

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Błonnik – lekiem dla zdrowia**
- **Jak obniżyć poziom cholesterolu?**
- **Co mogą zioła w diecie Dukana?**



# Przeziębienie skutkiem nadejścia chłodnych dni

Przeziębienie rozpoczyna się najczęściej wtedy kiedy po kilku cieplejszych dniach następuje nagły spadek temperatury. W tym czasie osoby o obniżonej odporności najczęściej łapią przeziębienie. Przeziębienie prawie zawsze ma przyczynę wirusową, stąd stosowanie antybiotyku w tym przypadku mija się z celem, a można powiedzieć, że wręcz szkodzi. Antybiotyki nie tylko nie niszczą wirusów, ale obniżają odporność organizmu. A to właśnie odporność jest najważniejszym czynnikiem zapobiegającym pojawieniu się przeziębienia. Dlatego rozważnie jest stosować przy przeziębieniu preparaty stymulujące odporność, np. syrop **Immunobon** zawierający jeżówkę purpurową, rumianek, melisę i miód lub **Apibon**, który zawiera pyłek pszczoły i propolis. Jeżeli nie udało nam się podnieść odporności i doszło do przeziębienia w Centrum Ziołolecznictwa zalecamy stosowanie kropli **Pectobonisol** i ziół **Pulmobonisan**. W pierwszym dniu nawet 4 x dziennie napar z 1 saszetki **Pulmobonisanu** i 4 x dziennie 1 łyżeczka **Pectobonisolu**. Po 1-2 dniach infekcja powinna minąć.

W czasie infekcji ważne jest stosowanie diety rozgrzewającej, np. picie bulionu z dużą zawartością aromatycznych przypraw, np. pieprzu. Pieprz ma własności rozgrzewające. Własności rozgrzewające mają także m.in. goździk, cynamon, papryka i imbir.

W czasie przeziębienia unikamy raczej picia jogurtów czy jedzenia surowych owoców, zwłaszcza cytrusowych, ponieważ te wychładzają organizm.

Czasami jednak przeziębienie dotyka osób już uprzednio chorych na stany zapalne dróg oddechowych, np. astmę lub przewlekłe zapalenie oskrzeli. U takich osób, jeżeli po dwóch dniach stosowania ziół nie nastąpi radykalna poprawa, sugerujemy konsultację lekarską, gdyż może być konieczne zastosowanie antybiotyku.

## Odpornością w grype i przeziębienie



### Etap I

Poprawa odporności



### Etap II

W razie pojawienia się objawów choroby



**APIBON + IMMUNOBON**

**PECTOBONISOL + PULMOBONISAN**

### Dodatkowo:

- ANGINBON przy bólu gardła
- APIBON KREM przy opryszczce
- GRYPONON przy bólach mięśni

**K**remy to w ogólnym rozumieniu tego słowa produkty typowo kosmetyczne. Kremy apteczne różnią się od typowych kosmetyków tym, że przeznaczone są do pielęgnacji skóry zmienionej chorobowo. Własności swoje zawdzięczają dużej ilości skoncentrowanych ekstraktów roślinnych, które w zwyczajnych kosmetycznych kremach stanowią jedynie dodatek zapachowy. Natomiast w kremach aptecznych zawartość tych substancji jest kilka, a nawet niejednokrotnie kilkanaście razy większa niż w kremach kosmetycznych.



W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy trzy rodzaje kremów aptecznych.

**Apibon krem** – krem propolisowy O. Grzegorza to preparat o długiej tradycji stosowania. Przeznaczony jest do pielęgnacji w ropnych chorobach skóry, grzybicy, opryszczce, zajądach, półpaścu, wyprysku alergicznym i niealergicznym, trądziku pospolitym, pękaniu pięt. W skład kremu wchodzi: ekstrakt z propolisu, olejek melisowy oraz olejek z drzewa herbacianego.



**Venobon krem** – krem oczarowo - kasztanowcowy przeznaczony jest do pielęgnacji skóry w żylakach, obrzękach kończyn dolnych, obrzękach pourazowych oraz guzkach krwawniczych (hemoroidach), a w kosmetyce polecany jest na pajęczki naczyniowe. Łagodzi objawy przewlekłej niewydolności żylnego różnego pochodzenia, takie jak: obrzęki i kurcze nóg, uczucie świądu, bólu oraz uczucie ciężkości w nogach. Krem zawiera w swoim składzie wyciągi z owocu kasztanowca i oczaru wirginijskiego oraz olejki eteryczne.



**Dermobon krem** – krem łagodzący podrażnienia skóry przeznaczony jest do pielęgnacji skóry w podrażnieniach i stanach zapalnych, w wyprysku alergicznym i niealergicznym, trądziku pospolitym, grzybicy oraz po ukąszeniu przez owady. W skład kremu wchodzi: wyciągi z kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, ziela krwawnika, ziela fiołka, liście babki, ziela oczaru oraz olejki eteryczne: lawendowy, geraniowy, szalwiowy i z drzewa herbacianego.



## CZARNA JAGODA WZMACNIA PAMIĘĆ I POPRAWIA WZROK



Fakt, że czarna jagoda poprawia wzrok znany jest od czasu II wojny światowej, podczas której brytyjscy piloci zjadali przed nocnymi lotami słoik konfitur z czarnych jagód. Twierdzili oni, że po takim posiłku wyraźniej widzą, zwłaszcza w nocy. Naukowcy próbowali zweryfikować te doniesienia pilotów i doszukiwali się w jaki sposób związki czynne z czarnej jagody wpływają na siatkówkę oka i jakie zjawiska zachodzą w oku, że widzi się ostrzej.

Okazało się, że badacze po latach doświadczeń odkryli, iż nie w oku należy szukać przyczyn poprawy ostrości widzenia, a w mózgu.

Czarna jagoda poprawia widzenie poprzez stymulację pracy tej części mózgu, która odpowiada za przetwarzanie obrazu, który dociera z oczu.

Zatem borówka czarna działa na poziomie mózgu, a nie oczu. Wydaje się, że to odkrycie zainspirowało innych badaczy do prac nad czarną jagodą.

Efektem tego była praca opublikowana przez amerykańskich i kanadyjskich naukowców w *Journal Agricultural and Food Chemistry*.

Naukowcy zalecili osobom po 70 r.ż pić 2 szklanki soku z czarnych jagód codziennie przez 2 miesiące. Po 2 miesiącach przeprowadzono u tych osób testy na pamięć i szybkość uczenia się. Osoby, które przyjmowały czarne jagody rozwiązywały test lepiej niż przed eksperymentem. Wynika z tego, że czarna jagoda stymuluje zarówno te części mózgu, które odpowiadają za poprawę pamięci jak i te w których odbywa się analiza obrazu przekazywanego do mózgu przez oczy.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza korzystamy z prozdrowotnego działania czarnych jagód, które znajdują się w preparacie **Oculobon** wraz z podwójną dawką luteiny i zeaksantyny.

W problemach z pamięcią, szumach usznych i zawrotach głowy polecamy również preparat **Memobon**, zawierający miłorząb japoński, korzeń żeń-szenia i magnez.



## JAK OBNIŻYĆ POZIOM CHOLESTEROLU?

Obniżanie poziomu cholesterolu to wręcz obsesja ostatnich lat. Może nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że używane do tego leki syntetyczne wzbudzają liczne kontrowersje w środowisku lekarskim, a szczególnie kwestia bezpieczeństwa ich stosowania.



Grupa kontrowersyjnych leków to tzw. statyny. Bezsprzecznie zmniejszają one prawdopodobieństwo chorób układu krążenia, jednak zażywając statyny musimy zdać sobie sprawę z działań niepożądanych, jakie ich stosowanie niesie ze sobą. Ostatnio na łamach *British Medical Journal* – prestiżowego brytyjskiego pisma medycznego opublikowano badanie, w którym stwierdzono, że stosowanie fluwastatyn u 10 tys. kobiet spowodowało częstsze występowanie dysfunkcji wątroby, uszkodzenia mięszu, niewydolność nerek, a nawet zwiększenie prawdopodobieństwa zacımy – w tym ostatnim przypadku prawdopodobieństwo wzrosło o 3%.

Statyny mają niewątpliwie swe miejsce w leczeniu miażdżycy i wynikających z niej chorób układu sercowo-naczyniowego. Jednak ich masowe stosowanie, a z tym mamy ostatnio do czynienia, wzbudza coraz większe zastrzeżenia.

Stosowanie niemal każdego leku niesie ze sobą dobre skutki dla organizmu, ale wiąże się z możliwością działań niepożądanych. Prawdłowa terapia opiera się na tym, że korzystne skutki powinny znacznie przewyższać niekorzystne. W wypadku powszechnego, wręcz masowego stosowania statyn, u każdego kto ma choćby nieznacznie podwyższony poziom cholesterolu, niekorzyści mogą czasami przewyższyć korzyści dla organizmu.

Można jednak działać inaczej i to właśnie robimy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Otóż do obniżenia poziomu cholesterolu używamy preparatów ziołowych, które są o niebo bezpieczniejsze w stosowaniu niż syntetyczne statyny, a w przypadku nieznacznych zwyzek poziomu cholesterolu, o 30-50% powyżej normy, są bardzo skuteczne.

Podstawowym preparatem redukującym poziom cholesterolu jest **Lipobon**, czyli połączenie ekstraktów z ziela karczocha i liści miłorzębu. Poza działaniem na poziom cholesterolu Lipobon zwiększa także ukrwienie i poprawia proces trawienia. Najczęściej stosuje się go 2 x dziennie 1 kapsułkę, ale na początku można przyjmować 3 kapsułki dziennie. Drugim preparatem zalecanym do redukcji cholesterolu jest **Chitobon**, który stosowany przed jedzeniem zmniejsza wchłanianie tłuszczów, które zjadamy. Podobnie działa także **Regulobon** zawierający błonnik z nasion owsa i babki płesznika.

Dlatego sugerujemy rozważyć stosowanie ziół z lekami syntetycznymi lub nawet wyłącznie ziół. Efekt może być ten sam, a bezpieczeństwo stosowania znacznie większe.



## Rak trzustki – nadzieja w fitoterapii

**R**ak trzustki to wyjątkowo trudny do wykrycia i do leczenia nowotwór. W ostatnich czasach duże nadzieje wiąże się z leczeniem dietetycznym i ziołolecznictwem.

Nadzieje te pojawiły się po publikacji w *American Journal of Epidemiology* wyników badań zwyczajów dietetycznych 183 tys. osób. Badania prowadzono przez okres 8 lat i wykazały one, że częste jedzenie brokułów, kapusty, jabłek i cebuli zmniejsza ryzyko raka trzustki o 23%.



Przypuszcza się, że produkty te zmniejszają prawdopodobieństwo raka z powodu swego działania antyoksydacyjnego, czyli usuwania wolnych rodników, które są głównymi sprawcami m.in. raka i chorób układu krążenia. Kolejnym powodem do optymizmu są obserwacje poczynione przez naukowców z Thomas Jefferson University z USA. Badali oni wpływ stosowania nasion czarnuszki na raka trzustki. Badania są na razie prowadzone na zwierzętach laboratoryjnych. Stwierdzono w nich, że u 67% przypadków stosujących nasiona czarnuszki doszło do wyraźnego zmniejszenia się wielkości guza nowotworowego. Zazywanie preparatów z nasion czarnuszki zmniejszyło także ilość prze-

*Hepatobon wspomaga proces trawienia, prawidłową pracę wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Działa odtruwająco i wspomagająco w chorobie nowotworowej*

rzutów tego nowotworu oraz osłabiło proces zapalny w obrębie trzustki.

W innym badaniu na zwierzętach stwierdzono zmniejszenie zapadalności na raka jelita grubego po zastosowaniu oleju z nasion czarnuszki.

Doniesienia naukowe na temat oleju z nasion czarnuszki są wręcz rewelacyjne, ale nie są dla lekarza z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zaskoczeniem. Od niedawna stosujemy preparat **Alerbon**, który zawiera olej z nasion czarnuszki u chorych na choroby alergiczne, takie jak katar sienny, astma alergiczna i alergia skórna. We wszystkich tych schorzeniach efekt działania tego preparatu jest zaskakująco rewelacyjny.

Olej z nasion jest praktycznie pozbawiony działań niepożądanych i można go bezpiecznie stosować nawet u dzieci.

Dane te modyfikują naszą koncepcję leczenia chorób nowotworowych.

Do tej pory stosowaliśmy w nowotworach:

- stymulację odporności organizmu preparatem **Apibon** 3 x dziennie 1 kapsułkę.
- działaliśmy antyoksydacyjnie stosując **Vitalbon** 2 x dziennie.
- odtruwaliśmy organizm preparatami: **Nefrobonisol** 1 x dziennie 1 łyżeczka i **Hepatobon** 2 x dziennie 1 kapsułkę.

Obecnie do tej koncepcji dodajemy także **Alerbon** w dawce 3 x dziennie 1 kapsułkę.



*Nefrobonisol (krople odtruwające) jest to preparat polecany osobom narażonym na toksyczne gazy, zwłaszcza palaczom i mieszkańcom terenów przemysłowych oraz u chorych na choroby nowotworowe. Ponadto Nefrobonisol jest preparatem od kilkudziesięciu lat stosowanym z powodzeniem w stanach zapalnych dróg moczowych oraz w przypadku kamicy nerkowej.*



*Mój syn ma dziewięć lat i moczy się w nocy. Czy są jakieś zioła na to schorzenie?*

Niestety mam zbyt mało informacji na temat schorzenia Pani dziecka. Moczenie nocne może być spowodowane zarówno przez czynniki zapalne, jak i nerwicowe. Może być też tak, że schorzenie to nie ma określonej przyczyny. Jeżeli przyczyną są infekcje dróg moczowych pomocny może okazać się **Nefroboniosan** – napar 2 x dziennie. Zwalczy on stan zapalny dróg moczowych. Jeżeli przyczyna jest nerwicowa należy zastosować napar z **Nerwobonisanu** lub **Syrop Sedabon**. Najczęściej jednak przyczyny moczenia nocnego nie da się określić. Wtedy dość skuteczną metodą jest zastosowanie aparatu „MOCZUS”, z którego zasadą zastosowania można zapoznać się na stronie [www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul\\_moczenie\\_nocne.html](http://www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul_moczenie_nocne.html)

*Mój dwunastoletni syn choruje na astmę alergiczną. Od kilku miesięcy zażywa leki w postaci wziewnej, również sterydowe. Czy jest jakaś alternatywa ziołowa w leczeniu astmy?*



Myślę, że dobry efekt uzyska Pani stosując preparat **Alerbon** – 2-3 kapsułki dziennie. Stosowanie tego preparatu powinno być połączone z zażywaniem **Pectobonisu** lub **Pulmobonisanu** 2 x dziennie. Początkowo preparaty te należy stosować łącznie z leczeniem konwencjonalnym. Po 10 dniach można rozważyć stopniowe odstawianie leków syntetycznych. Ale odstawienie leków powinno odbywać się po konsultacji lekarskiej.

*Mam 55 lat i wykryto u mnie początki cukrzycy. Stosuję leki. Z niepokojem przeczytałem artykuł Powikłania cukrzycy w nr 2/2010 Ziół*

*dla Zdrowia. Nie mam na razie żadnych powikłań cukrzycy. Czy powinnam stosować jakąś profilaktykę? Nadmieniam, że mam też sporą nadwagę.*

Szanowna Pani. Jak najbardziej powinna Pani zadbać o profilaktykę. Myślę, że dobrze będzie stosować preparat **Venobon**, poprawiający ukrwienie w kończynach dolnych i siatkówce oka oraz ochronnie działający na oczy preparat **Oculobon**. Godne rozważenia byłoby również picie przed jedzeniem naparu z **Glukobonisanu**, który obniża poziom glukozy w surowicy krwi.

*Moja mama choruje na nadciśnienie i niedokrwienie serca. Czy są jakieś ziołowe środki Ojca Grzegorza, które mogą pomóc mojej mamie w tych schorzeniach?*



Szanowna Pani. Na schorzenia, o których Pani wspomniała w liście, mama może zastosować kilka preparatów Ojca Grzegorza. Po pierwsze wskazane byłyby krople **Cardiobonisol** lub napar z mieszanki ziołowej **Cardiobonisan** – w zależności od preferencji pacjentki. Najczęściej zalecamy stosowanie tych leków 2 x dziennie, a w przypadku nasilenia objawów do 3 x dziennie. Oba te leki można też zażywać łącznie. Mama powinna też stosować preparat **Cardiobon** (1 kapsułkę dziennie). Wszystkie te preparaty poprawią ukrwienie mięśnia sercowego i jednocześnie obniżą ciśnienie.

*Szersze informacje na temat koncepcji terapeutycznych CZOG pod numerem telefonu: 33 861 86 71*

Menopauza jest to naturalny proces powodujący zatrzymanie menstruacji. To nie jest żadna choroba! Może jednak spowodować pewne dolegliwości. Objawy menopauzy mogą być czasem uciążliwe, ponieważ zmienia się wtedy cała gospodarka hormonami w organizmie. Powoduje to zwiększone ryzyko pojawienia się niektórych chorób.

## OBJAWY MENOPAUY

*Nadmierna drażliwość, nerwowość, bezsenność, objawy depresyjne.*

*Zaczerwieniona twarz, uderzenia gorąca, nagłe poty (zwłaszcza nocą).*

*Zwiększone wypadanie włosów.*

*Bóle głowy, uczucie ciągłego zmarznięcia.*

*Zanik gruczołów łojowych i mniejsza synteza kolagenu w skórze co powoduje, że skóra staje się sucha i cienka zwłaszcza na twarzy.*

*Skłonność do wzrostu masy ciała.*

*Zwężenie końcowego odcinka cewki moczowej, pogorszenie się funkcji zwieraczy.*

## RYZYKO CHOROBOWE

*Zwiększone ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo – naczyniowego, wynikające ze wzrostu cholesterolu całkowitego. Obniżenie poziomu HDL, wzrost krzepliwości krwi, otyłości i nadciśnienia.*

*Zwiększona zapadalność na nowotwory zwłaszcza raka sutka, jelita grubego i szyjki macicy.*

*Wzrost zagrożenia osteoporozą.*

*Bóle, zaburzenie czucia, mrowienie w kończynach.*

*Zwiększona podatność na stany zapalne w obrębie pochwy, co prowadzi do świądu i bolesności.*



**JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY MENOPAUY?**  
**Klimaktobon 1 kapsułka 1-2 x dziennie**



# ANDROPAUZA

Andropauza u mężczyzn jest niejako odpowiednikiem menopauzy u kobiet, choć przebiega nieco mniej burzliwie. Jednak niektóre objawy przekwitania są takie same u obu płci. Andropauza jest głównie konsekwencją zmniejszania się stężenia testosteronu w surowicy krwi, ale nie są to jedyne wahania hormonalne tego okresu życia mężczyzny.

*Nastroje depresyjne, wzrost poziomu lęku, drażliwość i bezsenność.*

*Obniżenie koncentracji, pamięci, odporności psychicznej, zdolności do pracy umysłowej.*

*Nadmierna potliwość, uderzenia gorąca.*

*Obniżenie masy mięśniowej.*

*Zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej trzewnej i obwodowej (odkładanie się jej w okolicy sutków, podbrzusza i pośladków).*

*Pogorszenie sprawności seksualnej:*

- zaburzenie erekcji*
- spadek pożądania seksualnego*
- obniżenie zadowolenia z życia seksualnego.*

*Obniżenie masy kostnej – skłonność do osteopenii i osteoporozy.*

*Przerost prostaty.*

**JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY ANDROPAUZY?**

**Przerost prostaty:**

- Prostatobon 2 x 1 kapsułka dziennie*
- Apibon 2 x 1 kapsułka dziennie*

**Poprawa witalności:**

- Prostatobon 2 x 1 kapsułka dziennie*
- Memobon 2 x 1 kapsułka dziennie*



# MEDYCYNA MANUALNA – CO TO TAKIEGO?

rozmowa z lek. med. Krzysztofem Błechą  
z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza  
– internistą, specjalistą rehabilitacji medycznej,  
Wiceprezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej.

*Medycyna manualna brzmi dość tajemniczo – czy może nam Pan doktor przybliżyć ten termin?*

Medycyna manualna, zwana też terapią manualną, to metoda rehabilitacyjna wykorzystywana w leczeniu głównie bólów kręgosłupa i stawów, mięśniobóli oraz objawów towarzyszących, np. zawrotów głowy. Zabiegi medycyny manualnej wykonuje terapeuta (lekarz medycyny albo mgr fizjoterapii) własnymi rękami. Stąd też termin „manualna”, po polsku „ręczna”.



*Czy jest to metoda stosowana często w rehabilitacji?*

Obecnie jest to podstawowa metoda rehabilitacyjna stosowana przy leczeniu bólu. Nie wyobrażam sobie, aby lekarz rehabilitacji albo mgr fizykoterapii nie używali tej metody do leczenia bólu, gdyż jej skuteczność jest kilkakrotnie większa niż tradycyjnej rehabilitacji medycznej.

*Na czym polegają zabiegi – do czego można by je porównać?*

Trudno to opisać nie demonstrując poszczególnych technik, które stosuje się w tej metodzie. Podobne do zabiegów medycyny manualnej są czasami zabiegi stosowane u tzw. kręgarzy. Medycyna manualna wykorzystuje niektóre techniki kręgarskie pod warunkiem, że są one bezpieczne. Można ją nazwać naukowym kręgarstwem.

*Czyli rozumiem, że medycyna manualna ma podstawy naukowe i jest uznawana w środowisku lekarskim?*

Tak oczywiście. Szkolenie z terapii manualnej znajduje się w programie specjalizacji z rehabilitacji medycznej, którą zdobywają lekarze rehabilitacji medycznej. Opisywana jest także w podstawowych podręcznikach rehabilitacji medycznej.

*Czy podstawą terapii manualnej są tylko te unaukowane zabiegi kręgarskie?*

Stanowią one część terapii, ale bardzo istotne jest także prowadzenie leczenia tkanek miękkich (tkanki podskórnej), niezwykle istotne jest dodanie do tej terapii specjalnych ćwiczeń aby wyrównać napięcie mięśniowe. Te zabiegi na tkankach miękkich i mięśniach są niezwykle ważne i sprawiają, że utrwała się efekt terapeutyczny.

*Czy terapię manualną można stosować w tzw. wypadniętym dysku?*

Jak najbardziej stosujemy ją u pacjentów z tzw. wypadniętym dyskiem. W centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza łączymy ją wtedy z niektórymi lekami naturalnymi. Jest to połączenie przynoszące niezwykle dobre efekty.

*Bardzo ciekawe jest to, co Pan mówi, gdyż wypadnięty dysk jest częstą przyczyną do operacji kręgosłupa.*

Wśród naszych pacjentów bardzo niewielu musi się ratować operacją. Większość da się wyleczyć metodami zachowawczymi. Aby potwierdzić

## 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 71, 0 602 214 616**

# ZSIADŁE MLEKO NA ZAPALENIE ŻOŁĄDKA

skuteczność łączenia terapii manualnej z lekami naturalnymi przeprowadziliśmy w tej dziedzinie długoterminowe, 10-letnie badanie naukowe. Z wynikami można zapoznać się na stronie [www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul\\_obsz.html](http://www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul_obsz.html).

*Wspomniał Pan też, że tą terapię stosujecie w zawrotach głowy?*

Tak – bardzo często zawroty głowy mają przyczynę w zaburzeniach kręgosłupa szyjnego. Leczenie manualne jest wtedy bardzo skuteczne. Także na ten temat przeprowadziliśmy badanie naukowe. Jest ono dostępne dla osób zainteresowanych na stronie: [www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul\\_dyslordoza.html](http://www.bonimed.pl/go-nowosci-artykul_dyslordoza.html)

*Czy medycyną manualną da się leczyć zwyrodnienia stawów i kręgosłupa u osób starszych?*

Jak najbardziej nadaje się ona do tych celów. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza łączymy leczenie w chorobie zwyrodnieniowej z suplementacją preparatem **Artrobon**, który zawiera środki regenerujące chrząstkę stawową – siarczan glukozaminy oraz przeciwzapalnie i przeciwbólowo działające ziele hakorośli. Zalecamy także wcieranie **Balsamu kręgowego** w okolicę stawów oraz w okolicę w których boli kręgosłup.

## Zwyrodnienia i bóle stawów i kręgosłupa



**ARTROBON**



**BALSAM KRĘGOWY  
OJCA GRZEGORZA**

**P**oczątek jesieni to czas, w którym nasilają się dolegliwości związane z problemami żołądkowymi. Tradycyjnie w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy pacjentom mającym dolegliwości żołądkowe, poza naparami z ziół i kroplami, spożywanie kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu naturalnego.

Z radością przyjęliśmy zatem artykuł w niezwykle prestiżowym piśmie poświęconym chorobom przewodu pokarmowego, jakim jest *World Journal of Gastrology*, iż dowiedziano, że zsiadłe mleko pomaga w leczeniu przewlekłego zapalenia żołądka wywołanego przez spożywanie leków przeciwbólowych. Jest to przejaw, że medycyna akademicka spogląda na naturalną medycynę bez niepotrzebnego dystansu. Mamy nadzieję, że ta tendencja utrzyma się przez dłuższy czas i objawi się takimi, czy innymi działaniami medycznymi.

A przecież już ojciec medycyny Hipokrates powiedział: „Aby lek był pożywieniem, a pożywienie lekiem”.



*Gastrobonisan jest mieszanką ziołową działającą przeciwzapalnie i łagodzącą podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego. Wykorzystywany jest zarówno w leczeniu stanów zapalnych i choroby wrzodowej, jak również w celu ochrony błony śluzowej żołądka przed uszkodzeniami wywołanymi przez leki.*



# BŁONNIK – LEKIEM DLA ZDROWIA



**B**łonnik to składnik rośliny, którego ludzki organizm nie trawi. Nie znaczy to, że jest on zbędny w naszej diecie. Wręcz przeciwnie.

Błonnik:

1. Zapobiega zaparciom, gdyż pobudza ukrwienie jelit i perystaltykę jelit.
2. Zapobiega uchyłkom i hemoroidom, ponieważ zapewnia luźne stolce, chłonną wodę zapobiega nadmiernemu odwodnieniu mas kałowych.
3. Skraca czas pasażu jelitowego – oznacza to krótszy kontakt ze zjadanymi substancjami toksycznymi (amin aromatycznych, związków nitrozowych, barwników itp.), ze ścianą jelit.
4. Zwiększa wypełnienie jelit, daje uczucie sytości, jest więc sojusznikiem w walce z otyłością.
5. Absorbuje tłuszcze i cholesterol, a przez to przyczynia się do obniżania poziomu cholesterolu całkowitego we krwi.
6. Pęczniąc tworzy żel, z którego znacznie wolniej wchłaniają się cukry, co jest ważne dla diabetyków.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca codzienne spożycie błonnika w ilości 40g na dobę (w typowej polskiej diecie jest go ok. 15g). Wiedząc o tym, w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy naszym pacjentom preparat Regulobon 2-3 łyżki dziennie rozpuszczony w jogurcie, wodzie lub soku.

Szczególnie polecamy Regulobon osobom cierpiącym na zaparcia, otyłość i miażdżycę.

***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. Łagodzi bóle głowy zależne od zaburzeń przewodu pokarmowego.***



**Regulobon – na nadwagę i zaparcia**

**D**ieta proteinowa Dukana jest obecnie bardzo modną metodą odchudzania się. Jest to czteroetapowa dieta, w której w pierwszym etapie nie spożywa się w ogóle warzyw i owoców, a w drugim niewiele. Problemem tej diety jest zatem niejedzenie warzyw i owoców, co sprawia, że nie dostarczamy do organizmu błonnika, a to skutkuje między innymi zaparciami.

Błonnik, którego brak w tej diecie można uzupełnić stosując **Regulobon**. Dr Dukan proponuje co prawda stosowanie otrębów pszennych w niewielkiej ilości, zaznacza jednak, iż są one częściowo trawione, a więc do-

bon wychwyci tłuszcze z pożywienia i nie pozwoli mu się wchłonąć.

W diecie proteinowej Dukana istnieje potrzeba picia dużej ilości wody, aby wypłukać z organizmu metabolity trawienia białek, tzw. ciała ketonowe. Można to zrobić poprzez picie wody, ale dużo skuteczniejsze będzie picie odtruwających naparów ziołowych, które szybciej wyeliminują toksyczne substancje z organizmu. Najlepsze efekty uzyska się poprzez stosowanie naparu z **Nefrobonisanu** lub poprzez picie wody z rozpuszczonymi kroplami **Nefrobonisol**. Dzięki temu nasz organizm szybko i skutecznie pozbędzie się produktów z trawienia białek.



starzają organizmowi niepotrzebnych węglowodanów. A wyeliminowanie węglowodanów i niejedzenie tłuszczów wg diety Dr Dukana jest jej najistotniejszym elementem.

Dlatego też lepiej będzie zastosować jako dodatek do diety proteinowej Regulobon, który zawiera dużo mniej niż otręby węglowodanów, a przy tym zapobiega zaparciom.

W diecie Dukana eliminacja tłuszczu jest praktycznie niemożliwa jeżeli jemy nabiał i mięso. Aby zatem zmniejszyć przyswajanie tłuszczów obecnych w nabiale i mięsie proponujemy stosowanie **Chitobonu** (2-3 kapsułki dziennie) + 1 szklanka wody. Chito-



## DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE LEKÓW STOSOWANYCH U OSÓB STARSZYCH

**L**udzie starsi bardzo często stosują leki uspokajające i nasenne. Głównym miejscem w organizmie, w którym dochodzi do przemiany tych leków do form nieaktywnych jest wątroba. Przy upośledzeniu jej funkcji, co jest częste u ludzi w starszym wieku, może dojść do wolniejszego rozkładu tych leków, a to może spowodować utrzymywanie się w organizmie zbyt dużego ich stężenia. Zwiększa to ryzyko powstania działań niepożądanych. Najczęściej są to zaburzenia równowagi, trudności w koncentracji, pogorszenie pamięci. Szczególnie dużo powikłań niesie za sobą przyjmowanie preparatów, które mają długi okres działania, czyli tych, które zaleca się stosować 1 x dziennie. Leki krótko działające są nieco bardziej bezpieczne.

Dlatego zamiast leków syntetycznych w przypadku zaburzeń lękowych i bezsenności polecamy zioła. Przy bezsenności można stosować łącznie **Nerwobon** (2 kapsułki) + **Nerwobonisol** (1 łyżeczka) przed snem, a przy zaburzeniach nerwicowych **Nerwobonisol** lub **Nerwobon** 1-3 x dziennie.

Również leczenie depresji wiąże się z niebezpieczeństwem działań niepożądanych. Występują one najczęściej na początku leczenia. Dlatego w przypadku niektórych zaburzeń nastroju, zwłaszcza niezbyt nasilonych, dobrze jest stosować preparat z zioła dziurawca, np. 1-2 kapsułki dziennie **Depribon** (ekstrakt z dziurawca + ekstrakt z żeń-szenia).

Preparaty ziołowe są szczególnie dobre do stosowania u ludzi starszych,

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



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



gdyż ich użycie jest bezpieczniejsze, i choć wykazują łagodniejsze działanie, nie znaczy to, że są mniej skuteczne od leków chemicznych. Ponadto, są to często preparaty złożone z kilku ziół i w związku z tym mogą pomóc na inne towarzyszące schorzenia.

# 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 moczaniowa	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
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-przetykowy	Gastrobonisan + 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 (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.

Dodażyliśmy 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 jesień

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

NISKIE CIŚNIENIE, SENNOŚĆ  
*Activbon*

PRZEZIĘBIENIE,  
ZAPALENIE OSKRZELI  
*Pectobonisol i Pulmobonisan*

ASTMA OSKRZELOWA  
*Alerbon i Pectobonisol*

WZMACNIA SERCE,  
REGULUJE CIŚNIENIE  
*Cardiobonisol i Cardiobon*

REGENERUJE WĄTROBE,  
WSPOMAGA TRZUSTKĘ  
*Hepatobon i Apibon*

POPRAWA ODPORNOŚCI  
*Immunobon i Apibon*

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

PRZEROST PROSTATY  
*Prostatobon i Apibon*

POPRAWA WITALNOŚCI  
*Prostatobon i Memobon*

ALERGIA SKÓRNA  
*Alerbon i Boniderm,  
Dermobon krem*

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

WZMACNIA WŁOSY,  
UJĘDRNIA SKÓRĘ  
*Dermobon i Likobon  
+ OrganicKrzem*

KATAR ALERGICZNY  
*Alerbon*

TRĄDZIK  
*Boniderm  
i Apibon krem*

OPRYSZCZKA  
*Apibon krem*

BÓL GARDŁA  
*Anginbon*

REGULACJA  
POZIOMU CUKRU  
*Glukobonisan  
i Memobon*

NADWAGA  
*Adipobonisan  
i Chitobon*

CELLULIT  
*Adipobon i Likobon*

KAMICA ŻÓŁCIOWA,  
NIESTRAWNOŚĆ  
*Gastrobonisol  
i Gastrobon*

KLIKAKTERIUM  
*Klimaktobon*

ŻYLAKI, PAJĄCZKI,  
HEMOROIDY  
*Venobon i Venobon krem*

NASTROJE DEPRESYJNE  
*Depribon*

NERWICA, BEZSENNOŚĆ  
*Nerwobonisol lub  
Nerwobonisan i Nerwobon*

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

MIAŻDŻYCA  
*Lipobon i Cardiobonisol*

ŻOŁĄDEK,  
DWUNASTNICA – STANY  
ZAPALNE I WRZODY  
*Gastrobonisan i Apibon*

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-  
PRZEŁYKOWY (ZGAGA)  
*Gastrobonisan  
i Gastrobonisol*

ZAPARCIA  
*Regulobon  
i Gastrobonisol*

JELITO  
DRAŻLIWE  
*Gastrobonisol  
i Gastrobon*

BÓLE STAWÓW  
I KRĘGOSŁUPA  
*Artrobon  
i Balsam kregowy*

OSTEOPOROZA  
*OrganicKrzem*

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

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)

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.