

**Temat numeru: Bezpieczne zrzucanie kilogramów**

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

# ZIOLA zdrowia

Nr 1/2010 Wiosna

Piecątka apteki

W numerze m. in.

- **Zadbaj o witalność!**
- **Solarium szkodzi**
- **Plastyczność mózgu – co to takiego?**



# Solarium szkodzi

Wiosna to czas, w którym zwiększa się liczba kobiet korzystających z solarium. Opalanie się budzi od lat kontrowersje. Od dawna dermatolodzy są zgodni, że promienie ultrafioletowe przyspieszają starzenie się skóry. Do dermatologów w ostatnich czasach dołączyli onkolodzy. Po przeprowadzeniu 20 różnych badań naukowcy z Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem potwierdzili, że opalanie zwiększa ryzyko zachorowań na raka. W brytyjskim znamienitym czasopiśmie naukowym „Lancet Oncology” stwierdzono, że opalanie się w solarium jest tak samo szkodliwe, jak palenie papierosów.

Główną przyczyną tego, że opalanie zwiększa ryzyko raka i przyspiesza proces starzenia się skóry jest to, że promienie ultrafioletowe zwiększają poziom stresu oksydacyjnego w organizmie. Czy zatem właścicielom solarium grozi bankructwo z powodu braku klientów? Nic na to nie wskazuje. W Polsce jest ok. 40 tys. urządzeń opalających.

Co zrobić zatem, aby zminimalizować ryzyko raka i opóźnić proces starzenia się skóry? Pomocna w tym będzie suplementacja substancjami o działaniu antyoksydacyjnym, które jednocześnie wzmacniają stan włókien kolagenowych skóry. Dobrym rozwiązaniem może być zażywanie **Likobonu**, który ma w swoim składzie substancje działające silnie antyoksydacyjnie, takie jak:

- likopen, który zmniejsza ryzyko wystąpienia raka,
- soję poprawiającą stan włókien kolagenowych,
- ekstrakt z owoców róży – środek antyoksydacyjny i źródło naturalnej witaminy C.

**Likobon** zawiera również ekstrakt ze skrzypu – źródło krzemionki, która jest nie tylko przydatna w utrzymaniu prawidłowego wyglądu skóry, włosów i paznokci. Najlepszym źródłem krzemu są jego związki organiczne. Takie najlepiej bioprzyswajalne związki krzemu znajdują się w preparacie **OrganicKrzem**. Preparatem, który będzie wspierał zdrowie skóry jest także **Dermobon** zawierający ekstrakty ze skrzypu, pokrzywy, krzemu oraz witaminy z grupy B.



*Życzenia Radosnych Świąt Wielkanocnych wypełnionych nadzieją budzącą 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 Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki**

## BEZPIECZNE ZRZUCANIE KILOGRAMÓW

O odchudzanie jest tematem dyżurnym na wiosnę. W tym roku wiele czasu poświęca się dyskusji nad bezpieczeństwem tego procesu. Dyskusja ta została sprowokowana doniesieniami EMEA (Europejska Agencja Leków) o szkodliwości stosowania w celu redukcji wagi sybutraminy – substancji występującej w wielu lekach na odchudzanie np.: Afibron, Meridia, Sibutramin, Reductili i innych.

EMEA ogłosiła, że leki z sybutraminą zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca, udaru mózgu lub zatrzymania pracy serca. Nie są to pierwsze doniesienia naukowe o tym, że leki stosowane w otyłości mają działania niepożądane.



du oraz zmniejsza ochotę na słodycze, gdyż w jego składzie jest m.in. chrom organiczny.

Podobnie działającym środkiem jest **Regulobon** w którego skład wchodzi błonnik z łupiny babki płesznika i błonnik owsiany oraz bakterie probiotyczne. Regulobon poza wpływem na obniżenie wagi ciała, ułatwia wypróżnianie się u osób z zaparciami.

Trzecim preparatem ziołowym redukującym wagę jest **Adipobonisan**, który zmniejsza i zwalnia wchłanianie z przewodu pokarmowego węglowodanów, wpływa także na zmniejszanie Indeksu Glikemicznego (IG) pokarmów zawierających w swym składzie węglowodany.

Poza środkami działającymi na poziomie jelit w nadwadze stosujemy także **Adipobon mono**, który przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, co ma zastosowanie szczególnie przy cellulicie.

Podkreślam, iż środki te są w pełni naturalne i pomogą bezpiecznie zrzucić nieco kilogramów.



Na tym tle dużo lepiej wygląda sytuacja preparatów naturalnych. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zawsze obowiązywała zasada leczenia, wpajana lekarzom na całym świecie, od pokoleń *Primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić). Zasada ta obowiązuje nas, oczywiście, także w kontekście leczenia otyłości. Dlatego stosujemy w celu redukcji wagi tylko bezpieczne metody.

Najbardziej bezpieczne są środki stosowane na poziomie jelita. Nasza koncepcja terapeutyczna leczenia nadwagi polega na stosowaniu **Chitobonu**. Preparat ten, pęczniąc, zmniejsza wchłanianie z przewodu pokarmowego tłuszczu, redukuje uczucie głodu



## KATAR SIENNY I ASTMA – ZNAK CZASÓW



**Z**yjemy w czasach, kiedy choroby na tle alergicznym są czymś powszechnym, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

Typowymi chorobami alergicznymi, na które chorują duzi i mali są: katar sienny i astma oskrzelowa.

Według różnych statystyk ok. 10-25% całej populacji ludzkiej cierpi na katar alergiczny, a wśród nastolatków to 40%. Astma dotyka ok. 11-12% dzieci między 5 a 15 r.ż.

Objawy kataru alergicznego są dość typowe i łatwo je rozpoznać. Charakteryzuje go wodnisty wyciek z nosa, świąd nosa i oczu oraz kichanie.

Astma oskrzelowa nie jest tak łatwo rozpoznawalna zwłaszcza u dzieci i młodzieży, gdyż rzadziej występuje u nich, typowa dla astmy dorosłych, duszność.

Astma u dzieci przebiega pod postacią świszczącego oddechu i kaszlu. Kaszel jest suchy, występuje najczęściej w nocy i nasila się po wpływie zimna, wysiłku i oczywiście alergenów. Kaszel ten nie ustępuje pod wpływem leczenia antybiotykami, a efekty po lekach przeciwkaszlowych są słabe. O kaszlu astmatycznym należy pamiętać, zwłaszcza, w kontekście leczenia syropem przeciwkaszlowym nocnego kaszlu u dzieci.

Leczenie kataru alergicznego metodami konwencjonalnymi opiera się głównie na stosowaniu leków przeciwhistaminowych oraz glikokortykosteroidów w postaci kropli donosowych.

W astmie obok wspomnianych już glikokortykosteroidów stosuje się m.in. kromony, metyloksantyny i  $\beta_2$  minetyki.

Istnieje jednak ziołowa alternatywa dla leczenia kataru alergicznego i astmy oskrzelowej. W przypadku alergii wziewnej, takiej jak katar sienny lub astma oskrzelowa, dobre efekty można uzyskać stosując **Alerbon**, który zawiera olej z nasion czarnuszki. Przy astmie oskrzelowej od kilkunastu lat z powodzeniem stosujemy zioła **Pulmobonisan** i krople **Pectobonisol**. Leki te można stosować łącznie z leczeniem konwencjonalnym, lub w przypadku mniej nasilonych dolegliwości, mogą być stosowane jako jedyna terapia. Zaznaczyć należy jednak, że ewentualne odstawienie leków syntetycznych, zwłaszcza stosowanych w leczeniu astmy alergicznej, należy konsultować z lekarzem prowadzącym leczenie.



*Alerbon łagodzi objawy kataru siennego i astmy oraz alergicznych objawów skórnych. Pomocny jest przy alergiach pokarmowych.*



Czy uszkodzenie tkanki nerwowej mózgu i wynikające z niego niedowłady lub porażenia są trwałe?

Do niedawna tak uważano. Na szczęście nauka i determinacja pacjentów sprawiły, że głoszony jeszcze w latach 80-tych pogląd o nieodwracalności uszkodzeń mózgu okazał się nieprawdą. Dziś wiemy, że osobom które przeszły udar mózgu lub dzieciom z mózgowym porażeniem dziecięcym można pomóc i w dużej mierze poprawić ich sprawność, a czasami nawet całkowicie ją przywrócić.

Właściwa, długa rehabilitacja wsparta odpowiednimi lekami może cofnąć skutki uszkodzenia mózgu.

Sukces rehabilitacji w tych schorzeniach możliwy jest dzięki plastyczności mózgu. *Czym jest plastyczność mózgu?*

Jest to zdolność komórek nerwowych do ulegania trwałym zmianom w trakcie procesów uczenia się. Dzięki tej zdolności komórki nerwowe mogą tworzyć w mózgu nowe połączenia, niejako „omijające” uszkodzone obszary. W związku z plastycznością mózgu może dochodzić do modyfikacji w przewodzeniu informacji w synapsach, czyli połączeniach komórek nerwowych. Plastyczność mózgu to jego zdolność do samonaprawy, którą możemy stymulować i modyfikować poprzez właściwą rehabilitację.

Rehabilitacja ruchowa jest absolutnie kluczowa u dzieci z mózgowym porażeniem. Reorganizacja połączeń nerwowych pobudzana przez rehabilitację zwie się *plastycznością rozwojową*.

W rehabilitacji osób dorosłych, które przeszły udar mózgu wykorzystuje się plastyczność kompensacyjną, czyli tworzenie się nowych połączeń między nieuszkodzonymi przez udar komórkami mózgowymi. Połączenia te niejako omijają uszkodzone obszary mózgu przewodząc sygnały innymi, czasami nietypowymi drogami.

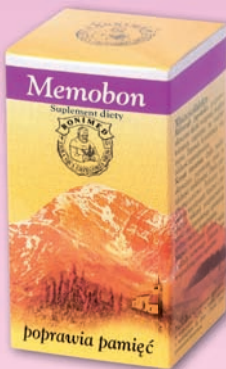
Z plastycznością mózgu mamy do czynienia także w procesie uczenia się. W trakcie uczenia się może dojść do powstania tzw. pamięciowej zmiany plastycznej. W wypadku plastyczności rozwojowej podstawowym

bodźcem dla jej pobudzenia jest właściwa rehabilitacja i edukacja specjalna (mamy tego liczne przykłady w Centrum Ziołolecznictwa, gdyż od kilkunastu lat stale współpracujemy z Centrum Rehabilitacyjno-Edukacyjnym dla Dzieci, powstałym w ramach Fundacji Pomocy Dzieciom).

W leczeniu chorych po udarach rehabilitacja też odgrywa najważniejszą rolę. Ale do pobudzania plastyczności kompensacyjnej można użyć także właściwych leków i ziół. Kluczowym ziołem używanym z powodzeniem w usprawnianiu po niedokrwieniu mózgu jest liść miłorzębu japońskiego, który m.in. poprawia ukrwienie i metabolizm tkanki mózgowej. Szczególnie dobrze sprawdza się w połączeniu z korzeniem żeń-szenia i magnezem. Takie połączenie występuje w preparacie **Memobon**.

Stosowanie Memobonu często łączy się

z **Apibonem** zawierającym pyłek pszczeli i propolis. Połączenie tych dwóch preparatów jest najczęściej stosowane u chorych po udarach mózgu.



**Memobon to preparat ziołowo-mineralny, bogaty w składniki wspomagające prawidłowe ukrwienie mózgu, pamięć i koncentrację. Łagodzi szumy uszne i zawroty głowy. Preparat przyczynia się do utrzymania prawidłowej witalności i prawidłowego poziomu cukru we krwi.**

## Hb A<sub>1c</sub> – w cukrzycy

**C**o oznacza tajemniczy skrót Hb A<sub>1c</sub> widniejący często na wynikach badań laboratoryjnych chorych na cukrzycę. Określa on poziom hemoglobiny glikowanej, która jest trwałym połączeniem glukozy z hemoglobiną. Jeżeli wartość Hb A<sub>1c</sub> jest wysoka to świadczy to o tym, że przez ostatnie 3 miesiące, średni poziom glukozy w surowicy krwi był za wysoki. Wartość parametru Hb A<sub>1c</sub> u osób zdrowych to wartość <5%, u osób z cukrzycą powinna utrzymywać się w granicach 6,1 do 6,5. Jeżeli poziom przekracza 7 to znak, że chory „nie trzyma diety”, lub, że dawka leków przeciwcukrzycowych jest zbyt mała.

Poziom Hb A<sub>1c</sub> rośnie, gdy poziom cukru podnosi się powyżej normy, a zwłaszcza, gdy gwałtownie wzrasta powyżej 200 mg %. Ma to miejsce szczególnie często przy nieprzestrzeganiu przez chorego prawidłowej diety, kiedy pozwala on sobie na jedzenie słodczy, czyli produktów gwałtownie podnoszących poziom glukozy. Cukry złożone (wielocukry) zawarte w żywności nie podnoszą poziomu glukozy tak gwałtownie, gdyż nieco

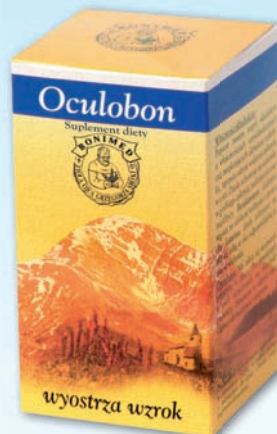


wolniej przenikają do krwi. Poza tym istnieją sposoby zwalniania ich wchłaniania się do krwi, np. poprzez zażywanie ziół, które hamują rozkład cukrów złożonych do cukrów prostych w jelitach. Powoduje to wolniejszy proces wchłaniania glukozy z jelit. Z wolnym narastaniem poziomu cukru nasz organizm znacznie lepiej sobie radzi.

Własności opóźniania wchłaniania cukru z przewodu pokarmowego ma np. liść morwy białej. Preparatem ziołowym stosowanym w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu regulacji poziomu cukru jest **Glukobonisan** zawierający: liść morwy białej, owocnię fasoli, ziele pokrzywy, znamiono kukurydzy, korę cynamonowca.



*Glukobonisan jest to mieszanka ziołowa polecana jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi, poprzez zmniejszenie i zwolnienie wchłaniania węglowodanów z przewodu pokarmowego.*



*Oculobon to naturalny preparat ochraniający siatkówkę oka w cukrzycy i nadciśnieniu. Pomocny w leczeniu i profilaktyce jaskry, zaćmy oraz AMD (zwyrodnienie plamki żółtej). Preparat poprawia ostrość widzenia i łagodzi zmęczenie oczu. Polecany jest osobom pracującym przy komputerze, w złym oświetleniu, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu i osobom starszym.*



## CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

*Od wielu lat cierpię na nawracające kolki nerkowe. Lekarze faszeryją mnie antybiotykami i lekami rozkurczowymi, ale kolki jak miałem, tak mam nadal. Czy jest jakaś ziołowa alternatywa dla leków chemicznych?*

Szanowny Panie, profilaktycznie proszę stosować zioła **Nefrobonisan**: 1 x dziennie napar z 1 saszetki i 2 kapsułki **Urobonu**. Zioła można zastąpić kroplami **Nefrobonisol** – 1 x dz. 1 łyżeczka. Sugeruję, aby zażywał Pan oba te preparaty w tym samym czasie. Kuracja taka ułatwi eliminację z dróg moczowych kryształów substancji mineralnych, które tworzą w nich kamienie. Poza tym takie dawkowanie ziół zmniejszy prawdopodobieństwo infekcji dróg moczowych – a trzeba wiedzieć, że skupiska bakterii w drogach moczowych są źródłem krystalizacji dla tworzących się kamieni.

*Mam 52 lata. Lekarz rodzinny zasugerował mi badanie w kierunku osteoporozy. Po badaniu z przerażeniem stwierdziłam, że mam początki osteoporozy. Od pewnego czasu przyjmuję wapń. Czy są jakieś sposoby, aby jeszcze bardziej wzmocnić moje kości?*

Oprócz zażywanego wapnia dobrze byłoby zastosować organiczne związki krzemu. Sugeruję, aby piła Pani 1 x dziennie odwar z 2 saszetek preparatu **OrganicKrzem**. To na pewno zahamuje postęp osteoporozy, gdyż krzem organiczny zawarty w tym preparacie zwiększa produkcję włókien kolagenowych, które wzmocniają kości. Poza tym przy stosowaniu **OrganicKrzemu** poprawia się wygląd skóry, której starzenie się wynika z zaniku włókien kolagenowych. Jako, że jest Pani w okresie menopauzy, sugeruję suplementację preparatem **Klimaktobon**, który zawiera ekstrakt z kłącza pluskwicy i szyszki chmielu. Wpływa on także pozytywnie na hamowanie postępu osteoporozy okołoklimakteryjnej.

*Całe moje życie zawodowe spędziłam przy biurku. Skutkiem tego jest zwyrodnienie kręgosłupa zwłaszcza w nocy, mam drętwienie rąk, czasami zawraca mi się w głowie i czuję ucisk*

*zwłaszcza z tyłu głowy. Lekarz rodzinny po obejrzeniu zdjęć RTG powiedział: „musi Pani polubić tę chorobę”. Ta perspektywa mnie przeraża – pomóżcie!*

Istotnie, perspektywa jaką roztacza przed panią lekarz rodzinny jest przerażająca. Proszę jednak nie tracić wiary – nie musi tak być. Dolegliwości opisane przez Panią, faktycznie wynikają z charakteru Pani pracy. Jednakże, dają się one dość skutecznie leczyć. Metodą, którą najczęściej stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa w leczeniu takich stanów, jest terapia manualna. Są to zabiegi rehabilitacyjne na stawach kręgosłupa, mięśniach i tkance podskórnej, które często już po pierwszej wizycie przynoszą dużą poprawę. Wraz z zabiegiem manualnym zalecamy naszym pacjentom wcieranie w miejsce bolesne **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**, a przy zwyrodnieniu kręgosłupa zażywanie **Artrobonu**. Łączenie tych metod daje bardzo dobre efekty.

*Dużo czasu spędzam przy komputerze i ostatnio lekarz medycyny pracy zalecił mi zakładanie okularów ochronnych. Zastanowiło mnie to: czyżby komputer był aż tak niebezpieczny dla moich oczu? Czy są jakieś środki ziołowe, które ochronią mój wzrok przed złym wpływem ekranu komputera?*

Droga Pani, są takie środki. W celu ochrony oczu, a w zasadzie siatkówki oka przed promieniowaniem ekranu komputera, stworzyliśmy **Oculobon**. Sprawia on, że Pani wzrok będzie się mniej męczył w trakcie pracy przy komputerze, a oko będzie dobrze chronione.



*Reumobonisol jest przeznaczony do wcierania w bóлах stawów i kręgosłupa. Działa przeciwpalnie i przeciwbólowo. Właściwości swe zawdzięcza zawartości takich składników jak: mentol, kamfora, kwiat arniki, olejek lawendowy.*





## Activbon – pobudzi twój mózg do pracy

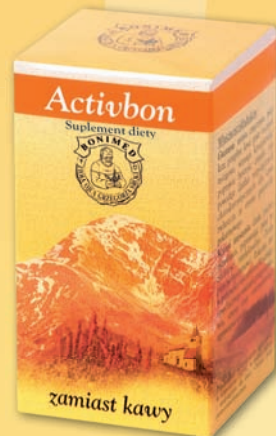


Późna wiosna to czas matur, egzaminów studenckich i gimnazjalnych. Otrzymujemy liczne zapytania, jak w sposób bezpieczny, a jednocześnie skuteczny, wesprzeć pamięć osób uczących się. Dla takich osób, które muszą intensywnie pracować intelektualnie stworzony został **Activbon** – połączenie ekstraktu z korzenia żeń-szenia oraz ekstraktu z guarany, która zawiera naturalną kofeinę.

Połączenie guarany i żeń-szenia zostało przebadane zestawem testów komputerowych Cognitive Drug Research. U osób biorących udział w testach zaobserwowano poprawę sprawności umysłowej, orientacji przestrzennej, identyfikowania obrazów, używania właściwych słów, szybkości dokonywania wyboru i liczenia.

Zaobserwowano pozytywne efekty działania przy połączeniu obu ziół. Poprawę sprawności umysłowej widać było zwłaszcza u osób używających ziół przez dłuższy czas. Badania te zostały opublikowane w prestiżowym czasopiśmie farmakologicznym w 2004 r.

Badania naukowe pozytywnie oceniły stosowanie guarany i żeń-szenia, dlatego stymulacja umysłu **Activbonem** to stosowanie preparatu o potwierdzonej skuteczności.



nia

życy m.in. poprzez zwiększenie krzepkości krwi i lepkości krwi i przyspieszenie tętna. Uszkadza błonę śluzową i przyczynia się do powstawania pajączków naczyń. Powoduje wysuszenie się skóry i powstawanie zmarszczek, gdyż zmniejsza elastyczność skóry. Stymuluje rozwój nowotworów.

jest silnie rakotwórczym. Uszkadza nerki, oskrzela i tętno. Powoduje porażenie mięśni i układu krążenia.

z powodu zmniejszenia hemoglobiny uniemożliwiając jej przenoszenie tlenu – co prowadzi do niedotlenienia tkanek organizmu.

wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu nerwowego, układu odpornościowego i układu krążenia. Upośledza funkcje

na układ nerwowy i nerki.

zwykle wykorzystywany jest jako bojowy środek trujący. Powoduje porażenie błonki śluzowej i nabłonek migawkowy w oskrzeliach. Powoduje zwiększenie śluzu w drzewie oskrzelowym. Skutkiem jego działania jest obrzęk błony śluzowej i trudności w oddychaniu, czyli ranne odkrztuszanie śluzu przez

podobne do cyjanowodoru ponadto może powodować porażenie i układ krwiotwórczy.

powoduje powstanie infekcji układu oddechowego. Powoduje

powoduje powstanie szpiku, powoduje niedokrwistość. Powoduje powstanie mięśnia sercowego, wątroby, nadnerczy.

powoduje porażenie całego układu nerwowego. Powoduje podrażnienie błony śluzowej i układu oddechowego i OUN.

związane ze swą radioaktywnością.

działa narkotycznie.

powoduje powstanie tkanki nowotworowej w miejscu, z którym

powoduje powstanie spojówek i uszkodzenie rogówki oka.

powoduje powstanie nowotworów.

powoduje powstanie kamienia pęcherza moczowego i nerek, uszkadzają

powoduje powstanie nowotworów.

powoduje powstanie nowotworów. Zawiera: Kofeina, Amoniak, Aldehyd krotonowy i octowy, Selenowódor.

## SYSTEM TRAWIENNY NA WIOSNĘ

Początek wiosny to czas, w którym chorzy z problemami żołądkowo-jelitowymi odczuwają pogorszenie stanu swojego zdrowia. Przedwiośnie najbardziej nasila objawy choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Chorzy często mają problemy z identyfikacją tego, czy choroba jest zlokalizowana w żołądku, czy dwunastnicy. Przypominamy zatem, że jeżeli dolegliwości bólowe pojawiają się bezpośrednio po jedzeniu – sugeruje to, że problem jest zlokalizowany w żołądku, natomiast jeżeli ból występuje na czczo lub 1-2 godz. po jedzeniu wskazuje to raczej na chorobę dwunastnicy.

W obu tych przypadkach polecić można te same zioła. Najlepiej sprawdzają się mieszanki ziołowe zawierające korzeń lukrecji, liść babki lancetowatej, kwiat nagietka, korzeń prawoślazu, ziele bożego drzewka i liść mięty. Powyższe zioła będą działać łagodząco przeciwzapalnie i przeciwwrzodowo na żołądek i dwunastnicę. Poza ziołami dobrze sprawdzają się w chorobie wrzodowej produkty pszczele (propolis i pyłek pszczeli). Dlatego – stan-



dardowo – u chorych na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy stosujemy napar z **Gastrobonisanu** i kapsułki z ekstraktem z pyłku pszczelego i propolisu – **Apibon**.

Gastrobonisan jest wiodącym lekiem w leczeniu chorób przewodu pokarmowego. Jego przeciwzapalne i stymulujące gojenie własności, sprawiają, że bardzo dobrze sprawdza się także w łagodzeniu objawów

reflusu żołądkowo-przełykowego. Stosujemy go w tym schorzeniu wraz z kroplami **Gastrobonisol** lub kapsułkami **Gastrobon**.



*Gastrobonisan jest mieszanką ziołową działającą przeciwzapalnie i łagodzącą podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego. Wykorzystywany jest zarówno w leczeniu stanów zapalnych i choroby wrzodowej, jak również w celu ochrony błony śluzowej żołądka przed uszkodzeniami wywołanymi przez leki.*

*Gastrobonisol – łagodzi zaburzenia trawienia, stany skurczowe żołądka, jelit i dróg żółciowych. Jest pomocny w kamicy żółciowej i stanach po usunięciu pęcherzyka żółciowego. Przy dłuższym stosowaniu pomocny w zaparciach, jelicie drażliwym i refluksie żołądkowo-przełykowym. Uśmierza bóle głowy związane z zaburzeniami przewodu pokarmowego.*

### Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

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

**Szczegóły pod numerem: 33 861 86 71, 0 602 214 616**

## DEPRESJA – EPIDEMIA XXI WIEKU?

**N**a świecie żyje 120 milionów ludzi chorych na depresję. Choroba ta jest główną przyczyną niepełnosprawności zawodowej i społecznej. Niesie za sobą przewlekły smutek, zniechęcenie do życia, brak apetytu, spadek witalności i zaburzenia snu. Depresja częściej dotyka kobiety, a prawie 50% przypadków depresji obejmuje Panie pomiędzy 35, a 55 r.ż.



Jednak depresja dotyka także najmłodszych. Szacuje się, że w Polsce depresję ma 2% dzieci i 4% młodzieży – nie jest to do końca pewna statystyka, gdyż u dzieci depresja przybiera formę tzw. masek depresji. Maski depresji to objawy, które są wywołane depresją, ale nie są jednoznacznie z nią kojarzone. Te maski u dzieci to najczęściej bóle głowy, bóle brzucha, moczenie nocne, czasami są to zaburzenia zachowania, np. ucieczka z domu.

U dorosłych maski depresji też najczęściej występują pod postacią bólu głowy, pleców, mięśni czy zębów. Czasami chory twierdzi, że boli go wszystko, nawet włosy.

Jesień, zima i wczesna wiosna charakteryzują się czasami sezonowymi pogorszeniami nastroju, które

nie spełniają wszystkich kryteriów kwalifikacji depresji. Takie stany szczególnie nadają się do stosowania preparatów ziołowych. Wiodącym surowcem zielarskim w takich przypadkach jest ziele dziurawca, które można połączyć z korzeniem żeń-szenia. Z takim połączeniem mamy do czynienia w **Depribonie**, który w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej stosuje się w zaburzeniach nastroju typu depresyjnego. Zaczynamy najczęściej od 2 kapsulek dziennie, potem zmniejszamy dawkowanie do 1 kaps. na dzień. Czasami podłożem pogorszenia nastroju są zaburzenia hormonalne związane z klimakterium. W takich sytuacjach polecamy stosowanie **Klimaktobonu**. U mężczyzn w okresie andropauzy (po 50 roku życia) czasami przyczyną pogorszeń nastroju jest spadek poziomu testosteronu. Pomocny wtedy okazuje się **Prostatobon**.



*Przekaż 1% podatku dochodowego*



**Fundacja Pomocy Dzieciom**  
**KRS 0000100243**

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

# Sprawy sercowe, a vitalność

Zaburzenia vitalności objawiające się problemem z erekcją mogą być jednym z ważnych objawów sugerujących chorobę niedokrwienną serca. Udowodniono, że 3/4 mężczyzn między 40 a 60 rokiem życia, którzy mają zaburzenia erekcji cierpi także na chorobę wieńcową.

Choroba niedokrwienna serca i zaburzenie wzdrodu mają często tę samą przyczynę, a jest nią miażdżycza upośledzająca prawidłowe ukrwienie.

Zioła są pomocne w profilaktyce i leczeniu obu problemów zdrowotnych.

Takie działanie wykazuje między innymi **Memobon**. Poprawia on ukrwienie poprzez działanie rozszerzające na naczynia krwionośne – tak działa przede wszystkim ekstrakt z miłorzębu japońskiego. Ponadto, zawarty w nim ekstrakt z korzenia żeń-szenia oprócz stymulacji ukrwienia podwyższa poziom testosteronu i jest typowym ziołem zwiększającym vitalność – stosowanym w tym celu od tysięcy lat. Memobon przyjmujemy początkowo 2 x dziennie, a potem 1 x dziennie po 1 kapsułce.



*Boniderm zalecany jest w leczeniu trądziku i alergicznych zmianach skóry. Skutecznie łagodzi objawy łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, łupieżu łojotokowego oraz rybiej łuski. Efekty te zawdzięcza unikalnej recepturze stworzonej przy współpracy Ojca Grzegorza Sroki*



Poziom testosteronu, który warunkuje prawidłową vitalność regulowany jest także przez inne zioła. Preparatem roślinnym, który zwiększa poziom testosteronu jest **Prostatobon**. Zawiera on w sobie wyciąg z owoców palmy sabal, które hamują rozkład testosteronu. Prostatobon zawiera także korzeń pokrzywy. Oba te zioła to modelowe połączenie roślin, które hamują przerost gruczołu krokowego (prostaty). Przerost prostaty jest jednym z czynników pogarszających vitalność. Panowie mający problem z vitalnością powinni także przeglądnąć ulotki leków jakie stosują, gdyż część z nich pogarsza sprawność seksualną. Leki takie to stosowane w nadciśnieniu beta i alfa-adrenolityki, beta-blokery, aldosteron, diuretyki tiazydowe oraz digoksyna.



*Prostatobon to preparat polecany dla Panów mających problem z prostatą. Najlepiej sprawdza się w przerostcie prostaty, któremu towarzyszą zaburzenia oddawania moczu i infekcje. Pomocny jest także w przywracaniu prawidłowej vitalności u mężczyzn.*

*Cardiobonisol – preparat poprawiający ukrwienie mięśnia sercowego i mózgu. Stosowany jest w chorobie wieńcowej, niewydolności krążenia, szczególnie u ludzi starszych. Efekty swe zawdzięcza połączeniu ekstraktów z miłorzębu, głogu i karczocha.*

## Hemoroidy – palący problem



**C**horoba guzków krwawniczych zwa-  
na też chorobą hemoroidalną, to naj-  
częstsze schorzenie odbytu. Jest to  
dolegliwość bardzo powszechna i związana  
najczęściej z siedzącym trybem życia. Na jej  
rozwój ma także wpływ nadużywanie alko-  
holu i skłonności rodzinne. Częściej zdarza

się u ludzi otyłych, starszych i u kobiet w ciąży. Powiększeniu guzków krwawniczych sprzyja-  
ją niektóre choroby: marskość wątroby, niewydolność krążenia i nadciśnienie tętnicze. Choro-  
ba hemoroidalna często przebiega bezobjawowo. Objawy pojawiają się jedynie przy zaostrze-  
niach spowodowanych, np. zaparciami. Może wtedy pojawić się jasna krew na powierzchni  
stolca i na papierze toaletowym. Krew może nawet kapać do toalety. Objawom tym towarzy-  
szy czasami ból i świąd okolic odbytu oraz brudzenie bielizny kałem lub surowiczno-śluzową  
wydzieliną.

Objawy choroby guzków krwawniczych są czasami podobne do objawów raka odbytu.

Objawy	Prawdopodobne przyczyny*
Jasna, świeża krew na papierze toaletowym	Duże prawdopodobieństwo choroby hemoroidalnej, minimalne nowotworu
Jasna, świeża krew kapiąca do toalety	Duże prawdopodobieństwo choroby hemoroidalnej, małe nowotworu
Jasna, świeża krew zmieszana ze stolcem	Duże ryzyko nowotworu, choroba hemoroidalna prawdopodobna
Ciemna krew zmieszana ze stolcem	Bardzo prawdopodobne wystąpienie nowotworu

\* *krew w stolcu jest wskazaniem do konsultacji lekarskiej*

Aby zapobiec zaostrzeniu choroby hemoroidalnej należy zmodyfikować styl życia – mniej przebywać w pozycji siedzącej i zapobiegać zaparciom. Najbardziej fizjologicznym sposobem na to jest zwiększenie spożycia warzyw i owoców, zwłaszcza jabłek oraz przyjmowanie błonnika pokarmowego, który występuje również w formie suplementów diety. Należy także unikać żywności, która prowokuje zaparcia, np. ryż czy kawa. W przypadku zaparcí polecamy preparat **Regulobon**, który ułatwia fizjologiczne wypróżnianie. Jest to preparat bardzo bezpieczny, gdyż zawiera błonnik z łupiny babki płesznika oraz owsa, a także bakterie probiotyczne.

Poza zapobieganiem zaparciom, aby ustrzec się od zaostrzenia choroby, dobrze jest stosować preparaty z kasztanowca, np. **Venobon**, który dodatkowo zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego. Kasztanowiec sprawdza się także przy stosowaniu miejscowym w postaci maści lub kremów, np. **Venobon krem**. Dobre efekty przynosi również stosowanie kremów z propolisem np. **Apibon krem**.



# Zapalenie gardła – wirus czy bakteria?

To pytanie zadają sobie zarówno lekarze jak i pacjenci dotknięci tą przypadłością. Różnicowanie przyczyny zapalenia gardła nie jest łatwe. Cały proces diagnostyczny polega nie na potwierdzeniu przyczyn wirusowych, a na wykluczeniu bakteryjnych. Ma to znaczenie co do dalszego postępowania, ponieważ przyczyna wirusowa wyklucza stosowanie antybiotyków.



**Jakie zatem objawy sugerują wirusowe zapalenie gardła, a jakie bakteryjne?**

<b>Wiek</b>	Dorośli chorują w 90-95% z przyczyny wirusowej.	70-85% dzieci do 15 r.ż. choruje z przyczyny wirusowej.
<b>Dolegliwości podawane przez chorego</b>	Wirusowe to: kaszel, katar, bóle mięśni, biegunka, stan podgorączkowy <38°C.	Bakteryjne to: nagły, ostry początek choroby, gorączka, nudności, wymioty, kontakt z chorym na infekcje bakteryjne.
<b>Dane z badania</b>	Wirusowe to: wydzielina w nosie, zapalenie spojówek. Zmienny obraz gardła – brak powiększenia migdałków.	Bakteryjne: powiększenie migdałków i węzłów chłonnych.

Badaniem, które jednoznacznie rozstrzyga o etiologii zapalenia gardła jest wymaz i badanie bakteriologiczne, ale jest ono stosowane rzadko.

Trudność z ustaleniem etiologii choroby sprawia, że przy zapaleniu gardła szczególnie dobrze sprawdzają się preparaty ziołowe, które pomagają zarówno w chorobie o podłożu wirusowym jak i bakteryjnym.

## Odpornością w grype i przeziębienie



**Etap I**

*Poprawa odporności*



**Etap II**

*W razie pojawienia się objawów choroby*



**APIBON + IMMUNOBON**

**PECTOBONISOL + PULMOBONISAN**

**Dodatkowo:**

• ANGINBON przy bólu gardła • APIBON KREM przy opryszczce • GRYPOBON przy bólach mięśni

# PORADNIK OJCA GRZEGORZA

Układ krążenia	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	U. moczowy	Infekcje dróg moczowych, kamica nerkowa, dna moczanowa	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) + Urobon (1-3 x dz.)
	Żyłaki, pajęczki, hemoroidy	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Przerost prostaty	Prostatobon + Apibon (2 x dz.)
	Zawroty głowy, szumy uszne, zaburzenia pamięci	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)		Zaburzenia witalności	Prostatobon + Memobon (2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, senność	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.) +			
U. nerwowy	Nerwica, bezsenność	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	Stawy	Bóle stawów i kręgosłupa	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (1-3 x dz.)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
Układ oddechowy	Przeziębienie, grypa, zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan + Pectobonisol (2-3 x dz.) lub Pulmobon + Pectobon (2-3 x dz.)	Skóra	Wzmacnia włosy, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon (1-3 x dz.) + OrganicKrzem
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz. 1 kaps.)		Cellulit	Adipobon mono + Likobon (1-2 x dz.)
	Opryszczka	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Trądzik	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Ból gardła	Anginbon (3-5 x dz.)		Łuszczyca	Boniderm – zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
	Bóle kostne w grypie	Grypobon (1-2 kaps. doraźnie)		Grzybica	Apibon + Immunobon + Apibon krem
	Poprawa odporności	Apibon (3 x dz.) + Immunobon (2 x dz.)			
Układ pokarmowy	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)	Inne	Regulacja poziomu cukru	Glukobonisan + Memobon (1-2 x dz.) lub Ginsengbon
	Refluks żołądkowo-przełykowy	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętn., jaskrze, zaćmie i AMD	Oculobon + Venobon (1-2 x dz.)
	Stany zapalne i wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan i Apibon (1-3 x dz.)		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
	Zaparcia	Regulobon (2-3 tyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Odrzuwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
	Jelito drażliwe	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)			
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon (1-3 x dz.)			
	Alergia pokarmowa	Bobonisan lub Gastrobonisol (1-3 x dz.)			
	Objawy skórne alergii	Boniderm + Dermobon krem			
Regeneracja wątroby	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)				

**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.

Dodażyliśmy 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. 33 861 86 71, tel./fax 33 861 56 99**

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

# Centrum Ziołolecznictwa

## Ojca Grzegorza poleca na wiosnę

OCHRONA SIATKÓWKI OKA,  
POMOC W JASKRZE I ZAĆMIE  
*Oculobon i Venobon*

NISKIE CIŚNIENIE, SENNOŚĆ  
*Activbon*

TRĄDZIK  
*Boniderm i Apibon krem*

ASTMA, PRZEZIĘBIENIE,  
ZAPALENIE OSKRZELI  
*Pulmobonisan i Pectobonisol*

WZMACNIA SERCE,  
REGULUJE CIŚNIENIE  
*Cardiobonisol i Cardiobon*

REGENERUJE WĄTROBE,  
WSPOMAGA TRZUSTKĘ  
*Hepatobon i Apibon*

POPRAWA ODPORNOŚCI  
*Immunobon i Apibon*

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

PRZEROST PROSTATY  
*Prostatobon i Apibon*

POPRAWA WITALNOŚCI  
*Prostatobon i Memobon*

ALERGIA SKÓRNA  
*Alerbon i Boniderm,  
Dermobon krem*

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

WZMACNIA WŁOSY,  
UJĘDRNIA SKÓRĘ  
*Dermobon i Likobon  
+ OrganicKrzem*

KATAR SIENNY  
*Alerbon*

OPRYSZCZKA  
*Apibon krem*

BÓL GARDŁA  
*Anginbon*

REGULACJA  
POZIOMU CUKRU  
*Glukobonisan  
i Memobon*

NADWAGA  
*Adipobonisan  
i Chitobon*

CELLULIT  
*Adipobon i Likobon*

KAMICA ŻÓŁCIOWA,  
NIESTRAWNOŚĆ  
*Gastrobonisol  
i Gastrobon*

KLIKAKTERIUM  
*Klimaktobon*

ŻYŁAKI, PAJĄCZKI,  
HEMOROIDY  
*Venobon i Venobon krem*

NASTROJE DEPRESYJNE  
*Depribon*

NERWICA, BEZSENNOŚĆ  
*Nerwobonisol lub  
Nerwobonisan i Nerwobon*

ZAWROTY GŁOWY,  
SZUMY USZNE  
I ZABURZENIA PAMIĘCI  
*Memobon  
i Cardiobonisol*

MIAŻDŻYCA  
*Lipobon i Cardiobonisol*

ŻOŁĄDEK,  
DWUNASTNICA – STANY  
ZAPALNE I WRZODY  
*Gastrobonisan i Apibon*

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-  
PRZEŁYKOWY (ZGAGA)  
*Gastrobonisan  
i Gastrobonisol*

ZAPARCIA  
*Regulobon  
i Gastrobonisol*

JELITO  
DRAŻLIWE  
*Gastrobonisol  
i Gastrobon*

BÓLE STAWÓW  
I KRĘGOSŁUPA  
*Artrobon  
i Balsam kregowy*

OSTEOPOROZA  
*OrganicKrzem*

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:  
tel. 33 861 86 71, 0 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, [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, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.