

Temat numeru: Zioła w chorobie wrzodowej

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOŁA zdrowia

Nr 1/2011 Wiosna

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Masło reaktywacja**
- **Katar niejedno ma imię**
- **W cukrzycy choruje także skóra**



REGULOBON – na nadwagę i zaparcia



Medytacja

Wiosna i początek lata to czas, który duża część młodych ludzi spędza na intensywnej nauce. Wiąże się to z jednej strony z egzaminami gimnazjalnymi, maturalnymi a u studentów z sesją. Zwłaszcza studenci aby zwiększyć chłonność swego umysłu i poprawić pamięć stosują różne „wynalazki”, o których nie będziemy się szerzej rozpisywać aby ich nie reklamować. Są to najczęściej leki syntetyczne, które żadną miarą nie przydają zdrowia, zwłaszcza kiedy stosowane są nie z powodu wskazań medycznych. Są jednakowoż sposoby wykorzystania naturalnych substancji roślinnych do poprawy chłonności umysłu. Mamy tu na myśli napary z herbaty i kawy. Choć jak niektórzy naukowcy twierdzą kawa działa lepiej na umyśle kobiet niż mężczyźni.

Zalecając substancje poprawiające pamięć warto sięgnąć do źródeł naukowych. I tak okazuje się, że połączenie owoców guarany z ekstraktem z korzenia żeń-szenia zwiększa chłonność umysłu w sposób istotny. Udowodniono to badaniem przeprowadzonym na młodych ludziach w Australii. Przez 6 godzin po zażyciu suplementu (guarana + żeń-szeń) u badanych wzrosła szybkość wykonywania obliczeń i testów pamięciowych. Zaobserwowano ponadto poprawę orientacji przestrzennej, szybkość identyfikowania obrazów, używania właściwych słów i dokonywania wyborów.

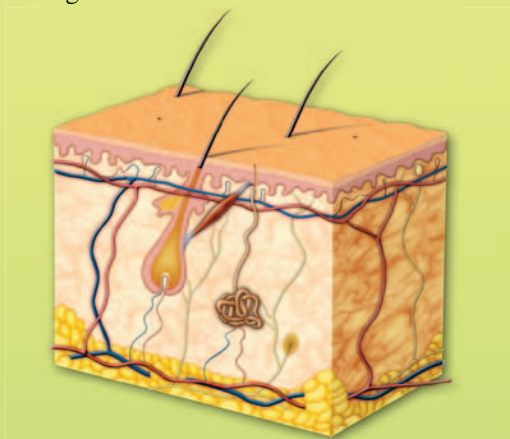
Połączenie substancji testowanych w Australii znalazło zastosowanie także wśród preparatów ziołowych Ojca Grzegorza. Preparaty te to kapsułki **Actibon** i syrop **Bonimel Activ**. Oba działają podobnie choć Bonimel Activ zaznacza swe działanie szybciej. Pobudzają one także do życia przy niskim ciśnieniu atmosferycznym oraz wskazane są u osób pracujących w nocy.

Nie tylko środki psychoaktywne mają wpływ na naszą pamięć, gdyż jak się okazuje także modlitwa medytacyjna poprawia niektóre funkcje poznawcze mózgu o około 10-15%. Badania m.in. na modlących się zakonnicach, prowadzone były przez naukowców z Thomas Jefferson University. Nawet starsze osoby, które praktykowały modlitwę medytacyjną 12 min. w ciągu dnia przez 8 tygodni poprawiły swoje funkcje intelektualne. Doktor Adrew Newberg prowadzący badania wykazał za pomocą tomografii emisyjnej pojedynczych fotonów SPECT, że u osób doświadczających głębokich przeżyć duchowych w mózgu zachodzą widoczne zmiany np. dochodzi do zwiększenia się przepływu krwi w płatach czołowych.



W CUKRZYCY CHOROJE TAKŻE SKÓRA

Cukrzyca to choroba, która objawia się w całym ciele. Także skóra nie pozostaje obojętna na cukrzycę. W chorobie tej skóra jest często sucha i swędząca. Może to prowadzić do powstania podrażnień, zwłaszcza, że w cukrzycy dochodzi do zaburzeń potliwości. Dlatego też wskazane jest u osób chorych szczególne dbanie o skórę, używanie kremów nawilżających, środków zapobiegających nadmiernemu poceniu się. Ważne jest aby były to łagodne środki – dobrze sprawdzają się kosmetyki dla dzieci. Jeżeli dojdzie już do podrażnień warto zastosować kremy o łagodzących podrażnienia właściwościach. Takim kremem jest np. **Dermobon krem** zawierający w swym składzie wyciągi z kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, ziela krwawnika, ziela fiołka, liścia babki, ziela oczaru oraz olejki eteryczne: lawendowy, geraniowy, szałwiowy i drzewa herbacianego.



W cukrzycy jest większa skłonność do pojawiania się infekcji bakteryjnych i grzybiczych, zwłaszcza w okolicach intymnych. Są to najczęściej infekcje drożdżakowe. W wypadku tego typu problemu przydadzą się kremy o działaniu przeciwgrzybiczym, przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Takie właściwości mają kremy zawierające w swym składzie propolis oraz olejki eteryczne, np. takie jak **Apibon krem**.

Inną grupą problemów objawiającą się na skórze, a występującą w cukrzycy są zaburzenia w mikrokrążeniu. Objawiają się one po-

jawianiem się pajęczków naczyniowych, małych wybroczyn. Związane jest to ze zwiększoną kruchością i przepuszczalnością naczyń włosowatych z jaką mamy do czynienia w cukrzycy. Do naturalnych surowców zielarskich używanych dla wzmocnienia naczyń należą ekstrakty z nasienia kasztanowca i liścia miłorzębu japońskiego. Oba te zioła spotkamy w preparacie **Venobon**. Oprócz stosowanych środków doustnych zaleca się także używanie kremów z ekstraktami ziołowymi i olejkami eterycznymi takich, jak np. **Venobon krem**, który zawiera wyciągi z owocu kasztanowca i oczaru wirginijskiego oraz olejki eteryczne: lawendowy i cyprysowy.

Poprawa mikrokrążenia to także profilaktyka najgorszego powikłania skórniego, z którym mamy do czynienia w cukrzycy, tj. stopy cukrzycowej. Na koniec należy podkreślić, iż najlepszą profilaktyką wszelkich powikłań cukrzycy jest utrzymywanie prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi. Należy go zapewnić przez stosowanie leków przeciwcukrzycowych bądź insuliny. Pomocny może okazać się też **Glukobonisan**, który w stanach przedcukrzycowych lub w początku cukrzycy można stosować jako jedyny środek, pod warunkiem jednak, że właściwa dieta lub mieszanka ziołowa utrzymają należytny poziom glukozy w surowicy krwi. Glukobonisan można także stosować łącznie z lekami obniżającymi poziom cukru.



KATAR NIEJEDNO MA IMIĘ

Objawy kataru nosa znane są chyba każdemu z nas. Przyczyny kataru mogą być różne. Różne jest także postępowanie w jego leczeniu. Przyjęła się obiegowa opinia, że katar nieleczony trwa 7 dni, a leczony tydzień. Ma to czasami zastosowanie przy katarze wirusowym.

Rodzaj kataru	Objawy	Postępowanie
Katar wirusowy	Wydzielina ma kolor najczęściej przezroczysty. Towarzyszą jej objawy ogólnej infekcji wirusowej takie jak: gorączka, bóle kostno – stawowe, zaczerwienione gardło.	Najlepiej sprawdzają się zioła stosowane w leczeniu przeziębienia jako przyczyny tego kataru takie jak: kwiat lipy, liść i owoc maliny, kora wierzby, kwiat wiązówki. Z preparatów Ojca Grzegorza polecamy Pulmobonisan , Pectobonisol lub aerozol Anginbon .
Katar bakteryjny	Jest często konsekwencją kataru wirusowego (infekcja wirusowa zostaje nadkażona bakteryjnie). Wydzielina ma kolor od żółto-mlecznego do zielonego, czasami towarzyszą jej bóle zlokalizowane w dolnej części czoła i po obu stronach nosa. Sugeruje to zapalenie zatok.	Pomocne będą zioła stymulujące odporność organizmu takie, jak np. ziele jeżówki purpurowej oraz preparaty o charakterze przeciwbakteryjnym, np. preparaty z propolisu (kitu pszczelego). Z ziół O. Grzegorza możemy polecić Immunobon stymulujący odporność organizmu i Apibon , który dodatkowo działa przeciwbakteryjnie.
Katar alergiczny	Najczęściej jest to alergia sienna pojawiająca się na wiosnę i latem. Wydzielina ma kolor przezroczysty. Towarzyszy jej najczęściej obrzęk błony śluzowej – zatkany nos, łzawienie oczu czasami objawy duszności oraz częste kichanie.	Surowcem zielarskim, który wykazuje bardzo korzystne działanie w katarze siennym jest olej z nasion czarnuszki siewnej. Można też stosować same nasionka. Olej z nasion czarnuszki występuje w Alerbonie , który stosujemy początkowo 3 x dziennie. W miarę następowania poprawy stosujemy 2 a potem 1 kaps. dziennie.

Odpornością w grype i przeziębienie



Etap I
Profilaktyka:
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

NIEBEZPIECZNE POŁĄCZENIA LEKÓW



Zima i przedwiośnie to okres wzmożonej zapadalności na infekcje, wzrasta też w tym czasie spożycie środków przeciwgorączkowych, przeciwzapalnych, przeciwbólowych i udrażniających nos. Często łącząc jeden albo dwa rodzaje tych leków znacznie zwiększa się prawdopodobieństwo powikłań. Powodowane jest to tym, że przekracza się zalecaną dawkę, gdyż w lekach o innych nazwach znajdują się często te same substancje czynne. Częstym połączeniem, które chorzy stosują nieświadomie jest zestawienie paracetamolu i aspiryny. Może to niestety prowadzić do uszkodzenia nerek. Stosowanie łącznie kilku leków przeciwbólowych nawet 10 krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka. Popijanie leków przeciwbólowych napojami zawierającymi kofeinę takimi jak, np. kawa czy coca-cola może znacznie nasilić ich działanie. Zasadą powinno być niełączenie większej ilości środków przeciwzapalnych oraz popijanie tychże leków tylko i wyłącznie wodą.

Ostatnio do tych niepożądanych działań środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych doszły doniesienia ekspertów Uniwersytetu w Bernie, którzy przeprowadzili badania na ogromną skalę. Po przeanalizowaniu 31 testów klinicznych, w których udział brało 116 tys. pacjentów wyciągnęli wnioski, iż stosowanie leków zawierających: naproxen, diclofenac, celecoxib, etoricoxib, refecoxib oraz lumiracoxib w dużych dawkach i przewlekle powoduje zwiększenie ryzyka wystąpienia udaru mózgu lub zawału serca.

W świetle tych badań warto przypomnieć, że w chorobach infekcyjnych górnych dróg oddechowych można zamienić stosowanie środków syntetycznych na naturalne np. zio-

łowe. Jest to w większości dużo bardziej bezpieczne ale też skuteczne terapeutycznie.

Co się ma natomiast do leczenia przeciwbólowego chorób reumatycznych należy przypomnieć zasadę nestora polskiej ortopedii i rehabilitacji prof. Wiktora Degi który powiedział „ruch może zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Zasada prof. Degi znajduje zastosowanie w naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza, gdyż pacjenci zwracający się do nas o pomoc w bólach kręgosłupa i stawów po pierwsze są leżeni rehabilitacyjnie (metodami medycyny manualnej) a także naturalnymi preparatami ziołowymi i mineralnymi. Postępujemy tak od ponad 20 lat, a efekty tego postępowania są dużo lepsze od stosowania leków przeciwbólowych.

BÓLE I ZWYRODNIENIA KRĘGOSŁUPA I STAWÓW



ARTROBON

**BALSAM KRĘGOWY
OJCA GRZEGORZA**

BORÓWKA CZARNA „LECZY NADCIŚNIENIE”

Owoc borówki czarnej do tej pory był kojarzony z prozdrowotnym działaniem na siatkówkę i zapobieganiu powikłaniom nadciśnienia i cukrzycy w tej nerwalgicznej części oka.



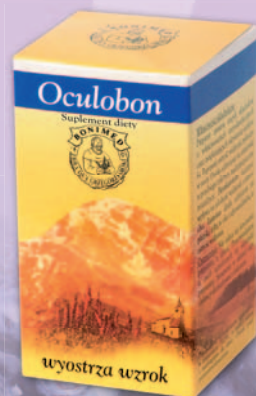
Polecany on był również osobom pracującym w nocy, bądź spędzającym czas na wpatrywaniu się w ekran komputera. Wiadomo było też, że borówka ze względu na swe bardzo silne działanie przeciwutleniające obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Okazało się jednak, że owoc borówki zmniejsza także prawdopodobieństwo zachorowania na nadciśnienie tętnicze i to znacznie,

gdyż naukowcy z Uniwersytetu we Wschodniej Anglii oraz Uniwersytetu Harvarda badając ogromną grupę 180 tys. ludzi, stwierdzili, iż te osoby, które spożywały przynajmniej raz w tygodniu porcje borówek amerykańskich o 10% rzadziej chorowały na nadciśnienie tętnicze. Uważa się, że zmniejszenie ryzyka nadciśnienia spowodowane jest prawdopodobnie przez zawarte w owocach borówek antocyjany.

Ważne jest zatem aby w sytuacji gdy nie mamy możliwości spożywania tych smacznych jagód często, zażywać suplementy diety zawierające ekstrakt z borówki. Istotne jest jednak aby zawartość wspomnianych powyżej antocyjanów w tym ekstrakcie była duża.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy najczęściej zażywanie **Oculobonu**, który zawiera w swym składzie 60mg ekstraktu borówki o najwyższym spotykanym stężeniu antocyjanów. Poza tym zawiera on również inne składniki o działaniu antyoksydacyjnym, takie jak przeciwdziałające zwyrodnieniu plamki żółtej (AMD) luteinę i zeoksantynę oraz β -karoten, witaminę E i witaminy z grupy B. Zapobiega także uszkodzeniom siatkówki w cukrzycy i nadciśnieniu.

OCULOBON Ojca Grzegorza
To naturalny preparat poprawiający ostrość widzenia i łagodzący zmęczenie oczu. Preparat polecany jest osobom pracującym przy komputerze, w złym oświetleniu, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu, oraz osobom starszym. Hamuje uszkodzenie siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu i AMD.



WINEM W RAKA



W doniesieniach naukowych często spotykamy informację o przeciwnowotworowych własnościach antyoksydantów. Ostatnio ponownie można było przeczytać, iż naukowcy z Cleveland zauważyli, że łączne stosowanie składników wina i leku przeciwnowotworowego rapametyny wzmacnia przeciwnowotworowe działanie tego drugiego. Jest to obserwacja ważna i nowa, gdyż o ile wiadano, że ekstrakty roślinne zwłaszcza z owoców jagodowych działają prozdrowotnie w profilaktyce choroby nowotworowej, o tyle nie było jak na razie wielu doniesień, że wzmacniają one działanie leków używanych w leczeniu tej groźnej przypadłości. Lekarze z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza są głęboko przekonani, że zioła i ekstrakty roślinne wspomagają leczenie nowotworów. Pisaliśmy o tym często prezentując działanie owoców aronii, borówki czarnej, likopenu z pomidora, czy niedawno czarnuszki. Przypominamy zatem, że chorym na nowotwory prócz standardowego leczenia sugerujemy:

1. Wzmocnić odporność organizmu, np. stosując **Apibon** 2 x dziennie.
2. Zadziałać odtruwająco **Nefrobonisolem** i **Gastrobonisolem** 1 x dziennie.
3. Zastosować zmiatacze wolnych rodników zażywając **Vitalbon** 2 x dziennie.
4. Zastosować **Alerbon** 2 x dziennie zawierający olej z nasion czarnuszki.

Krople Ojca Grzegorza®



GASTROBONISOL

- Niestrawność
- Kamica żółciowa
- Zgaga



CARDIOBONISOL

- Reguluje ciśnienie
- Wzmacnia serce



NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



PECTOBONISOL

- Astma
- Przeziębienie
- Zapalenie oskrzeli



NEFROBONISOL

- Infekcje nerek i dróg moczowych, dna
- Kamica nerkowa

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.

ŻURAWINA CZYŚCI DROGI MOCZOWE

Na temat jagód żurawiny toczy się dyskusja od dłuższego czasu, co do skuteczności ich działania w leczeniu infekcji dróg moczowych. Wydaje się, że dyskusja ta dobiegła końca i ponad wszelką wątpliwość udowodniono, iż spożywanie owoców żurawiny lub też ekstraktów z tych owoców wywołuje korzystne efekty w zapobieganiu i leczeniu infekcji dróg moczowych. Wyższość żurawiny nad antybiotykami polega na tym, że jest ona składnikiem żywności i może być przyjmowana dowolnie długo bez ryzyka działań niepożądanych. Czego nie można powiedzieć o antybiotykach. Przeciwbakteryjna rola żurawiny jest ważna szczególnie teraz w początkach XXI wieku, ponieważ wszystkie naukowe gremia grzmią o tym, iż za duże jest „spożycie” antybiotyków w społeczeństwach zachodu.

Na czym polega działanie przeciwbakteryjne żurawiny? Otóż mechanizm działania substancji czynnych zawartych w żurawinie jest niezwykle oryginalny. Żurawina powoduje zmianę kształtu bakterii E.coli (bakteria odpowiedzialna za większość infekcji dróg moczowych). Ta zmiana kształtu polega na tym, że E.coli staje się bardziej owalna

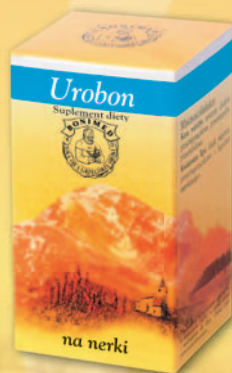


Działa moczopędnie i przeciwzapalnie. Skutecznie leczy infekcje nerek i dróg moczowych. Zmniejsza napięcie ścian moczowodu powodując łatwiejszą eliminację piasku nerkowego w leczeniu i profilaktyce kamicy nerkowej. Nefrobonisan działa odtruwająco, ułatwia usuwanie szkodliwych metabolitów z organizmu, ponadto zwiększa wydalanie kwasu moczowego dlatego ma zastosowanie w leczeniu dny moczanowej.



i mniej ma wypustek. Utrudnia to łączenie się bakterii ze sobą, tworzenie kolonii, a przez to namnażanie się ich w drogach moczowych.

Owoce żurawiny powinny być łączone z ziołami o działaniu moczopędnym. Połączenie to powoduje, że, źle „zlepione” ze sobą bakterie są łatwo wypłukiwane przez moc z dróg moczowych. Działanie żurawiny porównać można do działania detergentu, np. płynu do mycia naczyń na tłuste talerze, które woda przy udziale detergentów łatwo myje. Najlepiej działa połączenie tych dwóch elementów. Idea ta przyświecała twórcom preparatu **Urobon**, który łączy w sobie ekstrakt z owoców żurawiny z ekstraktami z dwóch moczopędnych ziół tj. pokrzywy i skrzypu. Sprawia to, iż preparat ten jest niezwykle skuteczny w łagodzeniu stanów zapalnych nerek i dróg moczowych.



W skład Urobonu oprócz żurawiny wchodzi także ekstrakty ze skrzypu i pokrzywy czyli tradycyjne zioła stosowane w infekcji dróg moczowych o właściwościach łagodnie moczopędnych. Utrudnione przyleganie bakterii do ścian dróg moczowych i działanie moczopędne jest właściwym połączeniem, gdyż sprzyja „wypłukiwaniu” bakterii z dróg moczowych.



CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

Mój mąż choruje na łuszczycę. Zwłaszcza w okresie zimowym ma brzydką skórę. Maści, którymi się leczy są trudne do zaakceptowania. Może jest jakiś ziołowy sposób na tę chorobę?

Tak. Jest sposób, który praktykujemy od prawie 20 lat, kiedy to jeden z naszych preparatów testowany był w Klinice Dermatologii. Wykryto wówczas, że poza korzystnym działaniem na trądzik młodzieńczy i alergię skórą wspomaga także znakomicie leczenie łuszczycy. Ten preparat to **Boniderm**, czyli Pomada Ojca Grzegorza. Z biegiem czasu doszliśmy do przekonania, iż Boniderm działa skuteczniej w połączeniu z kroplami zwiększającymi odtruwającą funkcję nerek **Nefrobonisol** oraz pobudzającymi do pracy wątrobę **Gastrobonisol**. Widoczny efekt pojawia się zazwyczaj po okresie 1 miesiąca stosowania tych leków.

Droga Redakcjo, czy możecie polecić mi jakieś skuteczne i bezpieczne środki na bezsenność? Oczywiście ziołowe.



Szanowna Pani, proszę stosować przed snem 1-2 kaps., **Nerwobonu** i 1 łyżeczkę **Nerowbonisolu**. To najprawdopodobniej ułatwi Pani zaśnięcie. Są to ziołowe i bezpieczne środki. Dlatego może Pani na wypadek wybudzenia się w nocy ponownie zażyć porcje ziół. Jednakże jeżeli problem polega na tym, że zasypia Pani dobrze ale wybudza się w nocy i nie może zasnąć należy rozważyć, czy Pani zaburzenia snu nie są przypadkiem spowodowane łagodną postacią depresji. Jest to jeden z charakterystycznych objawów. Wtedy może Pani rozważyć zastosowanie preparatu **Depribon** 2 x po 1 kapsułce. Podejrzenie depresji dobrze byłoby skonsultować z lekarzem psychiatrą.

Szanowna Redakcjo, mąż ma rozpoznane powiększenie prostaty. Nie mogę już znieść tego, że mąż wstaje po kilka razy w ciągu nocy do toalety. Czy macie coś ziołowego na prostatę?

Szanowna Pani, proszę zastosować u męża **Prostatobon** 2-3 x dziennie po 1 kaps. oraz **Apibon** 2 x dz. Po 1 kaps. Gdy pojawi się poprawa można zredukować dawkę preparatów ziołowych do dawki skutecznej. Rozważyć należy również, czy przyczyną częstego wstawania w nocy u męża nie jest to, że w wyniku powiększonej prostaty rozwinęło się u niego zapalenie w drogach moczowych. Często towarzyszy to prostatie. Wykryje to badanie ogólne moczu. Wtedy należy zastosować dodatkowo lub/zamiast w/w preparatów lek **Nefrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka + **Urobon** 2 x dz. 2 kapsułki.

Szanowna Redakcjo, jestem młodym człowiekiem i pracuję w kopalni. Wpadł mi dysk. Mam rwę kulszową – chcą mi operować kręgosłup. Czy jest nadzieja uniknąć operacji?

Sprawa jest poważana, ale jest nadzieja. Zioła pomocne są w bólach zwyrodnieniowych i w bólach kręgosłupa. Stosujemy wówczas **Artrobon** i **Balsam kręgowy** z dobrym efektem. Jednak w Pana przypadku to nie wystarczy. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mamy bardzo skuteczną metodę leczenia Pana problemu. Stosujemy ją od kilkunastu lat. Może Pan zapoznać się ze szczegółami tej metody na stronie www.bonimed.pl – w badaniu *Obserwacja chorych z przepukliną krążka międzykręgowego*.



OTYŁOŚĆ A OSTEOPOROZA – CO JE ŁĄCZY?

Do tej pory uważano, że otyłość ma przynajmniej jedną zaletę dla zdrowia. Otóż obciążenie osiowe jakie występuje u chorych z otyłością wzmacnia kości i przeciwdziała osteoporozie. Niestety okazało się, że otyłość otyłości nie równa. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda dowiedli, iż w wypadku otyłości brzusznej, czyli gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w okolicy narządów wewnętrznych jamy brzusznej, zwiększa się prawdopodobieństwo osteoporozy. Nie zaobserwowano ubytku masy kostnej w przypadku gromadzenia się tkanki tłuszczowej w okolicy bioder i podskórnie. Pokazuje to kolejną negatywną rolę, jaką odgrywa otyłość brzuszna w naszym zdrowiu. Od jakiegoś czasu wiadomo już, że tzw. tłuszcz trzewny wydziela związki pobudzające w organizmie procesy zapalne. Przyczynia się przez to do powstawania chorób układu krążenia i zaburzeń metabolicznych. Wieści te są tym bardziej niepokojące, iż ludność świata tyje w szybkim tempie. Według WHO w 2005 r. nadwagę miało 1,6 mld osób, a otyłość 400 mln. Szacuje się, że w 2015 r. nadwagę będzie miało 2,3 mld a otyłość dotknie 700 mln ludzi.

Do tej pory w Polsce otyłość nie była tak wielkim problemem jak w USA. Jednak jak wynika z najnowszych badań IZZ nasze dzieci tyją szybciej niż amerykańskie. W ciągu ostatnich 40 lat ilość otyłych chłopców wzrosła 3-krotnie, a otyłych dziewczynek 10-krotnie! Nadwagę ma 20% chłopców i 15% dziewczynek w wieku szkolnym.

Zatem profilaktyka otyłości, zwłaszcza wśród dzieci szkolnych jest potrzebą chwili. Głównym jej celem powinno być odstręczenie od jedzenia żywności typu fast-food oraz skłonienie do aktywności fizycznej. Istnieją już szacunki międzynarodowych organizacji medycznych mówiące o tym, że z powodu epidemii otyłości średnia długość życia może się zacząć obniżać. Będzie to wbrew dotychczasowym trendom demograficznym.



Wspomaga odchudzanie poprzez zmniejszenie wchłaniania tłuszczu z przewodu pokarmowego i zmniejszenie apetytu na słodkie.

Pomocny w profilaktyce osteoporozy

Co wiemy o cellulicie?

Szacuje się, że problem ten dotyczy 80% kobiet. W związku z tym nie będziemy opisywać wyglądu skóry w cellulicie – „koń jaki jest każdy widzi”. Skupimy się na tym co najbardziej naraża na cellulit i jak można z tym walczyć.

SPRZYJA

- *Siedzący tryb życia i mała aktywność fizyczna*
- *Nadwaga, która zwiększa objętość komórek tłuszczowych*
- *Spożywanie cukrów prostych i dań typu fast-food*
- *Palenie papierosów i spożywanie dużej ilości soli*
- *Gorące kąpiele i długie opalanie się na słońcu*
- *Skłonności rodzinne i zaburzenia hormonalne*

PRZECIWDZIAŁA

- *Aktywność fizyczna!*
- *Dieta śródziemnomorska*
- *Masaż – szczególnie drenaż limfatyczny oraz masaż z użyciem pompy wytwarzającej podciśnienie*
- *Krioterapia*
- *Kąpiele solankowe*
- *Preparaty zawierające sprzężony kwas linolenowy CLA*
- *Metody dermatologii estetycznej takie jak np.: mezoterapia, terapia ultradźwiękowa, elektrolipoforeza*
- *Czasami stosuje się metody chirurgii plastycznej takie jak liposukcja*



Przekaż 1% podatku dochodowego



Fundacja Pomocy Dzieciom
KRS 0000100243

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



Preparat poprzez dostarczenie organizmowi CLA hamuje rozwój cellulitu

ZIOŁA W CHOROBIE WRZODOWEJ

O tym, że jedzenie ma wpływ na zdrowie wie każdy wrzodowiec. Gdyż każdy wrzodowiec pamięta ten kamień w żołądku po zjedzeniu np. karczku przyrządzonego na grillu. Stąd też należy wiedzieć jak nie obciążać dietą chorożego żołądka i dwunastnicy. Zasady, te to:

- Jeść posiłki 4-5 razy w ciągu dnia,
- Ostatni posiłek jeść nie później niż 3 godz. przed snem,
- Jeść powoli – aby przeżuć dokładnie każdy kęs,
- Unikać pokarmów tłustych, ciężkostrawnych i smażonych,
- Odstawić napoje alkoholowe i papierosy.

Choroba wrzodowa pojawia się wtedy, kiedy w żołądku lub dwunastnicy dochodzi do naruszenia równowagi (homeostazy) między czynnikami uszkadzającymi ścianę przewodu pokarmowego, a czynnikami chroniącymi przed uszkodzeniem. Dlatego poza właściwą dietą i lekami zmniejszającymi wydzielanie soków żołądkowych w chorobie wrzodowej zaleca się stosowanie ziół. To one najlepiej nadają się do profilaktyki tej choroby, ale także do leczenia począt-



MEMOBON – poprawia ukrwienie mózgu, pamięć i koncentrację, łagodzi zawroty głowy i szumy uszne. Zawiera ekstrakt z milorzębu japońskiego, korzenia żeń-szenia i magnez.



kowych stadiów choroby wrzodowej. Czasami zioła są jedyną terapią, którą się zaleca, a czasami są uzupełnieniem farmakoterapii. Dlaczego rola ziół jest tak ważna i czy pełnią one ważniejszą rolę od leków syntetycznych, czy też nie?

Uważamy, że są one również ważne, gdyż to one właśnie i w sposób wielokierunkowy zwiększają barierę chroniącą błonę śluzową przed uszkodzeniem. Jakie zioła pełnią najważniejszą rolę w leczeniu? Jest ich wiele ale na czoło wysuwa się na pewno: korzeń lukrecji, który działa przeciwzapalnie w obrębie przewodu pokarmowego. Drugim przeciwzapalnym ziołem stosowanym często w leczeniu choroby wrzodowej jest napar z kwiatu rumianku. Poza działaniem przeciwzapalnym kwiat rumianku działa rozluźniająco na mięśnie przewodu pokarmowego, co ma duże znaczenie w terapii. Trzecim ziołem, które ma działanie przeciwzapalne ale także działanie przyspieszające gojenie się uszkodzonej błony śluzowej żołądka jest kwiat nagietka.

Kolejnym surowcem o działaniu gojącym jest napar z babki lancetowatej, który także ze względu na zawartość śluzów działa osłaniająco na ścianę żołądka. To osłaniające działanie prezentują także inne surowce ślu-



zowe. Najbardziej popularne z nich to: korzeń prawoślazu i siemię lniane.

Poza surowcami typowo zielarskimi korzystny wpływ na chorobę wrzodową wykazuje ekstrakt z kitu pszczelego (propolisu). Propolis przyspiesza gojenie się uszkodzo-



GASTROBONISAN – jest mieszanką ziołową z powodzeniem stosowaną od kilkudziesięciu lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Działa przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia i owrzodzenia żołądka, dwunastnicy i jelit. Gastrobonisan zawiera: korzeń lukrecji, liść babki lancetowej, ziele bożego drzewka, kwiat nagietka, koszyczek rumianku oraz korzeń prawoślazu.

nej ściany żołądka, ale działa również przeciwbakteryjnie, co ma spore znaczenie w likwidowaniu przyczyny tej choroby. Działa on przeciwbakteryjnie m.in. na bakterie *Helicobacter pylorii* uważaną za jedną z głównych przyczyn tworzenia się wrzodów żołądka i dwunastnicy. Inne przeciwbakteryjne zioła to wspomniane już wyżej ziele rumianku.

Profilaktyka i leczenie choroby wrzodowej to także stosowanie surowców o działaniu antyoksydacyjnym. Jest to ważne szczególnie w sytuacjach gdy na chorobę wrzodową zapadają palacze. Choroba wrzodowa + papierosy = (bardzo często) rak żołądka. Dlatego też niepoprawni palacze powinni pamiętać o roślinnych antyoksydantach takich jak wyciągi z aronii, borówki czarnej, róży, zielonej herbaty, czy żurawiny.

Raczej nie polecamy stosowania typowego antyoksydantu jakim jest wyizolowany β -karoten, gdyż stosowanie go u palaczy zwiększa prawdopodobieństwo raka płuc.

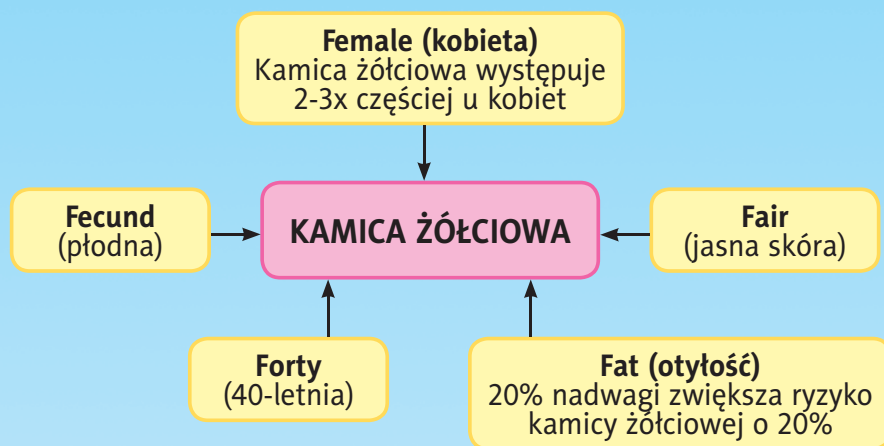


VITALBON – Preparat ziołowy o własnościach antyoksydacyjnych, ułatwiający usuwanie wolnych rodników z organizmu, które uważane są za główną przyczynę chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób nowotworowych oraz odpowiedzialne są za przyspieszenie procesów starzenia się – zwłaszcza skóry. Wysoki potencjał antyoksydacyjny zawdzięcza Vitalbon użyciu 4 skoncentrowanych ekstraktów ziołowych z owoców żurawiny, owoców aronii, zielonej herbaty i owoców borówki czarnej.

ZABURZENIA WYTWARZANIA I PRZEPLYWU ŻÓLCI

Suplementacja w zaburzeniach wytwarzania i przepływu żółci ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego trawienia, zwłaszcza tłuszczów. Fizjologiczny przepływ żółci w drogach żółciowych oraz prawidłowa kurczliwość pęcherzyka żółciowego ułatwia eliminację żółci z dróg żółciowych. Ma to znaczenie dla profilaktyki kamicy, a także dla osób, które kamicy już mają. U 10-15% osób chorych na kamień żółci tworzą się także w przewodzie żółciowym wspólnym. Żółci powstają również z powodu leniwego przepływu żółci i długiego przebywania jej w pęcherzyku żółciowym. Zaburzenie odpływu żółci grozi uszkodzeniem komórek wątrobowych, które nieustannie ją produkują.

Profilaktyka kamicy żółciowej jest szczególnie ważna u osób spełniających kryteria 5 x F.



Kamica pęcherzyka żółciowego u 25% chorych nie daje objawów i w większości przypadków nie wymaga leczenia. Wymaga natomiast wsparcia odpowiednią dietą i ewentualnie suplementacją, aby przepływ żółci był możliwie sprawny.

W regulacji pracy dróg żółciowych zioła sprawdzają się najlepiej. Surowce wykorzystywane do tego celu to zioła żółciotwórcze, żółciopędne i rozkurczowe. Najczęściej stosuje się ziele bożego drzewka, liść mięty, korzeń cykorii, korzeń mniszka, kłącze kurkumy, kwiatostan kockanki, korzeń rzodkwi czarnej, liść boldo.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej stosujemy u chorych z kamcią żółciową **Gastrobonisol** i **Gastrobon**, a przy uszkodzeniu wątroby **Hepatobon**.

Suplementacja surowcami żółciotwórczymi i żółciopędnymi ma duże znaczenie w stanach po usunięciu pęcherzyka żółciowego. W stanach po resekcji pęcherzyka żółciowego żółć nie ma się gdzie gromadzić i spływa do dwunastnicy niemal nieustannie. Może to skutkować zaburzeniami trawienia, a także przedostaniem się jej do żołądka. Prowadzi to czasami do rozwinięcia się stanów chorobowych (zapalenie błony śluzowej żołądka, wzdęcia oraz zaparcia)

Aby temu przeciwdziałać w stanach po operacyjnym usunięciu pęcherzyka żółciowego należy stosować zioła żółciopędne bezpośrednio przed jedzeniem, zwłaszcza jeżeli mamy zamiar spożywać produkty tłuste.

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 21, 33 861 56 20

MASŁO REAKTYWACJA

Tytuł brzmi może nieco „Matrixowo” ale jeżeli chodzi o spożycie tłuszczu żyjemy jakby nieco w Matrixie. Czyli wydaje nam się, że zjadamy margarynę, która zawiera „zdrowe” tłuszcze roślinne, niedostarczające cholesterolu do naszego organizmu. Tymczasem okazuje się, że te roślinne tłuszcze przyczyniają się do rozwoju miażdżycy.

Wyższość masła nad margaryną polega na tym, iż ta druga zawiera izomery trans kwasów tłuszczowych, a te izomery zwiększają poziom frakcji LDL, tzw. „złego” cholesterolu, a obniżają poziom HDL „dobrego” cholesterolu. Spożycie masła natomiast zwiększa co prawda poziom LDL jednakże także samo zwiększa poziom HDL. Według wielu naukowców właśnie wysoki rozwój HDL jest najważniejszym czynnikiem hamującym poziom miażdżycy w naszym organizmie.

Szczególnie dużo izomerów trans kwasów tłuszczowych znajduje się w potrawach typu fast-food oraz w pieczywie cukierniczym. Ich szkodliwe działanie jest do tego stopnia dobrze udowodnione naukowo, iż zakazane jest ich użycie w niektórych krajach np. w Danii.

Poza tym, jak dowiedli niedawno naukowcy z Uniwersytetu w Lund w Szwecji, zjedzenie masła w mniejszym stopniu, niż zjedzenie margaryny podwyższa poziom trójglicerydów, które także przyczyniają się do rozwoju miażdżycy. Reaktywacja masła nie może oznaczać, że można je spożywać w dużych ilościach. Ponieważ powoduje ono, co prawda w mniejszym stopniu niż sądzono ale jednak, rozwój miażdżycy tętnic.

- **Obniża cholesterol**

Ziopa Ojca Grzegorza®



HEPATOBON

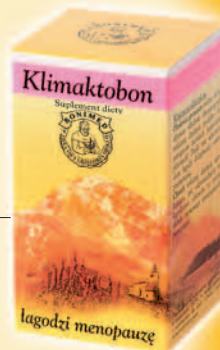
suplement diety

- Regeneruje wątrobę
- Wspomaga trzustkę

KLIMAKTOBON

suplement diety

- Uderzenia gorąca
- Nadpotliwość
- Nadmierna drażliwość



DEPRIBON

suplement diety

- Poprawia nastrój



VERNIKABON

- Pasożyty jelitowe



VENOBON

suplement diety

- Żylaki
- Hemoroidy
- Pajęczki naczyniowe

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.)
	Żylaki, pajączki, 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.)	Stawy	Bóle stawów i kręgosłupa	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (1-3 x dz.)
Nerwica, bezsenność	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	Osteoporoza		OrganicKrzem (1 x dz.)	
U. nerwowy	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)	Skóra	Wzmacnia włosy, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon (1-3 x dz.) + OrganicKrzem
Układ oddechowy	Przeziębienie, zapalenie oskrzeli	Pulmobonisan + Pectobonisol lub Pulmobon + Pectobon		Cellulit	Adipobon mono + Likobon (1-2 x dz.)
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon		Trądzik	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz. 1 kaps.)		Objawy skórne alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie Alerbon
	Opryszczka	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Łuszczyca	Boniderm – zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
	Ból gardła	Anginbon (3-5 x dz.)		Grzybica	Apibon + Immunobon + Apibon krem - zewnętrznie
	Bóle kostne w grypie	Grypobon (1-2 kaps. doraźnie)		Inne	Regulacja poziomu cukru
Poprawa odporności	Apibon (3 x dz.) + Immunobon (2 x dz.)	Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętn., jaskrze, zaćmie i AMD			Oculobon + Venobon (1-2 x dz.)
Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)	Klimakterium			Klimaktobon (2 x dz.)
Refluks żołądkowo-przełykowy	Gastrobonisan + Gastrobon lub Gastrobonisol (1-3 x dz.)	Odrzuwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna, leki)			Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
Stany zapalne i wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan i Apibon (1-3 x dz.)				
Zaparcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)				
Jelito drażliwe	Gastrobonisol + Gastrobon Depribon lub Nerwobonisol				
Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon (1-3 x dz.)				
Układ pokarmowy	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)			
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon			
	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.

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.