

# Temat numeru: Dlaczego nie śpimy?

Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

# ZIOLA dla zdrowia

Nr 2/2011 Lato

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Karmienie piersią**  
- profilaktyka alergii u dzieci
- **Lato sprzyja zakrzepom**
- **Antyoksydanty**  
**na chorobę popromienną**



# Antyoksydanty na chorobę popromienną

W marcu br. całą społeczność światową zelektryzowała wiadomość, iż w wyniku tsunami doszło do uszkodzenia elektrowni jądrowej w Japonii.

Rozpoczęła się dyskusja na temat, co czynić, aby efekty ewentualnego promieniowania jądrowego nie wpłynęły negatywnie na nasze zdrowie. Przytaczano metody z czasów wybuchu pamiętnej elektrowni w Czarnobylu, czyli picie płynu Lugola. Płyn Lugola zabezpiecza, owszem, ale jedynie przed jodem radioaktywnym, który po wypiciu tego płynu nie jest wychwytywany w tarczycy. Okazało się, że prawdziwą ochroną przed skutkami promieniowania radioaktywnego są naturalne związki chemiczne zawarte w owocach i niektórych ziołach. Najważniejsze z nich to antocyjany. Zawierają je owoce o kolorze czerwonym, fioletowym i niebieskim. Mają one bardzo silne działanie przeciwutleniające, które neutralizuje wolne rodniki. Badania nad pozytywnym wpływem owoców jagodowych na zwierzęta laboratoryjne poddawane promieniowaniu jonizującemu prowadzili już w latach 90 naukowcy z Wojskowej Akademii Medycznej. Dowiedli oni, iż zwierzęta karmione ekstraktem z owoców zawierających antocyjany miały łagodniejszy przebieg choroby popromiennej. Dowodem na to, że antyoksydanty są zużywane przez organizmy żyjące pod wpływem promieniowania jonizującego, są odkrycia naukowców badających ptaki mieszkające w okolicy Czarnobyla. Mają one we krwi o połowę mniej antyoksydantów niż ptaki żyjące na terenach nieskażonych. Wynika to z tego, że zużywają je do walki ze skutkami promieniowania.

Podobne badania, ale już na komórkach nerek małp, które genetycznie są bardzo podobne do komórek ludzkich, przeprowadziła Pani profesor Iwona Wawer w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. I tak, komórki małp naświetlono taką dawką promieni gamma, że przeżywała połowa z nich. Ale gdy dodano do tych komórek wyciąg z owoców aronii przeżywały wszystkie komórki. Należy przypuszczać, że podobnie zachowywałyby się komórki nerek u człowieka. Czy z tego co napisałem wynika wniosek tylko dla ludzi narażonych na skażenie radioaktywnych w wyniku awarii elektrowni atomowej, wybuchu bomby atomowej? – nie. Należy pamiętać o tym, iż istnieje wiele procedur medycznych, w których jesteśmy narażeni na pewną dawkę promieni jonizujących. Do takich procedur należy np. badanie metodą tomografii komputerowej zwłaszcza gdy trzeba ją powtarzać kilka razy w niedługim okresie czasu. Promieniowanie jonizujące wykorzystuje się również np. w terapii chorób nowotworowych. Wydaje się, że zasadnym byłoby suplementowanie osób, które z powodów medycznych muszą być narażone na promieniowanie zwłaszcza, iż substancje chroniące przed skutkami tego promieniowania są niezwykle bezpieczne i obdarzone niezwykle prozdrowotnymi właściwościami. Rośliny, które można tu polecić to w/w owoc aronii, ale także owoc borówki czarnej, żurawiny oraz zielona herbata. Należy o tym pamiętać poddając się promieniowaniu, np. podczas badania RTG.



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

## PARADONTOZA – ZABÓJCA ZĘBÓW



**P**ierwotna przyczyna paradontozy najczęściej wynika z nieprawidłowej higieny jamy ustnej umożliwiającej namnażanie się na zębach bakterii. Dzieje się tak wtedy, gdy na szkliwie zębów pojawia się miękki nalot, który następnie przekształca się w wielowarstwową płytkę nazębną. Porowata powierzchnia płytki nazębnej stanowi doskonałe siedlisko dla bakterii wytwarzających toksyny. Toksyny te powodują stan zapalny i niszczenie dziąseł, a następnie kości. Stomatolodzy zalecają szczotkowanie zębów 3 x dziennie. Niestety nie wszyscy przestrzegają tych zaleceń. Innymi czynnikami sprzyjającymi rozwojowi płytki nazębnej jest dieta zawierająca cukry proste, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów (osoby palące mają 4 x większe ryzyko powstania zapalenia przyzębia, a osoby palące 31 papierosów 6 x większe).

Powstaniu płytki nazębnej sprzyjają także cukrzyca, choroby tarczycy, przewodu pokarmowego oraz wady zgryzu.

Co zrobić aby ograniczyć powstawanie paradontozy? Jasno wynika to z poprzedniego akapitu.

Czy zioła mogą być pomocne w profilaktyce paradontozy? Oczywiście, że tak. Można używać ziołowych preparatów o działaniu bakteriobójczym, zmniejszającym stany zapalne i przyspieszającym gojenie się dziąseł. Preparatem, który do tego nadaje się bardzo

dobrze jest **Anginbon** – esencja balsamiczna Ojca Grzegorza. Zawiera on w swoim składzie min. ekstrakt z propolisu, który działa silnie bakteriobójczo i przyspiesza proces gojenia się tkanek. Efekt bakteriobójczy nasilany jest poprzez wchodzące w skład tego aerozolu olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szałwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy. Dodany do preparatu destylat oczaru wirginijskiego znacznie przyspiesza proces gojenia się śluzówki.



**Preparat działający łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Pomocny ponadto w bólach gardła, pleśniawkach, w opryszczce i paradontozie.**



# LATO SPRZYJA ZAKRZEPOM

**W**ysoka temperatura występująca w lecie, a zwłaszcza słońce sprzyja pogorszeniu się stanu żyłaków. Diagnostyka zakrzepicy jest trudna i skomplikowana i musi być prowadzona przez lekarza. Jednak są pewne objawy alarmowe, które powinny dać osobom z żyłakami i tendencją do zakrzepicy informację, że należy się udać do lekarza i poddać badaniu. Do objawów tych należą: zwiększenie się obrzęku nogi albo pojawienie się obrzęku gdy go nie było pierwotnie. Niebezpieczne jest gdy obrzękowi towarzyszy zaczerwienienie się chorej kończyny, bolesność samoistna lub bolesność przy ucisku chorego miejsca.



Osoby, które mają tego typu objawy, a chorują na żyłaki powinny zwrócić się do lekarza z prośbą o poradę. Zwłaszcza gdy towarzyszą tym objawom czynniki ryzyka choroby zakrzepowej. Czynniki zwiększające to ryzyko podzielono na 3 grupy:

• **czynniki silnie zwiększające prawdopodobieństwo zakrzepicy** – złamanie szyjki ko-

ści udowej lub inne złamanie kości kończyny dolnej, endoproteza stawu biodrowego lub kolanowego, zabieg chirurgiczny lub poważny uraz zwłaszcza uraz rdzenia kręgowego.

• **czynniki umiarkowanie silnie zwiększające ryzyko wystąpienia zakrzepicy** – artroskopia stawu kolanowego, stosowanie środków antykoncepcyjnych hormonalnych, hormonalna terapia zastępcza, ciąża, połów, udar mózgu, przebyta żylna choroba zakrzepowo-zatorowa.

• **czynniki słabo nasilające ryzyko wystąpienia zakrzepicy żyłnej** – unieruchomienie np. pozostawanie w łóżku dłużej niż 3 dni, ciąża i okres przedporodowy, otyłość i awansowany wiek.

Szczególną uwagę na profilaktykę zakrzepicy żyłnej powinny zwrócić osoby, u których występuje naraz kilka czynników.

Standardowo w profilaktyce zakrzepicy żyłnej stosuje się leki zmniejszające krzepliwość krwi np. kwas acetylosalicylowy lub preparaty zawierające heparynę. U osób, u których ryzyko zakrzepicy występuje, ale nie jest szczególnie duże pomocne mogą okazać się zioła. Należy o nich pamiętać zwłaszcza w lecie kiedy to objawy żyłaków się nasilają. Ziołem które szczególnie nadaje się do profilaktyki i leczenia problemów żylnych jest nasienie kasztanowca zwłaszcza w połączeniu z liściem miłorzębu japońskiego. Takie połączenie występuje m.in. w preparacie **Venobon**.



- **Żyłaki**
- **Hemoroidy**
- **Pajęczki naczyniowe**

## DROŹDZAKI ATAKUJĄ SKÓRĘ

**D**o zakażeń grzybiczych częściej dochodzi latem niż w innych porach roku. Wiąże się to z tym, iż pojawiają się w tej porze roku sprzyjające czynniki dla rozwoju grzybów. Najważniejsze z nich to wysoka temperatura oraz wilgotność powietrza. Najczęściej grzybica pojawia się w fał-



dach zgięciowych na skórze np. pod piersiami, pod pachami oraz w pachwinach. Częściej występuje u osób otyłych a zwłaszcza otyłych i chorych na cukrzycę. Przybiera ona wówczas formę tzw. wyprzeń lub wysypek. Mają one najczęściej kolor czerwony, odczuwa się pieczenie ze świądem i często charakterystyczny nieprzyjemny zapach. Innym rodzajem grzybicy częstszym w lecie jest grzybica stóp. Ta z kolei umiejscawia się najczęściej pomiędzy palcami, na podszewkach i po bokach stóp. Do zakażenia dochodzi zazwyczaj kiedy chodzimy bosą stopą w miejscach, w których znajdują się zarodniki grzybów.

Innym rodzajem grzybicy często zlokalizowanej na stopach jest grzybica paznokci. Zwalczanie jej trwa szczególnie długo gdyż trudno jest dotrzeć z lekiem do wszystkich miejsc, w których bytują drożdżaki. Także terapia nie przynosi szybko widocznych rezultatów, dlatego trzeba ją stosować długo i cierpliwie, aby było widać efekty leczenia.

Szczególnym przykładem zmian grzybiczych jest łupież pstry. Drożdżaki, które go powodują hamują melanocyty (komórki, które odpowiedzialne są za zabarwienie skóry). Powoduje to powstanie na skórze białych cętków. Skóra staje się „pstrokata” – stąd też nazwa tej choroby. Szczególnie widoczna staje się kiedy dochodzi do opalania, bo obszary pozbawione melanocytów nie ulegają opaleniu tylko zostają blade.

Naturalne leczenie grzybicy polega na stosowaniu kremów ziołowych z propolisem, olejkami eterycznymi i przeciwgrzybiczo działającymi ekstraktami roślinnymi. Dobre efekty uzyskujemy np. po stosowaniu kremu **Apibon** lub kremu **Dermobon**. Należy także pamiętać, że często występujące zmiany grzybicze sugerują obniżenie odporności organizmu. Dlatego przy nawracających zakażeniach grzybiczych należy wzmocnić odporność organizmu np. poprzez stosowanie preparatów **Immunobon** i **Apibon**.



**Profilaktyka  
i leczenie  
grzybicy stóp**

# PIJ WODĘ LATEM

**L**ato to okres kiedy szczególnie powinniśmy dbać o uzupełnianie płynów. Najlepiej do tego nadają się wody źródlane, których bogactwo znaleźć możemy w każdym sklepie. Dlaczego wody, a nie np. soki? Soki niosą niestety ze sobą porcje kalorii. Nawet te, które nie zawierają w sobie dodatkowego cukru dostarczają potężne ilości węglowodanów. Litr soku to ok. 20 łyżeczek cukru. Nie mówiąc o napojach, które mają dodatkową ilość cukru. O prawidłową ilość spożywanej wody powinno się dbać w każdym wieku. Bo w każdym wieku jej brak niesie ze sobą inne problemy.

Niemowlęta i małe dzieci są szczególnie wrażliwe na odwodnienie i brak życiodajnej wody może skończyć się dla nich bardzo poważnym schorzeniem.

Panie w okresie ciąży, a zwłaszcza laktacji powinny pić prawie litr płynów więcej.

Z kolei panie w wieku 40+ muszą pamiętać o tym, że nie odpowiednio nawodniona skóra wygląda starzej.

Z upływem lat chęć picia wody ulega osłabieniu. Dlatego też osoby starsze powinny pić pomimo braku pragnienia. U starszych brak wody w organizmie może skutkować zaparciami oraz trudnościami w odrzuceniu wydzieliny w wypadku zapalenia dróg oddechowych.

**Zalecane dzienne spożycie wody (opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia):**

GRUPA	WIEK (lata)	Norma spożycia wody (ml/dobę)
Niemowlęta	0-0,5	700
	0,5-1	800
Dzieci	1-3	1300
	4-6	1700
	7-9	1900
Dziewczęta	10-12	2100
	13-15	2200
	16-18	2300
Chłopcy	10-12	2400
	13-15	3000
	16-18	3300
Mężczyźni	19-75	3700
	>75	2700
Kobiety	19-75	2700
	>75	2700
Cięża (I i III trymestr) Laktacja	-	3000
	-	3800

**DERMOBON KREM łagodzi podrażnienia i stany zapalne skóry wywołane słońcem, ukąszeniem owadów oraz alergią**



**LIKOBON wspomaga utrzymanie młodego wyglądu skóry. Składniki stymulują odnowę komórkową naskórka, chronią włókna kolagenowe przed zniszczeniem, poprawiają gęstość skóry i chronią przed skutkami nadmiernego promieniowania słonecznego**

## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

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

**Szczegóły pod numerem: 33 861 86 21, 33 861 56 20**



**P**roblem, ten dotyczy kobiet. Zwłaszcza starszych – choć nie tylko. Wysiłkowe nietrzymanie moczu spowodowane jest osłabieniem się mięśni dna miednicy. Wiotczą one zwłaszcza kiedy kobieta wchodzi w okres menopauzy. Nietrzymaniu moczu sprzyjają także nawracające infekcje dróg moczowych, nadwaga, otyłość, picie alkoholu i kawy, palenie a także pikantne przyprawy.

Aby zmniejszyć objawy nietrzymania moczu zaleca się ćwiczenia zwane ćwiczeniami Kegla. Mają one na celu zwiększenie napięcia mięśni dna miednicy.

Aby przekonać się, czy zagraża ci wysiłkowe nietrzymanie moczu odpowiedz na poniższe pytania Tak lub Nie. Zsumuj odpowiedzi Tak i zobacz w podsumowaniu, co powinnaś zrobić.

- Czy korzystasz z toalety częściej niż 7 razy dziennie?
- Czy musisz wstawać do toalety kilka razy w nocy?
- Czy zdarza ci się biec do toalety, gdy poczujesz nagłą potrzebę oddania moczu?
- Czy zdarza ci się popuścić mocz zanim zdążysz dobiec do toalety?
- Czy w ostatnim czasie zdarzyło ci się popuścić mocz w trakcie kichania, kaszlu lub wysiłki fizycznego?

### Podsumowanie:

**1 odpowiedź TAK.** Zwróć uwagę na stan mięśni dna miednicy. Policz, ile razy w ciągu dnia poszłaś do toalety. Zaobserwuj, jak reaguje twój pęcherz na większą ilość płynów. Profilaktycznie zacznij wykonywać ćwiczenia.

**2-3 odpowiedzi TAK.** To może wskazywać na pierwsze objawy NTM. Zacznij regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy.

**4-5 odpowiedzi TAK.** To sygnał, że twoje dolegliwości są poważne i jak najszybciej powinnaś zgłosić się do ginekologa lub urologa. Specjalista dobierze odpowiednią dla ciebie terapię (test wykorzystano ze strony internetowej [www.corewellness.pl](http://www.corewellness.pl)).

Więcej informacji oraz zalecane ćwiczenia na stronie internetowej [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl) (artykuł: Wysiłkowe nietrzymanie moczu – ćwiczenia Kegla)



**Profilaktyka i leczenie stanów zapalnych dróg moczowych. Przeciwdziałanie infekcjom i kamicy nerkowej**

# KARMIENIE PIERSIĄ – PROFILAKTYKA ALERGII

***Pani doktor wiem, że jest Pani zwolennikiem karmienia piersią?***

Tak, ma Pani rację. Zawsze tak uważałam. Już od czasów studiów i dalej tak uważam. Wszystkie moje córki były karmione piersią dłużej niż rok.

***Co Panią, jako studentkę medycyny skłoniło do tego by przyjąć ten pogląd, który do niedawna nie był wśród lekarzy i matek karmiących tak oczywisty?***

Pamiętam jak Pan prof. Maciej Kaczmarek wybitny specjalista w dziedzinie alergologii dziecięcej zastosował wobec nas, ówczesnych studentów medycyny pewną sztuczkę socjotechniczną. Trzeba pamiętać, że Pan profesor był wybitnym orędownikiem karmienia piersią. Otóż powiedział wtedy takie oto zdanie: „mleko krowie jest znakomitym pokarmem – na chwilę zawiesił głos po sali rozszedł się szmer zdziwienia, a on dodał – znakomitym pokarmem, ale dla cielaka nie dla niemowlaka”. Utkwiło to w mojej pamięci, a nauka zweryfikowała pozytywnie poglądy pana profesora. Obecnie uważa się, że karmienie piersią jest najlepszą profilaktyką przed wystąpieniem alergii pokarmowej u dziecka.

***Czy pogląd, że należy karmić piersią jest powszechny wśród lekarzy?***

Jest on rekomendowany przez wszystkie towarzystwa naukowe zajmujące się dietą u dzieci. Rekomendują one wyłączone karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy niemowlaka oraz sugerują utrzymanie karmienia piersią tak długo, jak życzą sobie tego dziecko i matka.

***Sama jestem matką i wiem, że z pozoru naturalna czynność jaką jest karmienie piersią przysparza pewnych kłopotów.***

Ma Pani rację. Karmienie to nie taka całąkiem prosta sprawa. Na szczęście cały system ochrony zdrowia noworodka jest nastawiony na naukę karmienia piersią. Matka z pomocą lekarza pediatry i położnej po-

winna w pierwszych tygodniach po porodzie nauczyć się prawidłowej sztuki karmienia.

***Jakie błędy popełniają matki chcące karmić?***

Pierwszy z nich dotyczy nieprawidłowej techniki karmienia – dziecko powinno być ułożone brzuszkiem do brzucha matki, buzią blisko piersi. Często matki starają się dziecko trzymać na rękach i podawać mu pierś do ust. To technika oczywiście dobra ale nie na samym początku uczenia się karmienia.

***Częsty problem jaki matki mają to ich zdaniem i zdaniem najbliższych zbyt mała ilość pokarmu. Czy należy dokarmiać dziecko karmione piersią?***

W pierwszych dniach karmienia zanim pojawi się obfita produkcja mleka należy często przystawiać dziecko do piersi i decyzyję o chwilowym dokarmianiu podjąć bardzo rozważnie (gdy u matki wyraźnie opóźnia się nawał mleczny a dziecko osiągnęło 10% spadku wagi). Z czasem gdy mleko zaczyna się pojawiać należy odstawiać dokarmianie pamiętając, że zawsze najpierw karmimy dziecko piersią opróżniając ją, a następnie dokarmiamy coraz mniejszymi porcjami.

***Zdarza się, że matki są skłaniane do dokarmiania bo domownicy mówią: „zobacz jak twoje dziecko płacze, pewnie jest głodne”.***

Matka musi być świadoma, że nie zawsze płacz niemowlęcia świadczy o tym, iż jest ono głodne lub niedokarmione. Jeśli przyrosty wagi dziecka są prawidłowe, nie należy ulegać panice lub namowom pozostałych domowników.

***Zgadzam się z Panią Pani doktor przecież sama pamiętam, że dziecku czasami chce się pić i wystarczy dać mu się napić.***

Zgadza się. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji gdy w pomieszczeniu jest bardzo ciepło i dziecko się poci.

Podczas karmienia piersią należy zwrócić uwagę, aby zbyt często nie przepajać dodatkowo dziecka wodą lub herbatką, gdyż na-





poje te dają poczucie sytości, są mało kaloryczne, dziecko przejawia mniejszą ochotę na karmienie i przyrosty jego wagi mogą nie być satysfakcjonujące.

***Jakie inne błędy popełniają matki, których dziecko nie przybiera na wadze?***

Częstym błędem w wyniku którego przyrost wagi jest zbyt mały jest niewystarczająca ilość karmień. Nie wszystkie niemowlęta sygnalizują głód z odpowiednią częstotliwością. Dziecko przesypiające całą noc lub długo w dzień należy wybudzić. Matki dzieci jedzących leniwie i rzadziej powinny po karmieniach odciągać resztkę pokarmu, aby stymulować gruczoł do odpowiedniej produkcji mleka.

***Czy są jakieś zioła, którymi można stymulować większą produkcję pokarmu?***

Mama może zwiększać produkcję mleka pijąc słabą herbatę z mlekiem lub napary z mieszanki anyżu, kminku i kopru. Ja stosowałam mieszankę ziołową **Bobonisan**, która zawiera te zioła oprócz tego ziele rumianku i babki lancetowatej. Rumianek i babka lancetowata działają także przeciwskurczowo na przewód pokarmowy dziecka. To przydaje się w wypadku kolek jelitowych które są częste u dzieci.

***Dziękuję za rozmowę.***

*Lek. med. Renata Błęcha – na co dzień zajmuje się rehabilitacją niemowląt i dzieci w Centrum Rehabilitacyjno-Edukacyjnym dla Dzieci, prowadzonym przez Fundację Pomocy Dzieciom w Żywcu.*



**ALERBON**  
łagodzi  
objawy kataru  
siennego, astmy  
oraz alergii  
pokarmowych  
i skórnych

**BOBONISAN –**  
Zioła zwiększające  
laktację, działające  
przeciwskurczowo  
na przewód  
pokarmowy dziecka.  
Łagodzą objawy  
alergii pokarmowej

# Ziopa Ojca Grzegorza®



## HEPATOBON

suplement diety

- Regeneruje wątrobę
- Wspomaga trzustkę



## PROSTATOBON

suplement diety

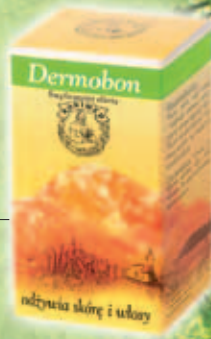
- Przerost prostaty
- Poprawa witalności



## ARTROBON

suplement diety

- Bóle i zwyrodnienia  
kregosłupa i stawów



## DERMOBON

suplement diety

- Wzmacnia włosy,  
skórę i paznokcie



## MEMOBON

suplement diety

- Zaburzenia pamięci
- Zawroty głowy
- Szumy uszne



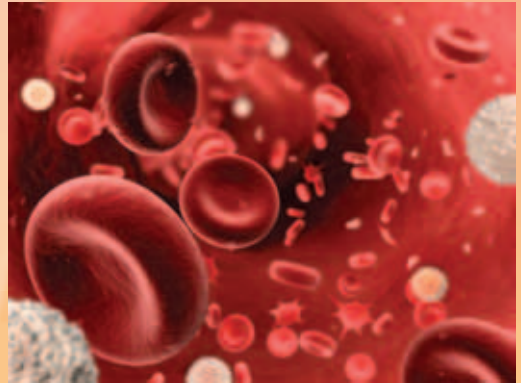
## OCULOBON

suplement diety

- Ochrona oka w nadciśnieniu i cukrzycy
- Poprawa widzenia w zaćmie i AMD

## SYNBIOTYCZNE DZIAŁANIE REGULOBONU – ODBUDOWA FLORY BAKTERYJNEJ

**L**ato to okres kiedy częściej dopada nas rozstrój żołądkowo-jelitowy zwany przez niektórych zatruciem pokarmowym, a przez turystów odwiedzających Egipt – „zemstą Faraona”.



Biegunka bakteryjna lub wymioty na tle infekcji wiążą się z tym, że w jelitach dochodzi do namnożenia się chorobotwórczych mikroorganizmów najczęściej bakterii, które oddziałują negatywnie na nasz organizm ale, też zaburzają skład flory bakteryjnej jelit. Zwłaszcza, że leczenie biegunek na tle infekcyjnym polega na stosowaniu leków antybiotycznych, które wyjaławiają nasz przewód pokarmowy. Zaburzenia we florze jelitowej skutkują problemami trawiennymi, ale także zaburzeniami innej natury. Powodują one np. spadek odporności organizmu. Trudno jest wyzbyć się przyjemności bytowania w ciepłych krajach i próbowania ich orientalnej kuchni. Niestety może się to skończyć „zemstą Faraona”, którą stosunkowo łatwo się leczy. Trudno jest jednak sprawić żeby w naszych jelitach ponownie zamieszkały dobroczynne dla naszego zdrowia bakterie. Aby przywrócić prawidłowy stan w jelitach należy dostarczać z pożywieniem dobroczynnych bakterii zwanych probiotykami ,np. szczepu Lactobacillus.

Jeszcze lepiej jest spożywać razem z probiotykami substancje, które naukowcy od żywienia nazwali prebiotykami. Są to najczęściej nie trawione włókna roślinne, które umożliwiają prawidłowy rozwój bakterii probiotycznych. Produkty, które zawierają w so-

bie bakterie probiotyczne i prebiotyki nauka nazwała synbiotykami.

Synbiotykiem, który możemy polecić jest **Regulobon**. Zawiera on w swym składzie błonnik z babki płesznik i nasion owsa oraz bakterie *Lactobacillus acidophilus*. Po pierwsze przywróci on prawidłowy stan flory jelitowej, po drugie zadziała pozytywnie na regulację wydalania – ułatwi wypróżnianie przy zaparciach, a także zmniejszy wchłanianie węglowodanów i szybko wywoła uczucie sytości po spożyciu, co jest ważnym elementem leczenia nadwagi.

Poza preparatami wywołującymi efekty synbiotyczne korzystne będzie dla uregulowania pracy jelit, skołatanych letnimi eskapadami, spożywanie ziół o działaniu poprawiającym trawienie i regulującym pracę przewodu pokarmowego, np. **Gastrobonisolu** – czyli kropli klasztornych Ojca Grzegorza, lub **Gastrobonisanu**, który działa bardzo dobrze przeciwzapalnie i łagodząco w skołatanych chorobą żołądka i jelitach.



## Krople Ojca Grzegorza®



### GASTROBONISOL

- Niestrawność
- Kamica żółciowa
- Zgaga



### CARDIOBONISOL

- Reguluje ciśnienie
- Wzmacnia serce



### NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



### PECTOBONISOL

- Astma
- Przeziębienie
- Zapalenie oskrzeli



### NEFROBONISOL

- Infekcje nerek i dróg moczowych, dna
- Kamica nerkowa

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# SŁABNĄCE SERCE

O słabienie pracy serca dotyczy najczęściej osób starszych zwłaszcza chorych na chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze bądź mających wadę mięśnia sercowego.



Jakie są charakterystyczne objawy sugerujące osłabienie mięśnia sercowego, które powodują niewydolność krążenia? Objawy takie to przede wszystkim duszność i uczucie zmęczenia. Początkowo pojawiająca się po wysiłku (wychodzenie na schody), a w formie zaawansowanej już nawet w spoczynku. Duszność nasila się zwłaszcza w pozycji leżącej głównie w nocy i towarzyszą jej czasami nocne napady kaszlu.

Przy zaawansowanej niewydolności krążenia pojawiają się obrzęki w okolicy kostek, czasami wzdęcie, powiększenie wątroby, nudności i brak apetytu.

Lekarze od lat kwalifikują natężenie niewydolności krążenia używając klasyfikacji wg. NYHA (New York Heart Association):

**Klasa I** – bezobjawowa dysfunkcja lewej komory serca,

**Klasa II** – objawy występujące przy normalnych aktywnościach,

**Klasa III** – objawy przy aktywnościach poniżej normalnego poziomu,

**Klasa IV** – objawy w spoczynku.

Leczenie osłabionego serca lekami jest w większości przypadków konieczne. Zioła stanowią pomocniczą terapię. Jednakże w niewielkim nasileniu choroby zwłaszcza w I i II stopniu wg. NYHA całkiem dobrze się sprawdzają. Podstawowe naszym zdaniem surowce zielarskie, które powinno się stosować w niewydolności krążenia to kwiat i owoc głogu, który zwiększa kurczliwość mięśnia sercowego i stabilizuje ciśnienie tętnicze. Ziele nawłoci, które działa odwadniająco poprzez zwiększenie wydalania moczu. Wykazano niedawno, iż ziele nawłoci działa w podobny sposób jak syntetyczne leki z grupy inhibitorów blokerów konwertazy angiotensyny ACEI – standardowo stosowane w terapii niewydolności krążenia i nadciśnienia.

Trzecim surowcem zielarskim, który wskazany jest w osłabieniu mięśnia sercowego jest miłorząb japoński znany częściej pod łacińską nazwą ginkgo bilobae. Powoduje on poprawę mikrokrążenia, co ważne jest dla prawidłowego ukrwienia serca. Usprawnia on także usuwanie z organizmu wolnych rodników, uważanych za czynniki sprzyjające rozwojowi chorób układu krążenia. Słabe serce potrzebuje także magnezu i czasami koenzymu Q10.



**CARDIOBON** wspomaga pracę i ukrwienie mięśnia sercowego oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi. Poprawia ukrwienie mózgu

**LIPOBON** ułatwia obniżanie poziomu cholesterolu w surowicy krwi



## CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

*U mojego dziecka wykryto robaki w jelitach. Synek chodzi do przedszkola. Boję się mu dawać chemiczne leki, czy są może jakieś zioła przeciwko pasożytom?*

Szanowna Pani, sugeruję zastosować syrop **Vernikabon**. Zalecamy go stosować przez okres tygodnia, 2 x dziennie po jednej łyżeczce, następnie zrobić tydzień przerwy i ponownie stosować 7 dni. Zazwyczaj po takim okresie stan ulega poprawie i większość pasożytów jelitowych zostaje usunięta. Niestety przedszkole jest miejscem gdzie łatwo dochodzi do ponownego zakażenia pasożytami jelitowymi.

*Byłem u lekarza rodzinnego na badaniach kontrolnych i lekarz wystraszył mnie, że mam początki cukrzycy. Chciał nawet zapisać mi leki, ale ostatecznie zastosował dietę i kazał skontrolować cukier za miesiąc. Czy mogę jakoś wspomóc moją dietę ziołami? Zaznaczam, że mam sporą nadwagę.*

Podstawowym ziołowym preparatem, który powinien Pan zażywać jest **Glukobonisan** 2 x dziennie napar z jednej saszetki przed jedzeniem. W związku z Pana nadwagą sugeruję zastosować dwa preparaty przed jedzeniem: **Chitobon 3** kaps. dziennie przed obiadem oraz **Regulobon** raz dziennie 2 łyżeczki rozpuszczone w wodzie przed kolacją. Zachęcam Pana do zajrzenia na stronę [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl), tam znajdzie Pan bardzo skuteczną kurację odchudzającą.

*Od dwóch lat jestem w okresie klimakterium i w związku z tym obawiam się osteoporozy, która może się pojawić, zwłaszcza, że jestem osobą szczupłą, a właśnie takie kobiety częściej ją mają.*

Szanowna Pani, rzeczywiście szczupłe kobiety mają większą skłonność do osteoporozy, ale jak wykazały ostatnie badania dotyka ona także często kobiety otyłe. Aby zapobiec osteoporozie okołoklimakteryjnej należy: po pierwsze stosować preparaty z wapniem i witaminą D3, po drugie wzmocnić stan włókien kolagenowych tworzących kości, np. poprzez picie odwaru z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**, raz dziennie 2 saszetki. Pre-

parat ten wzmocni także stan włókien kolagenowych w skórze co zapobiegnie tworzeniu się zmarszczek. Po trzecie korzystne będzie stosowanie **Klimaktobonu** 2 x dziennie po 1 kapsułce.

*Latem łapię zawsze jakąś egzemę. A moja krew wydaje się być przysmakiem dla owadów. Czy macie może coś, co szybko mnie z tego wyleczy?*



Bardzo dobre efekty osiągnie Pani po zastosowaniu 2 preparatów. Pierwszy z nich to mydło ziołowe **Boniderm** zwane też Pomadą Ojca Grzegorza. Działa on znakomicie w egzemach alergicznych i niealergicznymi, ale również radzi sobie świetnie z trądzikiem, przethuszczającą się skórą, a nawet łuszczycą. Drugi preparat to **Dermobon krem**, który łagodzi stany zapalne i podrażnienia skóry oraz zmniejsza następstwa ukąszenia przez owady.

### UWAGA CZYTELNICZY ZIOŁ DLA ZDROWIA!

Już prawdopodobnie W CZERWCU ukaże się wyjątkowa pozycja pt.

#### PROFILAKTYKA ZDROWOTNA I FITOTERAPIA

Rola suplementów diety, dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, żywności funkcjonalnej oraz leków roślinnych.

Autorami książki są lek. med. Krzysztof Błęcha z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza i Pani profesor Iwona Wawer z Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

W książce znajdują Państwo mnóstwo informacji o tym jak nie zachorować i jak leczyć używając ziół i żywności.

# CO ROBIĆ ZE ZWYRODNIENIEM STAWÓW?

Choroba zwyrodnieniowa stawów w pewnym wieku dotyka wszystkich. Ale nie u wszystkich pojawiają się jej objawy. U większości ludzi, u których na zdjęciu RTG widać zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa nie pojawiają się objawy tej choroby. Np. 50% osób pow. 65 r.ż. ma widoczne w RTG objawy tej choroby, a dolegliwości z nich ma średnio 10% mężczyzn i 18% kobiet.

Jak zatem postępować, aby uchronić się przed bólami i sztywnością stawów wynikającą ze zwyrodnienia?

Najważniejsza jest aktywność fizyczna i prawidłowa masa ciała. U większości osób te 2 czynniki wystarczą do przeciwdziałania pojawianiu się dolegliwości. U części należy wdrożyć specjalistyczne metody rehabilitacyjne, aby zwyrodnienie nie dało nam w kość. Znakomicie nadają się do tego metody terapii manualnej.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy te metody z wielkim powodzeniem w łagodzeniu bólów stawów i kręgosłupa od kilkudziesięciu lat. Opieramy na medycynie manualnej naszą koncepcję terapeutyczną leczenia osób ze zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa. Jeżeli sama metoda rehabilitacyjna nie wystarcza wprowadzamy oprócz niej suplementację substancjami chroniącymi stawy, działającymi przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

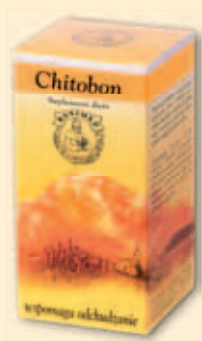
Sztandarowym preparatem, który używamy do tego celu w CZOG jest **Artrobon**. Z reguły dodajemy do niego **Balsam kręgowy Ojca Grzegorza** lub **Reumobonisol**.

Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne stosujemy niezwykle rzadko i to tylko u osób u których niewystarczające były metody niefarmakologiczne.

Poza leczeniem samego zespołu bólowego zalecamy naszym pacjentom walkę z otyłością, która jest często główną przyczyną występowania choroby zwyrodnieniowej. Zalecamy im wtedy terapię opartą o dietę (o szczegółach niezwykle skutecznej diety można przeczytać na stronie internetowej: [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)) i ziołowe suplementy diety oraz aktywność fizyczną.

Innym aspektem zdrowotnym, który należy brać pod uwagę w planowaniu terapii choroby zwyrodnieniowej stawów jest nastrój depresyjny. Ludzie cierpiący na bóle mają często pogorszenie nastroju. Pomocny może okazać się w przywróceniu dobrego nastroju **Depribon** składający się z ekstraktu żeńszenia i dziurawca.

## Zioła na odchudzanie Ojca Grzegorza



**CHITOBON**  
wspomaga odchudzanie,  
obniża cholesterol



**ADIPOBON MONO**  
wspomaga odchudzanie,  
redukuje cellulit



**REGULOBON**  
wspomaga odchudzanie,  
łagodzi zaparcia

Preparaty można stosować osobno, ale także można je ze sobą łączyć.

**B**ezsenność to nie tylko problemy z zasypianiem to również zaburzenia związane z jakością snu. Człowiek po przespanej nocy powinien być wypoczęty. Sen powinien trwać nieustannie. Nie powinno dochodzić do wybudzania się. Jeżeli tego nie osiągamy poprzez sen to znaczy, że cierpimy na zaburzenia snu. Zaburzenia te dotyczą 30% ludzi- szczególnie dużo kobiet po 55 roku życia cierpi na ten problem.



Przyczyna bezsenności może być różna. Psychiatrzy z grubsza dzielą te przyczyny na 3 grupy:

1. Utrudnione zasypianie dotyczy najczęściej ludzi z zaburzeniami lękowymi
2. Przedwczesne budzenie się np. o 4 rano charakteryzuje osoby z depresją
3. Trudności w utrzymaniu snu cechują bezsenność wieku podeszłego.

Czasami bezsenność nie ma związku z chorobą ale wynika ze stosowania używek: kawy, napojów energetycznych lub środków psychostymulujących i leków.

Czasami przyczyną bezsenności są problemy osobiste zatruwające życie. Bezsenność powodują także choroby ogólnoustrojowe: cukrzyca, zaburzenia oddychania choroby nerek czy też nadczynność tarczycy.

Psychiatrzy wyodrębnili czynniki, które predysponują do bezsenności. Są nimi rodzinna skłonność do bezsenności, nadmierna pobudliwość, tendencja do rozpamiętywania i martwienia się, wiek powyżej 30 r.ż.

Nie śpimy także z powodu tego, że utrwalamy bezsenność poprzez długi czas spędzany w łóżku i przewracanie się z boku na bok (po 15 min. gdy sen nie nadchodzi należy wstać, spacerować się, zrobić inną czynność, przeczytać nudną książkę lub napić się wody z miodem i wrócić do łóżka). Innym czynnikiem utrwalającym bezsenność są drzemki w ciągu dnia – dotyczy to zwłaszcza osób starszych pozostających w szpitalach lub domach opieki.

Utrwalenie bezsenności dotyka ludzi, którzy unikają wysiłku fizycznego, albo też w sypialni oglądają telewizję.

Z ziół przynoszących ulgę w bezsenności godne polecenia jest stosowanie kapsułek **Nerwobon** lub kropli **Nerwobonisol**.

Można także łączyć oba te preparaty podając 2 kapsułki Nerwobonu przed snem + 1 łyżeczka Nerwobonisolu. Jeżeli dojdzie do wybudzenia można podać 1 kaps. Nerwobonu lub 1 łyżeczkę Nerwobonisolu. Oba te preparaty ziołowe działają krótko, a to powoduje, że człowiek budzący się rano nie ma uczucia senności, która tak często zdarza się przy lekach nasennych np. z grupy benzodiazepin. Należy pamiętać także, iż częstą przyczyną bezsenności są zaburzenia nastroju o charakterze depresyjnym w takim przypadku pomocny może okazać się **Depribon** stosowany nie przed snem, ale 2 x dziennie, np. rano i po obiedzie.

U dzieci mających problemy z zasypianiem można zastosować **Syrop Sedabon** – sprawdza się on szczególnie dobrze u dzieci nadpobudliwych.

# 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	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) + Urobon (1-3 x dz.)
	Żyłaki, pajączki, hemoroidy	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C
	Zawroty głowy, szumy uszne, zaburzenia pamięci	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)		Przerost prostaty	Prostatobon + Apibon (2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, senność	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.)		Zaburzenia witalności	Prostatobon + Memobon (2 x 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
Układ pokarmowy	Poprawa odporności	Apibon (3 x dz.) + Immunobon (2 x dz.)	Inne	Regulacja poziomu cukru	Glukobonisan + Memobon lub Ginsengbon (1-2 x dz.)
	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętn., jaskrze, zaćmie i AMD	Oculobon + Venobon (1-2 x dz.)
	Refluks żołądkowo-przełykowy	Gastrobonisan + Gastrobon lub Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
	Stany zapalne i wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan i Apibon (1-3 x dz.)		Odtruwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna, leki)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
	Zaparcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)			
	Jelito drażliwe	Gastrobonisol + Gastrobon Depribon lub Nerwobonisol			
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon (1-3 x dz.)			
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)			
Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon				
Regeneracja wątroby	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)				

**UWAGA: NAWET Z POZORU BANALNE SCHORZENIE WYMAGAĆ MOŻE KONSULTACJI LEKARSKIEJ.**

*Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką*

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

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

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

Dotożyliśmy 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.

**Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:**

tel. 33 861 86 71, 0 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)