundacji Pomocy Dzieciom – był członkiem rady nadzorczej tej organizacji. Wygłosił tam wspaniałą orację – był wszakże znakomitym mówcą (na mszach św. wszystkie kazania wygłaszał z pamięci). W dniu śmierci jak zawsze rano odprawił Mszę św., wypowiedział kilku wiernych, a następnie przyjął pacjentów. Typowy dla O. Grzegorza porządek dnia trwał do godziny 10.00, kiedy to pojawiły się pierwsze dolegliwości bólowe w klatce piersiowej, których dotąd nigdy nie miał. Zawezwano karetkę, która miała go przewieźć do szpitala celem jak najszybszego wykonania podstawowych badań. Bardzo mu zależało aby do godziny 12.00 wrócić do klasztoru, gdyż wtedy miał rozpocząć spowiedź Bożonarodzeniową w katedrze, a nie chciał się spóźnić.

Zawsze był niezwykle punktualny i obowiązkowy. Niestety gdy przenoszono go na noszach do karetki, zatrzymało się jego serce i mimo natychmiastowej akcji reanimacyjnej już nie wznowiło swej czynności. To serce, które było zawsze skłonne do pomocy chorym i cierpiącym, serce, które było przepelnione miłością bliźniego.

Zmarł człowiek, który był obdarzony przez Boga, charyzmatem uzdrawiania, któremu dziesiątki a może setki tysięcy ludzi zawdzięczało zdrowie.

Z tym kapitałem dobrych uczynków stanął Ojciec Grzegorz na schodach bożych i głęboko wierzymy, że dostał łaski nieba.

Był naszym mistrzem, przyjacielem, kapłanem, ojcem duchowym. Wierzymy, że tak jak uzdrawiał z pozoru nieuleczalnie chorych za życia będzie uzdrawiał i po śmierci: Ojciec Grzegorz wstaw się za nami u Boga, abyśmy wytrwali w kontynuacji Twojego dzieła pomocy bliźnim.

Twój uczniowie i przyjaciele

JAK POMÓC SKÓRZE NA WIOSNĘ?



Skóra często odzwierciedla ogólny stan zdrowia. Wpływ na jej stan ma funkcjonowanie narządów wewnętrznych – zwłaszcza wątroby, nerek i przewodu pokarmowego.

Duże znaczenie na stan skóry, zwłaszcza na jej elastyczność, a co za tym idzie na zmarszczki, ma stan psychiczny. Czasami wystarczy odpoczynek, dłuższy sen lub zmniejszenie ilości obowiązków w pracy aby poprawić wygląd skóry.

Gdy to nie pomaga rozważyć należy zioła lub preparaty ziołowo-witaminowe i mineralne. W naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy najczęściej w takich przypadkach **Dermobon**, który zawiera zestaw witamin z grupy B, krzem oraz wyciągi ze skrzypu i z pokrzywy. U chorego, który ma zły wygląd skóry, należy zbadać funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Jeżeli z innych objawów wynika, że wątroba lub przewód pokarmowy źle funkcjonują to stosujemy najczęściej **Gastrobonisol** (krople klasztorne), które poprawiają trawienie i stymulują pracę wątroby. Gdy z badania wynika, że chory ma dolegliwości ze strony nerek oprócz **Dermobonu** zalecamy **Nefrobonisol** (krople odtruwające).

Jeżeli chory pali papierosy poza sugestią rzucenia palenia zalecamy kompleksowe odtrucie poprzez stosowanie **Gastrobonisolu** i **Nefrobonisolu** i dodatkowo **Apibonu**.

Bywa, że z wywiadu wynika, iż chory ma problemy depresyjne (jest to częsta, prawie wcale nie brana pod uwagę przyczyna pogarszania się wyglądu skóry). W takim przypadku zalecamy **Depribon** i rozważamy konsultację psychiatryczną.

Zawsze w problemach ze skórą sugerujemy dietę warzywno-owocową z dużą ilością pomidorów lub soku pomidorowego.

Na ostatnim miejscu w zaleceniach terapeutycznych znajdują się preparaty na skórę, gdyż działają one jedynie na powierzchnię skóry nie lecząc głębszych przyczyn zaburzenia.

Większość czasopism kobiecych zaleca dokładnie odwrotną kolejność. Zaczynając

a często i kończąc na czasami bardzo drogich środkach zewnętrznych. Uważamy, iż jest to postępowanie błędne a błąd tkwi w założeniu.

Z preparatów zewnętrznych najczęściej sugerujemy **Boniderm** (Pomada O. Grzegorza) 1 x dziennie. Czasami dodajemy **Dermobon krem** polecany gdy pojawiają się stany zapalne lub alergiczne. Gdy mamy do czynienia ze zmianami ropnymi sugerujemy **Apibon krem**.



- odżywia skórę i włosy

- odtruwanie organizmu poprzez stymulację nerek

Rozmowa z dr Małgorzatą Syską specjalistą psychiatrą.

R: Pani doktor, czy lęk to choroba?

M.S: Lęk sam w sobie nie jest jednostką chorobową, ale może być jednym z objawów w wielu chorobach zarówno somatycznych, czyli chorobach ciała, jak i psychicznych. Lęk jest np. głównym objawem nerwicy, która w obecnej nomenklaturze medycznej zwana jest zespołem lękowym.

R: Czy można zaryzykować stwierdzenie, że jeżeli ktoś ma przewlekły lęk to jest chory na nerwicę?

M.S: Nie można tego jednoznacznie stwierdzić. Lęk może być racjonalny. Czasami zupełnie zdrowi ludzie lękają się o swoją przyszłość, dzieci, o swoje zdrowie. Nie są to w żadnym razie ludzie chorzy.

R: Jednakże oni cierpią a ich lęk zwłaszcza przewlekły, mimo że ma swoje racjonalne przyczyny, wymaga pomocy.

M.S: Jak najbardziej ludzie ci wymagają pomocy. Czasami wystarczy rozmowa z psychiatrą lub psychologiem czasami potrzebne jest leczenie. Lęk który trwa długo może wyindukować choroby somatyczne, chociażby chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Dlatego m.in. wymaga on terapii.

R: Czy można wiedzieć co chory może sam zastosować w przypadku lęku bez ryzyka, że sobie zaszkodzi?

M.S: Dość bezpieczne są preparaty ziołowe na bazie melisy i korzenia kozłka czy szyszek chmielu. Zioła wykazują działanie przeciwłękowe, ale także rozkurczają mięśnie gładkie np. przewodu pokarmowego. Objawy z przewodu pokarmowego dość często towarzyszą

nerwicy – jest to tzw. somatyzacja lęku. Wyżej wymienione zioła zawarte są m.in. w preparatach wg receptury Ojca Grzegorza: kroplach **Nerwobonisol** i w kapsułkach **Nerwobon**. Krople działają szybko gdyż wchłaniają się niemal natychmiastowo jeszcze w jamie ustnej, kapsułki polecam raczej jako terapię przewlekłych stanów lękowych. W przypadku braku poprawy zalecam jednakże kontakt z lekarzem.

Czasami lęk jest objawem bardziej zaawansowanej choroby, np. zespołu depresyjnego. Dlatego w razie wątpliwości sugeruję konsultację psychiatryczną.

R: Czy w zespole depresyjnym można także zastosować zioła?

M.S: Tak. W łagodnych zaburzeniach depresyjnych dobre efekty można osiągnąć poprzez stosowanie preparatów z ziela dziurawca np. **Depribonu**.

R: Kiedy chorzy powinni zasięgnąć opinii lekarza?

M.S: Przy podejrzeniu depresji gdy objawy jej trwają ponad 2 tygodnie, a zwłaszcza gdy pojawiają się myśli samobójcze, należy skonsultować się z lekarzem.

R: Dziękuję za rozmowę.

Pani dr Małgorzata Syska

jest związana od lat z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza,
tel. 600 887 348



- nerwica
- bezsenność

Próba odnalezienia środka zwiększającego efektywność nauki wygląda często jak poszukiwanie kamienia filozoficznego. Znalezienie uniwersalnej metody zwiększającej efektywność nauki to nie jest dobra droga do celu, przynajmniej na obecnym poziomie wiedzy medycznej.

Przyczyn trudności w nauce jest wiele, na niektóre nie mamy wpływu, niektóre można zmodyfikować. Przedmiotem tego artykułu są metody głównie związane z ziołolecznictwem.

Co zatem robić?

Jeżeli jesteś człowiekiem, przed którym stanęły wzmożone zadania egzaminacyjne, matura lub inna forma wysiłku intelektualnego spróbuj preparatów z miłorzębem japońskim np. **Gingkobon forte** lub **Memobon** (gingko bilobae + żeń-szeń).

Miłorzęb poprawia ukrwienie i metabolizm mózgu i po dłuższym stosowaniu np. przez 1-2 miesiące, może poprawić funkcje mózgu, a co za tym idzie przyswajanie wiedzy. Zawarty w **Memobonie** żeń-szeń jest uznanym środkiem psychoaktywnym.

Jeżeli problem z nauką polega na senności i ogólnie zbyt „małej energii” polecamy **Activbon**, który oprócz wspomnianego żeń-szenia zawiera ekstrakt z guarany – zioła zawierającego naturalną kofeinę. 1 kapsułka **Activbonu** równa się mniej więcej 1/2 filiżanki kawy.



- niskie ciśnienie
- poprawia koncentrację
- niedokrwienie mózgu
- kłopoty z pamięcią
- szumy uszne
- zawroty głowy

Środek ten nie jest polecany osobom nadaktywnym np. dzieciom lub dorosłym z objawami zespołu ADHD, który w swej łagodnej wersji objawia się czasami zaburzeniami koncentracji uwagi. W takich przypadkach można rozważyć środki łagodnie uspokajające np. muzykę relaksującą, dźwięki szumu morza lub płynącego strumyka. Z ziół polecamy napar z melisy lub któryś z preparatów Ojca Grzegorza np. 1 kapsułkę **Nerwobonu** przed nauką (nie można przesadzić ze środkami uspokajającymi aby nie zasnąć).

Czasami zaburzenia pamięci spowodowane są zaburzeniami depresyjnymi, zwłaszcza jeżeli ma to miejsce w zimie czy jesieni. Wtedy pomocne będą preparaty z dziurawca np. **Depribon**.

Uniwersalnymi, ale całkiem niedostrzeganymi metodami są: nie objadanie się przed nauką oraz dobre przewietrzenie pokoju. Te z pozorów nic nie znaczące działania potrafią przynieść bardzo pozytywny skutek.

Poszukiwanie efektywnego i uniwersalnego środka poprawiającego zdolność przyswajania wiedzy to poszukiwanie kamienia filozoficznego. Być może kiedyś nauka taki środek znajdzie. Póki co polecamy metody opisane powyżej.

Powodzenia na egzaminach!



Utrata kilku, a czasem kilkunastu kilogramów to cel wielu pań, zwłaszcza na wiosnę.

Jak stracić kilogramy i nie zaszkodzić swojemu zdrowiu?

Najlepszy jest oczywiście wysiłek fizyczny, czyli więcej energii zużywać mniej dostarczać. Jest to sposób niezawodny ale najmniej popularny, a 90% pragnących się odchudzić szuka forteli takich jak:

1. Głodówki

2. Leki

3. Suplementy diety

4. Dieta

Poniżej przedstawiamy krótkie omówienie metod od najgorszych do najlepszych.

Najgorsze naszym zdaniem są głodówki. Nie mamy na myśli 1 – dniowych postów w czasie których przyjmowane są jedynie soki owocowo-warzywne. Głodzenie ma swoje miejsce w terapii ale nie jest to metoda odchudzania. Dlaczego? Otóż w czasie głodówki organizm przestawia swój metabolizm na tryb oszczędny i po zakończeniu głodówki, kiedy człowiek wraca do swych dotychczasowych nawyków żywieniowych zaczyna gwałtownie tyć, gdyż zanim organizm zorientuje się, że nie trzeba już funkcjonować w trybie oszczędnym mija trochę czasu a co za tym idzie nadmiar dostarczanego pokarmu odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Ponadto w czasie głodówki może dojść do częściowego strawienia mięśni osoby, która ją stosuje. Gdy po głodówce człowiek przytyje da to tzw. efekt jojo.

Tak gwałtowne zwiększanie masy ciała i efekt jojo może wpędzić osobę głodującą w ciężką depresję. Dlatego głodówkom mówimy – stanowcze NIE.

Co mogą farmaceutyki? Najczęściej są to bliższe lub dalsze pochodne amfetaminy – NIE radzimy ich stosować.

Suplementy diety? – Z nimi jest różnie. Są suplementy o dobrze lub źle udokumentowanej skuteczności. Dość dobrze udokumentowana jest skuteczność Chitosanu – jest to naturalna substancja, która zmniejsza wchła-

nianie tłuszczu z przewodu pokarmowego, przez co obniża ich poziom we krwi. Ponadto dzięki właściwościom pęczniejącym wypełnia żołądek, hamując apetyt i ograniczając tym samym ilość przyjętego pokarmu.

Osobiście w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy go wraz z chromem organicznym w preparacie **Chitobon** 2-4 kapsułek przed jedzeniem.

Innym dobrym, udokumentowanym surowcem jest kwas linolowy (CLA) – przyspiesza on metabolizm, redukuje tkankę tłuszczową zwiększając przy tym masę mięśniową, zapobiega ponownemu przybieraniu na wadze po zaprzestaniu kuracji odchudzającej tzw. efektowi jojo. Wspomaga ponadto walkę z cellulitem. Działa on szczególnie dobrze zwłaszcza wtedy, gdy stosujący go jest aktywny fizycznie.

Preparatem, który zawiera CLA jest **Adipobon mono** – zalecamy go 2 x dziennie po 2 kapsułki.

Suplementy diety, zwłaszcza te redukujące dostarczanie do organizmu tłuszczów i węglowodanów obniżają wagę powoli czyli fizjologicznie.

Powoduje to, że organizm nie przestawia się na tryb pracy „oszczędnej”. Suplementy są naszym zdaniem godne polecenia.

Pozytywne zdanie mamy o diecie, ale nie wierzymy w dietę cud. Są natomiast różne fortelle, które można wykorzystać aby schudnąć:

1. Zredukować ilość zjedanego pokarmu, zwłaszcza mięsa a szczególnie wieprzowiny.

2. Wyłączyć całkowicie słodczyce – przy spożywaniu węglowodanów kierowanie się indeksem glikemicznym.

Indeks glikemiczny klasyfikuje produkty żywnościowe zawierające węglowodany w zależności od szybkości ich wpływu na wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku. Im niższy indeks glikemiczny tym produkty są bardziej wskazane w odchudzaniu, cukrzycy czy chorobach układu sercowo-naczyniowego. Niskie wartości indeksu glikemicznego mają: pieczywo pełnoziarniste, owoce, warzywa, płatki, kasze. Wysoki mają: słodczyce, białe pieczywo, ziemniaki.

Jak stracić zbędne kilogramy i nie zaszkodzić swojemu zdrowiu?

3. Spożywać na śniadanie owoce, warzywa (bardzo dobre są jabłka) powoduje to przyspieszenie przemiany materii. Polecamy 1-2 jabłka bezpośrednio przed posiłkami.

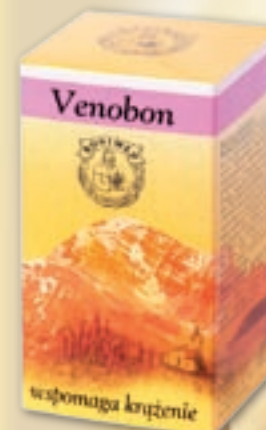
4. Sugerujemy liczenie kalorii i przeliczanie ile trzeba przebiec, przejechać, przejść aby spalić zjedzony pokarm np. 1 łyżeczka cukru zawiera ok. 115 kcal i aby to spalić trzeba biec ok. 8 min lub jechać na rowerze ok. 15 min.

Takie zestawienie jest bardzo obrazowe i zazwyczaj przekonuje do tego by nie słodzić np. herbaty czy kawy. W dużym przybliżeniu redukcja wagi o ok. 1 kg – to wysiłek energetyczny ok. 7000 kcal - 10 min biegu to spalanie ok. 200 kcal (przy założeniu, że ważymy ok. 70 kg), zwiększenie lub zmniejszenie wagi o 10 kg powoduje odpowiednio wzrost lub spadek szybkości utraty energii o ok. 10%. Czyli utrata 7000 kcal nastąpi w przybliżeniu po 6 godzinach biegania.



- nadwaga
- cellulit

- nadwaga
- obniża cholesterol



- żylaki
- hemoroidy

Jak poradzić dyskomfortowi wynikającemu z długiego stania i siedzenia? Oczywiście najlepiej byłoby wyciągnąć nogi na stół lub biurko i w tej wygodnej pozycji przesiedzieć jakiś czas. Ale co zrobić gdy nie można ulżyć sobie w ten rozkoszny sposób?

Jest na to kilka rad:

- Pierwszy, fizjologiczny sposób to „podreptać” przez chwilę chociażby w miejscu.

- Drugi, też fizjologiczny sposób to napiąć i rozkurczać mięśnie podudzi poprzez kilkakrotne zgięcie grzbietowe i podeszwowe stóp.

- Trzeci sposób, to zimne kąpiele zmęczonych nóg, zwłaszcza stóp i podudzi.

- Czwarty sposób, to ograniczenie noszenia butów na wysokim obcasie.

Poza sposobami opisanymi powyżej można zastosować preparaty ziołowe poprawiające przepływ krwi w naczyniach żylnych podudzi. Klasycznymi surowcami zielarskimi poprawiającym krążenie krwi żyłnej jest nasienie kasztanowca oraz liść miłorzębu – oba te zioła znajdują się w preparacie w kapsułkach **Venobon**. Dobre efekty obserwuje się też po zastosowaniu destylatu z oczaru wirgilijskiego (*Hamamelis Virginia*) oraz olejków eterycznych takich jak olejek cyprysowy i lawendowy, które można zastosować w kąpielach aromaterapeutycznych. Można również wspomóc się preparatem **Venobon krem**, który zawiera ekstrakt z kasztanowca oraz olejki cyprysowy i lawendowy.

UKŁAD NERWOWY



- nerwica
- bezsenność



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

- nastroje depresyjne
- uczucie niepokoju

STAWY



- bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów

- nerwobóle
- bóle kręgosłupa



UKŁAD KRAŻENIA



- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia

- niskie ciśnienie
- poprawia koncentrację



- żylaki
- hemoroidy

- obniża cholesterol
- poprawia ukrwienie

CHOROBY SKÓRY



- trądzik
- alergie
- łuszczyca

- odżywia skórę i włosy



UKŁAD ODDECHOWY



- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma oskrzelowa

- bóle gardła
- opryszczka
- pleśniawki

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI



- wzmocnienie odporności organizmu

- wzmocnienie odporności organizmu

UKŁAD POKARMOWY



- stan zapalny, choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy i jelit

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa

- wspomaga wątrobę i trzustkę



- niestrawność
- wzdęcia

CHOROBY NEREK

NADWAGA I OTYŁOŚĆ



- nadwaga
- obniża cholesterol

- nadwaga
- cellulit



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczianowa

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.



22 stycznia 2007 r. rozpoczęła działalność Zielenia Ojca Grzegorza.

Jest to miejsce w którym można nabyć pełny asortyment ziół Ojca Grzegorza oraz innych preparatów ziołowych jak również kosmetyki i leki. Dużym atutem zielarni jest możliwość uzyskania cennych porad zielarskich udzielanych przez wykwalifikowany personel.

Pomysł powstania zielarni zrodził się pod koniec minionego roku. Nikt wtedy nie przypuszczał, jak boleśnie dla osób związanych z usługą zielarską Ojca Grzegorza, zakończy się rok 2006.

22 grudnia 2006 r. zmarł nagle Ojciec Grzegorz. Jego ostatnie słowa brzmiały: „... a tyle jeszcze chciałem zrobić”.

Dzieło pomocy ludziom chorym będzie kontynuowane w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Działalność dobroczynna Ojca Grzegorza znajdzie kontynuację w Fundacji Pomocy Dzieciom, którą współtworzył od samego początku.

Mamy nadzieję, że wszyscy chorzy uzyskają w zielarni potrzebną pomoc. Wierzmy, że z nieba będzie jej błogosławił Ojciec Grzegorz Sroka.

Zapraszamy do odwiedzenia Zielarni znajdującej się w Bielsku-Białej przy ul. 11 Listopada nr 60-62 w pasażu „Pod Orłem”, czynnej od poniedziałku do piątku w godz. 9-17 oraz w soboty w godz. 10-14.

Co łączy oczy a konkretnie ich neuronalne miejsce jakim jest siatkówka z cukrzycą i nadciśnieniem.

W źle „prowadzonej” cukrzycy, gdy chory nie dba o prawidłowy poziom cukru w surowicy krwi, dochodzi do uszkodzenia siatkówki co początkowo przejawia się zaburzeniami widzenia a w stanie skrajnym – ślepotą.

Uważa się, że 20% ludzi niewidomych w Polsce to ludzie, którzy utracili wzrok na skutek cukrzycy.

Nadciśnienie tętnicze krwi to także choroba w której może dojść do uszkodzenia siatkówki. Na szczęście dla chorych do uszkodzenia dochodzi rzadziej a narastanie uszkodzeń jest wolniejsze niż w cukrzycy.

Co zatem powinni robić ludzie chorzy na cukrzycę i nadciśnienie:

1. Raz w roku kontrolować wzrok u okulisty, gdyż retinopatia zdiagnozowana w stadium początkowym bardzo dobrze poddaje się leczeniu.
2. Stosować preparaty ziołowe poprawiające ukrwienie i metabolizm siatkówki.
3. Dbać o prawidłowy poziom glukozy w surowicy krwi.

Podstawowym od dziesięcioleci surowcem zielarskim w leczeniu siatkówki jest owoc borówki czarnej. Można spożywać surowe owoce lub zażywać ekstrakt.

Drugą substancją naturalną zalecaną zwłaszcza w uszkodzeniach plamki żółtej (najważniejsze miejsce w siatkówce) jest Luteina. Okuliści zalecają również Beta karoten oraz witaminy antyoksydacyjne (witaminę E, witaminy z grupy B i witaminę C).

Wszystkie te substancje można znaleźć w preparacie **Oculobon**, który jest rutynowo stosowany u chorych na cukrzycę w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Poza **Oculobonem** zalecamy też często **Venobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakt z owocu kasztanowca i ekstrakt z miłorzębu japońskiego (*Ginkgo bilobae*). Oba te surowce poprawiają krążenie krwi w naczyniach żylnych i włosowatych, a ukrwienie w naczyniach włosowatych to pięta Achillesowa cierpiących na cukrzycę.

Nie jest dla nikogo tajemnicą, że wraz z upływem lat w naszych organizmach dochodzi do zmian. Dotyczą one funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Newralgicznym narządem naszego ciała jest serce. Zmiany jakim ulegnie zależne są od czynników, na które nie mamy wpływu czyli genów oraz od czynników, które sami stwarzamy.

Do czynników, na które mamy wpływ należą: styl życia, czyli aktywność fizyczna, poziom stresu jaki nas dotyka, rodzaj pokarmów jakie spożywamy oraz choroby towarzyszące, które mają wpływ na stan układu sercowo-naczyniowego.

Do czynników, które są „modyfikowalne” zaliczyć można też leki, które przyjmujemy oraz inne substancje aktywne biologicznie takie jak zioła, które mają wpływ na tempo starzenia się układu krążenia.

Do ziół korzystnie wpływających na serce i naczynia krwionośne w pierwszym rzędzie zaliczamy kwiatostan głogu. Poprawia on kurczliwość i ukrwienie mięśnia sercowego oraz zmniejsza skłonność serca do arytmii.

Podobnie „antyarytmicznie” działa ziele serdecznika, który ma wpływ szczególnie na arytmie z przyczyn emocjonalnych.

Zarówno kwiatostan głogu jak i ziele serdecznika znajduje się w mieszance ziołowej **Cardiobonisan**.



Inny problem, na który mają wpływ zioła to miażdżycza – przyczyna sprawcza większości chorób układu sercowo-naczyniowego. Zioło, które jest wiodące w ziołowej terapii miażdżycy to liść karczocha, hamuje on syntezę cholesterolu w wątrobie i zwiększa jego wydalanie z żółcią. Drugim ziołem działającym na naczynia krwionośne jest liść miłorzębu japońskiego – zmniejsza on krzepliwość krwi, poprawia napięcie tętnic i żył oraz hamuje tworzenie się wolnych rodników tlenowych. Liść miłorzębu japońskiego wraz z liściem karczocha występuje w preparacie **Lipobon**.

Bardzo dobroczynne działanie na naczynia krwionośne ma także pyłek pszczeleli, który m.in. normalizuje poziom lipidów i krzepliwość krwi. Pyłek pszczeleli spotykamy wraz z propolisem w preparacie **Apibon**.



- łagodzi zmęczenie oczu
- poprawia ostrość widzenia

- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia

Rozmowa z lek. med. Krzysztofem Błechą.

Bóle pleców i krzyża to oprócz bólów głowy najczęstsza przyczyna wizyt u lekarza. Jak radzić sobie z tym problemem?

Podstawowy sposób leczenia zespołów bólowych to terapia manualna. Jeżeli są to problemy stawów kręgosłupa lub stawów obwodowych stosujemy zabiegi mobilizacyjne lub manipulacyjne. Jeżeli dolegliwości wywodzą się z układu mięśniowego stosujemy wówczas tzw. techniki miękkie. Najczęściej poizometryczną relaksację mięśni oraz mobilizację stref komórkowo-bólowych. Posiłkujemy się ponadto **Balsamem Kręgowym**, który chory wciera w miejsca bolesne 1-3 x dziennie.

Co jest najczęstszą przyczyną bólów – mięśnie czy stawy?

Najczęściej problem jest złożony. W ślad za bólem mięśni pojawia się ból w stawach. Łączymy wtedy kilka metod terapeutycznych i daje to zazwyczaj dobry efekt.

Które przypadki sprawiają najwięcej trudności w leczeniu?

Trudności sprawiają zespoły bólowe, które mają swoje przyczyny w psychice chorego tzw. dolegliwości psychogenne. Dolegliwości psychogenne wymagają leczenia przyczynowego czyli leczenia zaburzeń emocjonalnych. Najczęściej rozpoznajemy u chorego zespoły lękowe (nerwice) przy których stosujemy **Nerwobon** lub **Nerwobonisol**. Czasami chory ma zaburzenia depresyjne wówczas sugerujemy stosowanie **Depribonu**. Oba te schorzenia mogą u chorego wywoływać objawy fibromyalgii.

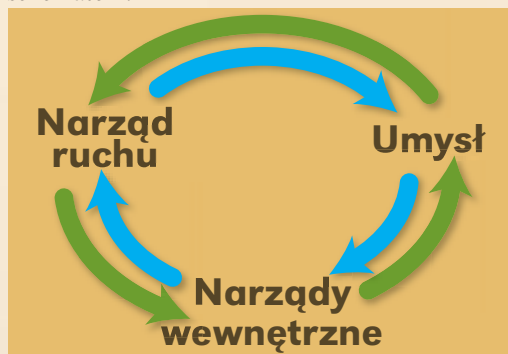
Fibromyalgia to ostatnio częsty temat w mediach. Czym właściwie jest fibromyalgia?

Jest to uogólniony długotrwały ból z towarzyszącą mu bolesnością uciskową w typowych bolesnych punktach. Często występuje on wraz z depresją, nerwicą lub zespołem przewlekłego zmęczenia. Nie ma jednak zgody wśród naukowców co było najpierw: ból czy nerwica, ból czy depresja.

Jakie jest stanowisko Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w sprawie fibromyalgii?

Uważamy, że człowiek jest jednością psycho-fizyczno-duchową.

Z tego założenia wynika, że wszystko dzieje się równocześnie, co można zobrazować schematem:



Jest to pogląd coraz częściej prezentowany przez współczesną medycynę?

Na szczęście tak. Ale u części środowiska medycznego dominuje paradygmat kartezyjański, iż człowiek jest maszyną, której funkcjonowanie może w całości wyjaśnić chemia i fizyka oraz, że umysł (dusza) funkcjonuje niezależnie od ciała. Taki pogląd nie zawsze daje się zastosować do niektórych chorób.

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza poglądy na temat zdrowia człowieka w ujęciu filozoficznym czerpie ze źródła filozofii św. Tomasza, który widział człowieka jako byt duchowo-materialny. Z tych poglądów wynika, iż człowieka należy leczyć całościowo czyli jednocześnie umysł i ciało ponieważ choruje cały człowiek, a nie tylko jego bark czy szyja.

Wydaje się, że odeszliśmy daleko od bólu pleców zahaczając nawet o tematy filozoficzne.

Jeżeli chory ma dolegliwości bólowe z powodu urazu, czy wysiłku to problem jest dość prosty, ale jeżeli bóle są skutkiem problemów emocjonalnych to sprawa znacznie się komplikuje. Stąd też odniesienie do filozofii.

Dziękuję za rozmowę.

Lek. med. Krzysztof Błecha
– Internista, Specjalista Rehabilitacji
Medycznej przyjmuje w Centrum
Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza
w Żywcu, Bielsku-Białej i Rychwałdzie.
Przed wizytą prosimy
o kontakt telefoniczny 033 861-86-21

Angina do niedawna kojarzyła się z zimą. Obecnie jednak wobec częstego korzystania z klimatyzacji, zwłaszcza w samochodach problem ten dotyczy także gorących miesięcy.

Klimatyzacja to zdradliwy wynalazek co najmniej z dwóch powodów:

1. Stwarza duże różnice temperatury zwłaszcza gdy wchodzimy do nagrzanego samochodu i dmuchawa tłocząca zimne powietrze owiewa nam twarz. Może to być przyczyną ostrego zapalenia gardła, ale i zatok szczękowych.

2. Nie konserwowana (nieczyszczona) instalacja klimatyzacyjna może być siedliskiem dla bakterii Legionella, które mogą powodować zapalenie płuc. Jeżeli w lecie ktoś zachoruje na zapalenie płuc to należy dobrze się zastanowić – czy objawy nie zaczęły się po kontakcie z klimatyzacją i poinformować o tym lekarza.

Jak radzić sobie z letnią anginą? Oczywiście zalecamy kontakt z lekarzem. Z preparatów ziołowych sugerujemy **Anginbon** 5-6 x dziennie 1-2 dozy i **Apibon** 3 x dziennie aby wzmocnić odporność organizmu.



- bóle gardła
- opryszczka
- pleśniawki
- wzmocnienie odporności organizmu

Infekcje grzybicze skóry to problem generalnie 2 grup ludzi:

1. Chorych o obniżonej odporności organizmu.

2. Zdrowych, ale narażonych na infekcje poprzez np. wspólne korzystanie z basenu, prysznic lub skrajnie trudne warunki w pracy (np. gumowe obuwie).

Postępowanie w obu tych przypadkach jest inne.

Chorzy o obniżonej odporności wymagają leczenia choroby zasadniczej, która wywołała spadek odporności.

Zdrowi, ale narażeni na infekcje powinni zachować maksymalną higienę w pracy, basenie (koniecznie należy używać kłapek).

Obu grupom pacjentów mogą pomóc naturalne immunostymulanty.

Typowym ziołem pobudzającym odporność jest ziele jeżówki purpurowej. Jeżówkę należy stosować pulsacyjnie tzn. podawać przez 1 tydzień (nie dłużej), a potem zrobić przerwę 3-4 tygodnie.

Immunostymulacyjne działanie wykazuje także pyłek pszczeli i propolis.

Uwaga! – obniżenie odporności organizmu poprzez zastosowanie tzw. leków immunosupresyjnych może być celowym działaniem terapeutycznym. Dlatego nie powinno się wtedy stymulować odporności „na siłę” Leki immunosupresyjne stosuje się m.in. w leczeniu niektórych chorób reumatycznych lub u osób po przeszczepach narządów wewnętrznych.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w immunostymulacji stosujemy najczęściej **Immunobon** 2 x dziennie - 1 łyżeczkę przez 7 dni, potem przerwa 3 tygodnie i ponownie 7-dniowa terapia. Poza tym stosujemy **Apibon** 3 x 1 kapsułkę przez 4-5 tygodni.

Oprócz wzmocnienia odporności organizmu sugerujemy, zastosowanie na zmienioną chorobowo skórę pomady Ojca Grzegorza - **Boniderm** 1-2 x dziennie.

Zalecamy wcieranie przez ok. 3 minuty preparatu w skórę i spłukanie go wodą. Ponadto sugerujemy używanie preparatu **Apibon krem** (ekstrakt z propolisu i olejki eteryczne: melisowy i z drzewa herbacianego) 2-3 x dziennie.

SKĄD TE CIĄGŁE BÓLE BRZUCHA

„O przyczynach bólów brzucha napisano setki książek, a człowiek i tak potrafi chorować po swojemu”. Cytat ten świadczy o tym, iż trudno jest na podstawie jedynie objawów rozpoznać co jest przyczyną dolegliwości bólowych u konkretnego chorego.

Co gorsza objawy potrafią być bardzo zwodzące, nawet dla doświadczonego lekarza, cóż dopiero dla laika.

Jednakże postaramy się w formie skrótowej przybliżyć czytelnikowi różnicowanie bólów brzucha. Informacje zawarte w artykule pomogą wstępnie rozpoznać z czym ma się „prawdopodobnie” do czynienia.

Podkreślamy jednak, nie zastąpi to badania lekarskiego, do którego namawiamy w razie jakichkolwiek wątpliwości.

Do objawów towarzyszących bólowi brzucha, które wymagają bezwzględnie konsultacji lekarskiej należą:

- wymioty: krwią lub treścią podobną do fusów po kawie,
- podejrzenie, iż bóle brzucha mają swą przyczynę w sercu,
- obecność krwi w stolcu lub stolce o kolorze smoły,
- jeżeli stolec ma kształt ołówka (cienki, długi),
- jeżeli chory traci na wadze,
- gdy bólowi towarzyszą zmiany koloru skóry (żółta, blada).

Dla uproszczenia podzielimy brzuch na 9 części i przypiszemy do tych części przypuszczalne przyczyny bólu, a w nawiasie najczęściej stosowane preparaty ziołowe.

Prawe podżebrze

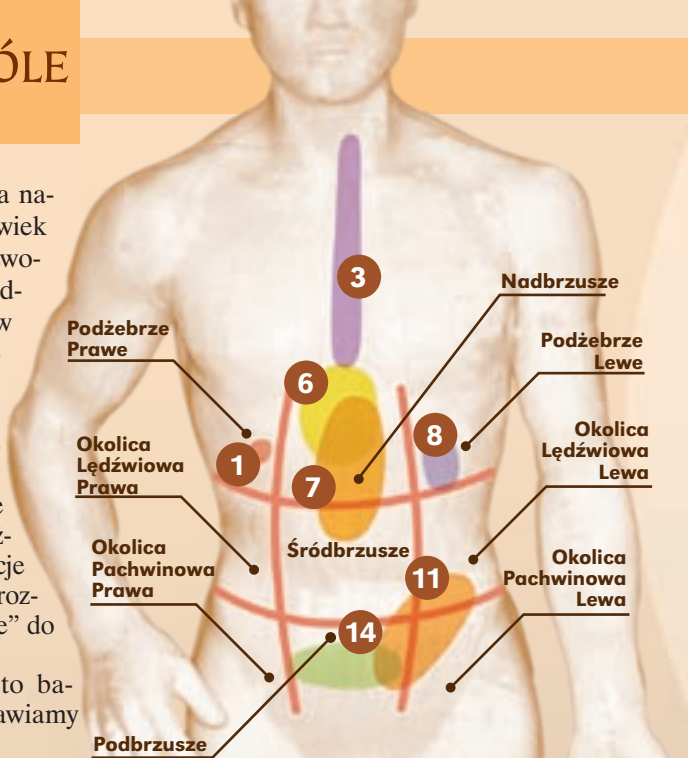
1. Bóle pęcherzyka żółciowego (ból po pokarmach wzdymających) poza bólem samoistnym silny ból przy wstrząsaniu (opukiwaniu) tej okolicy (Gastrobonisol).
2. Bóle wątroby (raczej tępy, czasami można wyczuć powiększoną krawędź wątroby) – przyczyna: np. zapalenie wątroby, guzy wątroby (Hepatobon).

Nadbrzusze

3. Refluks żołądkowo-przełykowy – przedostanie się kwaśnej treści żołądka do

przełyku na skutek zbyt słabego zwieracza dolnego przełyku – bólowi towarzyszy pieczenie (zgaga), które promieniuje do góry (Gastrobonisol, Gastrobonisan).

4. Zawał serca – bóle rozpierające, piekące czasami z wymiotami, bólowi towarzyszy lęk, pot na twarzy, duszność, nasilenie bólu po wysiłku.
5. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy:
 - wrzód żołądka – bóle bezpośrednio po posiłkach zwłaszcza po posiłkach drażniących np. kawa, alkohol (Gastrobonisan).
 - wrzód dwunastnicy – bóle na czczo, w nocy, poprawa po posiłku (Gastrobonisan).
6. Zapalenie błony śluzowej żołądka – w zależności od zaawansowania mogą występować wymioty (nawet krwawe), ostre bóle i biegunki – przy ostrym niezycie. Przy niezycie przewlekłym – uczucie dyskomfortu, nudności i wzdęcia (Gastrobonisol, Gastrobonisan).
7. Zapalenie trzustki – ból czasami bardzo ostry wymuszający leżenie w pozycji embryonalnej, promieniujący do pleców. Nasilenie dolegliwości po pokarmach zwłaszcza po alkoholu (często przyczyną ostrego zapalenia trzustki jest alkohol), możliwa



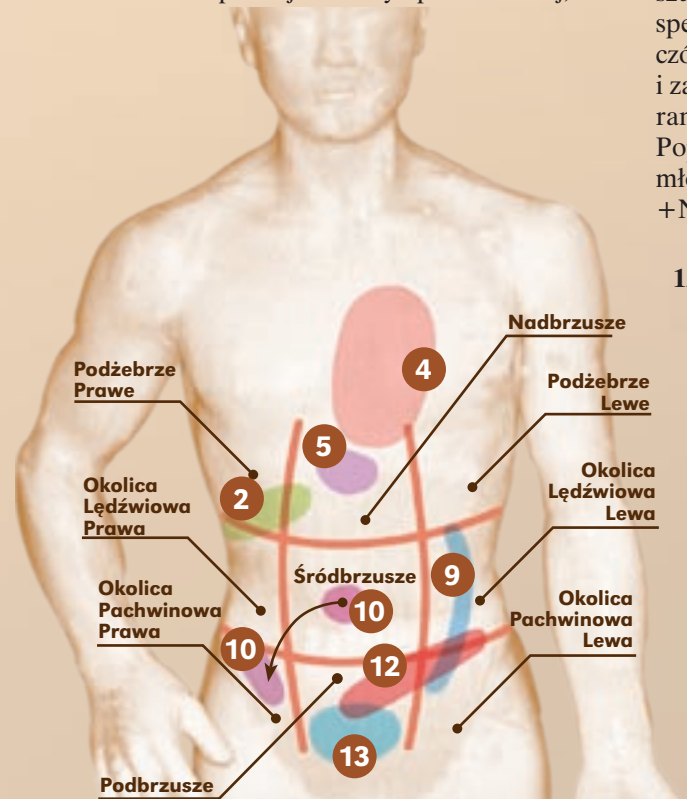
gorączka (Hepatobon tylko w fazie przewlekłej schorzenia).

Lewe podżebrze

8. Powiększenie śledziony – uczucie pełności, najczęściej z przyczyn hematologicznych (koniecznie zbadać morfologię krwi z rozmazem).
9. Kolka nerkowa (może być zarówno z prawej jak i z lewej strony) – bóle raczej w okolicy lędźwiowej z promieniowaniem do okolicy pachwinowej, z bólem przy oddawaniu moczu, czasem mocz ma kolor krwisty. Bardzo silne bolesności przy nawet delikatnym uderzeniu w okolicę lędźwiową, często gorączka (wykonać badanie ogólne moczu), (Nefrobonisol, Nefrobonisan).

Śródbrzusze

10. Zapalenie wyrostka robaczkowego – ból z tendencjami do promieniowania w prawą okolicę pachwinową, bolesność uciśkowa w prawej okolicy pachwinowej,



Fundacja Pomocy Dzieciom

Fundacja Pomocy Dzieciom działa od 1998 r. i posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Jej głównym celem jest rehabilitacja i edukacja dzieci niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi m.in. Centrum Rehabilitacyjno Edukacyjne dla dzieci.

Przeznacz 1% podatku Fundacja Pomocy Dzieciom

Konto BS 34-300 Żywiec, ul. Witosa 3
76 8137 0009 0014 5802 2000 0040
www.fpd.ig.pl

możliwa gorączka, suchy język, pogorszenie przy chodzeniu, poprawa przy zgięciu nogi prawej.

11. Zespół jelita drażliwego – ból a raczej dyskomfort najczęściej w lewym śródbrzuszu i lewej okolicy pachwinowej – mało specyficzne objawy. Wrażenie skurczów brzucha, naprzemiennie biegunki i zaparcia, wzdęcia, dolegliwości często rano, bardzo rzadko nocą, po stresach. Poprawa po wypróżnieniu. Choroba ludzi młodych, częściej kobiet (Gastrobonisol + Nerwobon lub Depribon).

Lewa okolica pachwinowa

12. Zapalenie uchyłków jelita – objawy jak w zapaleniu wyrostka robaczkowego ale po stronie lewej, gorączka, biegunki, zaparcia (Gastrobonisan).

Podbrzusze

13. Zapalenie pęcherza moczowego – częste i bolesne oddawanie moczu, przeważnie gorączka (Nefrobonisol, Nefrobonisan).
14. Zapalenie jajników i/lub jajowodów – dolegliwości od uczucia dyskomfortu przy niewielkim stanie zapalnym, do silnego bólu promieniującego do okolic pachwinowych. Bolesność uciśkowa. Zależność bólu od fazy cyklu miesięcznego (czasami towarzyszące upławy), (Apibon).

PORADNIK TERAPEUTYCZNY OJCA GRZEGORZA

Można stosować zamiennie preparaty w kapsułkach - rubryka 3 lub mieszanki ziołowe i krople - rubryka 2.

| 1- SCHORZENIE | | 2- MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY | | 3- KAPSUŁKI | | |
|--------------------------|---|---|--|---|---|---|
| CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA | Niewydolność krążenia | Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz., zwłaszcza u osób starszych i z niedokrwieniem mózgu. Pomocniczo Bonimel glogowo-melisyowy 3 łyżeczki dz. | Cardiobon 2x1 kaps. dodatkowo Bonimag B6 | Zaparcia | Adipobonisan + Gastrobonisol 2-3 x dz. przed jedzeniem. | Gastrobon 2 x 2 kaps. |
| | Nadciśnienie tętnicze | Zalecenia jw. + Nerwobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym. | Zalecenia jw. + Nerwobon | Zespół jelita nadwrażliwego, wzdęcia | Gastrobonisol 2-3 x dz. po 2,5 ml przed jedzeniem. Nerwobonisol 2-3 x dz. lub Bobonisan 2-3 x dz. Pomocniczo Bonimel imbirowy i Bonimel prawosłazowo-koprowy. | Gastrobon 2 x 2 kaps. + Nerwobon 2 x 1 kaps. lub Depribon |
| | Choroba wieńcowa | Cardiobonisol lub Cardiobonisan. Dodatkowo Nerwobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres. | Cardiobon 2 x 1 kaps. + Lipobon | Stany zapalne jelit | Gastrobonisan 3 x dz. 1 szklankę + Bonimel pyłkowo-propolisowy. | Gastrobon + Apibon |
| | Podwyższony poziom cholesterolu | Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml. Bonimel pyłkowo-propolisowy. | Chitobon (przed jedz.) + Lipobon | Nadwaga | Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem. | Chitobon + Adipobon |
| | Żyłaki | Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml, Venobon krem ziołowy. | Venobon 2 x 1 kaps. | Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego, | Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem. <i>W ataku kolki żółciowej konieczna konsultacja lekarska.</i> | Hepatobon |
| | Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy | Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml. Nerwobonisol doraźnie. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy. | Memobon 2 x 1 kaps. + Apibon | Uszkodzenia wątroby | Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek. | Hepatobon + Apibon |
| CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO | Pamięć | Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml. | Memobon lub Ginkobon | Kamica i infekcje dróg moczowych | Stan ostry - Nefrobonisan 3 x dz. lub Nefrobonisol 3 x dz. Profilaktyka - Nefrobonisan 1 x dz. | |
| | Zespół nerwicyowy, bezsenność | Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml, a przy bezsenności 5 ml przed snem. Pomocniczo Bonimel melisyowy. | Nerwobon lub syrop Sedabon | Przerost prostaty | Nefrobonisan 2 x dz. 1 szkl. naparu lub Nefrobonisol 2 x dz. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy. | Prostatobon 2 x dz. 1 kaps. + Apibon |
| | Ból głowy | Gastrobonisol 2,5 ml, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu. | Grypobon 2-3 kaps. doraźnie | Bóle kręgosłupa i stawów, choroby reumatyczne, osteoporoza | Reumbonisol lub Balsam kręgowy - nacierać 2-3 x dziennie bolące miejsca, Nefrobonisol 5 ml rano. | Artrobon 2 x 2 kaps. + Grypobon |
| | Nastroje depresyjne | Nerwobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml. | Depribon + Nerwobon | Zatrucie subst. chemicznymi np. papierosy, alkohol | Nefrobonisol 1 x dz. 5 ml rano, Gastrobonisol 1 x dz. 5 ml przed obiadem + Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek dz. | Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon |
| CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO | Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka | Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - pukać gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawosłazowo-koprowy i imbirowy. | Pulmobon 2 x 2 kaps. + Grypobon 2-3 x dz. + Anginbon aerozol | Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe | Nerwobonisol 3 x dz. 2,5 ml lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy 6-8 łyżeczek dziennie. | Klimaktobon 2 x 1 kaps. |
| | Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma | Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-ro tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawosłazowo-koprowy. | Pulmobon 2 x dz. 2 kaps. | Łuszczycza, trądzik, alergia skóra, łysienie | Boniderm na chore miejsca 2-3 x dz. Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2 x dz. 2,5 ml + Dermobon krem. | Dermobon 2 x 1 kaps. |
| | Nawracające infekcje | Pectobonisol 2 x dziennie 2,5 ml lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy. | Apibon lub syrop Immunobon | Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza) | Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2,5 ml przed obiadem i kolacją + Bonimel pyłkowo-propolisowy i Bonimel z mleczkiem pszczelim. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dziennie. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć. | Hepatobon 2 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps. |
| | Zatrucia pokarmowe, niestrawność | Gastrobonisol 4 x dz. 2,5 ml na szkl. wody. Gastrobonisan 2 x dz. Pomocniczo Bonimel imbirowy. | Gastrobon 2 x 2 kaps. | Niedowidzenie | | Oculobon |
| CHOR. UKŁ. POKARMOW. | Nieżyt żołądka | Gastrobonisan + Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem. | Gastrobon 2 x dz. | Cukrzyca - leczenie wspomagające | Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Bonichrom - poprawa metabolizmu insuliny Ginsengbon - reguluje poziom cukru we krwi | |
| | Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy | Zaostżenia: Gastrobonisan 3 x dz. + Nerwobonisan przy dolegliwościach wywołanych przez stres. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną. | Apibon 2 x 2 kaps. | | | |

Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

Ojciec Grzegorz Sroka - franciszkanin, przez ponad 50 lat zajmował się ziołolecznictwem.

Udzielił porad ponad półmilionowej rzeszy chorych. Jest autorem kilku poradników zielarskich.

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania 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 **sprzedaży wysyłkowej - tel. 033 861 86 21, tel./fax 033 861 03 97**

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