

Temat numeru: Profilaktyka żylaków

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

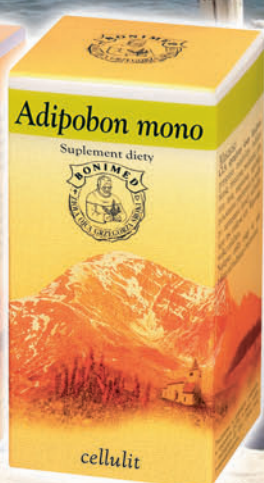
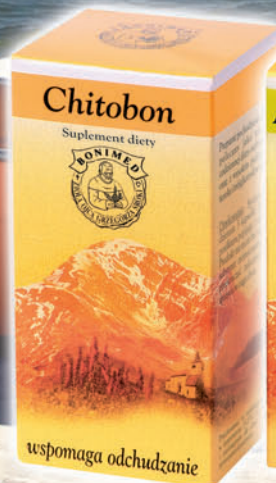
ZIOŁA dla zdrowia

Nr 2/2010 Lato

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Przyczyny i terapia łysienia**
- **Nie nadużywaj aspiryny**
- **Stopa cukrzycowa**



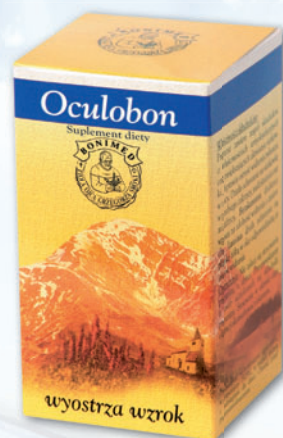
Oculobon – nowa, lepsza receptura

*Dla stałych czytelników Ziół dla Zdrowia nie jest rzeczą nową, że Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stara się nadążyć za dynamicznym rozwojem medycyny. To dążenie do ciągłego rozwoju zaowocowało pewnymi poprawkami w składzie **Oculobonu** – naszego sztandarowego preparatu stosowanego w chorobach oczu. Zmiany te polegają na zwiększeniu w Oculobonie dawki Luteiny i Zeaksantyny. Są to naturalne związki z grupy karotenoidów, które odgrywają kluczową rolę w leczeniu i profilaktyce degeneracji plamki żółtej (AMD).*

Luteina i jej izomer Zeaksantyna są substancjami, które nie są syntetyzowane przez organizm i muszą mu być dostarczane z zewnątrz w postaci prawidłowej diety lub preparatów ziołowych zawierających ten związek. Z pokarmów najlepszym źródłem Luteiny jest szpinak – w 100g tego warzywa jest aż 9,5mg Luteiny. Natomiast najlepszym źródłem Zeaksantyny jest czerwona papryka. W 100g tego warzywa jest 2,2mg tego karotenoidu.

Luteina i Zeaksantyna odkładają się w plamce żółtej siatkówki oka i stanowią dla niej rodzaj filtra przed uszkadzającym tę plamkę promieniowaniem ultrafioletowym. Czyli są jakby okularami słonecznymi umieszczonymi wewnątrz oka. Pozytywny wpływ wspomnianych naturalnych substancji dowiedziono w obserwacji prowadzonej przez 6 lat na dwóch grupach badawczych. Jedna z grup badanych osób zjadała 2-4 x w tygodniu ok. 75g szpinaku (było to 7,2 mg Luteiny i ok. 0,3 mg Zeaksantyny). Druga grupa nie spożywała szpinaku. Po 6 latach okazało się, że osoby z grupy 1 miały o 45% mniejsze ryzyko zachorowania na AMD w porównaniu do grupy 2. Wzbogacenie Oculobonu o większą dawkę Luteiny i Zeaksantyny przyczynia się do poprawy i tak dobrych parametrów tego preparatu.

Działa ochronnie na plamkę żółtą. Poprawia ukrwienie siatkówki oka i chroni ją przed uszkodzeniem spowodowanym przez cukrzycę, nadciśnienie i miażdżycę. Poprawia ostrość widzenia w nocy i u osób pracujących przy komputerze. Zmniejsza narażenie na jaskrę, zaćmę i AMD.



Problemy ze skórą

- koncepcja terapeutyczna
Centrum Ziółolecznictwa
Ojca Grzegorza

Problemy ze skórą są w istocie bardzo często skórnyimi objawami zaburzeń ogólnoustrojowych. Dlatego „leczenie” ich tylko środkami stosowanymi na skórę często nie jest wystarczające. Zioła mają długoletnią i ugruntowaną pozycję w poprawianiu urody.

Stosuje się je zewnętrznie, ale główny efekt terapeutyczny uzyskuje się poprzez stosowanie ich doustnie. W Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza w problemach ze skórą stosujemy najczęściej doustnie leki pobudzające odtruwającą pracę nerek, takie jak **Nefrobonisol** lub **Nefrobonisan** oraz preparaty wzmacniające pracę wątroby, takie jak **Hepatobon** i **Gastrobonisol**. W celu ujędrnienia skóry zalecamy stymulację odbudowy włókien kolagenowych. Środkiem w tym pomocnym jest **OrganicKrzem** i **Likobon**. Oba te preparaty skutecznie poprawiają wygląd skóry. Likobon ponadto jest suplementem diety dostarczającym organizmowi potężnych ilości antyoksydantów - tak ważnych dla opóźniania procesów starzenia się skóry. Antyoksydanty stanowią także ochronę skóry przed skutkami promieni słonecznych.

Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza

- bądź piękna i szczupła latem

Ochrona siatkówki oka przed promieniami UV, pomoc w jaskrze i zaćmie
Oculobon i Venobon

Zmarszczki
Likobon + OrganicKrzem

Opryszczka, zajady
Apibon krem

Trądzik
Boniderm i Apibon krem

Wzmocnienie włosów i skóry
Dermobon + OrganicKrzem

Łuszczyca
Boniderm (zewnętrznie), Gastrobonisol i Nefrobonisol - doustnie

Nadwaga
Adipobonisan i Chitobon

Cellulit
Adipobon mono

Alergia skórna
Alerbon i Boniderm, Dermobon krem

Grzybica
Apibon krem - zewnętrznie, Immunobon i Apibon - doustnie

Pajęczki naczyniowe lub żyłaki
Venobon krem + Venobon doustnie

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.

MAMO, TATO – WOŁĘ WODĘ!

Od września ubiegłego roku trwa w szkołach i przedszkolach akcja: „Mamo, tato wołę wodę”. Akcja koordynowana jest przez Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Ma ona na celu wyeliminowanie z diety dzieci, zwłaszcza w wieku 7-9 lat, słodzonych napojów i soków. Lan-
sjuje się zastąpienie ich wodą.



Akcja ta jest godna poparcia, gdyż z Zachodu idzie do nas epidemia otyłości u dzieci.

Lato jakie mamy „za pasem” sprzyja kontynuowaniu akcji i wzbogacaniu jej o kolejny slogan: „Mamo, tato chcę na rower, boisko, basen itp., zamiast telewizji”. Lato sprzyja temu, aby spełnić te oczekiwania dziecka i towarzyszyć mu w jego aktywności fizycznej. A co robić jeżeli nasze dziecko jest już otyłe lub ma nadwagę? Musimy zintensyfikować działania, gdyż otyłe dziecko to w przyszłości chory dorosły.

Dzieci stanowią tę grupę pacjentów, którzy nie mogą zażywać wielu leków, którymi wspiera się czasami leczenie otyłości u dorosłych.

Dlatego właśnie u nich sprawdzają się suplementy diety, zwłaszcza te, które nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego i działają w obrębie jelit. W leczeniu otyłości polecanym środkiem jest **Regulobon**. Jest to preparat zawierający błonnik pokarmowy, łupiny z babki płesznika i z ziaren owsa oraz bakterie probiotyczne. Regulobon jest całkowicie bezpieczny, również u dzieci. Ma on konsystencję proszku, który zażywa się po zmieszaniu z wodą, sokiem owocowym lub jogurtem, np. 1 lub 2 czubate łyżeczki Regulobonu na 1 szklankę wody (należy go wypić od razu po zmieszaniu). Można go przyjmować przed lub w trakcie jedzenia.

Regulobon ogranicza wchłanianie składników ze spożywanych produktów podczas ich przyjmowania, a ponadto zmniejsza również ilość zjadanych pokarmów. U osób otyłych można zastąpić 1 lub 2 posiłki właśnie Regulobonem zmieszany z jogurtem naturalnym – dzieci 1 czubata łyżeczka do małego jogurtu, a dorośli 2 łyżeczki.

Zażycie 3-4 łyżeczek Regulobonu jednocześnie z wodą lub jogurtem może przyspieszać oddanie stolca, gdyż jest to także środek, który łagodzi zaparcia.



Regulobon – na nadwagę i zaparcia

MOCZENIE NOCNE

Jest to wstydlivy i bardzo stresujący problem, który dotyka dzieci, ale cierpią przy tym również rodzice. Przyczyny większości przypadków moczenia nocnego są nieznanne. Jednak jeżeli problem istnieje to wymaga pełnej diagnostyki, którą przeprowadzi lekarz pediatra, czasami konsultując się z urologiem lub psychiatrą, aby wykluczyć ewentualnie tło emocjonalne lub też wadę w budowie dróg moczowych. Jeżeli psychiatra stwierdzi zaburzenia na tle nerwicowym u dziecka, które skutkuje moczeniem nocnym, można zastosować syrop **Sedabon** lub zioła **Nerwobonisan**, a u dzieci, które mogą przełknąć kapsułkę polecamy **Nerwobon**. Jeżeli urolog rozpozna przewlekłe zapalenie dróg moczowych, które powoduje moczenie wskazane będzie zastosowanie **Urobonu** i **Nefrobonisanu**.



kowego: „Mam pełny pęcherz – budzę się”. Efekt stosowania tego urządzenia pojawia się u niektórych dzieci po 1 miesiącu, a u niektórych po 2 tygodniach.

Urządzenie „**Moczus**” można nabyć w sklepie internetowym na stronie www.bonimed.pl lub telefonicznie pod numerem: 33 861 86 71.



Bardzo często konsultacje lekarskie i badania nie wykazują żadnych nieprawidłowości, a dziecko moczy się nadal.

Najskuteczniejszym sposobem leczenia moczenia nocnego jest stosowanie alarmów dzwinkowych, np. zastosowanie urządzenia „**Moczus**”, którego skuteczność określa się na 70%.

Jeżeli przez 3-4 tygodnie dziecko nie moczy się, można przestać stosować aparat. U około 10-15% dzieci dochodzi do nawrotu problemu, ale ponowne zastosowanie „**Moczusia**” załatwia sprawę. Zasada działania alarmów dzwinkowych polega na wyuczeniu w organizmie dziecka odruchu warun-



NEFROBONISOL

UROBON

- *Infekcje dróg moczowych*
- *Kamica nerkowa*

Nie nadużywaj Aspiryny

Przez wiele lat uważano, że regularne zażywanie w małych dawkach aspiryny jest korzystne dla zdrowia, gdyż zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Jednak w ostatnich latach pojawiły się głosy lekarzy, że nawet małe dawki aspiryny są niebezpieczne dla zdrowia. Konkretnie zagrożenia wywołane przyjmowaniem aspiryny są większe niż korzyści z tego faktu. Dlatego wiele autorytetów naukowych, np. szef komisji ds. zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym Narodowego Instytutu



Zdrowia USA ostrzega przed zbyt częstym używaniem tego leku. Uważa on, że preparaty aspiryny, powinny być zażywane profilaktycznie jedynie przez osoby ze stwierdzoną chorobą serca. U takich chorych zażywanie aspiryny mimo pewnego ryzyka wystąpienia wrzodów żołądka jest korzystne gdyż zmniejsza możliwość wystąpienia zawału serca. Do podobnych wniosków doszli tak-

że lekarze skupieni w Europejskim Towarzystwie Kardiologicznym.

Aspiryna przyjmowana zbyt często zwiększa również ryzyko groźnej choroby jelit. W czasie konferencji naukowej w Nowym Orleanie, amerykańscy naukowcy ostrzegli, że ciągłe przyjmowanie aspiryny dłużej niż rok grozi rozwojem choroby Leśniowskiego-Crohna.

Czy istnieją jakieś zastępcze najlepiej ziołowe środki, które także zapobiegają zawałowi czy udarowi mózgu? Oczywiście istnieją. Ziołem, które znakomicie nadają się do profilaktyki w tych chorobach jest liść miłorzębu japońskiego. Zioło to podobnie jak aspiryna zmniejsza skłonność krwinek do tworzenia zakrzepów naczyniowych. Dodatkowo liść miłorzębu znakomicie usprawnia krążenie krwi w obrębie miażdżycowo zmienionych naczyń krwionośnych serca i mózgu. Dobrym profilaktycznie, ale i leczniczo działającym zestawem ziół jest **Cardiobon** zawierający w swym składzie ekstrakty z miłorzębu japońskiego i głogu oraz **Cardiobonisol** – liść miłorzębu, kwiat głogu i liść karczocha.

Najczęściej oba stosujemy łącznie 1 do 2 x dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych.





CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

Droga Redakcjo, mój syn ma katar sienny. Czy można zastosować jakieś zioła łagodzące jego objawy?

Znakomite efekty obserwujemy po preparacie **Alerbon**. Zawiera on olej z nasion czarnuszki i z powodzeniem zastępuje leki stosowane zarówno w katarze siennym jak i w innych rodzajach alergii. Alerbon sprawdza się również w terapii alergicznej astmy oskrzelowej oraz w alergii skórnej.



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

Każdego lata, gdy wszyscy leczą się z oparzeń słonecznych, ja leczę się na zapalenie zatok. Wystarczy, że włączę klimatyzację w samochodzie, zaraz pojawiają się objawy tego zapalenia. W jaki sposób można mi pomóc?

Prawdopodobieństwo zapalenia zatok zmniejsza na pewno odpowiednia odporność organizmu. Aby ją zwiększyć proszę zażywać syrop **Immunobon** (1 łyżeczka 2 x dziennie przez 7 dni, następnie 2-3 tygodnie przerwy i ponowić terapię) oraz **Apibon** (3 x dziennie po 1 kapsułce).



Mam 49 lat i od pół roku zaczęły się u mnie problemy z regularnością miesiączki. Myślę, że ma to związek z nieuchronnym klimakterium, zwłaszcza, że zaczęłam się bardzo pocić, a moja twarz rumieni się, jak u nastolatki. Pojawił się również następny problem – przybieram na wadze. Mimo niezmienionej diety w ciągu pół roku przytyłam 5kg. Czy macie jakieś skuteczne preparaty na klimakterium i nadwagę?

Szanowna Pani, myślę, że kluczem do Pani problemów jest rozpoczynające się klimakterium, któremu towarzyszą objawy nadpotliwości, uderzeń gorąca i niestety przybieranie na wadze. Aby się przed tym ustrzec zalecamy stosowanie **Klimaktobonu** 1 kapsułkę 1-2 x razy dziennie. To zaradzi uderzeniom gorąca, rumieńcom i nadpotliwości jak również zahamuje przyrost wagi. Jeżeli sam Klimaktobon nie wystarczy do zredukowania wagi proszę dołączyć preparat **Regulobon**, który ułatwi utratę tych niechcianych 5 kilogramów.

Jestem mamą studenta. W tym roku mój syn kończy I rok studiów. Bardzo chciałabym mu pomóc dobrze zdać egzaminy. Czy można bezpiecznymi ziołowymi metodami poprawić pamięć i koncentrację?

Droga, zatroskana mamo, studenci stosują różne drastyczne i niebezpieczne metody dla poprawy wyników w nauce. Nie pochwalamy ich i proponujemy bezpieczne rozwiązania. Sugeruję, aby syn zażywał **Memobon**, który poprawi ukrwienie i metabolizm tkanki mózgowej, w dawce 2 x dziennie po 1 kapsułce. Poza tym w razie potrzeby przed nauką może stosować również preparat **Activbon** z ekstraktem z guarany i korzenia żeń-szenia w dawce 1-2 x dziennie po 1 kapsułce.

Działania niepożądane leków stosowanych u osób starszych

Działania niepożądane leków występują znacznie częściej u osób starszych. Wynika to z tego, że osoby te mają często:

1. Zaburzone wchłanianie leków, np. z powodu zbyt małej kwasowości soku żołądkowego;
2. Inną ilość wody (zwykle mniejszą) w organizmie oraz mniejszą od ludzi młodych, tzw. beztłuszczową masę ciała;
3. Wolniejszą pracę wątroby i nerek, co ma wpływ na metabolizm i usuwanie z organizmu leków i ich produktów rozkładu.



Czynniki te powodują, że u osób starszych częściej dochodzi do powikłań polekowych, zwłaszcza, że osoby te zażywają dużo więcej leków. Osoby po 65 r.ż w Polsce zażywają średnio 5 leków syntetycznych. U chorych po 80 r.ż. działania niepożądane leków pojawiają się 4 razy częściej niż u osób przed 50 r.ż.

Używanie dużej ilości leków niesie ze sobą większą możliwość występujących mię-

dzy nimi interakcji (wpływów jednych leków na własności i działanie drugich).

Czasami wręcz działania niepożądane wywołane przez stosowany lek brane są za nową chorobę i leczone!

Dlatego farmakoterapia ludzi starszych musi być prowadzona ze szczególną ostroż-



nością zwłaszcza, że seniorom często zdarza się nie zażyć kolejnej dawki leku, aby później zażyć jego podwójną ilość. Wszystkie te czynniki sprawiają, że w starszym wieku znakomicie sprawdzają się zioła, gdyż są środkami łagodnie działającymi i obciążonymi niewielką ilością działań niepożądanych.

Do często stosowanych w tym okresie życia leków należą niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ), mają one na celu łagodzenie bólu stawów, mięśni i kręgosłupa, tak często spotykanych w tym wieku. Jednak ich stosowanie jest szczególnie niebezpieczne. Najbardziej niebezpieczne powikłania po tych lekach to krwotoki z przewodu pokarmowego. Należy przypomnieć, że nie są to krwawe wymioty, przypominają one raczej fusy z kawy. Czasami objawem krwawienia z przewodu pokarmowego, które występuje u chorych leczonych NLPZ jest anemia z towarzyszącymi ciemnymi, przypominającymi smołę stolcami. Stolec taki sugeruje, że u chorego dochodzi do krwawienia z prze-

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)

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



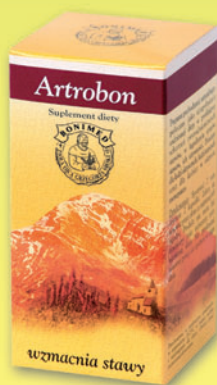
wodu pokarmowego. Jest to bezwzględne wskazanie do odstawienia leków przeciwbólowych. Aby zminimalizować ilość powikłań po tych lekach należy:

1. Unikać stosowania leków przeciwbólowych długo działających (mają one najczęściej dopisek przy nazwie SR lub prolougatum);
2. Bezwzględnie nie wolno stosować dwóch różnych leków przeciwbólowych;
3. Jeżeli nie da się uniknąć leczenia przeciwbólowego można stosować ostatecznie paracetamol – jest w sumie najmniej niebezpieczny;
4. Próbować innych sposobów łagodzenia dolegliwości bólowych – rehabilitacja, leki i suplementy ziołowe doustne i stosowane zewnętrznie.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej z dobrym skutkiem łączy my obie te metody. Z ziół w bólach reumatycznych dobrze sprawdza się stosowanie **Artrobonu** łącznie z **Balsmem kręgowym**. Artrobon zawiera w swym składzie wyciąg z korzenia hakorośli, który działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz glukozaminę działającą regenerująco na chrząstkę stawową. Jeżeli chodzi o rehabilitację to bardzo

skutecznie leczy się bóle stawów i kręgosłupa metodą terapii manualnej. Znacznie skuteczniej i szybciej leczą one dolegliwości bólowe kręgosłupa i stawów niż leki przeciwbólowe i co najważniejsze są przy tym bezpieczniejsze zwłaszcza dla ludzi starszych.

Kontynuacja artykułu w kolejnych numerach „Ziół dla Zdrowia”.



ARTROBON



**BALSAM KRĘGOWY
OJCA GRZEGORZA**

STOPA CUKRZYCOWA

Stopa cukrzycowa to dość częste powikłanie u osób, które długo chorują na cukrzycę. W postaci zaawansowanej objawia się ona owrzodzeniem stopy. Około 4 mln osób na świecie w ciągu roku ma rozpoznane owrzodzenie stopy na tle cukrzycowym, a ¼ z tych osób wymaga amputacji zmienionych chorobowo tkanek. Czynnikiem kluczowym, który prowokuje powstanie stopy cukrzycowej jest miażdżycy i niestabilny poziom glukozy w surowicy krwi.

Czynnikami sprzyjającymi powikłaniom stopy cukrzycowej są:

- powtarzające się uszkodzenie mechaniczne,
- uszkodzenie termiczne,
- zabiegi kosmetyczne,
- uszkodzenie w czasie pracy,
- palenie tytoniu.

Za najważniejszy czynnik sprzyjający uszkodzeniu stopy uważana jest neuropatia, która sprawia, że chory nie odczuwa bólu wywołanego uszkodzeniem ciała. Zapobieganie przed powstaniem stopy cukrzycowej to przede wszystkim stabilizacja poziomu glukozy w surowicy krwi oraz poprawa ukrwienia w naczyniach włosowatych stopy. Nie bez znaczenia jest też wygodne obuwie i unikanie urazów.

Do poprawy ukrwienia kończyn nadaje się **Memobon**, który jednocześnie poprawia ukrwienie i obniża poziom glukozy w surowicy krwi. Aby obniżyć poziom cukru należy zastosować **Glukobonisan** 2-3 x dziennie przed jedzeniem.

Rozwój miażdżycy stymulowany jest insulinoopornością, nadkrzepliwością, zaburzeniami lipidowymi i postępującym niszczeniem wewnętrznej strony naczyń krwionośnych, zwanej śródbłonkiem.

Często kluczem dla decyzji o amputacji jest powikłanie polegające na zakażeniu owrzodzenia stopy.

Jeżeli pojawi się już owrzodzenie stopy zaleca się **Apibon krem**, który działa przeciwbakteryjnie i przyspiesza gojenie oraz **Venobon**, który szczególnie dobrze poprawia krążenie krwi w naczyniach włosowatych.



Glukobonisan jest mieszanką ziołową wspomagającą utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi, poprzez zmniejszenie i zwolnienie wchłaniania węglowodanów z przewodu pokarmowego. Może być stosowany łącznie z doustnymi lekami obniżającymi poziom glukozy oraz z insuliną.

LETNIE BÓLE BRZUCHA

Lato to czas, w którym mogą pojawić się nieco częściej niż w pozostałych porach roku, bóle brzucha. Związane to jest z podróżami, zmianą kuchni, grillem czy, też wysokimi temperaturami, które mają wpływ na produkty żywnościowe.

Najczęstszym rodzajem bólów brzucha latem jest ból wywołany ostrym stanem zapalnym błony śluzowej żołądka spowodowanym **zatruciem pokarmowym**. Związane jest to ze spożyciem, np. nieświeżego pożywienia. Jest to zwykle ostry, skurczowy ból brzucha z wymiotami, biegunką czasami też gorączką. Z leków ziołowych łagodząco na jego objawy wpłynie połączenie naparu z **Gastrobonisanu** z dodatkiem 1 łyżeczki **Gastrobonisolu**. Należy go stosować 3-4 x dziennie.

Kolejnym występującym bardzo często bólem brzucha, jest ból związany z **niestrawnością** wywołaną ciężkostrawnymi potrawami, np. może być on związany ze spożywaniem potraw z grilla zakrapianych alkoholem. Ból najczęściej ma charakter rozlany a jego główną lokalizacją jest okolica nadbrzusza (pomiędzy łukami żebrowymi). Ból ten pojawia się nawet po 1 godzinie od spożycia nieodpowiednich pokarmów. Zazywanie ziół poprawiających trawienie np. 1 łyżeczki kropli **Gastrobonisolu** lub 1-2 kapsułek **Gastrobonu** powinno przynieść ulgę w tym schorzeniu.

Kolejną przyczyną bólu także związaną z przejedzeniem lub niewłaściwym doborem pokarmów jest ból spowodowany **refluksem żołądkowo-przełykowym**. Charakteryzuje go pieczenie mające początek w nadbrzuszu a przemieszczające się do góry, czasami aż do szyi – potocznie zwany jest on zgagą. W tej jed-

nostce chorobowej pomocny okaże się **Gastrobonisol** i **Gastrobonisan**.

Nieodpowiednie jedzenie tłuste i smażone, np. fast foody, może skutkować atakiem **kolki żółciowej**. Jeżeli jest to ostry stan, objawiający się silnym bólem w prawym podżebrzu, wymaga on szybkiej interwencji lekarza. Jeżeli jest to jedynie uczucie gniecenia po zjedzeniu niewłaściwego pokarmu wystarczy stosowanie ziół, które usprawnią przepływ żółci, a jednocześnie ochronią wątrobę przed uszkodzeniem. Preparatami pomocnymi w tym przypadku są **Hepatobon** i **Gastrobonisol**.

Jeżeli przy bólach brzucha o przyczynie zlokalizowanej w przewodzie pokarmowym pojawia się **biegunka**, bardzo przydatny okaże się łatwo dostępny latem sok z borówek lub też świeże borówki z dodatkiem gotowanego ryżu. Wymienione składniki mają działanie zapierające.

Czasami letnie bóle brzucha mają związek z dużymi różnicami temperatur, kiedy np. po gorącym dniu wychłodzimy się wieczorem i nocą. Może dotknąć nas wtedy ostry **stan zapalny pęcherza moczowego**. Wtedy ból pojawi się w podbrzuszu nad spojeniem łonowym i towarzyszyć mu będzie częste, bolesne oddawanie moczu. Przypadłość ta dotyka częściej Panie. Leki ziołowe jakie można polecić to zioła **Nefrobonisan**, krople **Nefrobonisol** oraz kapsułki **Urobon**.



Gastrobonisol – zaburzenia trawienia, stany skurczowe żołądka, jelit i dróg żółciowych, kamica żółciowa. Stany po usunięciu pęcherzyka żółciowego. Przy dłuższym stosowaniu pomocny w zaparciach, jelicie drażliwym i reflukse żołądkowo-przełykowym. Łagodzi bóle głowy zależne od zaburzeń przewodności pokarmowego.

Hepatobon wspomaga proces trawienia, prawidłową pracę wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

PROFILAKTYKA ŻYŁAKÓW



Zylaki to problem, który objawia się szczególnie w lecie. Wynika on z zaburzeń krążenia żylnego. Kłopoty z krążeniem żylnym w nogach dotyczą przeważnie osób, które długo przebywają w pozycji stojącej, w bezruchu. Dlatego oni właśnie powinni szczególnie zadbać o profilaktykę tego schorzenia – zwłaszcza w lecie.

Na co powinno zwrócić się uwagę przy profilaktyce żylaków:

- unikać zakładania nogi na nogę – zwiększa to ciśnienie krwi w żyłach nóg i prowadzi do powstawania obrzęków;

- pamiętać aby nie stać i nie siedzieć długo w jednej pozycji;
- jeżeli trzeba długo stać, to należy przynajmniej wykonywać proste ćwiczenie: na przemian zginać nogi w kolanach, poza tym wykonywać ruchy stopami np. stawać na palcach;
- odpoczywać z nogami uniesionymi na wysokość ok. 15 cm powyżej poziomu serca lub choćby z nogami na krześle;
- ochładzać nogi zwłaszcza w miesiącach letnich. Stopniowe ochładzanie najlepiej prysznicem zaczynać od stóp i przesuwać w górę. Unikać gorących kąpeli i sauny, lub zabiegów z użyciem wysokiej temperatury, np. depilacji z użyciem gorącego wosku i wystawiania żylaków na słońce;
- nie nosić rzeczy obcisających talię i nogi oraz butów na wysokim obcasie;
- unikać nadwagi – przyspiesza ona rozwój żylaków;
- ograniczyć podaż soli w diecie, by zapobiec powstawaniu obrzęków.

Ewentualny masaż nóg wykonywać z dużą ostrożnością!



- Żylaki
- Hemoroidy
- Pajęczki naczyniowe

PRZYCZYNY I TERAPIA ŁYSIENIA



Kluczową rolę w wypadaniu włosów u mężczyzn odgrywa poziom DHT. Jest to hormon będący pochodną testosteronu, męskiego hormonu płciowego.

Najczęstszą przyczyną wypadania włosów u kobiet jest stres, przemęczenie związane z pracą, gwałtowne odchudzanie, a także zaburzenia hormonalne (podwyższenie stężenia męskich hormonów płciowych – androgenów), często towarzyszą temu zmiany łojotokowe na skórze.

Także menopauza może indukować utratę włosów. Czynnikiem, który może wpłynąć na gęstość włosów u Pań jest także poród, choć w czasie ciąży włosy są zazwyczaj gęste i lśniące. Z rzadszych, ale godnych zaznaczenia czynników sprzyjających utracie włosów, wymienić należy narkozę w czasie operacji.

Łysienie może być także skutkiem chorób skóry. Najczęstszą jest grzybica – miejsce bez włosów ma wtedy charakterystyczny okrągły kształt. Czasami choroby ogólnoustrojowe powodują łysienie, tak jest przy chorobach tarczycy, niedoborze żelaza lub wspomnianym uprzednio podwyższonym poziomie androgenów u kobiet.

Czy suplementacja pomaga w poprawie wyglądu włosów i czy można przy użyciu ziół leczyć łysienie? Odpowiedź brzmi, tak.

Zioła, minerały i witaminy pomocne są dla poprawy wyglądu skóry i włosów. Z ziół najlepiej sprawdzają się te, które zawierają w sobie związki krzemu, czyli przede wszystkim ziele skrzypu, ziele rdestu ptasiego. Witaminy, które najlepiej przyczyniają się do wzmocnienia włosów, to te z grupy B.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy w takich przypadkach **Dermobon**, który zawiera: Ekstrakt z ziela skrzypu, Ekstrakt z liścia pokrzywy, Krzem, Kwas foliowy oraz witaminy: E, C, B1, B2, B6, B12, PP, B5 oraz H (biotyna).

Bardzo pomocny dla wzmocnienia włosów jest również **OrganicKrzem** – najlepsze źródło krzemu organicznego.

Jeżeli łysienie ma swoją przyczynę w chorobach skóry, grzybicy i łupieżu łojotokowym pomocny będzie **Boniderm**, czyli Pomada Ojca Grzegorza, którą wciera się w chore miejsca i spłukuje po 3-5 minutach wodą.

Najtrudniej leczy się łysienie typu męskiego, na które cierpi 50% mężczyzn. Ale i tu zioła znalazły zastosowanie. Surowcem zielarskim, który stosujemy w tym problemie jest wyciąg z owocu palmy sabal. Roślina ta zmniejsza w organizmie poziom DHT. Przeprowadzono badania kliniczne skuteczności terapii tym wyciągiem wśród grupy mężczyzn wieku 23-64 lat. Mieli oni mało lub średnio nasilone łysienie typu androgenne. U 60% z nich uzyskano poprawę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy do walki z łysieniem typu męskiego preparat **Prostatobon** zawierający ekstrakt z palmy sabal.

W przypadku gdy łysienie ma związek z emocjami, zalecamy **Nerwobon** przy zaburzeniach nerwicowych lub **Depribon** przy przyczynie depresyjnej.

Jeżeli u kobiety utrata włosów pojawia się w okresie przekwitania, zalecamy **Klimaktobon**. Zawsze jednak przy różnych rodzajach łysienia pomocne będzie dodatkowe stosowanie preparatów Dermobon i OrganicKrzem.





Problem z bezsennością trapi nie tylko osoby dorosłe, ale dotyczy także dzieci. Najczęstszymi przyczynami bezsenności u dzieci są:

- problemy emocjonalne często związane ze szkołą lub życiem rodzinnym;
- przyczyny związane z konkretnymi chorobami zwłaszcza, jeżeli powodują ból;
- zbyt obfity posiłek przed snem;
- zbyt dużo wrażeń bezpośrednio przed snem;
- wieczorne spożywanie napojów energetycznych zawierających, np. kofeinę (Coca-Cola, Red Bull);
- czasami przyczyną jest dłuższa drzemka w ciągu dnia.

Aby poradzić sobie z bezsennością należy zacząć od eliminacji czynników ją wywołujących wymienionych powyżej.

Pomocny będzie także przed snem: spacer na świeżym powietrzu, przewietrzenie sypialni, zwłaszcza, gdy jest w niej telewizor lub komputer. Czasami zasypianie ułatwia jednostajny powtarzający się dźwięk, np. stukot kół pociągu.

Dobrze robią przed snem 2-3 łyżki miodu. Z ziół usposabiających do snu najlepiej stosować mieszankę kilku surowców, ta-

kich jak: liść melisy, korzeń kozłka, szyszka chmielu, ziele męczennicy, czy kwiat rumianku. Surowce te to główne „ziołowe usypiacze”. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza u małych dzieci polecamy stosować syrop **Sedabon**, który zawiera wyciągi z liści melisy, korzenia kozłka, kwiatu rumianku, szyszek chmielu i miód. U dzieci, które są w stanie połknąć kapsułki, można stosować **Nerwobon**, a u tych, którym

nie przeszkadza nieco gorzki smak można stosować napar z **Nerwobonisanu** w połączeniu z 1-2 łyżkami miodu.



PORADNIK OJCA GRZEGORZA

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

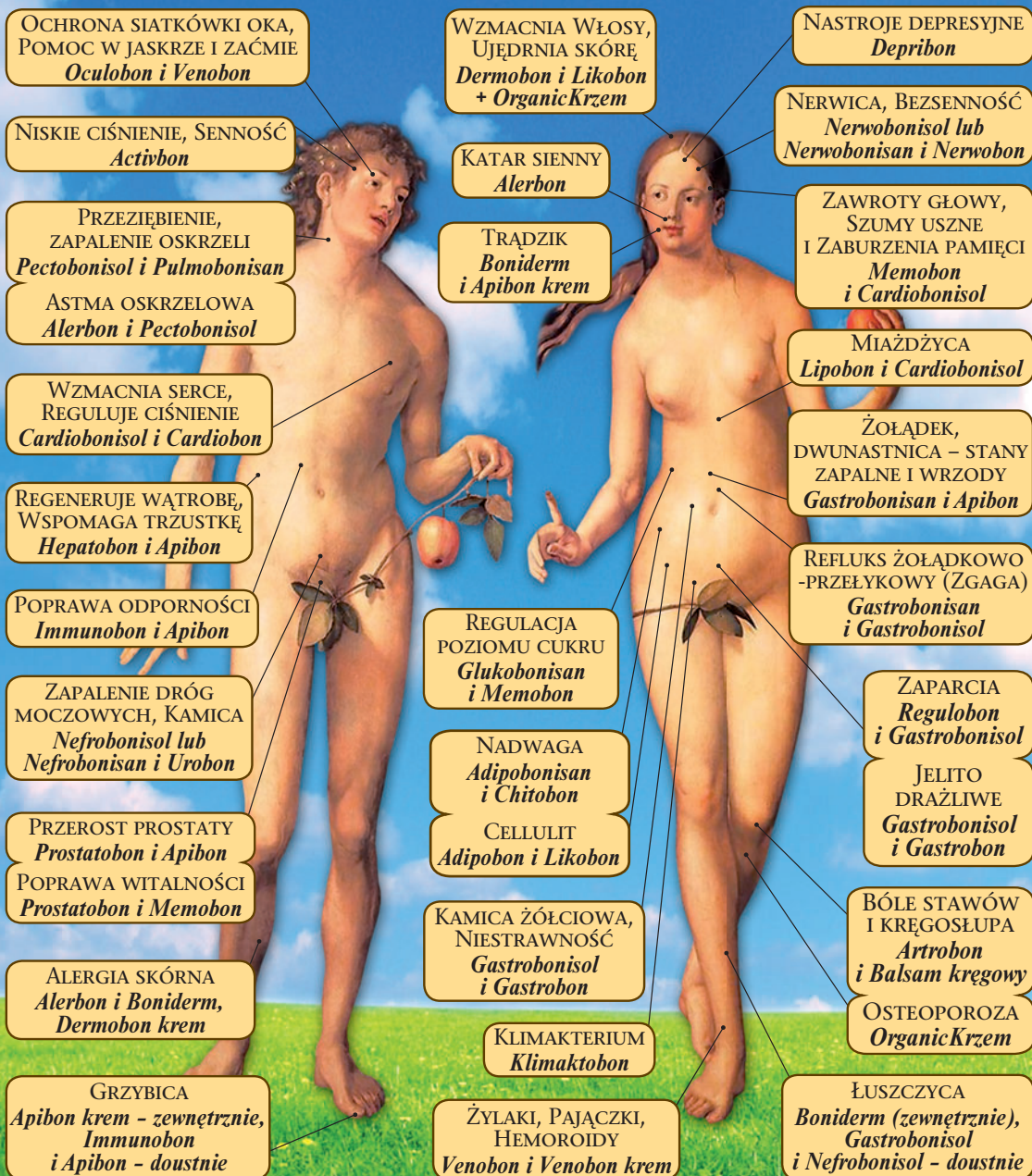
Dotarliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką lub informacją na opakowaniu,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

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 33 861 86 71, tel./fax 33 861 56 99**

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

Centrum Ziołolecznictwa

Ojca Grzegorza poleca na lato



Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:
tel. 33 861 86 71, 0 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

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.