

# Temat numeru: Przedwiośnie groźne dla serca

Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

# ZIOLA dla zdrowia

Nr 1/2009 Wiosna

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Wiosna, wiosna, wiosna - ach to ty!**
- **Profilaktyka zdrowotna kobiety w okresie menopauzy**
- **Recepta na piękną skórę**



# Wiosenne Porządki

Na przelomie zimy i wiosny dość często otrzymujemy telefony z prowokacyjnym pytaniem: Czy mają Państwo jakieś cudowne środki, które pomogą mi schudnąć bez ograniczania jedzenia?

Rozmówczyni prawdopodobnie spodziewa się, że usłyszy: bardzo nam przykro, ale to niemożliwe. Jakie jest jej zdziwienie, kiedy dowiaduje się, że jednak jest to możliwe. Zatem, co należy zrobić, aby schudnąć nie ograniczając ilości spożywanego jedzenia. Po pierwsze równie ważną sprawą jak ilość jedzenia jest częstotliwość spożywanych pokarmów. Jeżeli tą samą ilość jedzenia ujmemy w dwóch porcjach w ciągu dnia – przyjemy, a gdy rozdzielimy to na 4 porcje – schudniemy.

Ważnym elementem w odżywianiu jest również to, jak szybko pokarm podnosi poziom glukozy w surowicy krwi. Im pokarm szybciej „osładza” krew, tym gorzej, gdyż prowadzi to do zwyżki wagi. Najszybciej zwiększają stężenie glukozy słodczyce, biały chleb, biały ryż, ziemniaki, a zwłaszcza frytki, a najmniej min. owoce, surowe warzywa i o dziwo gorzka czekolada. Wskaźnikiem, który określa, jak szybko dany produkt podnosi poziom glukozy w surowicy krwi jest indeks glikemiczny, im jest on wyższy, tym bardziej sprzyja nadwadze.

Wracając do cudownych środków odchudzających, zazwyczaj zalecamy w Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza 2 preparaty – oczywiście nie działają one na zasadzie cudu, ale w bardzo naturalny i racjonalny sposób. Pierwszy z nich to **Chitobon**, który przyjmujemy 1-2 x dziennie po 3 kaps. pół godziny przed posiłkiem i popijamy szklanką wody. Powoduje on zmniejszenie wchłaniania tłuszczu z przewodu pokarmowego, przez co jest odpowiedni dla posiłków z mięsem i nabiałem. Powoduje on pęcznienie w żołądku, co zmniejsza ilość spożywanych pokarmów. Drugi preparat to **Adipobon mono** zalecany u osób aktywnych fizycznie. Nie mamy na myśli wyczynów sportowych, wystarczy nawet forsowny spacer, czy bardziej intensywne sprzątnięcie w domu. Sugerujemy zażywać 2 kapsułki na pół godziny przed planowanym wysiłkiem.

Podsumowując, Adipobon mono okaże się szczególnie pomocny przed świątecznymi porządkami, a Chitobon sprawdzi się najlepiej, gdy na Wielkanocnym stole pojawiają się smaczne, ale nie zawsze dietetyczne potrawy.

*Życzenia Radosnych Świąt Wielkanocnych wypełnionych nadzieją  
budzącej się do życia wiosny i wiarą w sens życia. Pogody w sercu  
i radości płynącej z faktu Zmartwychwstania Pańskiego  
oraz smacznego Święconego w gronie rodziny składa*

*Centrum Ziółolecznictwa  
Ojca Grzegorza Iroki*





## ANTYBIOTYKI A SKÓRA



Często w Centrum Ziołolecznictwa spotykamy się z pacjentami, którzy zgłaszają się z trądzikiem długotrwałe leczonym antybiotykami bez większych efektów. Są to najczęściej ludzie młodzi. Nasze leczenie trądziku zwłaszcza zaognionego jest zupełnie inne i mimo, iż nie jest agresywne jak antybiotykoterapia, to czasami okazuje się bardziej skuteczne.

Uważamy, że choroby skóry to często w istocie skórna manifestacja chorób ogólnoustrojowych. Najważniejsza według naszej koncepcji jest normalizacja pracy przewodu pokarmowego, a zwłaszcza odbudowa prawidłowej flory bakteryjnej w jelicie grubym. Problem z trądzikiem zaczyna się często od złego odżywiania (słodczyce, fast foody) jak również od stresu, który obniża odporność organizmu na infekcje. Pomijamy przyczyny hormonalne, których w okresie dojrzewania nie da się wyeliminować zatem nie będą one przedmiotem rozważań.

Wracając do diety i stresu, klasycznym przykładem może być 20-letnia studentka. Na skutek wymienionych czynników pojawił się u niej trądzik. Początkowo stosowała preparaty kosmetyczne, ale poprawa była niewielka, a dodatkowo pojawiły się ropne krostki, a co najgorsze nadal odżywiała się niewłaściwie i miała „szkolny” stres. Udała się więc do dermatologa, który zaaplikował antybiotyki. Te z kolei obniżyły odporność, zniszczyły florę bakteryjną w jelicie grubym, a to doprowadziło do powstania błędnego koła. Ponieważ im mniej w przewodzie pokarmowym bakterii probiotycznych, tym skóra i odporność mają się gorzej, co z kolei powoduje więcej „zanieczyszczeń” na twarzy.

Rozwiązaniem jest przerwanie tego błędnego koła poprzez:

1. Włączenie leków poprawiających stan jelit np. **Gastrobonisolu** lub **Gastrobonu**,
2. Wprowadzenie środków poprawiających odporność organizmu: syropu **Immunobon** i preparatu w kapsułkach **Apibon** (ten ostatni działa również przeciwbakteryjnie),
3. Stosowanie na skórę **Bonidermu**, a na ropne krostki kremu Apibon zawierającego propolis i olejki eteryczne.

Takie modelowe postępowanie najczęściej poprawia stan skóry i przywraca równowagę w organizmie.



- Trądzik
- Łuszczyca
- Wyprysk alergiczny i niealergiczny

- Stany zapalne i ropne skóry
- Opryszczka



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.

Przełącz 1% podatku

Fundacja Pomocy Dzieciom  
34-300 Żywiec, ul. Witosa 3  
[www.fpd.ig.pl](http://www.fpd.ig.pl)

**KRS100243**

Fundację Pomocy Dzieciom współtworzył Ojciec Grzegorz i do końca życia był członkiem jej Rady Nadzorczej.

## PROFILAKTYKA ZDROWOTNA KOBIETY W OKRESIE MENOPAUY



**M**enopauza to okres, w którym organizm kobiety ulega dużym zmianom.

Zmiany te powodują często przykre dolegliwości, ale także mogą zwiększać niebezpieczeństwo zachorowania na różne, czasami groźne schorzenia.

Aby poprawić komfort życia w okresie klimakterium, czasami wystarczy zażywać **Klimaktobon**, który łagodzi uderzenia gorąca, nadmierną drażliwość, potliwość oraz inne objawy. Efekty działania tego preparatu wywołane są przez ziele pluskwicy i szyszki chmielu, które wykazują działanie podobne do żeńskich hormonów płciowych: estrogenów. Kobiety pragnące zachować zdrowie w trakcie i po menopauzie, powinny zachować czujność i regularnie badać się u lekarza, a także wykonywać badania laboratoryjne, które mogą zasygnalizować czające się choroby. Najważniejsze są regularne badania ginekologiczne oraz wykonywanie badań cytologicznych.

Cytologia jako profilaktyka zalecana jest Paniom nie tylko w okresie menopauzy, ale już po 30 roku życia. Drugim badaniem, które kobieta po 40 roku życia powinna wykonywać, co 1-2 lata jest mammografia. Budzi ono pewne kontrowersje, co do skuteczności, ale na razie nic lepszego się nie proponuje.

Poza nowotworami narządów rodnych, kobiety po klimakterium częściej zapadają na schorzenia nowotworowe jelita grubego a zwłaszcza odbytnicy, dlatego należy obserwować wygląd stolca. Jeżeli się on zmieni np. stanie się długi i cienki lub pojawi się krew, należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem. Jako, że diagnostyka przeciwnowotworowa nie jest w Polsce zbyt dobrze rozwinięta sugerujemy aby zagrożone chorobą kobiety zwiększyły w swej diecie obecność warzyw i owoców o kolorze czerwonym i fioletowym. Zawierają one antyoksydanty (przeciwutleniające). Są to naturalne związki chemiczne, które działają profilaktycznie w chorobach nowotworowych i chorobach układu krążenia. Rozwój tych ostatnich po okre-

sie klimakterium to również częsta przypadłość kobiet. Aby zapobiec chorobie wieńcowej, należy badać poziom cholesterolu i trójglicerydów, a także poziom glukozy. Jeżeli są one podwyższone sugerujemy stosować preparaty z ziele karczocha, które obniżają poziom cholesterolu i z liściem miłorzębu, który chroni naczynia przed miażdżycą i działa profilaktycznie podobnie jak aspiryna. W tych problemach zalecamy preparat **Lipobon**, który przyjmujemy 2-3 x dziennie po 1 kaps. oraz **Chitobon** – 3 kapsułki przed obiadem, zwłaszcza gdy Panie mają problemy z nadwagą.

Częstym problemem trapiącym Panie po okresie menopauzy jest osteoporoza. Aby zapobiec jej rozwojowi należy wykonywać ćwiczenia w pozycji stojącej – ważne jest, aby kości były w czasie ćwiczeń obciążone ciężarem własnym ciała – dobrym rozwiązaniem są np. forsowne marsze lub wycieczki górskie.

Z suplementów diety należy pamiętać o zwiększeniu spożycia wapnia 1,2 – 1,5g/d. Na osteoporozę bardzo dobrze wpływa również stosowanie ziół o działaniu estrogenopodobnym, tych, które są np. w Klimaktobonie.





# NIEPRZYJEMNY ZAPACH Z UST

To temat, który raczej nie przewija się w konwersacjach przy porannej kawie. Nieprzyjemny zapach z ust to temat tabu. W  $\frac{3}{4}$  przypadków przyczyna tego zjawiska znajduje w jamie ustnej a w  $\frac{1}{4}$  objaw ten powodują choroby ogólnoustrojowe.



Nieprzyjemny zapach w jamie ustnej ma swoje źródło najczęściej w chorym uzębieniu, zapaleniu dziąseł i paradontozie. Czasami przyczyny nie są chorobowe np. zbyt mała ilość wydzielanej śliny i zmiana w odczynie pH śliny.

Prawidłowy odczyn pH śliny jest lekko kwaśny, około 6,5 – to powoduje, że bakterie nie mają sprzyjających warunków do rozwoju. Sytuacja zmienia się, gdy odczyn staje się zasadowy, pobudza to do rozwoju bakterie gram-ujemne i bakterie beztlenowe oraz przyspiesza rozkład aminokwasów.

Wszystkie te procesy powodują, że wydzielają się nieprzyjemny zapach.

Jak zatem radzić sobie z tym kłopotliwym problemem:

1. Sprawdzić stan uzębienia,
2. Częściej myć zęby (pamiętać, że w kieszonkach przyzębowych lubią bytować bakterie wraz z resztkami jedzenia),
3. Pić więcej płynów, ale nie słodzonych,
4. Dbać, aby w jamie ustnej nie dochodziło do rozwoju bakterii gnilnych – stosować płyny najlepiej ziołowe o własnościach przeciwbakteryjnych.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza na tego typu problemy stosujemy ae-

rozol **Anginbon**, który zawiera wyciąg z propolisu oraz olejki eteryczne – są to środki bakteriobójcze. Anginbon powoduje również zmianę pH na kwaśne, co również działa bakteriobójczo. Zamiast aerozolu Anginbon można stosować również płyn **Pectobonisol** (rozcieńczony wodą) i roztworem tego leku płukać jamę ustną i gardło. Oba te preparaty sprawdzają się także znakomicie w bólu gardła i przeziębieniu.



# Choroba Alzheimera a zioła



Jak donoszą źródła naukowe, udowodniono związek choroby Alzheimera oraz innych schorzeń neurodegradacyjnych np. choroby Parkinsona ze zwiększonym wytwarzaniem się wolnych rodników w organizmie. Jakie ma to znaczenie dla ich profilaktyki i terapii? Bardzo duże, gdyż w wypadku tych chorób można stosować preparaty ziołowe o działaniu antyoksydacyjnym. Nadają się one do przewlekłego stosowania, czyli w sposób bezpieczny hamują rozwój tych schorzeń. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od lat zalecamy chorym na te schorzenia liść miłorzębu japońskiego z korzeniem żeń-szenia w preparacie **Memobon**. Oba te zioła poprawiają funkcje poznawcze i dodają energii zwłaszcza osobom starszym.

Aby jeszcze skuteczniej unieczynniać wolne rodniki zalecamy zastosować zestaw antyoksydantów takich jak: owoce borówki czarnej, żurawiny, aronii oraz liście zielonej herbaty zawarte w preparacie **Vitalbon**.

Poza wolnymi rodnikami pojawia się coraz częściej hipoteza, że rozwojowi choroby Alzheimera sprzyja zbyt duża obecność

w organizmie niektórych metali zwłaszcza glinu. Dlatego tak ważne jest wzbogacanie diety o substancje odtruwające takie jak: miód, propolis i pyłek pszczele. Do odtrucenia organizmu można wykorzystać **Bonimel pyłkowo-propolisowy** lub **Apibon** (preparat w kapsułkach).

Wszystkie wymienione w artykule surowce zielarskie z powodzeniem stosuje się także w miażdżycowym uszkodzeniu mózgu.







## CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

*Mam 66 lat. Od kilkunastu lat mam problemy z utrzymaniem moczu. Pojawiło się to w okresie klimakterium, a z upływem lat jest coraz gorzej. Czasami mam też pieczenie w cewce moczowej, wtedy jeszcze trudniej mi utrzymać moc. Co mam robić?*

Droga Pani, problem z utrzymaniem moczu jest złożony. Jeżeli jego przyczyną są zapalenia dróg moczowych (objawia się to m.in. pieczeniem w cewce moczowej) korzystne efekty osiągnąć można przez stosowanie ziół **Nefrobonisan** lub kropli **Nefrobonisol** oraz kapsułek ziołowych **Urobon**.

Jeżeli natomiast problemy z utrzymaniem moczu powodowane są obniżeniem pęcherza moczowego lub macicy najlepsze efekty osiągnąć można przez specjalne ćwiczenia zwane ćwiczeniami Kegla.

Niestety niekiedy potrzebny jest zabieg operacyjny.

*Moim problemem jest bezsenność, a w zasadzie to, że w nocy wybudzam się, około godziny 2-3 i do rana już nie mogę zasnąć. W ciągu dnia jestem senna i na nic nie mam siły. Często dokucza mi piekący ból w plecach. Czy macie jakieś nasenne środki ziołowe, bo nie chcę brać chemii.*



Droga Pani, myślę, iż środki nasenne nie będą najlepszym rozwiązaniem. Objawy, które Pani dośkwierają przypominają raczej objawy depresji. Charakteryzują ją właśnie takie zaburzenia snu oraz pogorszenie nastroju i apatia w ciągu dnia, oraz wybudzanie się o 2-3 w nocy, dlatego sugeruję zastosowanie preparatu **Depribon** 2 x dziennie po 1 kaps. W czasie nocnego przebudzenia skuteczny może okazać się **Nerwobonsiol** – 1-2 łyżeczki minimalnie rozcieńczone wodą.

*Jestem starszym człowiekiem po 70-tce, miesiąc temu przeszedłem operację na zaćmę jednego oka. Lekarze straszą mnie jednak, że prawdopodobnie czeka mnie operacja drugiego oka. Dodatkowo mam jeszcze uszkodzoną siatkówkę przez miażdżycę i nadciśnienie. Czy są jakieś zioła, które mogą mnie ustrzec przed operacją i wyleczyć siatkówkę?*



Szanowny Panie, ma Pan rzeczywiście sporo problemów związanych z oczami. Na szczęście zioła działają pozytywnie w wielu kierunkach i można pomóc zahamować, a nawet cofnąć objawy zaćmy, oraz ochronić siatkówkę. Należy stosować preparaty mające własności antyoksydacyjne i poprawiające ukrwienie siatkówki. Sugeruję, aby stosował Pan **Venobon** i **Oculobon** początkowo 2 x dziennie po 1 kapsułce, a gdy stan ulegnie poprawie 1 x dziennie po 1 kapsułce.

*Mam 63 lata, od pewnego czasu muszę wstawać kilkakrotnie w ciągu nocy, aby się załatwić. Byłem niedawno na USG u lekarza urologa i okazało się, że mam powiększoną prostatę. Urolog zbadał również PSA i jego wartość wyniosła 4. Czy są jakieś leki ziołowe mogące wyleczyć moją prostatę?*

W Pana przypadku możemy polecić ziołowy preparat **Prostatobon**, który bardzo dobrze sprawdza się w łagodzeniu dolegliwości związanych z przerostem gruczołu krokowego. Na początek zalecamy stosować go 3 x dziennie po 1 kapsułce. Często do leczenia dodajemy drugi preparat **Apibon**, który przyjmujemy w dawce 3 x dziennie po 1 kapsułce.

Jeżeli stan ulegnie poprawie można odstawić przyjmowanie Apibonu i zmniejszyć dawkę Prostatobonu do 2 kapsułek dziennie.

# PRZEDWIŚNIE GROŹNE DLA SERCA

**P**oczątek marca to czas kiedy w gabinetach lekarskich i szpitalach częściej można spotkać ludzi chorych na serce, tyczy się to zwłaszcza osób starszych.

Nie jest dla nikogo tajemnicą, że wraz z upływem lat w naszych organizmach dochodzi do zmian. Dotyczą one funkcjonowania wszystkich narządów wewnętrznych. Nierozłącznym narządem naszego ciała jest serce. Zmiany jakim ono ulega 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 oddziałują na stan układu sercowo-naczyniowego.

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

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

NIEWYDOLNOŚĆ KRAŻENIA,  
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE,  
CHOROBA WIEŃCOWA  
*Cardiobonisol* (miłorząb + głóg + karczoch)  
+ *Cardiobon* (głóg + miłorząb)



REGULACJA POZIOMU  
CHOLESTEROLU  
*Lipobon* (karczoch + miłorząb)  
+ *Chitobon* (chitosan + chrom organiczny)

Inny problem, na który mają wpływ zioła to miażdżycy - przyczyna sprawca większości chorób układu sercowo-naczyniowego. Jednym z najważniejszych ziół w terapii miażdżycy jest 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. Bardzo dobroczynne działanie na naczynia krwionośne ma także pyłek

## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

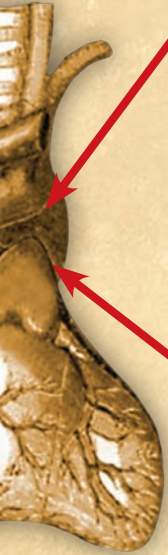
zaprasza pacjentów do gabinetów: w Rychwałdzie (klasztór O. Franciszkanów),  
w Żywcu (ul. Sempołowskiej 2) i w Bielsku-Białej (ul. Karpacka 46)

**Szczegóły pod numerem: 033 861 86 21, 033 861 56 20**



## PRZEDWIŹNIE GROŹNE DLA SERCA

NERWICOWE ZABURZENIA  
UKŁADU KRAŻENIA  
*Nerwobonisol lub Nerwobon*



NISKIE CIŚNIENIE  
TĘTNICZE KRWI,  
METEOPATIA, SENNOŚĆ  
*Activbon (guarana + żeń-szeń)*

pszczeli, który m.in. normalizuje poziom lipidów i krzepliwość krwi. W miażdżycy wskazany jest także **Chitobon**, który zmniejsza wchłanianie się do krwi tłuszczu z przewodu pokarmowego.

Właściwy stan naczyń krwionośnych, a zwłaszcza naczyń wieńcowych jest warunkiem prawidłowej pracy mięśnia sercowego. Zarówno jeżeli chodzi o siłę skurczu jak i rytmiczność pracy serca. Klasycznymi ziołami dbającymi o prawidłowe ukrwienie mięśnia sercowego są kwiatostan głogu i liść miłorzębu japońskiego. Stosowanie tych ziół pomocniczo w zaburzeniach rytmu pracy serca i chorobie wieńcowej jest ze wszech miar wskazane. U części chorych objawy choroby wieńcowej indukowane są przez stres. W tym

przypadku należy zasugerować pacjentom zioła o działaniu uspokajającym, takie jak kora koryzki, liść melisy oraz szyszki chmielu. Jeżeli ktoś na skutek emocji miewa „kołatanie” serca dobrze zrobi mu ziele serdecznika. Zioła uspakajające stosowane przy „napadzie” zdenerwowania, lepiej jest stosować w postaci wyciągów alkoholowych, gdyż wtedy wchłaniają się bardzo szybko do krwioobiegu, a przez to działają niemal błyskawicznie. Dobrze sprawdza się w takich sytuacjach **Nerwobonisol**.

Zioła uspokajające dobrze sprawdzają się także przy podwyższeniu się ciśnienia tętniczego krwi z przyczyn emocjonalnych. W nadciśnieniu tętniczym wskazane jest także przyjmowanie preparatów z głogiem i czosnkiem. Oba te zioła zmniejszają opór naczyniowy a przez to obniżają ciśnienie tętnicze.

Osoby starsze ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego powinny wzbogacić swoją dietę o pokarmy zawierające przeciwutleniacze (antyoksydanty). Bogate w te substancje są: owoc borówki czarnej, żurawiny, aronii oraz liście zielonej herbaty. Można je spożywać w postaci świeżej, jako soki lub jako ekstrakty dostępne w kapsułkach. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy najczęściej preparat **Vitalbon**. Antyoksydanty poza dobroczynnym wpływem na układ krążenia wykazują działanie profilaktyczne w chorobach nowotworowych i zapalnych oraz w chorobach reumatycznych.



# WIOSNA, WIOSNA, WIOSNA – ACH TO TY!

**P**ierwsze promyki wiosennego słońca, zapach budzącej się do życia przyrody – idylla.

Niestety nie dla wrzodowców. Dla nich budząca się do życia przyroda przypomina budzące się do życia wrzody żołądka i dwunastnicy. Mimo coraz nowocześniejszych metod leczenia i profilaktyki wrzodowcy nadal cierpią. Co gorsza, zaczynają pojawiać się doniesienia naukowe mówiące, że oskarżana o prowokowanie choroby wrzodowej bakteria *Helicobacter pylori* zaczyna się uodparniać na stosowane do jej unicestwienia antybiotyki.

Na szczęście są jeszcze zioła, które skutecznie łagodzą dolegliwości biednych wrzodowców. Takie zioła jak: liść babki lancetowatej, korzeń prawoślazu, lukrecji, kwiat rumianku, czy nagietka, powodują działanie przeciwzapalne, gojące i powlekające.

Najlepiej sprawdzają się napary ziołowe np. **Gastrobonisan**, ponadto korzeń lukrecji i owoc żurawiny, które powodują, że bakteria *Helicobacter pylori* jest łatwiej usuwana z przewodu pokarmowego, ponieważ zioła te działają antyadhezyjnie.

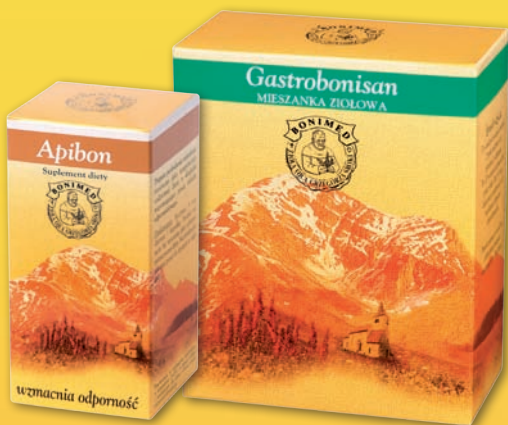
Duże znaczenie w pomocy wrzodowcom ma propolis - jeden z najsilniejszych naturalnych antybiotyków, który:

- ✓ działa bakteriobójczo na *Helicobacter pylori*,
- ✓ działa gojąco na wrzody i stany zapalne żołądka oraz dwunastnicy.



Ekstrakt z propolisu i pyłku pszczelego znajduje się w preparacie **Apibon**.

Dlatego wrzodowcy pamiętajcie o ziołach, a wiosna też będzie dla was.





**P**rawidłowe funkcjonowanie wątroby jest warunkiem zdrowia. To z pozoru banalne stwierdzenie ma jednak głębszą treść.

Poważne uszkodzenie wątroby jest stonkowo łatwe do wykrycia, ale konia z rzędem temu, kto wykryje dyskretnie zaburzenie funkcji tego narządu. Zaburzenia te widać dopiero po owocach jakie ze sobą niesie. Jeżeli szwankuje odtruwająca funkcja wątroby, to na początku zaczynają się problemy ze skórą, czasami pojawia się nieprzyjemny zapach oddechu lub skóry. Choć parametry biochemiczne krwi, którymi określamy funkcje wątroby są jeszcze w granicy normy.

Jeżeli pogarsza się funkcja wydzielnicza wątroby – przypominam, że w wątrobie powstaje żółć, z pozoru nic złego się nie dzieje, ale u chorego mogą pojawić się wzdęcia, a czasami bóle brzucha, zaparcia lub biegunki.



Oba te zioła wchodzi w skład preparatu **Hepatobon**, który osłania komórki wątrobowe przed uszkodzeniami, a nawet powoduje jej regenerację. Podobne dobroczynne działanie na wątrobę ma pyłek pszczeleli przy któregoż zażywaniu, poprawie ulegają parametry enzymów wątrobowych AspAT i ALAT. Najlepiej sprawdza się przyjmowanie pyłku pszczelego wraz z innym produktem pochodzenia pszczelego np. propolisem. Ekstrakty z pyłku i propolisu można przyjmować w formie kapsułek np. w preparacie **Apibon**, który ma bardzo szerokie spektrum działania.



Wątroba zatem wymaga specjalnej troski. Po pierwsze należy dbać, aby jej nadmiernie nie obciążać np. poprzez zbyt tłuste i smażone jedzenie, zbyt duże ilości leków, substancji toksycznych (nie tylko spożywanych, ale również wdychanych), oraz nadmierną ilość spożywanego alkoholu.

Rozsądnie byłoby wzbogacić swoją dietę o zioła, które mają dobroczynny wpływ na wątrobę, są to ostropest plamisty i karczoch.



- Kamica żółciowa
- Niestrawność
- Refluks żołądkowo-przełykowy

## RECEPTA NA PIĘKNĄ SKÓRĘ

**D**rogie Panie – bo to do Was kierowany jest ten artykuł, pamiętajcie, że kremy poprawiające wygląd skóry to nie wszystko. Skóra jest szczególnie wrażliwa na to co przyjmujemy doustnie. Zatem dopiero połączenie środków zewnętrznych i wewnętrznych może przynieść oczekiwane rezultaty w postaci gładkiej i jędrnej skóry.

Im bardziej naturalna będzie dieta, im więcej będzie w niej warzyw i owoców, ryb morskich, oliwy, tym piękniejsza będzie skóra. Im więcej będzie sztucznych dodatków lub szkodliwych gazów w naszym środowisku np. dymu tytoniowego, tym gorzej.

Lekarze – specjaliści dermatologii estetycznej za najkorzystniejsze dla skóry uważają zmiatacze wolnych rodników, czyli antyoksydanty. Wśród tej grupy są substancje syntetyczne takie jak  $\beta$ -karoten i vit. E, ale także naturalne ekstrakty pozyskane z owoców i ziół. Nie muszą dodawać, że naturalne działają lepiej.

Jedną z najbardziej prozdrowotnych dla skóry substancji jest Likopen pozyskany z owoców pomidora. Poprawia on gęstość skóry przeciwdziałając tworzeniu się zmarszczek, a ponadto wychwytuje z organizmu metale ciężkie.

Własności antyoksydacyjne ma również soja, która dodatkowo wykazuje działanie podobne do żeńskich hormonów płciowych, estrogenów.

Poza poprawą urody soja zmniejsza zapadalność na nowotwór piersi, łagodzi objawy menopauzy, obniża cholesterol oraz przeciwdziała osteoporozie. Zwiększa wchłanianie z przewodu pokarmowego vit. C, która jest także silnym antyoksydantem i polecana jest dla utrzymania młodego wyglądu skóry. Szczególnie dobre efekty wykazuje vit. C pozyskana ze źródeł naturalnych np. z owoców róży.

Niezwykle korzystne działanie na skórę, ale też włosy i paznokcie ma ziele skrzypu. Z jednej strony pobudza nerki do działania odtruwającego, z drugiej strony naturalna krzemionka ma pozytywny wpływ na stan włókien kolagenowych, które stanowią podstawę ar-



chitektoniki skóry. Powoduje to, że staje się ona jędrna.

Poza skórą każda kobieta bardzo dba o włosy. Ich stan także jest zależny od tego co jemy. Tutaj obok skrzypu bardzo dobrze sprawdzają się witaminy z grupy B, które poprawiają gęstość i wygląd włosów oraz paznokci. Jeżeli chodzi o włosy należy uznać, że środki stosowane bezpośrednio na skórę głowy mają istotne znaczenie terapeutyczne w odróżnieniu od środków stosowanych na skórę nieowłosioną. Aby poprawić wygląd skóry i włosów należy wypijać odpowiednią ilość płynów (skóra odwodniona wygląda staro) i pamiętać o zachowaniu higieny psychicznej. Stres bardzo szkodzi skórze. Ponadto nie będzie ona nigdy wyglądała dobrze u osób z zaburzeniami trawienia, dlatego często polecamy pacjentom z problemami skórными krople poprawiające trawienie np. **Gastrobonisol**.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku problemu z wyglądem skóry lub włosów zalecamy **Likobon**, który zawiera likopen z owoców pomidora, ekstrakty z soi, ziela skrzypu, owoców róży oraz krzem plus preparat **Dermobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z ziela skrzypu i z liścia pokrzywy, krzem oraz zestaw witamin z grupy B.





## LEKI PRZECIWBÓLOWE - ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!



**W** krajach zachodnich, w tym także w Polsce wzrasta „spożycie” leków przeciwbólowych. Farmakolodzy biją na alarm, gdyż często chorzy przekraczają dawki zalecane przez producenta. Dzieje się tak z dwóch powodów. Po pierwsze fantazyjne nazwy leków sprawiają, że chory zażywa 2-3 leki na raz, nie mając świadomości, że leki te zawierają w sobie tę samą substancję. Powoduje to przekroczenie dawek, co zwiększa możliwość działań niepożądanych. Po drugie chorzy często łączą leki przeciwbólowe z różnych grup terapeutycznych.

Jest to błędem, gdyż efekt przeciwbólowy nie ulega zwiększeniu, a znacznie wzrasta ilość działań niepożądanych.

Najbardziej niebezpieczny jest kwas acetylosalicylowy np. Polopiryna, Aspiryna. Może on wywołać krwawienie z przewodu pokarmowego, zwłaszcza u osób starszych. Nie jest to czasami duże krwawienie, które łatwo wykryć, lecz niewielkie przewlekłe przedkrwawienie, które prowadzi do anemii. U dzieci Aspiryna może wywołać napad astmy oraz uszkodzenie wątroby i mózgu (zespół Reye'a), dlatego nie wolno jej zażywać dzieciom do 12 roku życia.

Z kolei popularna i najsilniej przeciwbólowo działająca Pyralgina może uszkodzić szpik kostny. Stosunkowo najbezpieczniejszy jest Paracetamol, ale i ten może uszkodzić wątrobę, a czasami również nerki.

Autorem artykułu jest lek. med. Krzysztof Błęcha, internista i specjalista rehabilitacji medycznej, który zajmuje się min. leczeniem bólu stawów i kręgosłupa w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

Jak na tym tle wyglądają zioła? Są zdecydowanie bardziej bezpieczne. „Ziołowa aspiryna”, czyli kora wierzby nie uszkadza żołądka w odróżnieniu od prawdziwej, a z gorączką radzi sobie całkiem dobrze. Zwłaszcza jeśli połączymy ją z kwiatem lipy. Takie połączenie występuje w preparacie **Grypobon**.

W bólach kostno-stawowych bardzo dobre efekty, porównywalne z lekami syntetycznymi, obserwuje się po wtarciu w miejsce bólu ekstraktów ziołowych i olejków eterycznych np. zastosowanie **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**. A doustnie można przyjmować glukozaminę, która łagodzi bóle, regenerując chrząstki stawowe. Dobrze sprawdza się też korzeń hakorośli. Połączenie ekstraktu z korzenia hakorośli i glukozaminy można spotkać w **Artrobonie**.

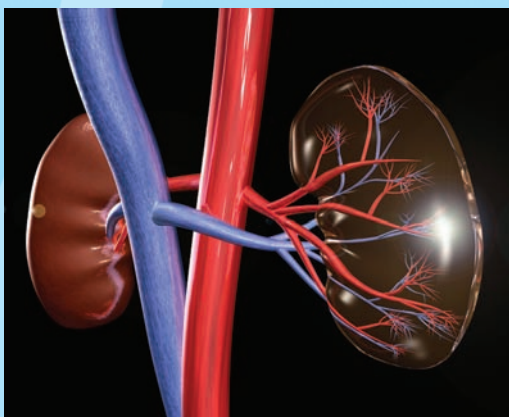
A generalnie jeśli ktoś ma zespół bólowy stawów lub kręgosłupa to nic tak dobrze nie robi jak terapia manualna wsparta ziołami.



## NA KAMICĘ NERKOWĄ NAJLEPSZE SĄ ZIOŁA

**P**ředwiośnie to czas, w którym zwiększa się zapadalność na infekcje nerek i dróg moczowych. Bardzo często infekcje ostre przechodzą w przewlekłe, co jest główną przyczyną tworzenia się w drogach moczowych kamieni nerkowych. Wynika to z tego, że skupiska bakterii stanowią źródła krystalizacji dla szczawianów, czy moczanów.

Kamica nerkowa to schorzenie, które dobrze leczy się ziołami, ale nie wszyscy wiedzą jak stosować terapię ziołową w wypadku kamicy, aby była ona skuteczna.



Zioła przy kamicy najlepiej stosować w postaci naparów z dużą ilością wody np. zrobić napar z 2 saszetek **Nefrobonisanu**, który zalewamy ½ litra wrzątku, a następnie wypijamy całą przygotowaną porcję ziół na raz, aby uzyskać tzw. efekt uderzenia wodnego. Właśnie to najlepiej wypłukuje piasek nerkowy, który jest budulcem dla kamieni. Jeżeli używamy preparatów płynnych np. **Nefrobonisolu** lub kapsułek, trzeba popić je dużą ilością wody.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej zalecamy napar z 2 saszetek **Nefrobonisanu** + 2 kapsułki **Urobonu** – preparatu, który ułatwia wypłukiwanie bakterii z dróg moczowych.

Oba preparaty stosujemy jednocześnie, aby zwiększyć efekt terapii. Jeżeli jest to profilaktyka kamicy to wystarczy 1 x dziennie, jeżeli kamicy leczymy, to stosujemy 2-3 x dziennie.

Czasami chorzy mówią nam, w formie presencji, że po zażyciu tego zestawu czują jakieś

bóle brzucha i podbrzusza, zawsze cieszą nas takie informacje, gdyż te bóle wywołuje schodzący moczowodami piasek nerkowy, powodując „czyszczenie się” dróg moczowych ze złożeń.



## Ziołowe Syropy Ojca Grzegorza



**Właściwa  
odporność**

**Skuteczne  
odkrtuszanie**



# PORADNIK 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	1 - SCHORZENIE	2 - MIESZANKI ZIOŁOWE, KROPLE, BONIMELE, KREMY	3 - KAPSUŁKI
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz.	Zaparcia	Adipobonisan + Gastrobonisol terapia co najmniej 3 tygodnie	Gastrobon 2 x 2 kaps.
	Nadciśnienie tętnicze	Cardiobonisan lub Cardiobonisol + Nerwobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym.	Jelito nadwrażliwe, wzdęcia	Gastrobonisol + Bobonisan, Nerwobonisol (doraźnie).	Gastrobon + Nerwobon lub Depribon
	Choroba wieńcowa	Cardiobonisan lub Cardiobonisol. Dodatkowo Nerwobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres.	Stany zapalne jelit	Gastrobonisan + Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki, pajęczaki	Venobon krem ziołowy.	Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego,	Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem. <i>W zastrzeżeniu kamicy żółciowej konieczna konsultacja lekarska!</i>	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek.	Hepatobon + Apibon
	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka	Kamica i infekcje dróg moczowych	Stan ostry - Nefrobonisan 3 x dz. lub Nefrobonisol 3 x dz. Profilaktyka - Nefrobonisan 1 x dz.	Urobon 2 x 2 kaps.
	Zespół nerwicowy, bezsenność	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki, a przy bezsenności 1 łyżeczka przed snem lub Nerwobonisan.	Przerost prostaty	Nefrobonisan lub Nefrobonisol 2 x dz.	Prostatobon + Apibon
	Ból głowy	Gastrobonisol 1/2 łyżeczki, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu.	Zaburzenia witalności		Prostatobon + Memobon
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 1/2 łyżeczki.	Bóle kregosłupa i stawów,	Reumobonisol lub Balsam kręgowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - płuca gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Zmarszczki		Likobon
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-ro tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Cellulit		Adipobon mono
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Łuszczycyca, trądzik, alergia skórna, łysienie	Boniderm na chore miejsca 2-3 x dz. Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 2 x dz. 1/2 łyżeczki + Dermobon krem.	Dermobon 2 x 1 kaps. + Likobon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: napar z Gastrobonisanu + Gastrobonisol 1/2 łyżeczki 4 x dz. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.	Zatrucie subst. chemicznymi np. papierosy, alkohol	Nefrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka rano, Gastrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka przed obiadem + Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek dz.	Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon + Vitalbon
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy	Klimaktobon 2 x 1 kaps.
	Alergia pokarmowa	Bobonisan 2 x dz. - u dzieci Gastrobonisol 2 x dz. - u dorosłych	Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 1/2 łyżeczki przed obiadem i kolacją, Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dz. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	
			Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczyńia krwionośne Oculobon - chroni oczy Vitalbon - usuwa wolne rodniki Ginsengbon - reguluje poziom cukru we krwi	
			Niedowidzenie, zaćma, jaskra		Oculobon + Venobon

**UWAGA:** nawet z pozoru banalne schorzenie wymagać może konsultacji lekarskiej.

## 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.

Dotarliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwaną napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką lub 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.

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 033 861 86 21, tel./fax 033 861 03 97**

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

# Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca

OCHRONA SIATKÓWKI OKA,  
POMOC W JASKRZE I ZACIEMIE  
*Oculobon + Venobon*

METEOPATIA,  
SENNOŚĆ  
*Activbon*

TRĄDZIK  
*Boniderm  
+ Apibon krem*

NASTROJE  
DEPRESYJNE  
*Depribon*

ASTMA, PRZEZIĘBIENIE,  
ZAPALENIE OSKRZELI  
*Pulmobonisan + Pectobonisol*

WZMACNIA WŁOSY,  
UJĘDRNIA SKÓRĘ  
*Dermobon + Likobon*

NERWICA, BEZSENNOŚĆ  
*Nerwobonisol lub  
Nerwobonisan + Nerwobon*

POPRAWA ODPORNOŚCI  
*Immunobon + Apibon*

OPRYSZCZKA  
*Apibon krem*

BÓL GARDŁA  
*Anginbon*

ZAWROTY GŁOWY,  
SZUMY USZNE  
I ZABURZENIA PAMIĘCI  
*Memobon*

MIAŻDŻYCA  
*Lipobon + Cardiobonisol*

SERCE I NADCIŚNIENIE  
*Cardiobonisol  
lub Cardiobonisan  
+ Cardiobon*

ALERGIA POKARMOWA  
*Bobonisan - doustnie  
+ Boniderm - zewnętrznie*

WRZODY ŻOŁĄDKA  
I DWUNASTNICY  
*Gastrobonisan + Apibon*

OCHRONA  
WĄTROBY  
*Hepatobon  
+ Apibon*

KAMICA ŻÓLCIOWA,  
NIESTRAWNOŚĆ,  
*Gastrobonisol  
+ Gastrobon*

ZAPALENIE DRÓG  
MOCZOWYCH, KAMICA  
*Nefrobonisol lub  
Nefrobonisan + Urobon*

NADWAGA,  
CELLULIT  
*Adipobon + Chitobon*

KLIMAKTERIUM  
*Klimaktobon*

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-  
PRZELYKOWY  
*Gastrobonisan  
+ Gastrobonisol*

PRZEROST PROSTATY  
*Prostatobon + Apibon*

BÓLE STAWÓW  
I KRĘGOSŁUPA  
*Artrobon  
+ Balsam kręgowy*

ZAPARCIA, WZDĘCIA,  
JELITO DRAŻLIWE  
*Gastrobonisol lub  
Bobonisan + Gastrobon*

POPRAWA WITALNOŚCI  
*Prostatobon + Memobon*

GRZYBICA  
*Apibon krem - zewnętrznie,  
Immunobon  
+ Apibon - doustnie*

ŻYŁAKI I PAJĄCZKI  
*Venobon + Venobon krem*

ŁUSZCZYCA  
*Boniderm (zewnętrznie),  
Gastrobonisol  
i Nefrobonisol - doustnie*

**Zamów w swojej aptece lub zielarni**

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 033 861 86 21, 033 861 86 71 [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)

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.