

**Temat numeru: Czy prawidłowe trawienie = zdrowie?**

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

# ZIOLA z ula zdrowia

Nr 2/2008 Lato

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Zioła a choroby oczu**
- **Sezon grillowy**  
- przyjemność czy zagrożenie?
- **Leki z ula**  
- pyłek pszczeleli i propolis



# Sezon grillowy – przyjemność czy zagrożenie?

Lato to tradycyjnie sezon grillowy. W słoneczne dni weekendowe ogrody aż dymią i roznoszą naokoło smakowite zapachy.

Sielską atmosferę letniego popołudnia tylko czasami zmąci myśl: Czy, aby na pewno to co jemy jest zdrowe?

Grill niestety niesie ze sobą zagrożenia, które jednak można zminimalizować. Aby to zrobić trzeba o nich wiedzieć. Wymienimy kilka z nich i podamy środki zaradcze.

1. Jakie mięso nadaje się na grilla? – Mięso niepeklowane. Grillowanie peklowanego mięsa powoduje powstawanie nitrozoamin, które są rakotwórcze.

2. Mięso powinno być grillowane na niezbyt gorącym żarze, aby nie dopuścić do jego spalania. Spalone mięso jest źródłem węglowodorów aromatycznych oraz wolnych rodników – związki te sprzyjają rozwojowi nowotworów i chorób układu krążenia.

3. Mięso powinno być raczej chude, gdyż kapiący na palenisko tłuszcz wydziela rakotwórczy dym, stąd też zalecamy przy grillowaniu stosowanie tacek.

Zagrożenie nowotworowe wynikające z grilla należy neutralizować poprzez zjedanie sałatek warzywnych, picie soków owocowych lub zażywanie „zmiataaczy” wolnych rodników np. **Vitalbon** 3-4 kapsułki. Przy biesiadzie dobrze też sprawdza się czerwone wino.

Inne zagrożenie wynikające z grilla to: zaburzenia trawienia – potrawy z grilla są ciężkostrawne, dlatego pomocny będzie **Gastrobonisol**, który można zażywać przed, a w razie potrzeby też po konsumpcji. Stosowanie go znacznie poprawi proces trawienia.

Potrawy mięsne, zwłaszcza z wieprzowiny to bomba cholesterolowa, dlatego można przed biesiadą zażyć 3-4 kapsułki **Chitobonu** – spowoduje on, że mniej tłuszczu z pokarmu wchłonie się do organizmu, a to spowoduje, że zmniejszy się przyrost cholesterolu oraz przyrost wagi po grillu. Aby eliminować z organizmu cholesterol przydaje się również **Lipobon**, który wydatnie zmniejsza zawartość cholesterolu we krwi.





***Czy prawidłowa praca przewodu pokarmowego jest warunkiem zdrowia?***

W dużej mierze tak, zwłaszcza w dobie zanieczyszczenia środowiska, w którym przyszło nam żyć w początku XXI wieku.

***Tyczą się to zapewne mieszkańców dużych aglomeracji miejskich.***

Nie tylko, gdyż prawdopodobnie największą ilość substancji szkodliwych dla zdrowia przyjmujemy w pożywieniu pod postacią wysoko przetworzonej żywności.

***Co zrobić, aby zneutralizować te zgubne wpływy?***

Przede wszystkim zdrowo się odżywiać tzn. zjadać produkty żywnościowe możliwie najmniej przetworzone. Unikać mięs głęboko zamrożonych, mikrofalówek. Wybierać produkty gotowane, a unikać smażenia i pieczenia. Bardzo dużo pić.

***Jakie soki do picia zaleciłby Pan naszym czytelnikom?***

Nie jestem zwolennikiem picia soków, no może poza sokiem pomidorowym, z czarnej porzeczki i aronii, gdyż wykazują one działanie antyoksydacyjne. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy picie wody źródlanej lub mineralnej i zjadanie surowych owoców. Wyciśnięty z owocu sok pozbawiony jest błonnika, tak ważnego w procesie trawienia.

***Jakie zioła stosujecie w CZOG w celu regulacji przewodu pokarmowego?***

Podstawowym lekiem jest **Gastrobonisol** czyli Krople Klasztorne Ojca Grzegorza.

Poprawia on proces trawienia przez regulację wydzielania soków trawiennych i żółci. Przyczynia się także do ustąpienia przewlekłych zaparć. Łagodzi objawy kamicy żółciowej oraz zaburzenia trawienia po usunięciu pęcherzyka żółciowego. Regulacja pracy przewodu pokarmowego przekłada się też na poprawę ogólnego stanu zdrowia, często np. po zastosowaniu **Gastrobonisolu** ustępują bóle głowy.

Uważamy, że unormowanie pracy jelit powoduje odbudowę prawidłowej flory bakteryjnej, która tam bytuje.

***Jeżeli chodzi o prawidłową florę bakteryjną zamieszkującą jelita: Co Pan sądzi o jogurtach z probiotykami?***

Generalnie bakterie probiotyczne są korzystne dla zdrowia. Mam jednak wątpliwości co do składu jogurtów. Czasami występują w nich sztuczne dodatki, które nie są zdrowotne. Należy też ostrożnie je przyjmować w okresie zimowym, gdyż jogurt jest produktem żywnościowym, który wychładza organizm (wszak pochodzi on z kręgu diety śródziemnomorskiej), a to nie jest korzystne, zwłaszcza w zimie.



***Wracając do probiotyków: Czy w CZOG stosujecie te preparaty?***

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które po spożyciu wywołują korzystny wpływ na organizm. Raczej nie stosujemy ich w postaci kapsułek czy tabletek. Zalecamy natomiast często kwaśne mleko. Standardowym zaleceniem, które Ojciec Grzegorz stosował w wypadku zaparć było kwaśne mleko z odrobiną cynamonu 1 x dz. przez kilka tygodni.

***Czyli probiotyki w formie naturalnej w postaci kwaśnego mleka.***

Tak, w formie najmniej przetworzonej. Naturalne mleko jest najlepszym rozwiązaniem. Ponadto w terapii używamy ziół, które mają działanie prebiotyczne.

## *Czym różnią się probiotyki od prebiotyków?*

Probiotyki to, jak już wspomniałem bakterie natomiast prebiotyki to składniki pożywienia, które nie podlegają procesowi trawienia. Ich spożywanie powoduje, że naturalnie wzrasta ilość bakterii probiotycznych. Jest to działanie pośrednie, jak najmniej ingerujące w organizm ludzki, które zwiększa ilość prozdrowotnych bakterii w jelitach.

## *Jakie produkty wykazują działanie prebiotyczne?*

Z warzyw są to: cebula, czosnek, cykorja, szparagi, ziemniaki pszenica czy banany. Uważamy, że właściwości prebiotyczne posiadają także zioła poprawiające trawienie. Według naszej hipotezy niektóre zioła wykazują efekt swego działania właśnie przez stymulację namnażania bakterii probiotycznych w jelitach. Przykładem jest **Gastrobonisol**, który przy leczeniu zaparcia nie wykazuje efektu od razu, ale po 3-4 tygodniach stosowania u pacjentów zaczyna się normalizować wydalanie.

Podobnie działa **Bobonisan** u dzieci z alergią pokarmową a nawet astmą.

Początkowo łagodzi wzdęcia i kolki, a po ok. 1 miesiącu stosowania zaczynają znikać wypryski skórne typowe dla alergii. Nie od dziś wiadomo, że dzieci z alergią na mleko krowie dużo lepiej znoszą, gdy mleko jest sfermentowane, więc pełne bakterii probiotycznych. Ponadto produkty te zawierają beta-galaktozydazę tj. enzym trawiący cukier zawarty w mleku – laktozę. Niedobór tego enzymu obserwuje się u alergików.

## *Co poza stymulacją prawidłowej flory bakteryjnej usprawnia pracę przewodu pokarmowego?*

Prawidłowy stan flory bakteryjnej jest niejako wyznacznikiem dobrostanu jelit. Aby ten dobrostan uzyskać trzeba wesprzeć się ziołami. Dlatego też często stosujemy **Hepatobon**, który odtruwa i regeneruje pracę wątroby, łącząc go najczęściej z **Apibonem**.

Oba te preparaty mają dobry wpływ na aktywność wydzielniczą trzustki zaburzoną w wypadku przewlekłej niewydolności tego narządu.

## *Jak radzić sobie ze stanem zapalnym jelit i żołądka?*

Jeżeli stan zapalny zlokalizowany jest w przełyku (z powodu refluksu) lub w żołądku zalecamy napar z ziół **Gastrobonisan** 2-3 x dziennie. Jest on skuteczny także przy wrzodach żołądka i stanie zapalnym jelit, zwłaszcza zapalenia jelita grubego. Wtedy też dołączamy **Apibon** 2 x dz. 2 kaps.

## *W świetle tego co Pan powiedział pytanie, czy sprawna praca przewodu pokarmowego jest warunkiem zdrowia, wydaje się być retoryczne.*

Zgadzam się z Panią. Nie ma szans na zdrowie przy niesprawnym systemie trawionym. Nauka do tej pory nie wie za ile chorób odpowiada dysfunkcja przewodu pokarmowego. Nieustannie dowiadujemy się o kolejnych chorobach, których źródła znajdują się w zaburzeniach pracy 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: 033 861 86 21**

# ZIOŁA A CHOROBY OCZU

**P**rzez wiele lat uważano, że zioła mają zastosowanie tylko do przemywania oczu w stanach zapalnych zlokalizowanych w zewnętrznej części oka. W drugiej połowie XX wieku odkryto, że zioła mają również korzystne oddziaływanie na całe oko. Pod koniec XX wieku dowiedziono, że zioła bardzo dobrze nadają się do profilaktyki i leczenia zwyrodnienia plamki żółtej i retinopatii cukrzycowej.



W początku XXI wieku wykryto, że zioła nadają się do profilaktyki i terapii zaćmy oraz jaskry.

Dzisiaj uważa się, że główny mechanizm prozdrowotnego działania ziół opiera się na usuwaniu wolnych rodników i poprawie ukrwienia tkanek oka.

**1. Zwyrodnienie plamki żółtej AMD** (objawy tego schorzenia obserwowane są u 30% osób po 50 r. ż.) – jest ono w dużej mierze powodowane przez wolne rodniki.

Surowcem naturalnym pomocnym w tym schorzeniu są karotenoidy, a zwłaszcza Luteina.

**2. Retinopatia cukrzycowa** – uszkodzenie siatkówki powodowane przez źle leczoną cukrzycę. Poprawa ukrwienia i działanie antyoksydacyjne jest bodaj najskuteczniejszą profilaktyką tego schorzenia. Znako-

micie nadają się do tego: ekstrakt z borówki czarnej oraz witaminy antyoksydacyjne, np. witamina C.

**3. Zaćma (katarakta)** – zmętnienie soczewki spowodowane jest wytrącaniem się w niej nierozpuszczalnych w wodzie związków białkowych, które powstają na skutek utleniania ich przez wolne rodniki. Wolne rodniki nie są w wystarczający sposób neutralizowane przez antyoksydanty, których zapasy z wiekiem się wyczerpują.

**4. Jaskra** – wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego oraz ubytki pola widzenia spowodowane są m. in. przez stres oksydacyjny.

Ostatecznie odkryto, iż zastosowanie wyciągu z miłorzębu japońskiego korzystnie wpływa na poprawę pola widzenia u chorych na jaskrę.

W Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza przy wszystkich czterech schorzeniach standardowo stosujemy **Oculobon** (ekstrakt z borówki czarnej, luteina,  $\beta$ -karoten oraz witaminy antyoksydacyjne) 2 x 1 kaps. oraz **Venobon** (ekstrakt z miłorzębu japońskiego i nasion kasztanowca) 1-2 kaps. dziennie.

Oba te preparaty zapewniają ochronę antyoksydacyjną oraz poprawę ukrwienia. **Oculobon** dodatkowo poprawia widzenie w nocy i ochrania siatkówkę przed promieniami słonecznymi i promieniowaniem ekranu komputera.





**N**iewydolność krążenia to najczęściej choroba ludzi starszych. Może być skutkiem chorób serca: choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu – nadciśnienia tętniczego lub innych chorób. Jej istotą jest niezdolność serca do „przepompowywania” właściwej ilości krwi. Niemożność ta jest najczęściej spowodowana zaburzeniami czynności komórek serca.

Niewydolność krążenia może mieć różne nasilenie, które jest klasyfikowane wg NYHA (Nowojorskie Towarzystwo Kardiologiczne).

- **Klasa I** - praktycznie brak objawów u chorego. Można je jedynie wykryć specjalną diagnostyką.
- **Klasa II** - chory odczuwa duszność tylko przy znacznym wysiłku
- **Klasa III** - chory odczuwa duszność już przy niewielkim wysiłku
- **Klasa IV** - chory odczuwa duszność w spoczynku.

Leczenie niewydolności krążenia powinno być prowadzone przez lekarza. Poza lekami, chory powinien m. in. unikać pokarmów zawierających sól kuchenną, zredukować masę ciała, dbać o relaks psychiczny. Należy również pamiętać o regularnych wypróżnieniach oraz stosownej do natężenia choroby aktywności fizycznej.

Aby określić jaki wysiłek powinien wykonywać chory należy zbadać jakie jest jego tętno w spoczynku. Wysiłek powinien zwiększyć tętno najwyżej o 30% jeżeli chory jest w I lub II klasie wg NYHA lub najwyżej o 20% jeżeli jest w III klasie.

Dla przykładu, jeżeli tętno spoczynkowe to 70 uderzeń na minutę, chory będzie w II klasie, więc powinien maszerować w tempie, w którym jego tętno nie przekroczy 91 uderzeń na minutę.

Lepiej by było jednak, aby stopień obciążenia wysiłkiem określił lekarz, który prowadzi



leczenie. Bezwzględnie wskazane jest to natomiast u chorych przyjmujących leki z grupy blokerów receptora beta. Chory powinien uprawiać wysiłek co najmniej 3 x w tygodniu.

Zioła, które w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy chorym z niewydolnością krążenia to mieszanka ziołowa **Cardiobonisan** 2-3 x dz. 1-2 saszetki w zależności od nasilenia objawów chorobowych, krople **Cardiobonisol** 2-3 x dz. 2,5 - 5ml lub kapsułki **Cardiobon** 1-2 x dz. 1 kapsułka. Preparaty te można łączyć ze sobą lub z lekami syntetycznymi.



**Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie**



## CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

*Przechodzę klimakterium i lekarze wykryli u mnie osteoporozę. Zalecono mi na razie wapń i witaminę D3. Czy są jakieś zioła pomocne w mojej chorobie?*

Szanowna Pani, przyjmowanie wapnia i witaminy D3 to podstawa profilaktyki i leczenia osteoporozy. Wiemy, że kobiety zażywające estrogeny chronią swój układ kostny przed osteoporozą. Dlatego środkiem ziołowym, który wykazuje działanie ochronne na kości jest ziele pluskwicy groniastej – ma ono własności estrogenopodobne. W ostatnich latach pojawiło się na ten temat wiele doniesień naukowych. Sugerujemy, aby zażywała Pani – wraz z wcześniej zalecaną przez lekarza prowadzącego terapią – preparat **Klimaktobon** w dawce 2 x dziennie po 1 kapsułce. Pomaga on też złagodzić inne objawy klimakterium takie jak: uderzenia gorąca, nadpotliwość, nadmierne krwawienia miesięczne, drażliwość.



*Dłuższy czas leczę się na astmę. Czy można zastąpić leki chemiczne preparatami ziołowymi?*

Szanowny Panie, w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza z dużym powodzeniem w wypadku astmy stosujemy połączenie **Pulmobonisanu** – 2-3 x dziennie po 1 saszetce- z kroplami **Pectobonisol** – 3 x dziennie po 2,5 ml. Czasami można tymi preparatami zastąpić leki syntetyczne, ale ewentualne przejście z syntetyków na zioła powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem. Czasami u osób chorych na astmę, które mimo terapii

lekami syntetycznymi mają nadal objawy chorobowe, dołączamy z dobrym skutkiem wyżej wymienione leki ziołowe.

*Mam nadwagę. Mimo stosowania różnych diet nie mogę schudnąć. Czy zioła mogą mi pomóc?*

Podstawowym środkiem w walce z nadwagą jest jak wiadomo ruch. Zioła mogą jednak wspomóc efektywność tego wysiłku, dlatego w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy przed ćwiczeniami zażycie 2 kapsułek preparatu **Adipobon mono**. Powoduje on szybsze spalanie związków tłuszczowych obecnych we krwi i tkankach, a co istotne pomocny jest również w redukowaniu cellulitu. Poza preparatem **Adipobon mono** stosujemy również preparat **Chitobon**, który zmniejsza łaknienie i wchłanianie tłuszczów z przewodu pokarmowego. **Chitobon** zalecamy w dawce 3 kapsułki 1-2 x dziennie na pół godziny przed jedzeniem.

Z naszych obserwacji wynika, że stosując te preparaty, waga redukuje się w ilości 1-2 kilogramy na miesiąc. Rekordzistka schudła 13 kg w 3 miesiące.

*Mam rwę kulszową. Po wykonaniu tomografii komputerowej, lekarze skierowali mnie na operację. Czy zioła mogą mi pomóc?*

Pani przypadek wskazuje na rwę kulszową wynikającą z ucisku korzenia nerwowego przez dysk międzykręgowy. Jest to stosunkowo rzadka, ale bardzo groźna przyczyna bólów kręgosłupa. W takich wypadkach zioła mają niewielkie znaczenie w terapii. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy leczenie tego schorzenia, w oparciu o metody medycyny manualnej oraz organopreparaty. Ta terapia daje zdumiewająco dobre rezultaty. Wyniki naszych badań były ogłaszane na sympozjach naukowych i publikowane na łamach pism fachowych. Jedną z tych publikacji dostępna jest na naszej stronie internetowej:

**www.bonimed.pl** w zakładce Publikacje.



ZAPALENIE OSKRZELI,  
ASTMA, KASZEL  
**Pulmobonisan + Pectobonisol**

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

ZAPALENIE GARDŁA,  
CHRYPKA, GRYPA  
**Pectobonisol lub Anginbon,**  
*przy gorączce Grypobon*

NAWRACAJĄCE INFEKCJE  
**Immunobon + Apibon**

MIAŻDŻYCA  
**Lipobon + Vitalbon**

SERCE I NADCIŚNIENIE  
**Cardiobonisol + Cardiobon**

USZKODZENIE WĄTROBY  
**Hepatobon + Apibon**

CHOROBA WRZODOWA  
ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY  
**Gastrobonisan + Apibon**

BÓLE STAWÓW  
I KRĘGOSŁUPA  
**Artrobon**  
*+ Balsam kręgowy*

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

PROSTATA  
**Prostatobon**  
*+ Apibon*

GRZYBI  
**Apibon krem - z**  
**Immunobon**  
*+ Apibon - d*

**Zamów w swojej aptece**

Dolożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnymi danymi. Aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem, zapoznaj się z ulotką lub informacją na opakowaniu oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.





# DIETA W KAMICY NERKOWEJ

**K**amica nerkowa jest chorobą w której w drogach moczowych wytrącają się złoże zbudowane z różnych substancji - 80% kamieni zbudowanych jest ze szczawianów i fosforanów wapnia, 15% - z moczanów, a 5% z fosforanów amonowo-magnezowych.

## Kamica sprzyja:

- zwiększenie wydalania z moczem: wapnia, kwasu szczawiowego, fosforanu magnezowoamonowego i cystyny, jednocześnie ze zbyt małym wydalaniem magnezu i cytrynianów
- zbyt niski (poniżej 5) i zbyt wysoki (powyżej 7) odczyn pH moczu
- zastój moczu (rzadkie oddawanie moczu lub powiększenie prostaty)
- zakażenie moczu zwłaszcza bakterią *Protens*,
- unieruchomienie
- zbyt mała ilość przyjmowanych płynów.

## Jak zapobiegać i leczyć kamice w sposób naturalny?

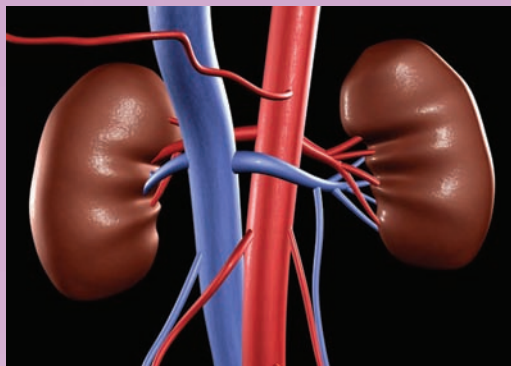
Zasada podstawowa to zwiększenie ilości wypijanych płynów - o ile nie ma przeciwwskazań np. niewydolność nerek lub niewydolność krążenia, można wypijać nawet do 5l wody dziennie

Zmniejszenie ilości spożywanego białka do około 60g/dobę, a zwiększenie ilości magnezu.

Inne zalecenia zależą od rodzajów kamieni, dlatego też należy zbadać wydalone (urodzone) kamienie.

W kamicy szczawianowej należy ograniczyć szczaw, rabarbar, kapustę, kakao, botwinę, czekoladę, szpinak, kawę i herbatę. Można natomiast zwiększyć ilość wapnia w pożywieniu, gdyż zmniejsza on wchłanianie szczawianów z przewodu pokarmowego.

W kamicy moczanowej należy dążyć do doprowadzenia pH moczu do 6,6 - 7. W moczu nieco alkalicznym dochodzi do rozpuszczania się moczanów nawet tych, które utworzyły kamienie. Można to osiągnąć spożywając produkty mleczne, ziemniaki, buraki, sałatę, marchew, orzechy, kalafior. W diecie należy unikać produktów mięsnych, zwłaszcza podrobów, roślin strączkowych oraz kakao, kawy i herbaty.



W kamicy fosforanowej należy dążyć do zakwaszenia moczu spożywając np. śliwki, borówki, żurawinę, rodzynki lub witaminę C.

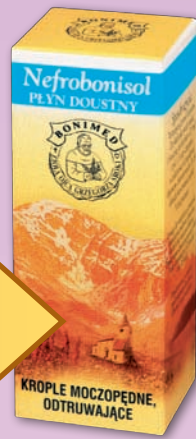
W każdym rodzaju kamicy należy stosować także zioła o działaniu moczopędnym, przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym np. **Nefrobonisan 2** - 3 x dziennie po 1 saaszetce + **Urobon 2** x 2 kaps - po 2 tygodniach stosowania należy zrobić 5 dni przerwy i ponowić leczenie.

U osób ze skłonnością do kamicy, ale bez złożeń zalecamy profilaktykę: napar z 1 saaszetki 1 x dziennie przez 2 tygodnie i potem przerwa 2 tygodnie. Kurację należy powtarzać kilka razy w roku.

**Odklejanie bakterii od ścian dróg moczowych**



**Wyplukiwanie bakterii z dróg moczowych**





**L**ato to generalnie dobry czas dla skóry, gdyż większość objawów pod wpływem umiarkowanej dawki promieniowania słonecznego ulega złagodzeniu.

Umiarkowana dawka słońca jest jak najbardziej wskazana.

Uważać powinny jednak osoby zbyt lubiące bezstroskie wylegiwanie się na słońcu, zwłaszcza te, które wakacje spędzają w ciepłych krajach. W tym przypadku podstawowym ekwipunkiem powinny być kremy z filtrem i nakrycie głowy. Na urlopie należy pamiętać o przestudiowaniu ulotki informacyjnej zażywanych leków, gdyż niektóre z nich mogą zwiększać wrażliwość na promienie słoneczne. Z ziół takie własności ma ziele dziurawca.

Słońce z jednej strony poprawia wygląd skóry, a z drugiej pogarsza, gdyż przyspiesza proces jej starzenia się. Aby złagodzić te niekorzystne własności słońca należy stosować antyoksydanty w postaci soków (pomidorowego, z aronii, z czarnej porzeczki) lub zażywać antyoksydanty w kapsułkach np. **Vitalbon** lub **Likobon**. Należy pamiętać, aby w czasie przebywania na słońcu pić dużo płynów.

Jeżeli dojdzie do oparzeń słonecznych pomocny będzie balsam lub krem na podrażnienie skóry np. **Dermobon krem**.

Dużym problemem – zwłaszcza dotyczącym się Pań są obrzęki nóg, pojawiające się szczególnie w gorące dni. Dlatego należy pamiętać o złagodzeniu ich, najlepiej zimnym prysznicem, a jeżeli nadarzy się okazja wskazane jest położenie nóg na sąsiednim krześle a nawet stole – co tam!

Z ziół pomocny będzie ekstrakt z nasion kasztanowca zarówno doustnie, jak i zewnętrznie.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy stosowanie **Venobonu w kapsułkach + Venobonu kremu** w letnich obrzękach, pajęczkach naczyńowych i żylakach.



- Żylaki
- Hemoroidy
- Pajęczki naczyniowe



## LEKI Z UŁA – PYŁEK PSZCZELI I PROPOLIS

**P**rodukty pszczele to typowe leki z apteki natury. Ich własności terapeutyczne znane są od kilku tysięcy lat. A nauka XX i XXI wieku potwierdziła i nadal potwierdza jak dobroczynne działanie mają te produkty.

Przedstawiamy w tabeli dwa z tych „leków” – pyłek pszczeli i propolis aby dowiedzieć, że produkty te wzajemnie się uzupełniają.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza pyłek pszczeli i propolis stosowany jest w preparatach **Apibon** i **Bonimel pyłkowo – propolisowy**. Ekstrakt z propolisu używany jest ponadto w aerozolu na gardło **Anginbon** oraz w kremie **Apibon**.

CHOROBA	PROPOLIS	PYŁEK PSZCZELI
INFEKCJE, ODPORNOŚĆ	Działa przeciwdrobnoustrojowo na bakterie m. in. gronkowca, grzyby i wirusy. Zwiększa odporność organizmu.	Działa antybiotycznie na grzyby i bakterie w układzie oddechowym i drogach moczowych.
REGENERACJA	Przyspiesza regenerację tkanki kostnej, chrzęstnej i skóry.	Zwiększa wydolność fizyczną u sportowców i rekonwalescentów.
UKŁAD POKARMOWY	Przyspiesza gojenie wrzodów żołądka.	Przyspiesza gojenie się stanów zapalnych, wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz jelita grubego.
ASTMA, ALERGIA	Łagodzi objawy zapalenia oskrzeli i astmy oskrzelowej.	Łagodzi objawy alergii przez hamowanie wydzielania histaminy.
STAWY	Łagodzi dolegliwości związane ze stanem zapalnym i zwyrodnieniem stawów.	
SERCE, MIAŻDŻYCA	Łagodzi objawy niewydolności serca i jednocześnie obniża ciśnienie tętnicze krwi. Chroni układ krążenia przez działanie przeciwzakrzepowe i likwidowanie wolnych rodników.	Obniża poziom cholesterolu nawet o 30%, przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Wspomaga pamięć i koncentrację zwłaszcza u ludzi starszych.
NOWOTWORY	Likwiduje wolne rodniki.	Łagodzi stan zapalny prostaty i przerost prostaty. Pomocniczo w raku prostaty.
WĄTROBA	Pomocny jest w stanach zapalnych wątroby i dróg żółciowych, chroni także wątrobę przed szkodliwym działaniem toksyn.	Wspomaga funkcję odtruwającą wątroby i działa na nią regenerująco.



- Wzmacnia odporność
- Łagodzi objawy miażdżycy i choroby prostaty
- Działa ochronnie na wątrobę

- Łagodzi stany zapalne i ropne skóry
- Grzybica, trądzik, opryszczka





## KIEROWCO, UWAŻAJ NA LEKI USPOKAJAJĄCE I NASENNE

**P**roblem z syntetycznymi lekami nasennymi wiąże się z ich długim czasem działania. Leki uspokajające i nasenne to najczęściej pochodne benzodiazepiny. Ich podstawową wadą jest to, że działają na organizm dużo dłużej niż tylko przez noc. Producent popularnego leku nasennego Signopam ostrzega w ulotce informacyjnej, że po jego zażyciu, nie można przez 3 dni prowadzić pojazdów. Po 36 godzinach od zażycia leku Nitrazepam, połowa dawki znajduje się jeszcze w organizmie człowieka. Nieco lepiej ma się sprawa z Estazolamem, ale i w tym wypadku czas po którym połowa leku ulegnie rozkładowi w organizmie to 8-24 godzin od zażycia.

### Jak na tym tle wypadają zioła?

Zioła działają słabiej niż leki syntetyczne, ale za to zaczynają działać w organizmie zaraz po zażyciu, zwłaszcza preparaty w postaci kropli z dodatkiem alkoholu (tego typu leki działają krótko, najczęściej kilka godzin). Leki ziołowe stanowią dobrą alternatywę przy bezsenności.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy przed snem zażycie 2 kapsułek **Nerwobonu** + 5ml kropli **Nerwobonisol**, a jeżeli w ciągu nocy dojdzie do wybudzenia to zalecamy dodatkowo 2 kapsułki **Nerwobonu** oraz 5 ml **Nerwobonisolu**.

Rano można bez większych przeszkód zasiąść za kierownicą.



**Na nerwicę i bezsenność  
Nerwobon + Nerwobonisol**



## ANDROPAUZA - „MĘSKIE KLIMAKTERIUM”.

**C**o to takiego ta andropauza – czy może to wymysł feministek? Niestety nie. Z upływem lat u mężczyzn podobnie jak u kobiet dochodzi do zmniejszenia wytwarzania się hormonu męskiego - testosteronu.

Przeobrażenie hormonalne najczęściej nie przechodzi tak burzliwie jak u kobiet, jednak daje się zwykle odczuć.

Najczęściej zmniejsza się wydolność seksualna, pojawiają się zaburzenia emocjonalne oraz przerost prostaty.

W jaki sposób zioła mogą złagodzić ten przykry okres w życiu mężczyzny?

Zioła mogą poprawić prawie wszystkie „dysfunkcje” związane z andropauzą. Mogą wpłynąć na zwiększenie stężenia testosteronu w organizmie, gdyż zmniejszają jego rozkład. W taki sposób najsilniej działa owoc palmy sabal, słabiej korzeń pokrzywy i kora śliwy afrykańskiej.

Zmniejszenie rozkładu testosteronu jest ważne przede wszystkim dla przerostu prostaty, gdyż rozkłada on się do dihydrotestosteronu, który pobudza przerost prostaty. Dlatego wymienione wyżej zioła mają znaczenie w leczeniu gruczolaka prostaty.

Zioła poza zmniejszaniem rozkładu testosteronu mają inny dobroczynny wpływ na przerastającą prostatę. Hamują namnażanie się komórek prostaty przez co zmniejszają jej wielkość. Własności takie ma głównie kora śliwy afrykańskiej, ale też owoc palmy sabal i korzeń pokrzywy. Zioła te wykazują również działanie rozkurczające, co ma duże znaczenie przy zwężeniu cewki moczowej poprzez przerost gruczoł sterczowy.

Poza ziołami korzystne działanie w leczeniu przerostu prostaty zaobserwowano przy stosowaniu pyłku pszczelego. Wynika to z przeciwzapalnych, przeciwobrzękowych i przeciwdrobnoustrojowych efektów działania pyłku.

Jak już wspomnieliśmy problem andropauzy to nie tylko przerost prostaty. Dalším problemem jest obniżenie witalności i kłopoty z erekcją. I tu zioła mają pewne możliwości. Około połowa zaburzeń erekcji związana jest z pogorszeniem ukrwienia na tle miażdżycowym.



W takich sytuacjach bardzo dobrze sprawdza się ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego, który może przywrócić prawidłowe ukrwienie.

Innym surowcem zielarskim, który poprawia witalność - nie tylko mężczyzn - jest koreń żeń-szenia.

W Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza u mężczyzn skarżących się na problemy z erekcją i obniżoną witalnością, najczęściej stosujemy **Memobon** – połączenie ekstraktów z liści miłorzębu japońskiego i korzenia żeń-szenia oraz magnez.

W przeroście prostaty zalecamy natomiast wspólne podawanie **Prostatobonu** i **Apibonu**.







# PORADNIK OJCA GRZEGORZA

Można stosować zamiennie preparaty w kapsułkach - rubryka 3 lub mieszanki ziołowe i krople - rubryka 2.

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

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

## Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

**Ojciec Grzegorz Sroka** - franciszkanin, przez ponad 50 lat zajmował się ziołolecznictwem.

Udzielił porad ponad półmilionowej rzeszy chorych. Jest autorem kilku poradników zielarskich.

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką lub informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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

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