

Temat numeru: **Choroby układu oddechowego**

Kwartalnik wydany przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

ZIOLA **zdrowia**

Nr 2 Grudzień 2005

W numerze m. in.

- **Groty Solne**
Ojca Grzegorza
- **Potrawy terapeutyczne**
Pomysł wzięty od Hipokratesa

- **Choroby skóry?**
-czy aby na pewno?

- **Zioła na infekcje**



Naturalne preparaty ziołowe
Zobacz, co mamy na Twoje dolegliwości

od Redakcji

Pozytywne myślenie

Zbliża się Boże Narodzenie - czas szczególny. Dla większości bardzo radosny ale dla części bardzo smutny. Tym smutnym dedykuję moje rozważania, które nazwałem „POZYTYWNE MYŚLENIE”.

Ich myślą przewodnią jest: „*Nie ma spokoju ducha bez łączności z Chrystusem*”. Jeżeli ta łączność istnieje, to pochodną jej staje się niejako automatycznie pozytywne myślenie. Ostatnio powstały dziesiątki książek, które opisują co trzeba robić, aby mieć pozytywne myślenie.

A wystarczy pokładać wiarę w Boga. Nie potrzeba uczestniczyć w jakichś treningach, tylko zjednać się z Chrystusem. Z Chrystusem wszystko się udaje. Nawet jak powiada Ojciec Jan Góra Dominikanin - łaska boża może się w cudowny sposób na gotówkę zamienić.

Popularna piosenka śpiewana przez dzieci - że święty jest zawsze uśmiechnięty - jest prawdą. W historii Kościoła praktycznie nie ma świętych ponuraków. Święci z reguły byli uśmiechnięci. Radość to lek o ogromnej sile działania. Często powiada się chorem, że do życia potrzebna jest Wiara, Para (siła) i Gitara czyli radość!!!

Światowej sławy kardiochirurg polski w czasie wykładu, na pytania których chorych szczególnie boi się operować odpowiedział, że „Najgorsze są smutasy”. Ludzie optymistycznie nastawieni do życia żyją statystycznie dłużej. Kluczem do optymizmu jest mocna wiara, słowa:

„... A o cokolwiek będziecie prosić w modlitwie wierząc - otrzymacie (Mt 21,22), ale pamiętajcie, że wg wiary Waszej niech Wam się stanie”, „Wszystko możliwe jest dla tego kto wierzy” (Mk 9,23). Jeżeli prosicie o coś Boga w trybie przypuszczającym i zakładacie, że może coś pomoże, ale wiara w to jest mała, to według tej wiary Wam się stanie. Radzę unikać w swoim życiu sformułowań „Jest źle, a będzie jeszcze gorzej”, „dla mnie nie ma już dobrego wyjścia”, „To jest beznadziejna sprawa”, „Chciałbym wyzdrowieć, ale to niemożliwe”. Bardzo dobry skutek w modlitwie o zdrowie przynosi wspólna modlitwa, np. rodziny w jakieś intencji. W Ewangelii Św. Mateusza czytamy „Jeśli dwóch z was na ziemi zgodnie o coś prosić będzie, to wszystkiego uczyni im mój Ojciec, który jest w niebie”.

Bądź radosny, uśmiechnięty, optymistyczny i zarażaj swoim optymizmem innych. Pamiętaj, że „Pan jest twoim pasterzem, pozwala ci leżeć na zielonych pastwiskach i nie brak ci niczego”.

Ojciec Grzegorz Sroka - franciszkanin



Odporność

Okres jesienno-zimowy to czas zwiększonej zapadalności na infekcje, zwłaszcza infekcje górnych dróg oddechowych.

Najprościej ustrzec się można przed tym problemem zwiększając swoją odporność. Mamy wiele metod podnoszących odporność:

1. Metoda najbardziej znana od wieków to hartowanie ciała np. poprzez chłodne kąpiele w okresie letnim i jesiennym.
2. Spożywanie czosnku najlepiej w połączeniu z serem i słodką śmietaną. Korzystnie jest czosnek pokroić w plasterki lub kostkę, poczekać 30 min. i spożyć go, wówczas jego aktywność biologiczna jest największa.
3. Produkty pszczele - zarówno miód jak i pyłek pszczeni czy propolis (kit pszczeni) są immunostymulatorami podnoszącymi odporność organizmu, można je spożywać w różnych postaciach. W Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza stworzyliśmy 2 preparaty: **Apibon** zawierający w kapsułkach ekstrakt z pyłku pszczelego i propolisu oraz **Bonimel pyłkowo-propolisowy**, w którym w/w ekstrakty zmieszane zostały z miodem.
4. Dobre efekty podnoszące odporność przynosi stosowanie wyciągu z ziela jeżówki purpurowej (Echinacea) - używamy go w syropie **Immunobon**.
Inne zioła o podobnych właściwościach to: aloes, melisa, rumianek i żeń-szeń.
5. Poza środkami stosowanymi doustnie, metodą terapeutyczną używaną do podnoszenia odporności są bańki. Od kiedy pojawiły się w sprzedaży bańki pneumatyczne, stawianie ich nie stanowi problemu nawet dla laików.

Jako, że uważam tę metodę za szczególnie prozdrowotną przypominam, iż bańki stawia się głównie na plecach 2-3 cm od siebie, można je też stawiać z przodu na klatce piersiowej ale nie nad sercem i powyżej serca. Bańki utrzymuje się ok. 10-15 min. i stosuje się je co 2-3 dni.

Szczególnie korzystne efekty przy infekcji układu oddechowego przynosi postawienie baniek na tzw. cudownych punktach układu oddechowego - zlokalizowane są one tuż obok kręgosłupa w najwyższym punkcie pleców.

Co szkodzi odporności:

- Palenie papierosów.
- Spożywanie alkoholu.
- Niektóre leki np. Glikokortykosterydy.
- Kuracja antybiotykami. Antybiotyki szybko likwidują infekcje, jednakże nawroty dolegliwości są znacznie częstsze niż po leczeniu naturalnym.

Co do szczepień przeciwko grypie. Moim zdaniem szczepienie to jest ryzykowne a efekty mogą okazać się inne od zamierzonych. Generalnie nie zalecamy w naszym Centrum Fitoterapii szczepień przeciwko grypie. Jednakże są chorzy, którzy cierpią np. na przewlekłe zapalenie oskrzeli lub astmę i infekcja grypowa może im bardzo skomplikować przebieg choroby zasadniczej. Ci chorzy kwalifikują się do szczepień ochronnych, gdyż bilans zysków i ewentualnych strat wychodzi na korzyść szczepień.



- zwiększenie odporności
- rekonwalescencja

- odporność
- miazdżycza

Syropy OJCA GRZEGORZA

NOWE PREPARATY PRZEZNACZONE SZCZEGÓLNIE DLA DZIECI

Syropy ziołowe powstały głównie z myślą o małych pacjentach, którzy niezbyt chętnie piją ziółka, krople czy łykają kapsułki.

Forma syropu jest formą najbardziej odpowiadającą dzieciom. Co nie znaczy, że nie mogą być stosowane u dorosłych.

Na okres jesienno-zimowy polecamy syrop **Immunobon**, gdyż stymuluje on odporność organizmu na infekcje.

W jego skład wchodzi wyciągi z ziele jeżówki purpurowej (*Echinacea*), kwiatu rumianku i liścia melisy oraz Vit. C. Są to zioła pomocne zarówno w profilaktyce jak i w terapii infekcji.



Ziele jeżówki jest od lat znane i bardzo szeroko stosowane w ziołolecznictwie. Należy je stosować pulsacyjnie tzn. przyjmować ok. 7 dni, potem zrobić przerwę ok. 1 miesiąca i przyjmować ponownie. Tak też sugerujemy stosować Immunobon.

Dodatek wyciągu z melisy i rumianku, które też mają działanie immunostymulujące zapewnia dodatkową korzyść pacjentom.

Immunobon, tak jak opisany poniżej Sedabon, zawiera w swym składzie miód pszczele, który ma bardzo szerokie działanie terapeutyczne i jest wyraźnie niedoceniany przez medycynę akademicką (na szczęście nie przez pacjentów).

Problemy terapeutyczne, jakie mają rodzice ze swoimi dziećmi to poza sprawami infekcyjnymi, nerwowość i trudności z zasypianiem. Z przyczyn oczywistych rodzice starają się unikać chemicznych leków uspokajających. Z myślą o nich stworzyliśmy **Sedabon**.

Sedabon to syrop łagodzący nerwowość i ułatwiający zasypianie.

Ponadto ze względu na działanie przeciwskurczowe i przeciwozbaczone (kozłek lekarski) wskazany jest przy zaburzeniach trawienia i bólach brzucha tak powszechnych u dzieci. Może on być stosowany często (gdyż nie niesie niebezpieczeństwa uzależnienia).

Wszystkie jego składniki są pochodzenia naturalnego, dlatego też nie powoduje on żadnych toksycznych uszkodzeń.

Składnikami Sedabonu są melisa, rumianek, lipa, chmiel i kozłek - zioła o uznanym działaniu.

Kolejny syrop to **Pectobon** - wykazuje on działanie wykrztuśne, łagodzi podrażnienia błon śluzowych gardła. Ponadto działa przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie w obrębie układu oddechowego.

Wiodącymi składnikami tego preparatu są ziele tymianku i korzeń prawoślazu. Oba zioła wykazują właściwości wykrztuśne, powlekające oraz rozrzedzające wydzielinę w tchawicy i oskrzelach. Tymianek ponadto ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, w którym wspiera go babka lancetowata.

Babka lancetowata to zioło o działaniu wybitnie łagodzącym błonę śluzową, rozkurcza też mięśnie gardła i oskrzeli.

Dzięki zawartości lipy syrop ten będzie działał również łagodnie przeciwgorączkowo i napotnie.

Jeżeli infekcje zdarzają się często, należy rozważyć zastosowanie Immunobonu i któregoś preparatu z propolisem i pyłkiem pszczelim np. **Bonimelu pyłkowo-propolisowego** lub **Apibonu** - preparatu w kapsułkach.



- zapalenie gardła i oskrzeli
- astma

Okres zimy to czas wzrostu zachorowań na schorzenia górnych dróg oddechowych. Częściej wówczas skarżymy się na ból gardła, katar, przeziębienie.

Tak. Na szczęście najczęściej mamy do czynienia z niegroźnymi infekcjami, które po kilku dniach kończą się wyzdrowieniem i na ogół nie wymagają porady lekarskiej. Wystarczy zastosować zioła na przykład

Pulmobonisan lub krople **Pectobonisol**.

Nie zawsze jednak udaje nam się uniknąć zachorowania?

Kiedy już zachorujemy, w żadnym wypadku nie wolno tego faktu bagatelizować, gdyż może to doprowadzić do groźnych powikłań, czasami zagrażających życiu. Chorobą, którą mam na myśli jest angina.

Na pewno ma Ojciec jednak jakieś sprawdzone metody „walki” z tymi przykrymi dolegliwościami?

W początkowym stadium anginy zalecam pić duże dawki moich ziół Pulmobonisan (4-5 szklanek naparu dziennie), może to spowodować, że choroba się nie rozwinie. Podobnie należy postępować w początkowych stadiach zapalenia oskrzeli i przeziębieniach. Dodatkowo przez tydzień, codziennie wieczorem jeść jeden ząbek czosnku, uprzednio zmielony (odczekać 20 minut po zmieleniu) lub stosować moją nalewkę czosnkową (2x5ml).

Czy są jakieś zalecenia praktyczne, które poleciłby Ojciec?

Wskazane jest pić rosół z kurczaka hodowanego w sposób naturalny, a nie na fermach przemysłowych.

Wszystkim tym, którzy cierpią z powodu powracających angin zalecam profilaktycznie stosować - od jesieni do zimy - krople Pectobonisol (1-2 razy dziennie po 1/2 łyżeczki) można nimi również płukać gardło, co jest bardzo wskazane w anginach.

Przy nawracających infekcjach stosować **Bonimel pyłkowo-propolisowy** - miód z dodatkiem pyłku pszczelego i propolisu. Można także płukać gardło roztworem wodnym miodu.

Miodu? Przecież to pożywka dla bakterii?

Tak miodu, gdyż w roztworach wodnych miodu tworzy się nadtlenek wodoru czyli popularna woda utleniona, która jak wiemy ma silne działanie antyseptyczne.

Dużą skuteczność w leczeniu anginy, jak i innych schorzeń układu oddechowego uzyskujemy stosując olejki eteryczne.

Zastosowanie olejków eterycznych to chyba nowość w Ojca terapii?

I tak i nie. Olejki eteryczne stanowią składnik moich kropli od dawna, gdyż znajdują się w nalewkach ziołowych.

Z połączenia olejków eterycznych i propolisu powstał

Anginbon mój nowy preparat

pomocny w leczeniu bólów gardła,

anginie, stanach zapalnych jamy ustnej i pleśniawkach. Działa też pozytywnie na zapalenie krtani, oskrzeli i tchawicy oraz zapalenie zatok. Tak szeroki obszar działania wiąże się z tym, że główne składniki Anginbonu - olejki eteryczne są substancjami bardzo lotnymi. Mają one możliwość łatwego przenikania do różnych „zakamarków” dróg oddechowych.

Wyciąg z propolisu,

wchodzący w skład

Anginbonu, ma

silne działanie

prze-ciw-

bakteryjne,

prze-ciw-

grzybicze

i prze-ciw-

wirusowe,

ułatwia też

gojenie stan-

ów zapal-

nych błony

śluzowej.



Zwyrodnienia stawów

„Choroba zwyrodnieniowa stawów

- rozmowa z dr Krzysztofem Blechą, specjalistą rehabilitacji medycznej, terapii manualnej, homeopatii, akupunktury - przyjmującym w Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza w Rychwałdzie.

Od jak dawna współpracuje Pan z Ojcem Grzegorzem?

Moja znajomość z O. Grzegorzem trwa od niemalże 20 lat. Zaczęła się jeszcze w czasie moich studiów medycznych, kiedy to przybyłem do O. Grzegorza jako pacjent.

Czy można wiedzieć z jakimi dolegliwościami zjawił się Pan u O. Grzegorza?

Z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

Czyli z tymi, które Pan teraz leczy w Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza?

Dokładnie tak.

Czy wizyta u Ojca Grzegorza miała z tym coś wspólnego?

Zdecydowanie tak. Leczyłem się w tym czasie na dolegliwości kręgosłupa już drugi rok korzystając z metod medycyny akademickiej, ale nie przynosiło to spodziewanego rezultatu.

GDY PODDAŁEM SIĘ TERAPII ZAAPLIKOWANEJ PRZEZ O. GRZEGORZA EFEKT POJAWIŁ SIĘ NATYCHMIAST

To było jak cud. Skłoniło mnie to do nauki medycyny naturalnej uprawianej przez Ojca Grzegorza.

Jaką metodę terapeutyczną zastosował Ojciec Grzegorz?

Zastosował terapię manualną.

Czyli nastawił Panu kręgosłup?

Mówiąc językiem potocznym właśnie to zrobił.

Czy uczył Pana tych metod sam Ojciec Grzegorz?

Początkowo tak, potem szkoliłem się wiele lat w ramach kursów organizowanych przez Polskie Towarzystwo Medycyny Manualnej.

Jak wiem, nie jest pan tylko specjalistą w dziedzinie terapii manualnej.

Tak, jestem lekarzem chorób wewnętrznych oraz specjalistą rehabilitacji medycznej. Współpraca z O. Grzegorzem zainspirowała mnie do poszerzenia mojej wiedzy z dziedziny homeopatii. Ukończyłem kilkadziesiąt kursów z tej dziedziny, w tym kilka międzynarodowych. Miałem też szczęście i honor pracować z prof. Z. Garnuszkowskim w jego gabinecie. Był on konsultantem krajowym z akupunktury. Odbyłem też stosowne kursy organizowane przez prof. Garnuszkowskiego, uprawniające mnie do używania akupunktury w terapii.

Czy łączy Pan metody, które Pan poznał?

Tak. Zajmuję się głównie w Centrum Fitoterapii O. Grzegorza pacjentami z chorobami narządów ruchu i zespołami bólowymi kręgosłupa i stawów, choć trafiają do mnie też pacjenci z innymi schorzeniami. Łączenie metod daje mi duże możliwości dopasowania metody lub kilku metod terapeutycznych do schorzenia na jakie chory cierpi.

Czy stosuje Pan tylko metody medycyny naturalnej?

Nie tylko. Są schorzenia, które wymagają leczenia metodami medycyny akademickiej. Patrząc jednak na chorego całościowo, starając się wybierać dla niego najlepszą opcję terapeutyczną.

- nerwobóle
- bóle kręgosłupa i stawów

- zwyrodnienia i stany zapalne stawów
- bóle kręgosłupa



Rozumiem, że dobiera Pan terapię o możliwie najwyższej skuteczności i najmniejszym ryzyku działań ubocznych?

Dokładnie tak robię.

Bardzo rzadko stosuję leczenie farmakologiczne.

Czyli stosuje Pan w swojej terapii zioła?

I tak i nie. Ponieważ leczenie zespołu bólowego najczęściej wymaga stosowania rehabilitacji, najlepsze efekty osiąga się poprzez terapię manualną. Na drugim miejscu są ćwiczenia, które zalecam chorym, a dopiero na trzecim miejscu są preparaty ziołowe lub mineralne. Farmakoterapię, jak już powiedziałem wcześniej, stosuję bardzo rzadko. Po prostu chory już jej nie potrzebuje.

Co z preparatów ziołowych i mineralnych stosuje Pan najczęściej?

W chorobach zwyrodnieniowych stawów bardzo często stosuję **Artrobon**.

Jest to połączenie siarczanu glukozaminy i ekstraktu z hakorośli (tzw. czarniego pazura). Mam bardzo pozytywne opinie od pacjentów, którzy stosowali ten preparat.

Często zalecam również balsam przeciwreumatyczny **Reumobonisol**, który skutecznie łagodzi zwłaszcza bóle zwyrodnieniowe w stawach kolanowych. Przy bolącym kręgosłupie, a zwłaszcza do masażu, znakomity jest **Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**.

LECZĘ PACJENTÓW Z CHOROBAМИ ZWYRODNIENIOWYMI STAWÓW, BĄDŹ KRĘGOSŁUPA

Chodzi o ten słynny Balsam Ojca Grzegorza?

Tak. Faktycznie jest on już słynny. Stosowany przez blisko 20 lat stale podlega udoskonaleniom. Balsam chwalony jest przez masażystów, którzy używają go jako środka poślizgowego, a zarazem terapeutycznego. Sam znam masażystów, którzy mieli problemy ze stawami rąk na skutek intensywnej pracy. Używając Balsamu Kręgowego do terapii swych pacjentów pozbyli się swojej przypadłości.

Jest więc to cudowny balsam, który leczy i chorego i jego terapeutę!



Żylaki

Choroba ta dotyka prawie cztery razy częściej kobiet niż mężczyzn.

Lecząc żylaki należy pamiętać, że choć to choroba powszechna może być bardzo groźna i wywoływać poważne powikłania np. owrzodzenia podudzi, zatory naczyniowe.

W objawach przewlekłej niewydolności żyłnej różnego pochodzenia, takich jak: obrzęki i kurcze nóg, uczucie świądu, bólu oraz uczucia ciężkości w nogach szczególnie polecany jest **krem oczarowo-kasztanowcowy** mający działanie przeciwwysiękowe i tonizujące na żyły.

Można go stosować przy żylakach goleni, guzkach krwawniczych (hemoroidach) oraz pooperacyjnym i po-urazowym obrzęku tkanek miękkich a w kosmetyce na tzw. pajęczki naczyniowe.

Zawiera w swym składzie wyciągi z kasztanowca i oczaru wirginijskiego oraz olejki eteryczne.

Kasztanowiec to jeden z najlepiej poznanych surowców zielarskich. Działa wielokierunkowo prozdrowotnie na układ żylny i naczynia włosowate. Zmniejsza kruchość naczyń oraz poprawia ich elastyczność. Usprawnia przepływ krwi w naczyniach żylnych i przeciwdziała pojawianiu się zakrzepów naczyniowych. Wyciąg kasztanowca przyspiesza wchłanianie się płynu surowiczego w miejscu obrzęku np. wynikłego z urazu. Działa on przeciwbakteryjnie na skórę i błonę śluzową oraz łagodnie przeciwzapalnie i ściągająco.

Oczar wirginijski ma działanie przeciwzapalne, ściągające i przeciwkrzepliwie, czyli idealnie nadaje się do leczenia żylaków.

Krem ten zawiera również dwa olejki eteryczne: olejek lawendowy i cyprysowy.

Olejek lawendowy łagodzi obrzęki i bóle nóg częste w żylakach.

Natomiast olejek cyprysowy szczególnie przydatny jest przy pajęczkach naczyniowych zawsze występujących u osób chorych na żylaki.

Pisząc o leczeniu żylaków należy wspomnieć o innym preparacie, skład którego również stanowi m.in. owoc kasztanowca - **Venobonie**.

Jest to preparat o dobroczynnym działaniu na naczynia żyłne i włosowate. Usprawnia on krążenie, łagodzi objawy żylaków, guzków krwawniczych (hemoroidów), a także obrzęków wynikających z urazów.

Venobon swą skuteczność zawdzięcza przede wszystkim połączeniu dwóch znakomitych ziół - wspomnianego już owocu kasztanowca i liścia miłorzębu.

Liść miłorzębu ma niebagatelne znaczenie w usprawnianiu krążenia, przede wszystkim w obrębie kończyn dolnych. Podobnie jak kasztanowiec uszczelnia naczynia włosowate, a dodatkowo powoduje ich rozszerzenie, co usprawnia krążenie w nich krwi.

Ma on również duże znaczenie w leczeniu troficznych owrzodzeń podudzi.

Zastosowanie miłorzębu japońskiego jak i kasztanowca jest wręcz wymarzonym połączeniem w tych schorzeniach.

Jeżeli żylaki są duże, noga stale jest ciepła, a miejsca żylakowe zaczerwienione to mniej-szym złem będzie operacja, gdyż zminimalizujemy przez nią ryzyko powikłań.

Wśród chorych na żylaki podudzi jest cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn.



- żylaki
- hemoroidy
- obrzęk nóg
- „pajęczki naczyniowe”

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

Choroby nerek

rozmowa z O. Grzegorzem Sroką

Choroby nerek i dróg moczowych to temat rzeka. Co chory powinien o nich wiedzieć?

Układ moczowy, ze względu na swoją funkcję i umiejscowienie, narażony jest na wiele schorzeń. Do niedawna sądzono, iż nerki mają tylko jedno zadanie - usuwanie różnych zbędnych i szkodliwych związków z przepływającej przez kłębuszki nerkowe krwi. Wydzielniczą czynność nerek odkryto stosunkowo niedawno. Wykazano, że nerki wytwarzają substancje mające ważne znaczenie w regulowaniu ciśnienia tętniczego krwi oraz w powstawaniu krwinek czerwonych, biorą ponadto udział w wytwarzaniu witaminy D3, dlatego przy uszkodzeniu nerek może wystąpić anemia i osteoporoza.

Dlaczego choroby nerek są tak niebezpieczne dla organizmu?

Niebezpieczny przede wszystkim jest fakt, iż choroby nerek przez długi okres mogą przebiegać bezobjawowo. Nie leczone przechodzą w stan przewlekły, mogąc tym powodować zmiany w innych narządach, niekiedy groźne dla życia.

Proszę powiedzieć jak sami możemy zapobiegać chorobom nerek, czy są sposoby, aby uchronić się przed zachorowaniem?

Zakażenia dróg moczowych są najczęściej wywołane bakteriami *Escherichia Coli*. Ich rozwojowi sprzyjają wszystkie stany utrudniające opróżnianie pęcherza moczowego, np. przerost prostaty.

Jeżeli chodzi o zapobieganie zakażeniom dróg moczowych, to wymaga to: po pierwsze zachowanie higieny osobistej, po drugie - spożywanie odpowiedniej ilości płynów (ludzie piją za mało, zwłaszcza starsi), o ile nie ma żadnych przeciwwskazań i po trzecie częstego oddawania moczu (nie należy przetrzymywać moczu).

Co jeżeli chory ma nawracające infekcje dróg moczowych?

Wtedy należy przestrzegać kilku prostych zasad, m.in.:

- Spożywać tylko ciepłe pokarmy i płyny.
- Często jeść kalafior posypany natką pietruszki.
- Unikać zimnych kąpiei oraz przeziębień, szczególnie dbać o ciepło nóg.
- Uprawiać gimnastykę, a wieczorem chodzić na przechadzki.
- Jeść często kukurydziankę, kaszę gryczaną i owsiankę.
- Starać się często oddawać mocz, nie przetrzymywać go zbyt długo.

dokończenie na stronie 11



- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa
- dna moczanowa

SKÓRA

łączenie preparatów
zewnętrznych i doustnych

Lecząc choroby dermatologiczne należy pamiętać, iż trzeba je traktować jako skórne objawy chorób somatycznych, czyli tkwiących wewnątrz ciała.

Dlatego też zawsze przy chorobie skóry zalecamy stosowanie ziół lub kropli o działaniu odtruwającym.

Chodzi tutaj o dwa rodzaje kropli - krople odtruwające **Nefrobonisol**, które eliminują toksyny rozpuszczalne w wodzie i krople klasztorne **Gastrobonisol**, które eliminują toksyny rozpuszczalne w tłuszczach.

Choroba rozumiana jako zaburzenia homeostazy organizmu, ma swe objawy na skórze, jednak swą przyczynę w jego wnętrzu. Trzeba tu dodać, że nie jest to myśl nowa, gdyż już Paracelsus domyślał się tej prawdy, że choruje cały człowiek, a nie tylko jego skóra. Podobnie przedstawiają ten problem lekarze homeopaci, którzy uważają, że nie powinno się leczyć chorób skóry, ale przede wszystkim zaburzenia funkcjonowania organizmu, które objawiają się na skórze.

Zioła w leczeniu chorób skóry mają szczególne znaczenie

Dlatego też jeżeli lekarz homeopata leczy jakąś chorobę wewnętrzną i w trakcie terapii pojawi się objaw na skórze (często ku rozpaczy pań) traktuje to jako bardzo dobry i pozytywny symptom. Świadczy to o „wywędrowaniu” zaburzenia z poziomu wnętrza organizmu na poziom skóry.

Zioła w leczeniu chorób skóry mają szczególne znaczenie, zwłaszcza gdy chodzi o przypadki przewlekłe i odporne na zazwyczaj przepisywane maści, balsamy i inne preparaty do użytku zewnętrznego.

Zioła zapobiegają również skutecznie wystąpieniu wielu chorób skórnych, szczególnie wtedy, gdy pojawiają się pierwsze ich symptomy.

Pierwszym preparatem stworzonym z myślą o chorobach skóry był **Boniderm** (Pomada Ojca Grzegorza).

Boniderm jest produkowany od 15 lat i pomógł już wielu tysiącom chorych, cierpiącym na trądzik, wypryski alergiczne i niealergiczne, łojotokowe zapalenia skóry, łupież łojotokowy, pęcherzycę łojotokową, rybą łuskę i łuszczycę.

Łączy on w sobie dobroczynne działanie ziół i substancji chelatujących. Łopian - działa przeciwzapalnie, bakteriostatycznie i grzybobójczo. Mydlnica - pomocna jest w leczeniu łojotokowego zapalenia skóry owłosionej głowy, egzemy, łupieżu, trądziku oraz wypadaniu włosów. Pokrzywa - korzystnie wpływa na mieszki włosowe, gruczoły potowe i łojowe, wzmacnia włosy, leczy łupież i inne zmiany łojotokowe.

- trądzik
- alergia
- łuszczyca

- odżywia skórę i włosy



Tatarak - działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. EDTA (wersenian sodowy) - środek chelatujący, wiąże się z jonami wapnia, magnezu i metalami ciężkimi, które tworzą trudne do usunięcia z powierzchni skóry, nierozpuszczalne w wodzie sole z kwasami tłuszczowymi. Sole te wraz z komórkami naskórka utrudniają wydzielanie gruczołów łojowych. Zjawisko to jest jedną z głównych przyczyn trądziku pospolitego.

Inną grupą terapeutyczną stosowaną w chorobach skóry są kremy ziołowe. Są to produkty, które stosowane są przez naszych pacjentów od trzech lat z dużym powodzeniem.

Chodzi tutaj o dwa kremy ziołowe:

1. krem propolisowy
2. krem ziołowy - łagodzący podrażnienia skóry.

Produkty te mają szerokie spektrum działania, jeżeli chodzi o choroby skóry, ale nie tylko.

Krem propolisowy (a w zasadzie propolisowo-melisowy, gdyż w skład jego wchodzi ekstrakt z propolisu, olejek melisowy i olejek z drzewa herbacianego) polecany jest w ropnych chorobach skóry, grzybicy i opryszczce, zajądach, pólpaściu, wyprysku alergicznym i niealergicznym, trądziku pospolitym, w oparzeniach i odmrożeniach, łuszczycy, guzkach krwawniczych (hemoroidach), pękaniu pięt. Pomocny jest też w bólach reumatycznych stawów.

Krem łagodzący podrażnienia i stany zapalne skóry polecany jest w wyprysku alergicznym i niealergicznym, trądziku pospolitym, grzybicy skóry oraz po ukąszeniu przez owady.

Krem ten zawiera w swym składzie wyciągi z kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, ziela krwawnika, ziela fiołki, liścia babki, ziela oczaru oraz olejki eteryczne: lawendowy, geraniowy, szałwiowy i z drzewa herbacianego. Wszystkie wymienione składniki wykazują działanie przeciwzapalne i przyspieszające gojenie zmian skórnych.

Jak się ma farmakoterapia nerek do stosowania ziół?

Choroby nerek to najczęstsza przyczyna skłaniająca lekarzy do stosowania ziół u swoich pacjentów. Stosowane są one z dużym powodzeniem, ponieważ zioła działają wielokierunkowo, m.in. moczopędnie, przeciwzapalnie, bakterioobójczo, rozkurczowo, regenerująco na nabłonek i naczynia włosowate w obrębie układu moczowego oraz regulująco na prawidłowy skład wydalanego moczu.

Czy Ojciec ma w swojej „apteczce” jakiś preparat pomocny w omawianych schorzeniach?

Od kilkudziesięciu lat stosuję tzw. zioła nerkowe **Nefrobonisan** oraz **Nefrobonisól** krople odtruwające. Osobom cierpiącym na stany zapalne nerek i dróg moczowych polecam ostatnio wprowadzony do terapii **Nefrobon**.

Preparat ten pomocny jest zarówno w ostrych jak i przewlekłych zapaleniach dróg moczowych. Polecany jest też jako profilaktyka infekcji dróg moczowych, w przeroście prostaty i u osób obłożnie chorych lub po uszkodzeniach rdzenia kręgowego, u których infekcje dróg moczowych są rzeczą codzienną. Nefrobon dzięki swemu działaniu moczopędnemu polecany jest przy różnego rodzaju obrzękach.

Wszystkie trzy preparaty „nerkowe” mają własności odtruwające. Są one bardzo ważne przede wszystkim w chorobach skóry oraz u osób narażonych na szkodliwe oddziaływania w pracy oraz palących papierosy.

Istotną sprawą przy stosowaniu Nefrobonu jest aby mocz miał odczyn słabo zasadowy pH 7,5-8, wtedy efekt działania jest dużo silniejszy. Jeżeli mocz ma odczyn kwaśny można go zmienić zażywając węglan wapnia powszechnie dostępny w kapsułkach w aptekach i sklepach zielarskich. Jeżeli natomiast mocz jest za bardzo zasadowy należy zażywać Vit. C zwykle 5-6 tabletek dziennie wystarczy aby pH się obniżyło.

Leczenie osób starszych ma swoją specyfikę polegającą na tym, iż pacjenci chorują jednocześnie na wiele schorzeń. Czasami leczenie jednego schorzenia może spowodować, iż ujawnią się bądź nasilą objawy innej choroby. Stosowanie preparatów ziołowych ma wiele pozytywnych aspektów, bowiem zioła leczą kilka chorób jednocześnie, najczęściej nie wykazując przy tym działań ubocznych. Preparatem o tych właściwościach jest **Cardiobonisol** (krople geriatryczne). Posiada on wielokierunkowe działanie na organizm: zwiększa ukrwienie mózgu i mięśnia sercowego, wzmacnia serce oraz poprawia trawienie. Wszystkie te dolegliwości towarzyszą zwykle pacjentom w podeszłym wieku.



Z myślą o takich właśnie pacjentach stworzono kilka nowych preparatów w różnych postaciach.

Najnowszy z nich to **Vitalbon** - syrop, a także stosowane przez nas od niedawna z dużym powodzeniem preparaty w kapsułkach **Ginsengbon**, **Ginkobon Forte** i **Memobon**.

O dobroczynnym działaniu żeń-szenia nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Ze względu na swe właściwości jest on wykorzystywany przez nas z bardzo dobrymi efektami od wielu lat. Należy pamiętać jednak, że efekty zastosowań takich ziół jak żeń-szeń nie pojawiają się z dnia na dzień, dlatego też zaleca się stosowanie go przez dłuższy czas. Witalność będzie rosła z czasem. Szczególnie polecam go osobom starszym, schorowanym zwłaszcza w okresie przedwiośnia - marzec, kwiecień.

Ze względu na swój skład (wyciąg z korzenia żeń-szenia oraz zespół witamin) **Vitalbon** jest przeznaczony przede wszystkim dla osób,

które przebyły jakąś dłuższą chorobę i chcą wrócić do pełnej sprawności.

Podobne efekty terapeutyczne można uzyskać stosując preparaty w kapsułkach **Ginsengbon**, który zawiera w swym składzie wyciąg z żeń-szenia. Polecany jest on osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie wskutek przepracowania, stresu oraz intensywnego uprawiania sportu.

Starzenie jest wpisane w nasze życie i jest to proces nieunikniony. Możemy jednak mieć wpływ na jakość naszego życia w tym okresie. Bardzo pomocny w profilaktyce „starości” jest miłorząb japoński, który stymuluje pracę mózgu, co ma ogromne znaczenia dla osób starszych.

Szczególnie pomocny jest w zaburzeniach krążenia mózgowego krwi objawiających się szumem w uszach i zawrotami głowy.

Ze względu na jego działanie terapeutyczne, jest on wykorzystywany w terapii od wielu lat.

Liść miłorzębu utrudnia tworzenie się zakrzepów w naczyniach krwionośnych, co ma niebagatelne znaczenie u osób starszych, które są w większym stopniu narażone na zakrzepy tętnic mózgowych i wynikające z nich niedowłady i paraliże.

Miłorząb i żeń-szeń wzajemnie się uzupełniają i dlatego zaleca się ich łączenie.

Takie bardzo trafne połączenie działania żeń-szenia i miłorzębu uzyskano właśnie w **Memobonie**, który pomocny jest pacjentom z zaburzeniami ukrwienia mózgu i wynikającymi z tego objawami chorobowymi.

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



- choroba wieńcowa
- nadciśnienie
- niedokrwienie mózgu
- niewydolność krążenia

rozmowa z dr Krzysztofem Blechą, lekarzem przyjmującym w Centrum Fitoterapii Ojca Grzegorza

Co to jest astma oskrzelowa?

Astma jest przewlekłą chorobą zapalną układu oddechowego. Charakteryzuje się okresowymi napadami i zwężeniem dróg oddechowych oraz nadmiernym wydzielaniem śluzu w oskrzelach.

Dlaczego mówi się o astmie jako o chorobie cywilizacyjnej?

Zauważono, iż choroba ta występuje znacznie częściej w krajach, gdzie zanieczyszczenie środowiska jest duże, a jest to efekt cywilizacyjny. Ponadto astma oskrzelowa ma często tło alergiczne - rozkwit alergii też zawdzięczamy wpływowi cywilizacyjnemu.

Jakie są pierwsze objawy tej choroby? Czy łatwo ją zdiagnozować?

Charakterystyczne dla astmy oskrzelowej są napady duszności. Zazwyczaj przebiega ona napadowo, z różnym nasileniem.

Napad może spowodować np. wysiłek, śmiech, zimno lub czynnik, na który chory jest uczulony.

Czy to prawda, że często tej chorobie towarzyszą również inne dolegliwości?

Tak. Stosunkowo często na astmę nakłada się nerwica, która dodatkowo pogłębia chorobę prowokując napady duszności. Czasami chory z rozpoznaną astmą cierpi na zespół bólowy kręgosłupa powodujący duszność i nie potrafi go odróżnić od napadu astmy. Najlepszy efekt w leczeniu tego rodzaju dolegliwości uzyskuje się stosując terapię manualną, dzięki której można czasami spowodować zmniejszenie dolegliwości astmatycznych.

Jakie postępowanie zaleca Pan swoim pacjentom?

Tradycyjnie polecam zioła, gdyż mają one długoletnią tradycję i skuteczność w leczeniu astmy.

Przede wszystkim ma to związek z działaniem rozkurczowym, przeciwzapalnym i przeciwalergicznym ziół.

Takie właśnie działanie terapeutyczne mają zioła **Pulmobonisan**, które stosuję w leczeniu astmy od kilkudziesięciu lat z bardzo dobrym efektem.

Czasami łączę je z kroplami wykrztuśnymi **Pectobonisołem** i **Bonimelem** prawoślazowo-koprowym.

Chorzy na astmę muszą unikać czynników alergizujących (kurzu, pyłków traw...). Muszą dbać o to, aby się nie przeziębiać, gdyż może to nasilać objawy astmy.

Chory na astmę powinien bardzo ostrożnie stosować środki przeciwbólowe, zwłaszcza typu aspiryny, ponieważ może to spowodować dolegliwości.

Dobre efekty w leczeniu astmy uzyskuje się również poprzez terapię w grotach solnych lub w Kopalniach Soli w Bochni i w Wieliczce. Pominałem tutaj oczywiście farmakoterapię, która czasami jest niezbędna.



- kaszel
- zapalenie
oskrzeli

POTRAWY rozgrzewające

„Aby lek był pożywieniem
a pożywienie lekiem” (Hipokrates)

Odwołując się do powiedzenia Hipokratesa, ojca medycyny - co więcej uznając, iż jest to idealny sposób oddziaływania na organizm ludzki stworzyłem wiele lat temu odrębną „grupę leków” - **Potrawy terapeutyczne**. Chciałbym podzielić się z czytelnikami kilkoma przepisami.

Polska leży w klimacie umiarkowanym, z przewagą dni chłodnych i pochmurnych. Dlatego też nasze pożywienie powinno mieć charakter nieco rozgrzewający, zwłaszcza zimą i w okresie zwiększonej zachorowalności na przeziębienia.

Potrawy rozgrzewające wskazane są przede wszystkim osobom często się przeziębającym lub z upośledzoną odpornością. Osoby te powinny zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym spożywać mniej pokarmów typowo wychładzających, takich jak surowe owoce, zimne piwo, mleko krowie, twarogi, jogurty owocowe, owoce morza, cukier biały i jego przetwory, białe pieczywo itp.

Na chłodne dni proponuję:

Cebula na gęsim smalcu

Ma ona charakter typowo rozgrzewający.

Przyrządza się ją w następujący sposób (na 4 osoby):

6 dużych cebul, 2 łyżki kopiaste gęsiego smalcu roztopić na patelni, dodać szczyptę majeranku, następnie łyżkę kminku, 1 łyżeczkę pieprzu i tak zeszklić, tzn. delikatnie podgrzewać na małym ogniu, aby cebula nie zdążyła się przypalić (ok. 15-20 min.). Następnie dodać 1 łyżeczkę bazylii, szczyptę soli, szczyptę estragonu, a następnie 4 jajka i ciągle mieszając podgrzewać aż jajka się zetną. Na koniec dodać pieprz ziółowy i dosolić do smaku.

Można taką potrawę zjadać 1-2 x w tygodniu w okresie zimowym. „Leczy” ona infekcje oraz uodparnia na nie.

Zupa z kaszą gryczaną

Do 2-3 litrów gotującej się wody dodawać co 1 minutę kolejno: szczyptę tymianku, 1/2-1 łyżeczki kminku, 300-500 g mięsa z fragmentami kości (może być wołowina, cielęcina, baranina z jagnięcia, indyk, kura). Następnie dodajemy ok. 20 łyżek kaszy gryczanej, a dalej: liść lawendy, ziele angielskie (4-6 ziaren). To wszystko gotujemy 1 godzinę na małym ogniu (idealnie byłoby na piecu węglowym). Po tym czasie dodajemy kolejno: 2 cebule pokrojone, można dodać trochę kapusty włoskiej, trochę soli lub vegety do smaku, garść zieleniny, np. pietruszki, szczyptę majeranku. Następnie dodajemy trochę wrzątku, aby uzupełnić to co odparowało w czasie gotowania. Dalej dodajemy 1-2 marchewki, 1 duży korzeń pietruszki. Gotować 1/2 godziny do zmięknienia jarzyn. Na końcu dodać pieprz, sól, zieloną pietruszkę. Zupę można ugotować na 2 dni. Potrawa ta znakomicie reguluje pracę przewodu pokarmowego, zwłaszcza jelita grubego. Jest także źródłem rutyny pomocnej w chorobach naczyń krwionośnych.

- wrzody i stany zapalne
żołądka, dwunastnicy
oraz jelita grubego



- wysoki
cholesterol
- poprawia
ukrwienie

- wspomaga
trzustkę
i wątrobę

- niestrawność
- bóle brzucha
- kamica żółciowa



GROTY SOLNE

nowa terapia Ojca Grzegorza

Co skłoniło Ojca do wprowadzenia grot solnych i tężni solankowych do terapii? Przyzna Ojciec, że to dość nowatorska metoda?

Metodę terapeutyczną opartą na leczeniu powietrzem komór solnych stosuje się z powodzeniem od kilkudziesięciu lat w kopalniach w Wieliczce i w Bochni.



Powietrze w grotach zawiera duże ilości jonów ujemnych, które mają korzystny wpływ przy zapaleniu oskrzeli, astmie oskrzelowej, przyczyniając się do pogłębienia i zwolnienia oddechu oraz przyspieszając ruch nabłonka migawkowego dróg oddechowych, który ma kardynalne znaczenie przy wykrztuszaniu wydzieliny z tchawicy i oskrzeli.

Dodatkowych efektów terapeutycznych dostarczają zamontowane w grotach mini tężnie solne pod postacią kaskad z płynącą w nich solanką jodowo-bromową.

W ostatnich latach groty solne stały się bardzo modne. Co wyróżnia te zlokalizowane w Rychnowie od innych?

„Produkują” się ich bardzo dużo, niestety w dużej mierze są to liche imitacje z kartonu i pianki montażowej pokryte rodzajem tynku solnego a ich działanie terapeutyczne mimo szerokiej reklamy jest wątpliwe.



Moje groty solne zbudowane są ze skał solnych. Zużyto do ich budowy 6 ton, jest to wierna imitacja fragmentu Kopalni Soli, a działanie tych grot solnych zbudowanych ze skał solnych ma potwierdzenie w badaniach naukowych i w tradycji stosowania od wielu dziesiątków lat. Posiadają także atest Państwowego Zakładu Higieny.

Dlatego można otwarcie powiedzieć, że leczenie moimi grotami solnymi to leczenie o potwierdzonej skuteczności.

Czy Groty Solne powstały z myślą o leczeniu konkretnych schorzeń? Kto może z nich korzystać?

Z myślą o moich pacjentach powstały dwie groty.



Obie groty mają podobne działanie terapeutyczne, choć **Grota Słoneczna** wskazana jest dla chorych na choroby układu oddechowego takie jak stany zapalne oskrzeli i płuc, astma oskrzelowa, pylica płuc, przewlekłe zapalenie zatok oraz choroby alergiczne układu oddechowego i skóry. Natomiast **Grota Błękitna** bardziej przeznaczona jest dla chorych cierpiących na nerwicę, kłopoty z zasypianiem, choroby układu pokarmowego takie jak choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy, choroby jelit oraz choroby układu krążenia takie jak choroba wieńcowa i nadciśnienie.

Obie groty pomocne są przy niedoborze jodu. Niedobór jodu zwłaszcza u ludzi mieszkających na terenie pogórza karpackiego jak wykazały badania jest rzeczą powszechną.

PORADNIK TERAPEUTYCZNY OJCA GRZEGORZA

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

Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

Ojciec Grzegorz Sroka - franciszkanin, od 50 lat zajmuje się ziołolecnictwem. Do dziś udzielił porad kilkuset tysiącom chorych. Jest autorem kilku poradników ziołarskich. Zakonnik ten jest obecnie niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii. Udziela porad w Rychwałdzie koło Żywca w soboty (Klasztor OO. Franciszkanów).

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką lub z informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą. Preparaty produkowane są zgodnie z zasadami dobrej praktyki produkcyjnej GMP.

Dostępne w aptekach, sklepach ziołarskich i w **sprzedaży wysyłkowej** - tel. 033 861 86 71, tel./fax 033 861 03 97
Producent: BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl