

# Temat numeru: Cukrzyca u osób starszych

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

# ZIOLA zdrowia

Nr 3/2009 Jesień

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Ziółowy „Testosteron”**
- **Ostrożnie z lekami na grype**
- **Wrzody a Helicobacter Pylori**





# Wrzody żołądka i dwunastnicy, a Helicobacter pylori

Bakteria *Helicobacter pylori* od lat postrzegana jest jako najważniejszy czynnik sprzyjający powstawaniu choroby wrzodowej. Ludzie chorzy, ale także zdrowi wykonują sobie testy na obecność tej bakterii w przewodzie pokarmowym. Jeżeli test potwierdzi obecność *Helicobacter pylori* wpadają w panikę, że mają albo będą mieli wrzody żołądka lub dwunastnicy.

Mało znany jest fakt, że 80% dorosłych Polaków jest zakażonych *Helicobacter pylori*, a jedynie u nielicznej grupy powoduje to pojawianie się choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy lub stanów zapalnych błony śluzowej żołądka.

Dlatego należy z rezerwą podchodzić do wyników badań laboratoryjnych i nie sugerować lekarzowi konieczności zastosowania antybiotykoterapii i blokerów pompy protonowej, jeżeli nie ma ewidentnych objawów zaburzeń żołądkowo-dwunastniczych. A nawet gdy takie zaburzenia się pojawią warto w pierwszej kolejności zastosować leki ziołowe, a gdy to nie pomoże dopiero leki syntetyczne. Zioła wpływają na wrzody żołądka i dwunastnicy gojąco, przeciwzapalnie i osłaniająco. Działają też przeciwbakteryjnie na *Helicobacter pylori*. Zioła w odróżnieniu od antybiotyków stosowanych dla niszczenia *Helicobacter pylori* nie niosą za sobą powikłań i działań niepożądanych. W przypadku podejrzenia stanów zapalnych błony śluzowej żołądka lub dwunastnicy lub choroby wrzodowej polecamy napar z **Gastrobonisanu** 2-3 x dziennie oraz kapsułki **Apibon** 3 x dziennie (pyłek pszczeły + ekstrakt z propolisu).



# EPIDEMIA OTYŁOŚCI



Słowo epidemia kojarzy się raczej z grypą lub inną chorobą zakaźną. Jednak epidemia to gwałtowny wzrost występowania choroby w danym miejscu i w danym czasie. Właśnie z taką sytuacją mamy do czynienia w wypadku otyłości. Epidemia ta dotyczy całego świata, a zwłaszcza tzw. świata zachodu.

Szczególnie dobrze jest ten problem badany w USA. Z badań tych wynika, że odsetek ludzi otyłych stale wzrasta, np. w ciągu ostatniego roku wzrósł on wśród ludności 23 z 50 stanów USA, pomimo, iż rząd rozpoczął już program walki z otyłością.

Otyłość rozwija się w zastraszającym tempie, zwłaszcza u dzieci. Najgorsza sytuacja jest w stanie Missisipi – tam otyłość występuje u 44% dzieci w wieku 10-17 lat.

Niektórzy – na szczęście już nieliczni – rodzice i dziadkowie widząc otyłe dziecko mówią „jak ono dobrze wygląda”. Nie zdają sobie sprawy, że to przyszły cukrzyk, nadciśnienowiec.

## *Jak zatem odchudzić dziecko?*

Jest to bardzo trudna sprawa. Trudność polega głównie na tym, że nie mamy sojusznika w chorym dziecku (bo otyłość to choroba).

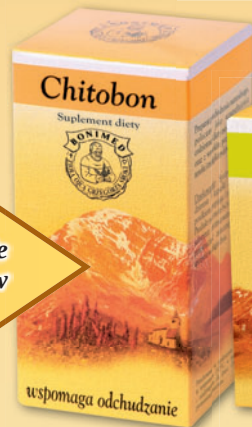
Większość dzieci nie „czuje” problemu i je poza naszą wiedzą najczęściej fast-foody i pije słodkie gazowane napoje. Pomimo tego nie można ustawać w staraniach.

Na szczęście u dziecka występuje wrodzona skłonność do ruchu. Należy to wykorzystać. Ważnym elementem jest wtłoczenie w dziecięcą głowę zasad racjonalnego odżywiania:

- co do produktów dozwolonych i niedozwolonych (słodkie, tłuste – nie; owoce, warzywa – tak),
- co do sposobu przyrządzania potraw (smażenie, pieczenie – nie; gotowane i surowe – tak),
- co do ilości posiłków w ciągu dnia (przyjmowania co najmniej 3, a najlepiej 5 posiłków w ciągu dnia).

Czym można wesprzeć odchudzanie u dziecka?

1. Ziołami, które zmniejszają i zwalniają wchłanianie węglowodanów. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza używamy do tego **Adipobonisanu**.
2. Substancjami ograniczającymi ilość spożywanego pokarmu – błonnik w postaci otrąb, duże ilości owoców i warzyw.
3. Substancjami zmniejszającymi wchłanianie tłuszczu i pęczniczącymi w żołądku. My używamy do tego celu **Chitobonu** (chitosan + chrom organiczny), np. 3 kapsułki ½ godziny przed obiadem + 1 szklanka wody – co do stosowania Chitobonu należy pamiętać aby 2-3 x na tydzień zażyć witaminy A+E, gdyż zmniejszenie wchłaniania tłuszczu powoduje także zmniejszenie przyswajania rozpuszczalnych w tłuszczu witamin.



**Zmniejsza wchłanianie tłuszczów**



**Zwalnia i zmniejsza wchłanianie węglowodanów**



## KOLEJNE OSTRZEŻENIA PRZED HORMONALNĄ TERAPIĄ ZASTĘPCZĄ

**H**ormonalna Terapia Zastępcza (HTZ), czyli stosowanie leków hormonalnych przez kobiety w okresie klimakterium budzi coraz więcej kontrowersji.

Z jednej strony niektórzy lekarze dowodzą, że hormony zmniejszają ryzyko osteoporozy.

Z drugiej strony inni lekarze straszą nowotworami prowokowanymi przez HTZ. Zwiększenie ryzyka raka piersi, udaru mózgu, chorób serca i zakrzepów w naczyniach krwionośnych znane było od jakiegoś czasu. Ostatnio dowiedziono, że stosowanie leków hormonalnych zwiększa od 30-40% ryzyko zachorowania na raka jajnika. Sprawa jest o tyle groźna, że jest to nowotwór niezwykle trudny do wykrycia, gdyż przez długi czas nie daje objawów. Pojawiają się one najczęściej w momencie gdy dojdzie do przerzutów nowotworu do innych narządów. Badanie w wyniku, którego wykryto zależność wzrostu ryzyka raka jajnika z przyjmowaniem hormonów objęło 910 000 kobiet w Danii co jest liczbą ogromną i daje wiarygodne wyniki. Dowiedziono w nim m.in., że nawet krótkotrwała terapia hormonalna powoduje wzrost ryzyka.

Kiedyś uważano, że niebezpieczne jest przyjmowanie leków hormonalnych dłużej niż 5 lat. Z duńskiego badania wynika, że nawet krótkotrwała terapia zwiększa ryzyko raka jajnika.



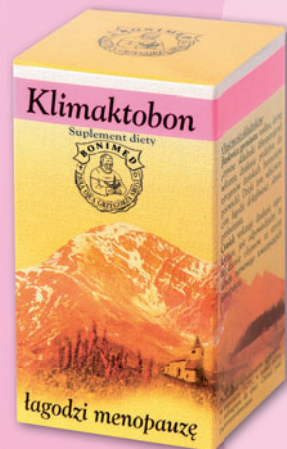
W świetle tych kolejnych alarmistycznych wieści należy przypomnieć, że menopauza nie jest chorobą i nie wymaga stosowania leków. Bardzo dobre efekty w łagodzeniu objawów klimakterium przynosi stosowanie ziół takich, jak np. pluskwica groniasta, chmiel, koniczyna biała czy soja. Dopiero kiedy zioła



nie przynoszą poprawy należy rozważyć zażywanie leków hormonalnych.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mamy bardzo dobre efekty, gdy u Pań w okresie menopauzy stosujemy **Klimaktobon**. Uspokajają się nie tylko objawy klimakterium, takie jak: uderzenia gorąca, nadpotliwość, nerwowość, ale też czasami znikają objawy depresji, reguluje się waga ciała, ustaje kołatanie serca.

Dlatego zachęcamy wpieryw zastosować zioła, a gdy to nie pomoże leki hormonalne.



**Klimaktobon** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu kobiety w czasie miesiączkowania i w okresie klimakterium. Łagodzi objawy menopauzy i zaburzenia okołomiesiączkowe.

## WZDĘCIA – WSTYDLIWY PROBLEM

**W**zdęcia to nadmierne gromadzenie się gazów w przewodzie pokarmowym, które mogą ale nie muszą być objawem choroby.



1. Wzdęcia z przyczyn fizjologicznych są najczęściej skutkiem zbyt szybkiego jedzenia lub picia – połykamy zbyt duże ilości powietrza z pożywieniem. Tego typu wzdęciom sprzyja stres w trakcie jedzenia. Rozwiązaniem problemu jest wolniejsze jedzenie i przebywanie po jedzeniu w pozycji stojącej lub siedzącej, np. spacer, a unikanie leżenia. Chodzi o to aby bańka „spożytego” mimochodem powietrza przemieściła się do górnej części żołądka i została usunięta poprzez odbijanie.
2. Przyczyną wzdęć mogą być niektóre warzywa i owoce, np. kapusta, groch i fasola.
3. Wzdęcia mogą być spowodowane zbyt leniwą perystaltyką jelit – może to być specyficzna właściwość organizmu. Leniwą perystaltykę mają także chorzy, którzy długo przebywają w pozycji leżącej. Rozwiązaniem może być wtedy dieta bogata w błonnik (otręby, jabłka).
4. Chorobową przyczyną wzdęć mogą być zaburzenia w składzie flory bakteryjnej jelit. Ma to miejsce, np. w wyniku

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



złej diety – fast foody – i antybiotykoterapii, która „wybija” bakterie jelitowe. Rozwiązaniem jest wtedy spożywanie większej ilości jogurtów, kefiru lub probiotyku w kapsułkach. Dobrze jest też wzbogacić dietę o kiszoną kapustę, brokuły, kalafior oraz zioła, np. **Bobonisan**. Zioła i właściwe warzywa mają własności prebiotyczne – w ich obecności niechorobotwórcze bakterie jelitowe szybko się namnażają.

5. Często chorobotwórczą przyczyną wzdęć jest zespół jelita drażliwego – bardzo popularna choroba. Związana jest częściowo ze złym wpływem niektórych pokarmów na jelita oraz ze stresem.

Przyczyny chorobowe wzdęć to także:

- a) nietolerancja laktozy (cukru mlecznego) – wzdęcia pojawiają się po słodkim mleku, ale nie po kefirze, jogurtach,
- b) nietolerancja glutenu zawartego w pszenicy – zwana celiakią.

W przypadku wzdęć wynikłych z zespołu jelita drażliwego dobrze sprawdza się połączenie ziół poprawiających trawienie, np. **Gastrobonisolu** lub **Gastrobonu** z ziołami uspokajającymi i rozkurczającymi mięśniówkę jelit **Nerwobonem** lub **Nerwobonisołem**. W przypadku wzdęć u dzieci i niemowląt bardzo dobre efekty pojawiają się po Bobonisanie.

**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 refluksie żołądkowo-przełykowym. Likwiduje bóle głowy zależne od zaburzeń przewodu pokarmowego.



## OSTROŻNIE Z LEKAMI NA GRYPE!



Jesień to okres wzmożonej zapadalności na infekcje. Infekcje górnych dróg oddechowych są w zdecydowanej większości wirusowe. Czasami jest to wirus grypy, ale w dużej części są to wirusy podobne do wirusa grypy.

Chorób wirusowych nie należy leczyć antybiotykami – niestety są one bardzo często zapisywane chorym. Podawanie antybiotyków powoduje obniżenie odporności organizmu co przyspiesza rozwój infekcji.

Nadużywanie antybiotyków powoduje także „uzłośliwienie” się bakterii chorobowych, które stają się odporne na antybiotyki. Co więcej powszechnie stosowane leki przeciwwirusowe także czasami nie radzą sobie z wirusami. Międzynarodowe organizacje skupiające specjalistów od chorób infekcyjnych apelują do lekarzy i do pacjentów o ograniczenie stosowania antybiotyków.

Światowa Organizacja Zdrowia WHO ogłosiła, że powszechnie stosowany lek przeciwwirusowy Tamiflu nie radzi sobie z niektórymi szczepami wirusa grypy.

Czy grozi nam zatem epidemia grypy? Zależy to w dużej mierze od nas samych. Wirus atakuje osoby o słabszej niż inne odporności.

***Immunobon wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego.***



Co zatem zrobić aby uniknąć jej osłabienia?

1. Dobrze się odżywiać (regularnie, unikać fast foodów, jeść więcej potraw gorących, zwiększyć spożycie czosnku, cebuli i miodu).
2. Unikać spożywania napojów alkoholowych – zwłaszcza zimnych.
3. Unikać przemarznięcia i przemoczenia.
4. Spożywać napary z ziół przeciwpriężeniowych, np. lipa, tymianek, babka lancetowata.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy picie naparu z **Pulmobonisanu** z odrobiną kropli **Pectobonisol** kilka razy na tydzień, a jeżeli dojdzie do infekcji kilka razy dziennie. Dobrze jest także zażywać preparaty z propolisem i pyłkiem pszczelim, które działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybicznie, a także podwyższają odporność organizmu. Można stosować np. **Apibon**, który ma te substancje w swoim składzie.



Do zwiększenia odporności dobrze nadaje się też **Immunobon** – syrop ziołowy z jeżówki purpurowej, melisy i rumianku.

Zioła posiadają bogactwo naturalnych związków czynnych. Na zioła, wirusy i bakterie praktycznie nie są w stanie się uodpornić. Dlatego preparaty ziołowe stanowią pierwszą linię walki z infekcjami.

***Pectobonisol pomocny jest w ostrych i przewlekłych zapaleniach oskrzeli, gardła oraz astmie oskrzelowej.***



## CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

*Mój mąż pali od kilkadziesiąt lat. Ostatnio zaobserwowałam, że coraz więcej kaszle i nie może odkrztusić. Przestraszył się raka i zrobił zdjęcie płuc – na szczęście zdjęcie nie wykazało obecności raka. Czy są jakieś zioła łagodzące kaszel?*

Najlepszym sposobem byłoby zaprzestanie palenia z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że zagrożenie rakiem jest bardzo duże. Po drugie dlatego, że mąż choruje prawdopodobnie na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), której to objawy zmniejszają się znacznie po odstawieniu papierosów.



Ostatnio dowiedziono, iż w zaostrzeniu POCHP dobrze sprawdzają się leki rozluźniające wydzielinę oskrzelową. Dlatego warto zastosować preparaty ziołowe o tych właściwościach. Możemy polecić stosowanie kropli **Pectobonisol** i ziół **Pulmobonisan**. Na początku można je stosować łącznie nawet 2-3 razy dziennie. Później wystarczy stosować tylko jeden preparat. Proszę pamiętać o tym, by mąż pił dużo płynów, to też pomoże.

*Wróciłam z urlopu i wszystko wskazuje na to, że zaraziłam się grzybicą stóp. Czy są jakieś naturalne leki ziołowe, które pomogą mi ją zwalczyć?*

Naturalne preparaty ziołowe pomocne w grzybicę to przede wszystkim ekstrakty propolisu (kitu pszczelego) oraz olejki eteryczne. Preparatem ziołowym, który możemy Pani polecić do stosowania w grzybicę stóp jest krem **Apibon**, który zawiera ekstrakty z propolisu oraz olejki melisowy i z drzewa herbacianego. Apibon krem powinien wystarczyć aby pozbyć się grzybicę. Jednakże nie mamy informacji czy w przeszłości mia-

ła Pani już zakażenia grzybicze. Jeżeli tak to może to świadczyć o zbyt małej odporności organizmu i wtedy polecalibyśmy Pani również preparaty wzmacniające odporność takie jak syrop **Immunobon** i kapsułki **Apibon**.

*Szanowna Redakcjo. Zbliżają się chłodne dni. Dla mnie oznacza to problemy z zapaleniem pęcherza moczowego. Pomimo, iż ubieram się ciepło, problem ten dotyka mnie kilka razy w roku. Stosowałam antybiotyki, ale pomagały na krótko a dolegliwości zawsze wracały. Czy macie Państwo jakieś zioła, które mogłyby mi pomóc?*

Myślę, że pomocna byłaby dla Pani terapia preparatami ziołowymi. Przy nawracających infekcjach pęcherza moczowego sugerujemy łączne stosowanie naparu z ziół **Nefrobonisan** 2 x dziennie 2 saszetki i kapsułek **Urobon** 2 x dziennie 2 kapsułki. Należy je stosować przez 3 tygodnie, następnie zrobić 1 tydzień przerwy i ponownie stosować.

Jeżeli w trakcie terapii objawy zapalenia znikną proszę zmniejszyć dawkę Urobonu i Nefrobonisanu do jednej porcji dziennie. Nefrobonisan można zastąpić kroplami **Nefrobonisol**.

*Wypadł mi dysk w kręgosłupie lędźwiowym, lekarz kieruje mnie na operację. Czy są jakieś zioła, które mógłbym zastosować w leczeniu tej choroby?*

Temat nie jest nowy. Pisaliśmy już o nim w przypadku pytania o rwę kulszową. Jak się domyślamy doszło u Pana do wysunięcia krążka międzykręgowego i ucisku na nerw, stąd też sugestia lekarza o operacji.

Zioła w Pana schorzeniu nie będą skuteczne. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy bardzo skuteczną metodę terapeutyczną tego schorzenia, na które Pan cierpi. Bardzo wielu pacjentów leczonych tą metodą udało się uchronić przed operacją. Szczegóły wyników badań skuteczności tej metody można znaleźć na stronie internetowej pod adresem: [http://www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul\\_observ.html](http://www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul_observ.html)

W razie pytań prosimy o telefon.

# CUKRZYCA U OSÓB STARSZYCH

**C**ukrzyca u osób starszych to prawie zawsze cukrzyca typu 2. Cukrzyca w miarę swego trwania staje się coraz bardziej niebezpieczna przez to, że niesie ze sobą liczne powikłania.

Rola ziół w cukrzycy skupia się przede wszystkim na przeciwdziałaniu powikłaniom. Można jednak wesprzeć się ziołami także w celu regulacji poziomu glukozy w surowicy krwi. Najlepiej sprawdzą się zioła, które opóźniają i zmniejszają wchłanianie cukru z przewodu pokarmowego – należy do nich liść morwy, liść pokrzywy i liść borówki czarnej.

Druga grupa to zioła stymulujące wydzielanie insuliny z wysp trzustkowych – do bezpiecznych i skutecznych można zaliczyć owocnie fasoli i korzeń żeń-szenia.

Dobrym zestawieniem w cukrzycy jest połączenie Memobonu (ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego, korzenia żeń-szenia i magnezu) z **Glukobonisanem** (liść morwy, liść pokrzywy, owocnia fasoli, znamię kukurydzy i kora cynamonowca).

Jak już wspomnieliśmy na początku podstawowa rola ziół w cukrzycy to działanie zmniejszające zagrożenie powikłaniami. Dlatego zdecydowaliśmy się opublikować po raz drugi schemat profilaktyki powikłań cukrzycy według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza).

## Najczęstsze powikłania cukrzycy i według Centrum Ziołolecznictwa

• Zaburzenia ukrwienia mózgu  
Profilaktyka: **Memobon**

• Retinopatia cukrzycowa - uszkodzenia siatkówki mogące prowadzić do ślepoty (85% chorych na cukrzycę ma w różnym stopniu uszkodzoną siatkówkę)  
• Zaćma i jaskra cukrzycowa  
Profilaktyka: **Oculobon + Venobon**

• Choroba niedokrwienna serca, zawał  
UWAGA: z powodu uszkodzenia włókien nerwowych w cukrzycy można nie czuć bólów wieńcowych.  
Profilaktyka: **Cardiobonisol + Cardiobon**

• Ochrona przed uszkodzeniem komórek  $\beta$  wysp trzustkowych  
Profilaktyka: **Vitalbon** – zmiatacz wolnych rodników

• Cukrzycowe stłuszczenie wątroby  
Profilaktyka: **Hepatobon**

• Obniżanie poziomu glukozy w surowicy krwi:  
**Glukobonisan + Memobon**

• Nefropatia cukrzycowa (białkomocz, a w fazie zaawansowanej niewydolność nerek)  
• Infekcje dróg moczowych  
Profilaktyka: **Urobon + Nefrobonisol**

• Otyłość  
Profilaktyka: **Chitobon + Adipobon mono**

• Bóle brzucha, wzdęcia  
Profilaktyka: **Gastrobonisol** lub **Gastrobon**

• Polineuropatia obwodowa - bóle, pieczenie i drętwienie stóp i dłoni (rękawiczki, skarpetki)  
Profilaktyka: **Vitalbon + Memobon**

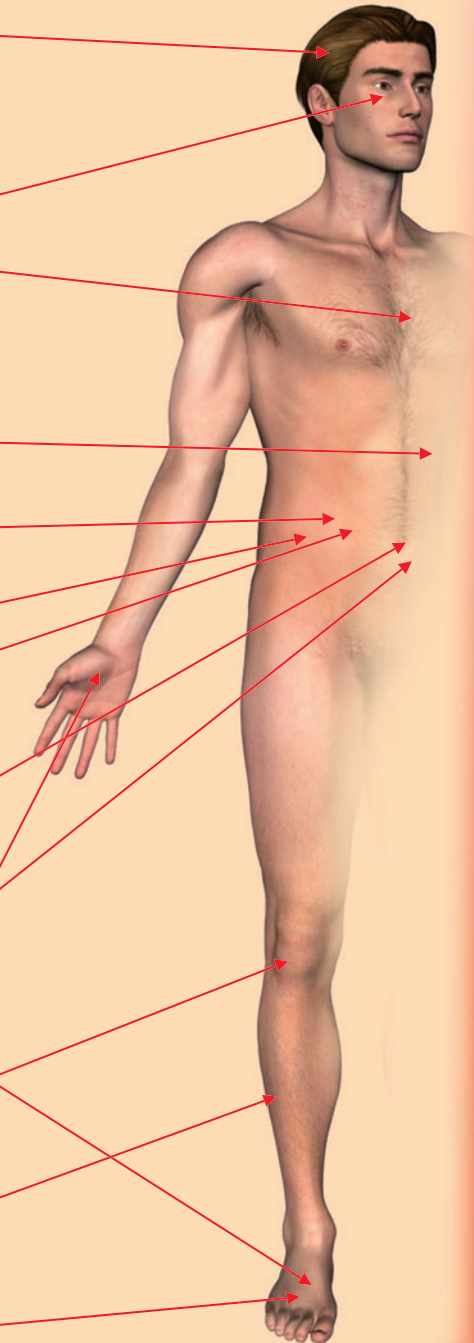
• Bóle stawów i kręgosłupa  
Profilaktyka: **Artrobon + Balsam kręgowy**

• Miażdżycza zarostowa tętnic kończyn dolnych  
Profilaktyka: **Lipobon + Vitalbon**

• Stopa cukrzycowa - owrzodzenia trudno się gojące - czasami konieczność amputacji  
Profilaktyka: **Venobon + Apibon + Venobon krem**



## ich profilaktyka Ojca Grzegorza



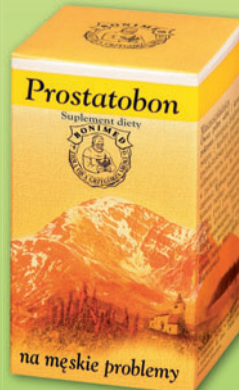
**T**estosteron to męski hormon płciowy. Po 40 r.ż. poziom testosteronu we krwi systematycznie się obniża. Zmniejszająca się ilość testosteronu w organizmie jest uważana za główną przyczynę mniejszej witalności u mężczyzn. Czy można zatem podwyższyć jego zawartość używając do tego ziół?

Można, co prawda nie jest znane zioło o działaniu podobnym do testosteronu, ale istnieją zioła, które mają wpływ na jego poziom. Te zioła to:

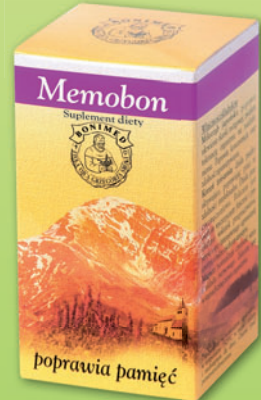
1. Korzeń żeń-szenia, który podnosi zarówno poziom testosteronu jak i dihydrotestosteronu w ciele.
2. Owoc palmy sabal, który zwalnia rozpad testosteronu do jego metabolitów.

Oba te działania prowadzą do zwiększenia witalności u mężczyzn.

Znając te zależności stosujemy już od lat na problemy z witalnością **Memobon**, który oprócz korzenia żeń-szenia zawiera magnez i ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który poprawia ukrwienie, m.in. stref intymnych oraz **Prostatobon**, który ma w składzie ekstrakt z palmy sabal i korzeń pokrzywy – oba te surowce zapobiegają także przerostowi prostaty. Dlatego uważamy, że sformułowanie „ziołowy testosteron” jest w pełni uzasadnione. Przekonali nas o tym także zadowoleni pacjenci.



**Prostatobon** to preparat wspomagający funkcjonowanie prostaty. Preparat wspomaga prawidłowy poziom witalności u mężczyzn.



**Memobon** wspomaga prawidłowe ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację łagodzi szumy uszne i zawroty głowy. Preparat wpływa na utrzymanie prawidłowej witalności.

## CZY STRES TO CHOROBA?



**P**ytanie zawarte w tytule artykułu determinuje postępowanie w wypadku stresu. Bo jeżeli jest chorobą to wymaga stosowania leków. Jeżeli jednak nie, to leki nie powinny być stosowane. Według kanonów medycyny stres jest reakcją fizjologiczną. Nie jest więc chorobą. Nie wymaga zatem leczenia. Jednakże stres zwłaszcza przewlekły prowadzi do choroby. Jedną z pierwszych reakcji na przewlekły stres jest lęk. Lęk różni się od strachu tym, że jest bezprzedmiotowy i trwa dłużej nawet, gdy nie ma już czynnika wywołującego strach, lęk nadal trwa. Lęk to nerwowe oczekiwanie na to, co się stanie.

Kolejnym stanem, który wywołuje stres jest bezsenność. Następny problem wywołany przez stres to spadek odporności organizmu ze wszystkimi tego konsekwencjami, np. częstymi infekcjami. Stres wywołuje czasami wrzody żołądka, problemy z przewodem pokarmowym – skurcze, przekrwienia śluzówki żołądka.

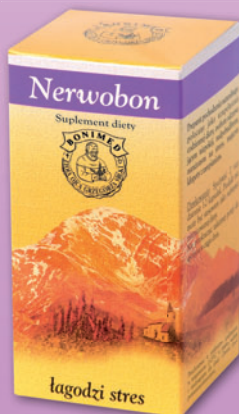
W układzie krążenia stres prowadzi do zaburzeń rytmu pracy serca, skoków ciśnienia. Przewlekły stres skutkuje zaburzeniami miesiączkowania i problemami z erekcją.

To wszystko powoduje stres, który jest zbyt długi lub zbyt silny. Jeżeli nie złagodzimy stresu ryzykujemy pojawieniem się licznych schorzeń. Jak już uprzednio powiedziano stres nie jest chorobą, a więc nie wymaga farmakoterapii. Wymaga natomiast preparatów ziołowych, które są po pierwsze bezpieczne, po drugie skuteczne. W Centrum 10 Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy

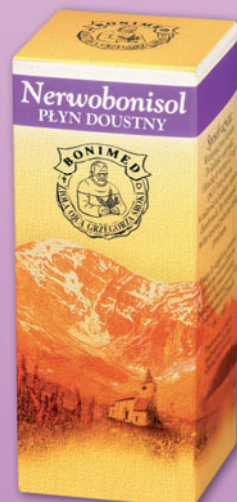
5 preparatów na stres: **Nerwobon** – preparat w kapsułkach (łagodzi stres – działanie zaczyna się po kilku godzinach i wolno kończy) – zalecamy go w stresie przewlekłym. Nerwobon można zastąpić naparem z ziół **Nerwobonisan**.

Jeżeli ktoś ma krótki i nagły epizod stresu zalecamy krople **Nerwobonisol** – działają one szybko i krócej niż Nerwobon.

Dzieci zamiast Nerwobonisolu mogą stosować syrop **Sedabon** lub **Bonimel głogowo-melisowy**.



**Nerwobon** wspomaga utrzymanie prawidłowego stanu emocjonalnego u osób narażonych na stres i mających problemy z zasypianiem.



**Nerwobonisol** polecany jest jako środek pomocniczy w nerwicach i bezsenności. Łagodzi zaburzenia emocjonalne w okresie przekwitania oraz napięcia przedmiesiączkowego.



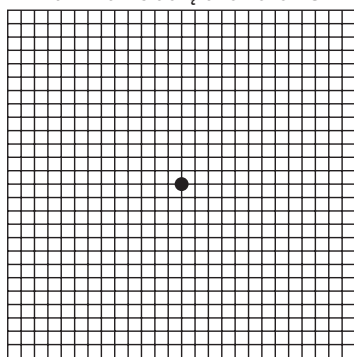
# Dieta na oczy



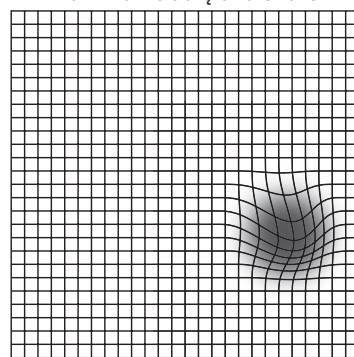
**Z**wrodnienie plamki żółtej, często opisywane skrótem AMD, polega na uszkodzeniu tego neuronalnego miejsca siatkówki oka. Przypomnijmy, że plamka żółta odpowiada za widzenie centralne, gdyż umiejscowiona jest za środkiem soczewki oka. W niej znajdują się czopki, dzięki którym widzimy kolory.

Pierwsze objawy uszkodzenia plamki żółtej może zilustrować tablica Amslera.

Tak widzi siatkę oko zdrowe



Tak widzi siatkę oko chore



Zachęcamy do wykonywania testu Amslera, zwłaszcza osoby starsze po 65 r.ż., gdyż to one właśnie są najbardziej narażone na tę chorobę. Jeżeli nie zareagujemy odpowiednio szybko może dojść do sytuacji, że w środku pola widzenia zobaczymy szary punkt, zamiast obrazu.

Jak zabezpieczać się przed tą chorobą? Profilaktyką jest odpowiednia dieta bogata w substancje ochraniające plamkę żółtą.

1. Luteina – jej najbogatszym źródłem jest szpinak. W 100g tego warzywa znajduje się 9,5mg luteiny – to bardzo dużo, bo kolejne warzywo takie jak kukurydza ma tylko 0,7mg/100g, a marchewka 0,3mg/100g.
2. Zeaksantyna – kukurydza ma jej 0,53mg/100g, szpinak 0,4, ale czerwona papryka 2,2mg.

Ważne dla plamki żółtej są też  $\beta$ -karoten – 100g marchewki ma go 9,9mg oraz lycopen – najwięcej jest go w pomidorach 1,6-5,6mg/100g.

Korzystne działanie na plamkę żółtą ma też witamina C, E i cynk. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w zagrożeniu AMD stosujemy **Oculobon 1** lub 2 kapsułki dziennie. Zawiera on dużą dawkę luteiny, witaminy C i E,  $\beta$ -karoten oraz ekstrakt z borówki czarnej. Poza ochronnym działaniem na plamkę żółtą składniki te poprawiają wzrok, zwłaszcza u osób pracujących przy komputerze i w nocy oraz przeciwdziałają uszkodzeniu naczyń siatkówki przez cukrzycę i nadciśnienie.



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

## DIETA OBNIŻA CIŚNIENIE!

**D**ieta DASH – skrót od angielskiego Dietary Approaches to Stop Hypertension – czyli dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia normalizuje ciśnienie tętnicze u 78% pacjentów chorych na nadciśnienie I° tj. takie, w którym ciśnienie tętnicze skurczowe znajduje się w zakresie 140-159 mm Hg. Jeżeli do diety DASH dodamy jeszcze redukcję spożycia soli to uzyskamy dalsze obniżenie ciśnienia skurczowego o średnio 11,5 mm Hg.

Na czym polega dieta DASH? Polega ona na spożywaniu określonej liczby dziennych porcji różnych grup produktów. Jej celem jest zmniejszenie spożywania soli kuchennej, a konkretnie sodu.

Grupa produktów	Liczba porcji dozwolonych w ciągu 1 dnia	Wielkość jednej porcji	Przykłady, uwagi
Zboża, produkty zbożowe	7-8	1 kromka chleba, 30g płatków zbożowych, pół kubka gotowanego ryżu, makaronu lub płatków zbożowych	Chleb razowy, chleb pita, obwarzanek, płatki zbożowe, kasza kukurydziana, płatki owsiane, krakersy, niesolone precelki i popcorn
Warzywa	4-5	1 kubek surowych warzyw liściastych, pół kubka gotowanych warzyw, 170g soku warzywnego	Pomidory, ziemniaki, marchew, groszek zielony, brokuły, kapusta włoska i czerwona, kalafior, szpinak, karczochy, fasola, fasolka szparagowa
Owoce	4-5	170g soku owocowego, 1 średni owoc, ćwiartka kubka suszonych owoców, pół kubka owoców świeżych, mrożonych lub puszkowanych	Morele, banany, daktyle, grejpfruty, winogrona, pomarańcze, mango, sok pomarańczowy, melony, brzoskwinie, ananasy, suszone śliwki, rodzynki, truskawki, mandarynki
Nabiał – odtłuszczony, niskotłuszczowy	2-3	230g mleka, 1 kubek jogurtu, 40g żółtego sera	Beztłuszczowe lub chude mleko, chudy lub odtłuszczony kefir/maślanka, chudy jogurt, chudy twaróg, ser żółty
Mięso, drób, ryby	2 lub mniej	90g gotowanego mięsa, drobiu lub ryby	Należy wybierać tylko chude części, odcinać widoczny tłuszcz, piec, grillować lub gotować zamiast smażyć, z drobiu usuwać skórkę
Orzechy, ziarna, nasiona	4 -5/tydz.	1/3 kubka lub 40g orzechów, 2 łyżki lub 15g ziaren, pół kubka gotowanego suchego grochu	Migdały, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, mieszanka owocowa, ziarna słonecznika, soczewica, fasola
Tłuszcze, oleje	2-3	1 łyżeczka margaryny, 1 łyżka niskotłuszczowego majonezu, 2 łyżki sosu sałatkowego „light”, 1 łyżeczka oleju roślinnego	Miękka margaryna, majonez niskotłuszczowy, sos do sałatek niskotłuszczowy, oleje roślinne
Słodycze	5/tydz.	1 łyżka cukru, 1 łyżka dżemu lub konfitur, 15g cukierków żelowych, 230g lemoniady	Cukier, dżem, żelki, galaretki owocowe, syrop klonowy, landrynki, napoje owocowe, lody, sorbety

Produkty z poszczególnych grup można ze sobą dowolnie łączyć. Ilość porcji przewidziano na 2000 kcal, można je zmieniać w zależności od potrzeb. W CZOG poza dietą DASH lub śródziemnomorską zalecamy chorym z nadciśnieniem stosowanie kropli **Cardiobonisol**, najczęściej



## DEPRESJA A PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE



Jesień to tradycyjnie okres, w którym pojawiają się dolegliwości związane z zaburzeniami depresyjnymi. Zaburzenia depresyjne powodowane są głównie krótszym dniem a przez to zmniejszeniem się ilości godzin słonecznych w ciągu dnia. Objawy depresji powodowane są przede wszystkim zmniejszeniem poziomu serotoniny w synapsach naszego mózgu.

Jak temu przeciwdziałać? Można oczywiście stosować leki przeciwdepresyjne, które zwiększają ilość serotoniny w połączeniach synaptycznych. Można jednak w stanach mniej nasilonych zmodyfikować nieco dietę w produkty, które zawierają dużo tryptofanu. Tryptofan to aminokwas, z którego powstaje serotonina. Stosunkowo dużo tryptofanu znajduje się w mleku, jego przetworach, w mięsie indyka, bananach, suszonych daktylach i orzeszkach ziemnych. Zwiększone spożycie tych produktów może uchronić nas przed jesienną chandrą. Jeżeli chodzi o zioła to rośliną, która zwiększa poziom serotoniny jest ziele dziurawca. Preparaty z dziurawca są zalecane w początkowych stanach depresji.

Od dawna obserwuje się zwiększenie zachorowań na depresję u osób chorych na przewlekłe choroby zapalne, np. na reumatoidalne zapalenie stawów.

Dobre efekty „przeciwdepresyjne” może dać złagodzenie stanów zapalnych obecnych w organizmie. Można to uzyskać przez zastosowanie korzenia hakorośli czy też kory wierzby. W CZOG zalecamy stosowanie korzenia hakorośli łącznie z glukozaminą (taki skład ma preparat **Artrobon**).

*Activbon poprawia sprawność umysłową i orientację zwłaszcza w okresie spadków ciśnienia atmosferycznego. Polecany dla osób, których praca wymaga dużej koncentracji np. kierowców i studentów.*

Powoduje to podwójne działanie na stany przeciwzapalne i działanie ochronne na chrząstki stawowe, które ulegają zużyciu w trakcie zwyrodnień stawów.

Ziele wierzby zalecamy razem z kwiatem lipy w preparacie **Grypobon**.

Podstawowym jednak preparatem, który zalecamy na jesienno-zimowe chandry jest zawierający ziele dziurawca i korzeń żeń-szenia **Depribon**.

Czasami trudno jest rozstrzygnąć czy ten stan, którego doświadczamy to depresja czy tylko chandra. Ułatwić to może kwestionariusz 10 pytań Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Jeżeli na 3 z 10 pytań odpowiedź będzie twierdząca i stan taki będzie trwał dłuższy czas, może to sugerować depresję. Jednakże, aby rozstrzygnąć w sposób pewny, czy stan przez nas odczuwany to depresja powinniśmy udać się do lekarza-psychiatry.

1. Jestem zniechęcony, przygnębiony i smutny.
2. Nic nie cieszy mnie tak jak dawniej.
3. Myślę, że innym byłoby lepiej, gdybym nie żył.
4. Myślę, że nie jestem ani użyteczny, ani potrzebny.
5. Zauważyłem, że chudnę.
6. Nie śpię dobrze w nocy.
7. Jestem niespokojny, nie mogę sobie znaleźć miejsca.
8. Nie mam takiej jasności umysłu jak dawniej.
9. Męczę się bez powodu.
10. Przyszłość wydaje mi się beznadziejna.



*Depribon ułatwia utrzymanie dobrego samopoczucia szczególnie w okresie jesienno-zimowym.*

# Skóra jesienią

Nadchodzący okres jesienno – zimowy to czas mniejszej ekspozycji skóry na słońce. Promienie słoneczne pomimo, iż nie są w nadmiarze wskazane dla skóry (powodują jej starzenie się) mają pozytywny wpływ na większość chorób skóry. Chorobami, których objawy łagodzą się pod wpływem promieni słonecznych są np. łuszczyca i trądzik pospolity.

W jesieni warto zatem zadbać o lepszy stan skóry przez jej właściwe odżywienie preparatami ziołowo-mineralno-witaminowymi np. preparatem **Dermobon**, który zawiera krzem, skrzyp, liść pokrzywy oraz witaminy z grupy B. Należy rozważyć też zastosowanie do codziennej pielęgnacji skóry preparatu **Boniderm**, który pomocny jest w łagodzeniu objawów zarówno łuszczycy, trądziku pospolitego jak i wyprysku alergicznego.

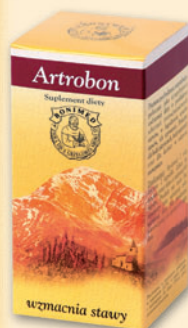
Ropne wykwity w trądziku pospolitym prawie na pewno znikną także po zastosowaniu kremu **Apibon**.

Korzystając z resztek jesiennego słońca warto pomyśleć o prawidłowej diecie, która dostarczyłaby właściwej ilości antyoksydantów do naszego organizmu. Dietą taką na pewno będzie dieta śródziemnomorska (dużo warzyw, owoców, ryb morskich, mało mięsa, tłuszczów zwierzęcych i alkoholu).



Zdrowa dla skóry będzie również opisana w artykule o nadciśnieniu dieta DASH. Można rozważyć także zażywanie któregoś z preparatów antyoksydacyjnych np. **Vitalbonu** (zmiata wolne rodniki) lub **Likobonu** (ujędrnia skórę).

## Zwyrodnienia i bóle stawów i kręgosłupa



**ARTROBON**



**BALSAM KRĘGOWY  
OJCA GRZEGORZA**

**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, 033 861 56 20**



# 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 KRAŻENIA	Niewydolność krążenia	Cardiobonisan lub Cardiobonisol 2-3 x dz.	CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO	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	Gastrobonisol + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Gastrobon + Apibon
	Podwyższony poziom cholesterolu	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Bonimel pyłkowo-propolisowy.		Nadwaga	Adipobonisan 3 x dz. przed jedzeniem.	Chitobon + Adipobon
	Żylaki, pajęczki	Venobon krem.		Kamica i stan po usunięciu pęcherzyka żółciowego,	Gastrobonisol 3 x dz. 2,5 ml przed jedzeniem. <i>W zaostrzeniu kamicy żółciowej konieczna konsultacja lekarska!</i>	Hepatobon
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	Niedokrwienie mózgu, zawroty głowy	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka Pomocniczo Bonimel pyłkowo-propolisowy.	Uszkodzenia wątroby	Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek.	Hepatobon + Apibon	
	Pamięć	Cardiobonisol 2 x dz. 1 łyżeczka	UKŁ. MOCZ.	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 nerwicowy, bezsenność	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki, a przy bezsenności 1 łyżeczka przed snem lub Nerwobonisan.		Przerost prostaty	Nefrobonisan lub Nefrobonisol 2 x dz.	Prostatobon + Apibon
	Ból głowy	Gastrobonisol 1/2 łyżeczki, minimalnie rozcieńczony wodą, co 15 minut do ustania bólu.		Zaburzenia witalności		Prostatobon + Memobon
	Nastroje depresyjne	Nerwobonisol 2-3 x dziennie 1/2 łyżeczki.		Bóle kregosłupa i stawów,	Reumbonisol lub Balsam kregowy	Artrobon 2 x 2 kaps.
CHOROBY UKŁ. ODDECHOWEGO	Grypa, angina, zapalenie oskrzeli i chrypka	Pulmobonisan lub Pectobonisol 4-5 x dz. Chrypka - płukać gardło roztworem Pectobonisolu 5-6 x dz. i połknąć ciecz + Bonimel prawoślazowo-koprowy.		Zmarszczki		Likobon
	Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan 1-2 x dziennie od jesieni do wiosny 4 tyg. terapie co drugi miesiąc + Bonimel prawoślazowo-koprowy.	Cellulit		Adipobon mono	
	Nawracające infekcje	Pectobonisol 2 x dziennie lub Pulmobonisan 2 x dziennie 1 szklanka przez 5 tygodni + Bonimel pyłkowo-propolisowy.	CHOROBY SKÓRY	Łuszczyca, trądzik, alergia skórna, łysienie	Boniderm na chore miejsca 2-3 x dz. Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 2 x dz. 1/2 łyżeczki + Dermobon krem.	Dermobon 2 x 1 kaps. + Likobon
CHOR. UKŁ. POKARMOW.	Zatrucia pokarmowe, niestrawność	Stan ostry: napar z Gastrobonisanu + Gastrobonisol 1/2 łyżeczki 4 x dz. Stan przewlekły: Gastrobonisol 2 x dziennie przed jedzeniem.		Zatrucie subst. chemicznymi np. papierosy, alkohol	Nefrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka rano, Gastrobonisol 1 x dz. 1 łyżeczka przed obiadem + Bonimel pyłkowo-propolisowy 4-6 łyżeczek dz.	Hepatobon 2 x 1 kaps. + Apibon + Vitalbon
	Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	Zaostrzenia: Gastrobonisan 3 x dz. Profilaktyka: Gastrobonisan 1-2 x dziennie jesienią i wiosną.		Klimakterium, napięcie przedmiesiączkowe	Nerwobonisol 3 x dz. 1/2 łyżeczki lub Nerwobonisan 2-3 x dz. + Bonimel pyłkowo-propolisowy	Klimaktobon 2 x 1 kaps.
	Alergia pokarmowa	Bobonisan 2 x dz. - u dzieci Gastrobonisol 2 x dz. - u dorosłych		Nowotwory (pomocniczo wraz z leczeniem zalecanym przez lekarza)	Nefrobonisol 1 łyżeczka rano i Gastrobonisol 1/2 łyżeczki przed obiadem i kolacją, Vitalbon 3 x dz. 1 kaps. Apibon 2 x dz. 1 kaps. Przy nowotworze płuc dodatkowo Pulmobonisan 2 x dz. Terapię stosować do 5-6 tygodni, potem 3 tygodnie przerwy i powtórzyć.	
CHOR. UKŁ. POKARMOW.			INNE SCHORZENIA	Cukrzyca - leczenie wspomagające	Venobon - chroni naczynia krwionośne Oculobon - chroni oczy Glukobonisan } regulacja poziomu cukru Memobon	
				Niedowidzenie, zaćma, jaskra		Oculobon + Venobon

**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.

Zakonnemu ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

Dokończyliśmy 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

# Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki *poleca*

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

NISKIE CIŚNIENIE,  
SENNOŚĆ  
*Activbon*

TRĄDZIK  
*Boniderm  
+ Apibon krem*

NASTROJE  
DEPRESYJNE  
*Depribon*

ASTMA, PRZEZIĘBIENIE,  
ZAPALENIE OSKRZELI  
*Pulmobonisan + Pectobonisol*

WZMACNIA WŁOSY,  
UJĘDRNIA SKÓRĘ  
*Dermobon + Likobon*

NERWICA, BEZSENNOŚĆ  
*Nerwobonisol lub  
Nerwobonisan + Nerwobon*

POPRAWA ODPORNOŚCI  
*Immunobon + Apibon*

OPRYSZCZKA  
*Apibon krem*

BÓL GARDŁA  
*Anginbon*

ZAWROTY GŁOWY,  
SZUMY USZNE  
I ZABURZENIA PAMIĘCI  
*Memobon + Cardiobonisol*

MIAŻDŻYCA  
*Lipobon + Cardiobonisol*

SERCE I NADCIŚNIENIE  
*Cardiobonisol  
lub Cardiobonisan  
+ Cardiobon*

REGULACJA  
POZIOMU CUKRU  
*Glukobonisan + Memobon*

ALERGIA POKARMOWA  
*Bobonisan - doustnie  
+ Boniderm - zewnętrznie*

STANY ZAPALNE  
I WRZODY ŻOŁĄDKA  
I DWUNASTNICY  
*Gastrobonisan + Apibon*

POPRAWIA  
PRACĘ WĄTROBY  
I TRZUSTKI  
*Hepatobon + Apibon*

NADWAGA  
*Adipobonisan  
+ Chitobon*

ZAPALENIE DRÓG  
MOCZOWYCH, KAMICA  
*Nefrobonisol lub  
Nefrobonisan + Urobon*

KAMICA ŻÓŁCIOWA,  
NIESTRAWNOŚĆ,  
*Gastrobonisol  
+ Gastrobon*

CELLULIT  
*Adipobon mono*

PRZEROST PROSTATY  
*Prostatobon + Apibon*

KLIMAKTERIUM  
*Klimaktobon*

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-  
PRZELYKOWY  
*Gastrobonisan  
+ Gastrobonisol*

POPRAWA WITALNOŚCI  
*Prostatobon + Memobon*

BÓLE STAWÓW  
I KRĘGOSŁUPA  
*Artrobon  
+ Balsam kręgowy*

ZAPARCIA, WZDĘCIA,  
JELITO DRAŻLIWE  
*Gastrobonisol lub  
Bobonisan + Gastrobon*

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

GRZYBICA  
*Apibon krem - zewnętrznie,  
Immunobon  
+ Apibon - doustnie*

ŻYLAKI I PAJĄCZKI  
*Venobon + Venobon krem*

**Zamów w swojej aptece lub zielarni**

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 033 861 86 21, 033 861 86 71 [www.bonimed.pl](http://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.