

Temat numeru: Bądź piękna i szczupła na wiosnę

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOŁA zdrowia

Nr 1/2008 Wiosna

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Zwiastuny choroby nowotworowej**
- **Bezsenność - zioła czy syntetyki?**
- **Kamica żółciowa a zioła**



„Nerki lubią ciepło“

„Nerki lubią ciepło“ - to zdanie często powtarzał Ojciec Grzegorz chorym, którzy do niego przyjeżdżali. Dotyczyło to zwłaszcza Pań, które dużo łatwiej ze względów anatomicznych zapadają na infekcje dróg moczowych, głównie pęcherza moczowego.

Nerki lubią ciepło w sensie ubioru, ale też „lubią” rozgrzewające potrawy i napoje. Potrawy rozgrzewające to te, które zawierają dużo przypraw, takich jak papryka, imbir, cynamon, goździk, lub które ze swojej istoty są rozgrzewające np. ulubiona potrawa O. Grzegorza kasza gryczana.

Mądrość ludowa mówi, że na nerki dobre jest piwo. Jest to zarówno prawda i nieprawda. Piwo z jednej strony prowokuje nerki do pracy, a nic tak dobrze nie czyści nerek i dróg moczowych z bakterii i piasku, jak przepływający przez nie moc. Z drugiej strony piwo bardzo wychładza organizm (stąd też jego dobroczynne skutki w upalne lato). Aby piwo nie wychładzało naszego organizmu należy je spożywać w specjalny sposób. O. Grzegorz, który całe życie chorował na nerki pił piwo grzane, wymieszane pół na pół z wodą np. Jana i z miodem oraz goździkami, imbirem lub cynamonem.

Dodanie silnie rozgrzewających przypraw do piwa sprawia, że jego natura wychładzająca zmienia się w naturę neutralną, a nawet nieco ogrzewającą.

Poza moczopędnie działającym piwem O. Grzegorz zalecał swoim pacjentom zawsze zioła nerkowe **Nefrobonisan** lub krople moczopędne odtruwające **Nefrobonisol**. Oba te preparaty stymulują nerki do wydzielania moczu, działają także odtruwająco, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Aby eliminować skutecznie bakterie z dróg moczowych, należy do w/w preparatów dodać **Urobon**, który zawiera ekstrakty z zioła pokrzywy, skrzypu i owoców żurawiny. Żurawina utrudnia bakteriom przyleganie do ścian dróg moczowych, a przez to ułatwia ich wydalanie z moczem – działa jak płyn do mycia naczyń na tłuszcz przylepiony do talerza.



Odklejanie bakterii od ścian dróg moczowych



Wyplukiwanie bakterii z dróg moczowych



BĄDŹ PIĘKNA I SZCZUPEŁA NA WIOSNĘ



Wypadanie włosów
Dermobon

Zmarszczki
Likobon

Trądzik
Boniderm + Dermobon krem
Przy zmianach ropnych
Apibon krem

Opryszczka, zajady
Apibon krem
Przy zmianach nawracających dodatkowo
Immunoobon + Apibon doustnie aby wzmocnić odporność.

Wyprysk alergiczny
Dorośli: **Boniderm + Dermobon krem - zewnętrznie**
+ **Gastrobonisol doustnie.**
Dzieci: **Bobonisan doustnie** i **Boniderm zewnętrznie.**

Łuszczyca
Zewnętrznie:
Boniderm + Dermobon krem
Doustnie:
Gastrobonisol - stymulacja pracy wątroby
Nefrobonisol - stymulacja pracy nerek

Nadwaga
Chitobon
Adipobon mono

Cellulit
Adipobon mono
(CLA - sprzężony kwas linolowy)

Pajęczki naczyniowe lub żylaki
Venobon krem
+ **Venobon doustnie**

Grzybica
Apibon krem - zewnętrznie,
Immunoobon + Apibon - doustnie.

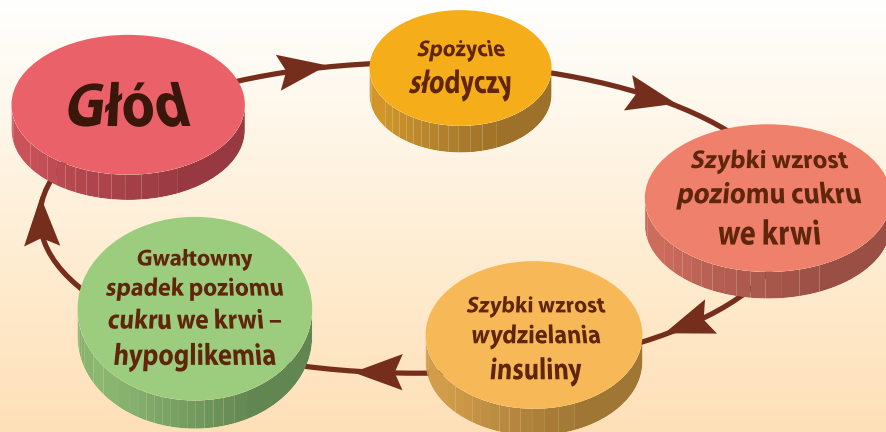
JAK TRWALE STRACIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY?

W postawionym powyżej pytaniu nie bez kozery użyto słowa „trwale“. Zrobiono to dlatego, że trwałe spadek masy ciała jest niezwykle rzadko spotykany u osób stosujących diety (czasami drakońskie) ograniczające ilość spożywanych kalorii. Redukują one wagę czasem o kilkanaście kilogramów. Jednakże po zaprzestaniu diety powrót do wagi wyjściowej jest bardzo szybki, a często po kilku miesiącach stwierdzamy, że ważymy więcej, niż przed kuracją, a co gorsza mamy coraz więcej tkanki tłuszczowej, a coraz mniej mięśni.

wolno podnoszące poziom glukozy, natomiast wysoki – te które podnoszą jej poziom szybko.

Szybki wzrost glukozy we krwi powoduje wrzut do krwi insuliny (hormon obniżający poziom glukozy we krwi). Taki wrzut insuliny skutkuje radykalnym spadkiem poziomu glukozy - hypoglikemia, która z kolei powoduje „wilczy głód” na słodczyce, ponieważ właśnie one najszybciej podnoszą poziom glukozy we krwi – jest to mechanizm błędnego koła.

Aby nie napędzić błędnego koła, należy unikać produktów z wysokim poziomem IG,



Co więc należy zrobić? Zabrać się do tego z głową, a ściślej: skorzystać z osiągnięć nauki.

Naukowcy zaszeregowali produkty żywnościowe według współczynnika określającego jak ich spożycie wpływa na szybkość wzrostu stężenia glukozy w surowicy krwi.

Nazwano ten współczynnik Indeks Glikemicznym (IG). Niski indeks mają produkty

takich jak: biały chleb IG (97), chipsy (90), Fanta (68), marchewka gotowana (85), ryż biały (70), puree ziemniaczane (85), banan (70), frytki (95), a spożywać produkty o niskim IG: gorzka czekolada (22), czereśnie (22), fasola (33), grejpfrut (26), jogurt bez cukru (15), marchewka świeża (30), morele świeże (15), orzeszki ziemne (13), soja (14).

Pewnym rozwiązaniem jest zażywanie przed jedzeniem substancji zwalniających szybkość wchłaniania pokarmów. Taką substancją jest Chitosan, który w żołądku tworzy żel wiążący tłuszcz z pokarmu a ponadto zwalnia wchłanianie cukrów w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. W Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy **Chitobon**, który zawiera w swym składzie również oprócz Chitosanu, Chrom organiczny.

Zalecamy także stosowanie **Adipobonu mono**, który przyspiesza „spalanie” tłuszczu, zwłaszcza u osób aktywnych fizycznie.



CZY ZIOŁA TO ELIKSIR MŁODOŚCI?

Z problemem osiągnięcia długowieczności ludzkość zmagą się od początku istnienia.

Od czego zależy długowieczność? Przede wszystkim od genów i jakości życia.

Na geny mamy na razie niewielki wpływ i zbyt mało na ten temat wiemy.

Jeszcze przed 10 laty pisaliśmy, że na geny nie mamy żadnego wpływu. Obecnie takie stwierdzenie byłoby nieprawdą. Z doniesień naukowych ostatnich lat wynika, że żywność, ksenobiotyki („trucizny” z żywności i środowiska), zioła i niektóre leki mogą pobudzać, lub hamować aktywność genów. Niestety, nie bardzo udaje się nam sterować tymi wpływami.

Co zatem zrobić, aby nasz kod genetyczny był w prawidłowym stanie?

Zależy to od jakości życia. Przez jakość życia rozumiemy higienę ciała i ducha, a przede wszystkim zdrowe, naturalne i ekologiczne żywienie.

Trudno jednak tak komponować dietę, aby wszystkiego było pod dostatkiem, dlatego ważną rolę odgrywają suplementy diety.

Jakie ziołowe suplementy należy zażywać na starość?

Starzeniu sprzyja obecność w organizmie nadmiar wolnych rodników. Dlatego dobrze jest spożywać produkty, które eliminują te toksyczne cząsteczki. Takimi substancjami są m. in. owoce o kolorze fioletowym i czerwonym.

W Centrum Ziółolecznictwa O. Grzegorza używamy skoncentrowanych form tych odtruwających owoców: stosując preparat **Vitalbon**, który ma w swym składzie działające antyoksydacyjnie ekstrakty z owoców żurawiny, aronii, borówki czarnej i liści zielonej herbaty.

Poza dobroczynnym działaniem antyoksydantów wiemy o korzystnym oddziaływaniu na ludzi starszych korzenia żeń-szenia i liści miłorzębu japońskiego. Wykorzystujemy te własności. Naszym pacjentom zalecamy zażywanie **Memobonu**, który jest połączeniem ekstraktów z korzenia żeń-szenia, miłorzębu japońskiego i magnezu. Poprawia on ukrwienie mózgu, łagodzi zawroty głowy, szumy uszne.

Pacjenci w starszym wieku mają często problemy z sercem. Przed ponad 15 laty stworzyliśmy preparat, który znakomicie sprawdza się w osłabieniu serca związanym z wiekiem i chorobą wieńcową. Ten lek to Krople Geriatryczne **Cardiobonisol**. Zalecamy go prawie każdemu pacjentowi po 75 roku życia w dawce 1 x dziennie 2,5 ml – gdy nie jest szczególnie chory, a u „sercowców“ zalecamy dawkę 3 x dziennie. **Cardiobonisol** pomógł do tej pory dziesiątkom tysięcy chorych.



KAMICA ŻÓŁCIOWA A ZIOŁA

Wśród pytań pacjentów powtarza się często: Czy macie coś na rozpuszczenie kamieni żółciowych?

Niestety, kamienie żółciowe w niczym się nie rozpuszczają. Gdyby tak było, nie byłoby potrzeby operacyjnego usuwania pęcherzyka żółciowego.

Czasami w niektórych czasopismach można spotkać opis „terapii” z użyciem oliwy, cytryny i silnego ogrzewania, która może pobudzić pęcherzyk żółciowy do skurczów i usunięcia w ten sposób złożeń. Ostrzegamy przed tą metodą. Może ona spowodować „zaklinowa-



nie” kamienia w drogach żółciowych i ostry stan wymagający natychmiastowej operacji.

Zasada leczenia to „Primum non nocere” – po pierwsze nie szkodzić.

Co zatem mogą zioła? O ile kamień nie zatyka dróg żółciowych, a jedynie znajduje się w zbiorniku żółci, którym jest pęcherzyk żółciowy, można stosować zioła. Poprawiają one proces trawienia zaburzony przez kamieć, działają rozkurczowo i przeciwzapalnie.

Jeżeli chory ma usunięty pęcherzyk żółciowy, wówczas zioła są niezastąpione. Dlaczego? Otóż brak pęcherzyka żółciowego powoduje, że żółć wypływająca z wątroby nie gromadzi się w zbiorniku (który został usunięty) i spływa do dwunastnicy. Jeżeli zażyjemy zioła przed jedzeniem, to żółć w tym czasie będzie wydzielać się intensywniej, natomiast mniej jej będzie wypływać w czasie, gdy jest niepotrzebna – w okresie między posiłkami. Po usunięciu pęcherzyka żółciowego zioła pełnią rolę regulującą wydzielanie żółci i przejmują niejako funkcję pęcherzyka.

W Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza w kamicy żółciowej i po usunięciu pęcherzyka żółciowego najczęściej stosujemy **Gastrobonisol** (krople klasztorne), a u osób nietolerujących alkoholowych wyciągów preparat w kapsułkach **Gastrobon**. Jeżeli dojdzie do uszkodzenia wątroby, dodajemy **Hepatobon**.



Pomaga w kamicy żółciowej, niestrawności i zaparciach

Wzmacnia i osłania wątrobę

oczyszcza wątrobę

Bezsenna – zioła czy syntetyki?

Leczenie bezsenności można podzielić na postępowanie przyczynowe i objawowe.

Leczenie przyczynowe może być bardzo proste, ale może być także niezwykle trudne i skomplikowane. Dlaczego?

Ponieważ przyczyna bezsenności może być banalna np. zwyczaj jedzenia zbyt obfitych kolacji lub chwilowy kryzys w pracy. Ale przyczyną zaburzeń snu może być również ciągnąca się latami depresja. Eliminacja przyczyny bezsenności jest sprawą kluczową dla powodzenia terapii. Do czasu wyeliminowania przyczyny należy wspomagać się poprzez leczenie objawowe stosując środki nasenne. Można używać leków syntetycznych ale trzeba pamiętać, iż większość z nich powoduje uzależnienie, a także, że nie wolno po nich prowadzić samochodu, co ma niebagatelne znaczenie we współczesnym życiu. Leki syntetyczne najczęściej działają dłużej niż tylko przez okres snu.

Dlatego przy zaburzeniach snu znakomicie sprawdzają się zioła. Co prawda nie mają tak silnego działania, jak leki syntetyczne ale za to działają krótko, a rano nie ma przeszkód, aby prowadzić samochód. Poza tym nie są one toksyczne. Jeżeli są to alkoholowe wyciągi z ziół, bardzo szybko wchłaniają się do krwi i przez to szybko działają na organizm.

W Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza najczęściej stosujemy **Nerwobon 2** kaps. + 5 ml **Nerwobonisu** przed snem. **Nerwobonisol** zawiera alkohol, a więc działa szybko. Natomiast **Nerwobon** jest preparatem w kapsułkach dlatego działa wolniej.

Jeżeli chory wybudza się w nocy np. ok. 4 nad ranem i nie może zasnąć, to zalecamy dodatkową dawkę 5 ml **Nerwobonisu**.

Wracając do przyczyn bezsenności: wskazane jest zadbanie o to, aby przed snem zjeść lekki posiłek, nie pić alkoholu, przewietrzyć pokój, zrelaksować się (są odpowiednie metody psychologiczne). Kłaść się wtedy, gdy fak-



tycznie jesteśmy senni, a nie iść spać „na siłę”.

Dość częstą przyczyną bezsenności jest depresja. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w nastrojach depresyjnych **Depribon**, ale jeżeli trzeba, stosujemy również leki syntetyczne. Czasami potrzebna jest też psychoterapia.



Na nerwicę i bezsenność

Na nastroje depresyjne

poprawia nastrój

Fundacja Pomocy Dzieciom

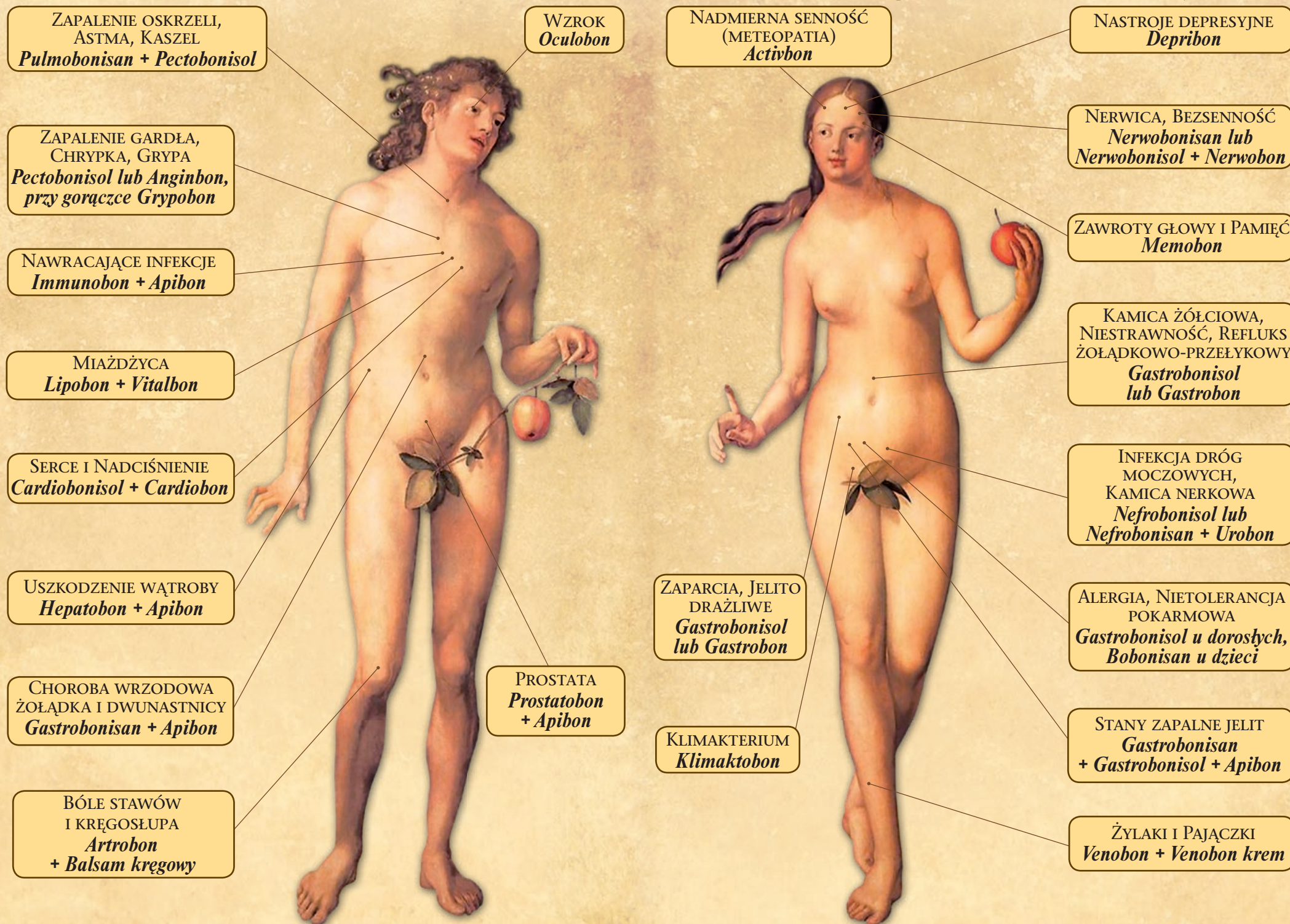


Fundacja Pomocy Dzieciom działa od 1998 r. i posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Jej głównym celem jest rehabilitacja i edukacja dzieci niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi m.in. Centrum Rehabilitacyjno Edukacyjne dla dzieci.

Przeznacz 1% podatku Fundacja Pomocy Dzieciom 34-300 Żywiec, ul. Witosa 3 www.fpd.ig.pl KRS 100243

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

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca



FDA Amerykańska Agencja Żywności i Leków (odpowiednik naszego Urzędu Rejestracji Leków) w zaleceniach dla rodziców i lekarzy przestrzegła przed stosowaniem syntetycznych leków przeciwkaszlowych i przeciwciepniowych.

Stwierdzono wręcz, że leki przeciwhistaminowe obkurczające śluzówkę oraz wykrztuśne i hamujące odruch kaszlu, zdecydowanie nie powinny być stosowane u dzieci poniżej 2 r. ż., ponieważ skuteczność w tej grupie dzieci nie została potwierdzona. Natomiast mogą one wywołać działanie niepożądane m.in. drgawki, przyspieszone bicie serca, utratę przytomności, a nawet śmierć. Obecnie trwają analizy dotyczące stosowania tych leków u dzieci w grupie wiekowej 2 – 11 lat.

Jednocześnie naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w Pensylwanii przeprowadzili badania na skuteczność stosowania miodu pszczelego w leczeniu uporczywego, nocnego kaszlu u dzieci. Stwierdzono w nich, że leczenie miodem przyniosło dobre efekty. Co więcej, jak stwierdził dr Ian M. Paul - jeden z autorów opracowania – „Wyniki były uderzające i wykazały, że miód jest lepszy niż dextromethorphan”, który jest powszechnie używany w przypadku dziecięcych infekcji górnych dróg oddechowych.

Wyniki opublikowano końcem 2007r. w piśmie naukowym „Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine”.

To co przeczytaliście Państwo, nie jest dla lekarzy z Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza żadną rewelacją. Wiemy o tym od dawna, ale dobrze się stało, że obserwacje wielu lekarzy znalazły potwierdzenie w badaniach naukowych. W naszym Centrum podstawowym środkiem na kaszel u dzieci jest **Bonimel prawoślazowo – koprowy** (czyli miód + wy-



ciąg z korzenia prawoślazu + olejek koprowy) – sprawdza się on bardzo dobrze, także u dorosłych.

Dzieci zażywają go bardzo chętnie, gdyż poza swymi walorami prozdrowotnymi jest także bardzo smaczny. Czasami zamiast Bonimelu stosujemy **Syrop Pectobon** zawierający miód oraz wyciągi z ziół babki lancetowatej i tymianku oraz korzenia prawoślazu.



Na kaszel i przeziębienie



Mam 19 lat i w maju czeka mnie matura. Jestem przerażony, bo nauka wpływa na mnie jak najlepszy środek nasenny. Słyszałem o różnych środkach pobudzających, ale boję się ich stosować. Czy zioła mogą pomóc w zdaniu matury?

Zioła jak najbardziej mogą pomóc w nauce. Po pierwsze utrudnią zasypianie nad książkami – do tego polecamy preparat Activbon w dawce 2 kapsułki 1-2 x dziennie.

Po drugie zalecamy stosować preparat Memobon 2 x dziennie po 1 kapsułce, który zawiera ekstrakty z miłorzębu japońskiego i korzenia żeń-szenia oraz magnez – składniki poprawiające funkcje poznawcze mózgu.

Mam problem z hemoroidami. Czy zioła Ojca Grzegorza mogą mi pomóc?

W przypadku hemoroidów stosujemy najczęściej preparaty z propolisem – Apibon krem miejscowo. Zalecamy również dwa preparaty doustne – Venobon w kapsułkach, bardzo dobrze działający na układ żylny oraz krople Gastrobonisol poprawiające trawienie i pomocne m.in. w zaparciach (w przypadku zaparć powinny być stosowane około 1 miesiąca).

Uwaga: Problemy z zaparciami i krew w stolcu wymaga konsultacji lekarskiej – może to być zwiastun nowotworu.



Mam 40 lat i od dłuższego czasu pracuję przy komputerze. Po kilku godzinach pracy odczuwam zmęczenie i pieczenie oczu oraz pogorszenie widzenia. Czy zioła są w stanie mi pomóc?

Oczywiście najważniejszy jest odpoczynek i częstsze przerwy w czasie pracy. Z ziół znakomicie sprawdza się ekstrakt z borówki czarnej. My zalecamy preparat Oculobon, w którym oprócz ekstraktu z borówki znajdują się: luteina, β-karoten i witaminy antyoksydacyjne.

Mam 52 lata i od 5 miesięcy nie miesiączkuję. Ginekolog odmówił mi zastosowania leków hormonalnych, gdyż przeciwwskazaniem w moim przypadku są zaawansowane żyłaki. Bardzo dokurcza mi zwiększona potliwość, drażliwość i wrażliwość na gorąco na twarzy. Czy istnieją jakieś środki ziołowe, mogące złagodzić takie objawy?

Klimakterium, bo to jest przyczyną dolegliwości w Pani przypadku, jest stanem fizjologicznym a nie chorobą. Zatem stosowanie leków u osoby zdrowej jest sprawą kontrolerską. W Centrum Ziołolecznictwa wychodzimy z założenia, że w takiej sytuacji najlepszym rozwiązaniem będzie zastosowanie preparatów ziołowych np. Klimaktobonu zawierającego ekstrakt z kłącza pluskwicy i szyszki chmielu – oba te zioła mają działanie podobne do żeńskich estrogenów płciowych. W odróżnieniu od syntetycznych leków hormonalnych można je stosować w wypadku zagrożenia zakrzepicą żylną.

Mój 55-letni mąż ma problem z prostatą. Może to dziwne, że o schorzeniu typowo męskim pisze kobieta, ale odnoszę wrażenie, że on po prostu wstydi się do tego przyznać, a tym bardziej o tym rozmawiać. Jak mogę mu pomóc w tym problemie?

Szanowna Pani, to dość standardowa sytuacja, gdy o zdrowie rodziny dba kobieta, nawet w sytuacji typowo męskich problemów. Przede wszystkim mąż zobowiązuje do corocznego wykonywania badania PSA (poziom antygeny sterczowego). Jeżeli poziom PSA będzie prawidłowy (3-4 ng/ml) to wtedy można swobodnie stosować preparaty ziołowe, gdyż niski poziom PSA wyklucza z dużym prawdopodobieństwem obecność raka prostaty. W przypadku wyższego poziomu PSA powinna Pani zmusić męża do pójścia do lekarza.

Zioła, które polecamy to Prostatobon zawierający wyciąg z palmy sabal i korzenia pokrzywy oraz preparat Apibon z pyłkiem pszczelim i propolisem. Jeżeli u męża często dochodzi do infekcji dróg moczowych – co często zdarza się przy powiększonej prostaty – należy rozważyć zastosowanie kropli Nefrobonisol i kapsułek Urobon.

Choroba nowotworowa zazwyczaj rozwija się w sposób niewidoczny. W chorobie tej można przytoczyć słowa z Biblii: „po owocach go poznacie“, ponieważ niektóre nowotwory faktycznie widać dopiero po owocach, czyli przerzutach. Takim rodzajem nowotworu jest np. rak prostaty, dający najczęściej przerzuty do kręgosłupa. Dlatego też bardzo ważna w uniknięciu chorób nowotworowych jest wczesna diagnostyka – badanie PSA przy podejrzeniu raka prostaty, badanie mammograficzne, ginekologiczne, zdjęcie płuc.

Najważniejsza jest jednak czujność samego pacjenta polegająca na obserwacji swojego ciała.

Czego zatem nie należy lekceważyć?

Poniżej przedstawiamy listę kilkunastu niepokojących objawów, tzw. zwiastunów nowotworu:

1. Powiększanie się znamion na skórze.
2. Powolne, ale ciągle powiększanie się węzłów chłonnych szczególnie na szyi i w okolicach pachwin i pach.
3. Niebolesne, długotrwałe owrzodzenie na języku lub wargach, lub zgrubienie na błonie śluzowej jamy ustnej.
4. Przewlekła chrypka i trudności w połknięciu.
5. Stwardnienie brodawki sutkowej lub guzek w piersi.
6. Chudnięcie, brak apetytu, zwłaszcza na mięso.
7. Zmiana w kształcie stolca (stolec ołówkowaty), krew lub śluz w stolcu, częste parcie na stolec.
8. Mocz o kolorze krwistym.
9. Przewlekły kaszel z odksztuśnianiem krwistej wydzieliny.
10. Nieregularne krwawienie miesięczne i krwawe upławy.

To wszystko objawy alarmowe. Jeżeli ktoś zaobserwował u siebie którykolwiek z powyższych objawów, powinien udać się do lekarza.

Liczba zgonów z powodu nowotworów w Polsce wzrosła w ciągu ostatnich 40 lat

u mężczyzn o 150%, a wśród kobiet o 100%.

Wczesna diagnostyka ma w tym przypadku kluczowe znaczenie, podobnie jak profilaktyka.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w nowotworach polecamy stosować zioła w profilaktyce i pomocniczo w leczeniu. Należy jednak z całą mocą podkreślić, że podstawową terapią w chorobach nowotworowych jest leczenie operacyjne, chemioterapia i radioterapia.

Zioła są ważnym elementem terapii, ale tylko elementem, dlatego nie zalecamy stosować tylko samych ziół. Co więcej, ziołową terapię należy skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym.



KONCEPCJA TERAPEUTYCZNA CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA W LECZENIU NOWOTWORÓW

Nefrobonisol 2,5 ml rano – stymulacja odtruwającego działania nerek i **Gastrobonisol** 2,5 ml przed obiadem i kolacją – stymulacja odtruwającego działania wątroby.

Uwaga: Jeżeli pacjent nie toleruje leków z zawartością alkoholu, to **Gastrobonisol** można zastąpić **Hepatobonem**, a **Nefrobonisol** – **Nefrobonisanem**.

Przy **nowotworze płuc** dodatkowo polecamy stosować **Pulmobonisan** 2 x dziennie. Terapię stosować 5-6 tygodni, a potem zrobić 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.

Mieszanina Huby brzozej czarnej i białej – 2 łyżki stołowe (8 – 10 g) zalać 1 szklanką zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 10 min., następnie odstawić, przecedzić i pić na 20 min. przed jedzeniem 2 x dziennie.

W celu poprawy smaku do odwaru można dodać sok z malin, czarnych porzeczek, czarnych borówek lub miód.

Po 50 dniach terapii Hubą brzozeją zrobić 7 dni przerwy, a następnie ponowić terapię.

Ponadto zażywać:

Apibon 3 x dziennie 1 kaps. przed jedzeniem – w celu wzmocnienia odporności organizmu (Apibon można zastąpić **Bonimelem pyłkowo-propolisowym**, jeżeli stan chorego utrudnia mu przełykanie 3 x dziennie 1 łyżeczka).

Vitalbon 3 x dziennie 1 kaps. przed jedzeniem – celem eliminacji wolnych rodników z organizmu.

Dieta:

Spożywać produkty i soki o działaniu antyoksydacyjnym takie jak: aronia, borówka czarna, pomidor, papryka, czarna porzeczka, żurawina, brokuły.

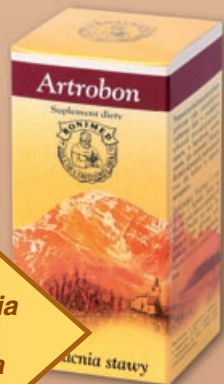
UWAGA: Pacjent powinien pozostawać pod stałą kontrolą lekarską!

Schorzenia reumatyczne z grubsza można podzielić na zwyrodnieniowe i zapalne. Co oprócz klasycznego leczenia polegającego na farmakoterapii i rehabilitacji można zrobić, aby wspomóc układ stawowo-mięśniowy? W Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza w bólach związanych z chorobą zwyrodnieniową



wą stawów i kręgosłupa korzystamy przede wszystkim z metod medycyny manualnej. Dla odbudowy chrząstki stawowej stosujemy standardowo **Artrobon** (połączenie glukozaminy i korzenia hakorośli). Działa on znakomicie zwłaszcza w wypadku zwyrodnienia stawów kolanowych. Oprócz **Artrobonu** doustnie, zewnętrznie stosujemy **Ziołowy Balsam Kręgowy** O. Grzegorza 1 – 2 x dziennie. W wypadku choroby zapalnej stawów np. Reumatoidalnego Zapalenia Stawów (RZS) do **Artrobonu** i **Balsamu** dołączamy preparat antyoksydacyjny **Vitalbon**, ponieważ stany zapalne stawów są źródłem wolnych rodników – cząsteczek bardzo szkodliwych dla organizmu.

W Reumatoidalnym Zapaleniu Stawów obserwuje się często zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. Są nawet teorie, które przypisują nasilenie objawów RZS zaburzeniom we florze bakteryjnej jelit.



**Zwyrodnienia
stawów
i kręgosłupa**



**Balsam
na bóle stawów
i kręgosłupa**

W chorobach reumatoidalnych często dochodzi do bólów brzucha i zaporów. Związane jest to z tym, że:

1. Choroby te toczą się w całym organizmie, również w jelitach choć, objawy stawowe znajdują się na pierwszym miejscu.
2. Leki stosowane w chorobach reumatycznych mogą powodować liczne działania niepożądane.

Dlatego w chorobach reumatoidalnych do wspomnianych już preparatów dołączamy **Gastrobonisol** w kroplach lub **Gastrobon** w kapsułkach.

Jeżeli zauważymy u chorego dolegliwości związane z podrażnieniami żołądka przez leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, zalecamy picie naparu z **Gastrobonisanu**.

Od dawna wiadomo, że chorzy na RZS dużo częściej zapadają na choroby układu sercowo-naczyniowego. Nie jest udowodnione dlaczego tak się dzieje. Nasza teoria łącząca RZS z chorobami serca i naczyń, to teoria wolnorodnikowa. Zapalenie stawów jest źródłem wolnych rodników, a układ sercowo-naczyniowy jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe oddziaływanie tych cząstek. Dlatego też znakomicie sprawdzają się w tych sytuacjach kapsułki **Vitalbon**, a także **Cardiobon**. Poza ziołami w chorobach reumatycznych u naszych pacjentów stosujemy olej rybi bogaty w kwasy Omega 3, które mają udowodnione działanie przeciwzapalne. Podobnie jak kora wierzby zwana ziołową aspiryną. W chorobach reumatycznych używamy korę wierzby pod postacią preparatu **Grypobon** 2 – 3 x dziennie 1 – 2 kapsułki.

Początek wiosny to czas, którego ludzie chorzy na chorobę wrzodową nie wspominają najlepiej. Jeżeli nie zadbają o działanie profilaktyczne np. poprzez zastosowanie ziół, dopada ich ból. Często w Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza pacjenci pytają nas, jak odróżnić bóle spowodowane wrzodami żołądka od bólów wywołanych przez wrzody dwunastnicy.



Najczęściej wrzody żołądka boją bezpośrednio po jedzeniu, a wrzody dwunastnicy na czczo (np. rano – ale nie jest to regułą).

Na wrzody standardowo stosujemy **Gastrobonisan** 2 – 3 x dziennie 1 – 2 saszetki na 1 szklankę wrzątku (jest to dawka lecznicza). Jeżeli chory stosuje zioła profilaktycznie, powinien zażywać 1 saszetkę 1 raz dziennie.

W profilaktyce choroby wrzodowej stosujemy też często ekstrakt z propolisu w postaci preparatu w kapsułkach **Apibon** 1 kapsułka 2 x dziennie, przy wspomaganiu leczenia stosujemy 2 x dziennie 2 kapsułki.

Propolis, czyli kit pszczeli:

1. Goi chorobowo zmienioną błonę śluzową żołądka.
2. Niszczy bakterie *Helicobacter pylori* – głównego sprawcę choroby wrzodowej.

Na *Helicobacter pylori* dobrze działa też

ekstrakt z żurawiny – powoduje on wyplukiwanie z błony śluzowej żołądka tej chorobotwórczej bakterii.

Stosujemy go w postaci preparatu **Vitalbon**, który ma w swym składzie działające antyoksydacyjnie ekstrakty z owoców żurawiny, aronii, borówki czarnej i liści zielonej herbaty.

Mają one dobroczynny wpływ na eliminację *Helicobacter pylori*, ale też zmniejszają ryzyko choroby nowotworowej, a przewlekły wrzód żołądka może przekształcić się w raka, zwłaszcza, gdy wrzodowiec pali papierosy.



**Na wrzody żołądka i dwunastnicy
Gastrobonisan + Apibon**



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza
zaprasza pacjentów do gabinetów: w Rychwałdzie, w Żywcu i w Bielsku-Białej
Szczegóły pod numerem: 033 861 86 21

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			
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz. Pomocniczo Bonimel glogowo-meliszowy 3 łyżeczki dz.	Cardiobon 2x1 kaps.	CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO	Zaparcia	Adipobonisan + Gastrobonisol terapia co najmniej 3 tygodnie	Gastrobon 2 x 2 kaps.
	Nadciśnienie tętnicze	Cardiobonisan lub Cardiobonisol + Nervobonisol 3 x dz. przy nadciśnieniu na tle emocjonalnym.	Cardiobon 2x1 + doraźnie Nervobon		Zespół jelita nadwrażliwego, wzdęcia	Gastrobonisol + Bobonisan, Nervobonisol (doraźnie), Pomocniczo Bonimel imbirowy i Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Gastrobon + Nervobon lub Depribon
	Choroba wieńcowa	Cardiobonisan lub Cardiobonisol. Dodatkowo Nervobonisol przy dolegliwościach wywołanych przez stres.	Cardiobon 2 x 1 kaps. + Vitalbon 2 x 1 kaps.		Stany zapalne jelit	Gastrobonisan + Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 3 x dz. 2,5 ml. Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Chitobon + Lipobon		Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki, pajęczki	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.	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Memobon 2 x 1 kaps. + Apibon	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek.	Hepatobon + Apibon	
	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 5 ml.	Memobon lub Ginkobon	UKŁ. MOCZ.	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 nerwicyowy, bezsenność	Nervobonisol 3 x dz. 2,5 ml, a przy bezsenności 5 ml przed snem. Pomocniczo Bonimel meliszowy.	Nervobon lub syrop Sedabon		Przerost prostaty	Nefrobonisan lub Nefrobonisol 2 x dz. Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Prostatobon + 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,	Reumbonisol lub Balsam kręgowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
Nastroje depresyjne	Nervobonisol 2-3 x dziennie 2,5 ml.	Depribon	Zmarszczki			Likobon	
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 prawoślazowo-koprowy i imbirowy.	Pulmobon + Grypobon + Anginbon aerozol	CHOROBY SKÓRY	Cellulit		Adipobon mono
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4-10 tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Pulmobon lub syrop Pectobon		Łuszczycza, trądzik, alergia skórna, 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. + Likobon
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie 2,5 ml lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Apibon + Immunobon		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 + Vitalbon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: napar z Gastrobonisanu + Gastrobonisol 2,5 ml 4 x dz. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.	Gastrobon 2 x 1 kaps.	INNE SCHORZENIA	Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nervobonisol 3 x dz. 2,5 ml lub Nervobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy	Klimaktobon 2 x 1 kaps.
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.	Apibon 2 x 2 kaps. Vitalbon 2 x 1 kaps.		Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 5 ml rano i Gastrobonisol 2,5 ml przed obiadem i kolacją + Bonimel pyłkowo-propolisowy. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dziennie. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps.
	Alergia pokarmowa	Bobonisan 2 x dz. - u dzieci Gastrobonisol 2 x dz. - u dorosłych	Gastrobon 2 x 2 kaps.		Niedowidzenie		Oculobon
					Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Vitalbon - usuwa wolne rodniki Ginsengon - reguluje poziom cukru we krwi	

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.

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