

ZIOLA zdrowia

Nr 4/2009 Zima

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Bóle barku**
– **problem diagnostyczny**
- **Zajadanie stresu**
- **Bonimele – miód i zioła**



Odpornością w grypę i przeziębienie

Objawy grypy są powszechnie znane, jednak częściej niż na grypę chorzy zapadają na infekcje grypopodobne, które mają również podłoże wirusowe. Prosty sposób na zapobieganie grypie to szczepienie przeciwko grypie i rzucenie sobie kłopotu z głowy.

Szczepionki przeciw grypie budzą jednak pewne kontrowersje. Szczepionka jest lekiem i jej oddziaływanie na organizm ludzki nie jest do końca przewidywalne i niesie ze sobą możliwość działań niepożądanych. Szczepionka jest oczywiście zalecana szczególnie u ludzi, u których ze względu na ogólny zły stan zdrowia, wiek lub zażywane leki mogą wystąpić niebezpieczne powikłania grypy. Szczepienia nie mogą jednak mieć charakteru powszechnego, jak to czasami ma miejsce, kiedy to właściciel firmy zakupuje szczepionki dla całego zakładu pracy i wszystkich obligatoryjnie szczepi.

Należy pamiętać, że szczepienia przeciwko grypie zalecane są wyselekcjonowanej grupie ludzi.

Czy szczepionka zabezpiecza przed zachorowaniem? Nie zawsze. Pamiętajmy, że duża część infekcji górnych dróg oddechowych to infekcje spowodowane innym wirusem niż wirus grypy sezonowej. Co zatem należy robić? Przede wszystkim podnosić odporność organizmu poprzez zwiększanie spożycia takich produktów żywieniowych, jak: cebula, czosnek, miód i witamina C.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy profilaktyczne zażywanie syropu **Immunobon**, który zawiera zioła o działaniu zwiększającym odporność (zioło jeżówki, liść melisy, kwiat rumianku). Polecamy również **Apibon**, który składa się z wyciągu z propolisu i pyłku pszczelego. W momencie pierwszych zwiastunów infekcji proponujemy stosowanie **Pulmobonisanu** 3 x dziennie po 1-2 saszetki i kropli **Pectobonisol** 3 x dziennie po 1 łyżeczce. Najczęściej po 1-2 dniach terapii dolegliwości ustępują.

Jeżeli grypie towarzyszy ból gardła można dołączyć aerozol **Anginbon** i stosować 4-5 razy dziennie po 1 dozie. Jeżeli mamy do czynienia z bólami kostno-stawowymi i gorączką zalecamy **Grypobon**. Gdy w czasie przebiegu infekcji pojawi się opryszczka pomocny będzie **Apibon krem**, stosowany co 1-2 godziny od momentu pojawienia się pierwszych objawów.

Wyższość ziół nad szczepionkami polega na tym, że łagodzą i zapobiegają infekcjom wirusowym niezależnie od tego, czy jest to wirus grypy, czy inny wirus. Leczą także infekcje bakteryjne i grzybicze, na które nie ma szczepionki.

Odpornością w grypę 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 • GRYPONBON przy bólach mięśni



AMD – to zwyrodnienie plamki związane z wiekiem. Plamka zwana też plamką żółtą jest kluczowym dla widzenia miejscem siatkówki oka. To tym miejscem czytamy i rozpoznajemy barwy. Choroba może spowodować upośledzenie widzenia, aż do całkowitej ślepoty. Schorzenie narasta z wiekiem i uważa się, że po 70 r.ż. ma ją w różnym stopniu nasilenia 30% ludzi.

Nie tylko wiek sprzyja powstawaniu AMD. Jego przyczyny można podzielić na te, które w części od nas zależą i te, na które nie mamy wpływu.

Przyczyny zależne od nas to:

- palenie tytoniu,
- nadciśnienie tętnicze,
- otyłość,
- siedzący tryb życia, który predysponuje do otyłości i miażdżycy.

Przyczyny niezależne od nas:

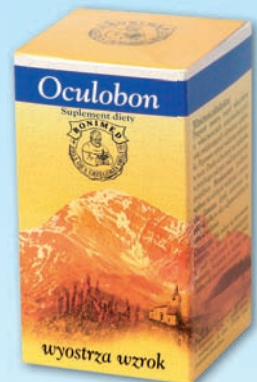
- płeć – kobiety po 75 r.ż. chorują 2 x częściej i choroba ma u nich aż 7 krotnie cięższy przebieg niż u mężczyzn,
- rasa – biała powoduje, że AMD przebiega w sposób bardziej zaawansowany,
- geny – AMD częściej dosięga osób z rodziny chorego,
- błękitny kolor oczu – osoby o tym kolorze oka częściej chorują,
- dalekowzroczność – sprzyja powstawaniu zwyrodnienia plamki.

O tym jak przeciwdziałać AMD pisaliśmy na łamach Ziół dla Zdrowia wiele razy.

Gwoli przypomnienia – proszę pamiętać o kontroli okulistycznej, zmodyfikowaniu diety – należy spożywać dużo szpinaku, kukurydzy, czerwonej papryki i marchewki.

Z preparatów ziołowych należy używać, tych, które zawierają luteinę, zeaksantynę i witaminy antyoksydacyjne.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza u chorych zagrożonych AMD lub chorujących na tę chorobę zalecamy **Oculobon**. Do opakowania Oculobonu dołożony jest test **Amslera**, który służy do diagnozowania AMD. Znaleźć go można również na stronie internetowej www.bonimed.pl w artykule „Dieta na oczy”. W chorobach oczu polecamy także stosowanie preparatów poprawiających ukrwienie siatkówki, np. **Venobon**.



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

BONIMELE – MIÓD I ZIOŁA

Bonimele to specjalny rodzaj preparatów ziołowych. Są to syropy ziołowe, ale różnią się od wszystkich innych tym, że nie zawierają dodatku „sztucznego” cukru. Podłożem, w którym rozpuszczone są ekstrakty ziołowe jest naturalny miód pszczeleli. Powoduje to, że nie tylko nie dostarczamy do organizmu pustych kalorii, ale podajemy miód, który sam z siebie wykazuje działanie prozdrowotne.



Bonimel prawoślazowo-koprowy – do miodu dodano ekstrakt z korzenia prawoślazu i olejek koprowy. Preparat ten ułatwia odkrztuszanie, łagodzi chorobowo zmienione błony śluzowe, dlatego pomocny jest przy stanach zapalnych gardła i oskrzeli. Ze względu na swe powlekające i przeciwskurczowe działanie syrop ten pomocny jest w łagodzeniu bólów i stanów skurczowych brzucha.

Bonimel prawoślazowo-koprowy ze względu na swój przyjemny smak, mimo nie stosowania w nim sztucznych dodatków smakowych jest dobrze tolerowany przez dzieci, które z reguły niechętnie przyjmują preparaty ziołowe.



Bonimel imbirowy – składa się z miodu i wyciągu imbirowego. Imbir jest ziołem pomocnym w zaburzeniach trawienia i nudnościach. Zalecany jest także osobom, które łatwo marzną, szczególnie dobrze działa w stanach gorączkowych, przy infekcjach dróg oddechowych. Można go stosować bezpośrednio 1-2 łyżeczki lub poprzez dodawanie go do herbaty, wody lub naparu z ziół.



Bonimel głógowo-melisowy – to połączenie wyciągu z owoców głogu i olejku melisowego. Zestawienie tych ziół działa uspokajająco i ułatwia zasypianie. Preparat ten ponadto wzmacnia pracę serca i reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Pragniemy polecić Państwu niezwykłą książkę pt. „*Księżna*”, która jest historią **Marii Krystyny Habsburg**, arystokratki wywodzącej się z potomków władców Świętego Cesarstwa Rzymskiego Narodu Niemieckiego, której rodzina związała swój los z Polską. Niezwykle prawdziwa i przejmująca opowieść o beztróskim dzieciństwie i młodości, przerwanej II wojną światową, która spowodowała dramatyczny zwrot w życiu bohaterki i jej bliskich.

Arcyksiężna Maria Krystyna Habsburg przez wiele lat przyjaźniła się i była pacjentką Ojca Grzegorza, do tej pory Księżna pozostaje pod opieką medyczną Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.

Zysk ze sprzedaży książki zostanie przeznaczony na cele charytatywne.

Książkę można nabyć w księgarniach i w sklepie internetowym www.bonimed.pl





powinni wykonywać w warunkach domowych. Do zabiegów domowych czasami przydaje się pomoc współmałżonka. Kolejna wizyta ma miejsce najczęściej 2 lub 3 tygodnie po pierwszej i często stan chorego jest tak dobry, że następne spotkania nie są już potrzebne.

Pacjenci czasami dziwią się, że nie stosujemy w terapii masażu, elektro i magnetoterapii. Z naszych doświadczeń wynika, iż są to metody mało skuteczne w leczeniu bólów barku.

Jak już wspomniałem podstawową metodą leczenia w bólach barku jest terapia manualna. Czasami jednak chory wymaga wprowadzenia preparatów ziołowych. W większości przypadków wystarczy

Pacjenci z bólem barku trafiają do Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosunkowo często. Nie jest to niczym dziwnym, gdyż dolegliwość ta jest drugim co do częstości występowania zespołem bólowym w układzie ruchu.

Bóle barku postrzegane są często przez chorych, ale także przez lekarzy, bardzo „lokalnie”, tzn. doszukują się oni przyczyny bólu w samym stawie barkowym.

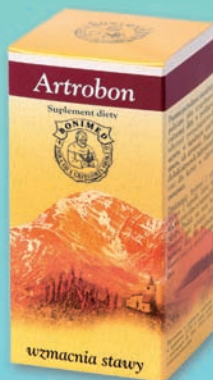
Bóle barku najczęściej mają swoje źródło poza samym stawem barkowym. Przyczyna bólów barku jest częściej zlokalizowana w kręgosłupie szyjnym i szyjno-piersiowym oraz w okolicznych mięśniach.

Dlatego też najlepsze efekty osiągamy lecząc te struktury. Najskuteczniejszą metodą przynoszącą ulgę w bólach barku jest terapia manualna. Są to zabiegi wykonywane na stawach kręgosłupa szyjnego i szyjno-piersiowego oraz na tkankach miękkich. Przynoszą one często natychmiastowy efekt.

Czasami spotykamy się ze zdziwieniem pacjentów, którzy zwracają się do nas z prośbą o serie zabiegów, a otrzymują odpowiedź, że będzie to jedna wizyta, w czasie której wykonane zostaną zabiegi manualne. Chorzy otrzymują także instrukcję, jakie ćwiczenia

Balsam kręgowy Ojca Grzegorza stosowany w naszej przychodni już prawie 20 lat z dużym powodzeniem. Niekiedy zalecamy też **Artrobon** doustnie. Jest to połączenie glukozaminy i ekstraktu z korzenia hakorośli – zioła o przeciwbólowym i przeciwzapalnym działaniu.

Zwyrodnienia i bóle stawów i kręgosłupa



ARTROBON



**BALSAM KRĘGOWY
OJCA GRZEGORZA**

ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA – WIEM, ŻE NIC NIE WIEM

Za nadwrażliwość pokarmową uznaje się każdą nieprawidłową reakcję organizmu po spożyciu pokarmu. Może ona występować pod postacią reakcji alergicznej, czyli uczuleniowej, np. uczulenie na gluten pochodzący ze zbóż lub uczulenie na białko mleka krowiego. Nadwrażliwość na pokarmy może być też niealergiczna i klasycznym tego przykładem jest nietolerancja laktozy (cukru mlecznego) wynikająca z braku laktazy, enzymu rozkładającego ten cukier. Termin alergii pokarmowej jest często nadużywany przez chorych, którzy wszystkie nadwrażliwości pokarmowe nazywają alergiami. Z nietolerancją pokarmową mamy do czynienia czasami także po spożyciu truskawek, ryb czy czekolady. Produkty te mają zdolność do uwalniania histaminy (hormon tkankowy odpowiedzialny za reakcje uczuleniowe). Czasami w produktach żywnościowych występują substancje prowokujące objawy nietolerancji, tak jest z pomidorami, serami żółtymi czy szpinakiem.

Nietolerancja pokarmowa może być też wywołana toksycznymi składnikami produktów żywnościowych – barwnikami, konserwantami lub sztucznymi substancjami smakowymi. O ile objawy nietolerancji pokarmowej skupiają się na poziomie przewodu pokarmowego (biegunka, bóle brzucha, kolki jelitowe), objawy alergii pokarmowej, oprócz objawów z przewodu pokarmowego, dają objawy w całym organizmie:

- na skórze są to: pokrzywka, wysypki, stany zapalne skóry;
- w układzie oddechowym mogą to być: katar, duszności, świszczący oddech;
- w stanach ostrych może nawet dojść do wstrząsu anafilaktycznego.

W ostatnich kilkudziesięciu latach ilość osób cierpiących na alergię znacznie wzrosła. Niestety wiedza na temat czynników sprzyjających rozwojowi epidemii alergii jest jeszcze ograniczona. W zasadzie znamy tylko jeden pewny czynnik sprzyjający pojawieniu się alergii, a jest nim skłonność rodzinna. Wiadomo, że przed wystąpieniem alergii zabezpiecza dłuższe karmienie piersią i wprowadzenie pokarmów stałych dopiero w 4-6

mięsiącu życia. Przed alergią chroni oczywiście także eliminacja z diety alergenów pokarmowych. Poszukiwanie naturalnych i skutecznych leków przez lekarzy i rodziców jest nieustanne, gdyż zazwyczaj chorują małe dzieci. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza na trop jak leczyć alergię i nietolerancję pokarmową wpadliśmy trochę przypadkiem. Zastosowaliśmy mieszankę ziołową dla dzieci **Bobonisan**, zawierającą kwiat rumianku, liść melisy, liść babki lancetowatej, owoc kopru, kminku i anyżu. Okazało się, że ta mieszanka znakomicie poradziła sobie z alergią pokarmową. Po 1 miesiącu stosowania widać już było pozytywne zmiany na skórze oraz mniejszą ilość kolek jelitowych.



Bobonisan działa przeciwwzapalnie, przeciwalergicznie i gojąco na śluzówkę jelit. Wszystkie te własności są ważne dla leczenia alergii. Jednak działanie gojące uszkodzenia śluzówki jelit jest najważniejsze dla długotrwałych efektów przeciwalergicznym. Zdrowa i dobrze rozwinięta śluzówka jelit utrudnia przenikanie alergenom z pokarmu do krwi, co powoduje, że reakcja alergiczna zwyczajnie się nie pojawia. Alergia to nadwrażliwość na każdym poziomie, również psychicznym. Dlatego ważne jest, aby chory zastosował zioła o działaniu łagodnie uspokajającym, takie jak: kwiat rumianku i liść melisy. Poza Bobonisaniem do łagodzenia skórnych objawów alergii używamy, z dużym powodzeniem, od prawie 20 lat **Bonidermu** (Pomada O. Grzegorza), a czasami dodajemy też **Dermobon krem** 1-2 x dziennie.



Mój mąż od pewnego czasu ma problemy z prostatą. Po zbadaniu PSA okazało się, że jego poziom jest na szczęście niski. Jednak mąż bardzo często musi korzystać z toalety. Czy można mu pomóc?

W przeroście prostaty, gdyż z tym właśnie mamy do czynienia, pomocny okaże się **Prostatobon**, który po kilku tygodniach stosowania (początkowo 3 x dziennie, a następnie 2 x dziennie), powinien zmniejszyć częstość oddawania moczu przez Pani męża. Powiększenie prostaty wiąże się z tym, iż mocz zalega w pęcherzu i istnieje większe prawdopodobieństwo jego zakażenia, co może doprowadzić do stanu zapalnego dróg moczowych. W celu zapobiegania zapaleniu dróg moczowych warto zastosować napar z ziół **Nefrobonisan** lub krople **Nefrobonisol** 1 x dziennie. Można połączyć je również z preparatem **Urobon** 1-2 kapsułki dziennie.

Mam szumy uszne i mimo leczenia laryngologicznego mój stan się nie poprawia. Powoli tracę nadzieję na wyleczenie. Czy są może jakieś zioła, które mogą mi pomóc?

Proszę Pani, temat jest złożony dlatego, że szumy uszne mogą mieć swoją przyczynę nie tylko w chorobie zlokalizowanej w uchu, ale także w kręgosłupie szyjnym. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza osiągamy dobre efekty stosując u naszych pacjentów terapię manualną kręgosłupa szyjnego w połączeniu z preparatem **Memobon**, który poprawia ukrwienie mózgu oraz narządu słuchu i równowagi (z wynikami terapii może zapoznać się Pani na naszej stronie www.bonimed.pl w artykule *Dyslordoza szyjna, a zaburzenia neurowegetatywne*).

Nie mam siły do mojego męża, chyba już ze 100 razy próbował rzucić palenie. Boję się, że dostanie raka. Czy są jakieś zioła, które odtrują jego organizm?

Szanowna Pani, nic nie odtruje w sposób całkowicie skuteczny organizmu Pani męża. Jednakże działanie odtruwające u niepoprawnego palacza jest potrzebne. Proszę zastosować u niego krople odtruwające

Nefrobonisol 1 x dziennie 1 łyżeczkę, poza tym powinien stosować preparat stymulujący odtruwającą funkcję wątroby – **Hepatobon** 2 kaps. dziennie. Powinien także przyjmować **Apibon**, gdyż pyłek pszczeli i propolis w nim zawarty, wyłapują substancje toksyczne z organizmu i stymuluje odporność. Ma to duże znaczenie, gdyż im wyższa odporność tym mniejsze zagrożenie rakiem. Myślę także, iż mąż powinien zażywać preparat **Vitalbon**, który usuwa wolne rodniki z organizmu, będące przyczyną sprawczą chorób nowotworowych i chorób układu krążenia.



Odkąd skończyłam 50 lat i zaczęłam mieć problemy z okresem, stałam się bardzo nerwowa i mam kłopoty ze snem nie wspominając już o pogorszeniu wyglądu skóry. Mój ginekolog zaproponował mi plastry hormonalne. Naczytałam się sporo niepoehlebnych opinii na temat terapii hormonalnej. Słyszałam, że jest jakaś alternatywa ziołowa?

Proponuję, aby zaczęła Pani zażywać preparat **Klimaktobon**, który zawiera roślinne fitoestrogeny, będące bezpieczną alternatywą dla leków hormonalnych. Stosowanie tych ziołowych preparatów z reguły wystarcza w złagodzeniu objawów okresu przekwitania. Jeżeli dominują u Pani objawy nerwowości, sugerujemy zastosowanie **Klimaktobonu**, 2 kapsułki przed snem, a jeżeli nadal będzie Pani nerwowa i będą utrzymywać się problemy ze snem, może Pani dołączyć krople **Nerwobonisol**, 1 łyżeczkę przed snem.

KAMICA PĘCZERZYKA ŻÓLCIOWEGO – OPEROWAĆ CZY NIE?

Rozmowa z lek.med. Krzysztofem Błęchą, internistą i specjalistą rehabilitacji medycznej z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.



R: Czy kamica żółciowa to choroba pojawiająca się często w społeczeństwie?

L: Tak, stosunkowo często mamy z nią do czynienia. Cierpi na nią około 15% kobiet i o połowę mniej mężczyzn. Kamica towarzyszy też innym chorobom, np. występuje ona u 25-30% chorych na marskość wątroby.

R: Jakie czynniki sprzyjają powstawaniu kamicy żółciowej?

L: Jest kilka czynników, które usposabiają do kamicy:

1. Czynniki genetyczne – kamica jest częstsza u osób, których rodzice mieli tę chorobę.
2. Kamica 2-3 x częściej występuje u kobiet zwłaszcza otyłych. Uważa się, że 20% nadwaga powoduje 2 x większe ryzyko kamicy.
3. Kamicy sprzyja tłuste jedzenie, a zwłaszcza, gdy towarzyszy temu spożywanie małej ilości produktów zawierających błonnik.

R: Nie są to informacje optymistyczne dla kobiet.

L: Istotnie kamica wyraźnie lubi słabą płeć. W medycynie spotyka się tzw. regułę 5 x F, która opisuje kto jest najbardziej narażony na kamice. 5 x F to: female (kobieta), fair (o jasnej skórze), fat (otyła), forty (40-letnia), fecund (płodna).

R: Kamica wydaje się według tego co Pan mówi, częstą przyczyną różnych dolegliwości.

L: Nie do końca, gdyż często mimo, że w pęcherzyku żółciowym znajdują się kamienie, nie daje ona żadnych dolegliwości. A jeżeli nawet pojawiają się one u chorych to są stosunkowo łagodne i ograniczają się do uczucia dyskomfortu i ucisku w brzuchu. Dolegliwości te prowokowane są najczęściej przez po-

trawy wzdymające i tłuste, a także zimne napoje i kawę.

R: Czy zioła mogą złagodzić dolegliwości związane z kamicą?

L: Tak, zioła są najlepszym lekarstwem w tych problemach, gdyż po pierwsze skutecznie likwidują dolegliwości, a jednocześnie są bezpieczne w stosowaniu. Jedynym przeciwwskazaniem do zastosowania ziół jest ostry atak kolki żółciowej, który mógłby spowodować „zatkanie” przewodu żółciowego.

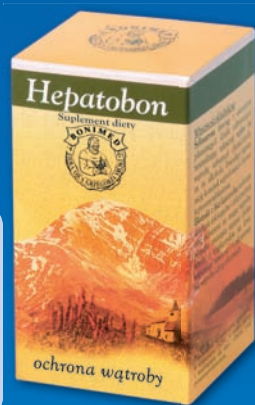
R: Nie rozumiem dlaczego nie można w takiej sytuacji stosować ziół. Czy może Pan to nieco przybliżyć czytelnikom?

L: Zioła zwiększają wydzielanie żółci, co jest bardzo korzystne dla leczenia i profilaktyki kamicy żółciowej, gdyż z żółcią wydalane są drobne złoże z dróg żółciowych. Jednak gdy dojdzie do zatkania odpływu żółci w czasie ataku kolki, to własności żółciopędne mogą nasilać dolegliwości. Na szczęście ataki kolki żółciowej są stosunkowo rzadkie w przebiegu kamicy.

R: Kamica żółciowa dość jednoznacznie kojarzy się chorym, u których w USG wykazano obecność złożeń. Większość chorych myśli, że to tylko kwestia czasu jak trafi na stół chirurgiczny.

L: Są to obawy w dużej mierze nieuzasadnione. Po pierwsze należy pamiętać, że ¾ chorych w ogóle nie doświadczy obecności tych kamieni. Po drugie, chorzy u których pojawiają się objawy nie trafiają automatycznie na stół chirurgiczny, gdyż nie spełniają wskazań do tego typu leczenia. Wskazania do leczenia operacyjnego mają tylko ci chorzy, którzy miewają częste ataki kolki, u których pojawi-

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



ły się cechy stanu zapalnego pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Wskazaniem do operacji jest także stan, w którym kamień utkwiał w drogach żółciowych. Zastrzegam jednak, że o ewentualnym postępowaniu terapeutycznym powinien decydować lekarz, gdyż każdy przypadek jest nieco inny i tylko lekarz badający chorego ma wystarczająco dużą wiedzę na jego temat, aby sugerować choremu postępowanie terapeutyczne.

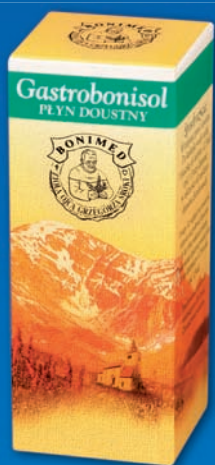
R: Jakie zioła stosuje się w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w kamicy żółciowej?

L: Podstawowym i stosowanym od dziecięctwa preparatem skutecznym w kamicy żółciowej jest **Gastrobonisol**, czyli krople klasztorne Ojca Grzegorza. Najczęściej stosujemy je 1-3 x dziennie przed jedzeniem. Krople można zastąpić preparatem w kapsułkach **Gastrobon**. Czasami stosujemy również **Hepatobon**, gdy kamicy towarzyszy uszkodzenie wątroby.

R: Czasami po usunięciu pęcherzyka żółciowego chorzy nadal cierpią, co prawda już nie na kolki, ale na zaparcia, wzdęcia i odczuwają dyskomfort w jamie brzusznej.

L: Tak, jest to spowodowane tym, że żółć odpływa w sposób „niekontrolowany” do dwunastnicy, co zaburza trawienie i jest głównym powodem tych dolegliwości. W takich przypadkach dobrze sprawdza się stosowanie przed jedzeniem ziół np. wspomnianych poprzednio preparatów. Z naszych obserwacji wynika, że łagodzi to dolegliwości i dyskomfort chorego.

Gastrobonisol – zaburzenia trawienia, stany skurczowe żółdka, jelit i dróg żółciowych, kamica żółciowa. Stany po usunięciu pęcherzyka żółciowego. Przy dłuższym stosowaniu pomocny w zaparciach, jelicie drażliwym i refluksie żółdkowo-przełykowym. Łagodzi ból głowy zależne od zaburzeń przewodu pokarmowego.



Kwiatostan i owoc głogu to najbardziej „sercowe zioła”. Głóg działa na różne aspekty pracy serca. Zwiększa kurczliwość mięśnia sercowego, co usprawnia jego pracę i zmniejsza objawy niewydolności krążenia. Pozytywny wpływ na niewydolność krążenia ma także fakt, że głóg reguluje ciśnienie tętnicze krwi i poprawia ukrwienie. Poprawa ukrwienia mięśnia sercowego powodowana przez kwiatostan i owoc głogu ma znaczenie w leczeniu i profilaktyce choroby wieńcowej. W leczeniu choroby wieńcowej znaczenie mają też antyoksydacyjne własności głogu. Kwiat i owoc głogu zwiększają tolerancję mięśnia sercowego na niedokrwienie oraz usprawniają przewodnictwo elektryczne w uszkodzonym miążdżycowo sercu.

Kwiatostan głogu łagodzi zaburzenia rytmu pracy serca, zwłaszcza te które polegają na zwolnieniu rytmu i skurczach dodatkowych.

Głóg wykazuje także łagodne działanie uspokajające i zmniejsza zaburzenia rytmu pracy serca na tle emocjonalnym.

Kwiatostan głogu używany jest w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza aż w 4 preparatach: w mieszance ziołowej **Cardiobonisan**, kroplach geriatrycznych **Cardiobonisol**, syropie **Bonimel głogowo-melisowym** oraz kapsułkach **Cardiobon**.

Wszystkie wymienione powyżej preparaty można łączyć lub stosować osobno. Przy nadciśnieniu i chorobie wieńcowej, niewydolności krążenia stosujemy najczęściej kapsułki **Cardiobon 1** do 2 x dz. 1 kapsułka łącznie z kroplami **Cardiobonisol** lub ziołami **Cardiobonisan**. **Bonimel głogowo-melisowy** stosujemy także w nadciśnieniu, ale jest to preparat, który bardzo dobrze nadaje się także do łagodzenia napięć emocjonalnych i problemów z zasypianiem.



DIETA I WYSIŁEK FIZYCZNY NAJWAŻNIEJSZE W CUKRZYCY

Rola diety i wysiłku fizycznego w leczeniu i profilaktyce cukrzycy jest kluczowa.

Wysiłek fizyczny powoduje:

1. Redukcję poziomu glukozy we krwi poprzez:
 - zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę
 - zwiększenie spalania glukozy.
2. Wysiłek fizyczny wraz z prawidłową dietą zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy nawet o 58% u ludzi z nietolerancją glukozy, która uważana jest za stan przedcukrzycowy.
3. Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko pojawienia się powikłań cukrzycowych, a zwłaszcza chorób układu krążenia – bardzo częstych u chorych na cukrzycę.
4. Wysiłek fizyczny wraz z dietą redukuje masę ciała, a szczególnie ilość tkanki tłuszczowej.
5. Trening fizyczny poprawia jakość życia poprzez poprawę kondycji psychicznej i fizycznej, a to przekłada się na zmniejszenie potrzeby zażywania leków.
6. Właściwa aktywność fizyczna chorych na cukrzycę powoduje wydłużanie życia do wartości przeciętnych dla ogółu populacji ludzi zdrowych.

Aby wysiłek fizyczny miał prozdrowotne działanie przy cukrzycy, musi mieć odpowiednią intensywność i trwać odpowiednio długo. Najlepiej działa wysiłek trwający od 30 do 60 minut i wykonywany 3 do 5 x w tygodniu – około 150 minut wysiłku tygodniowo.

Wysiłek nie powinien trwać więcej niż 60 minut, gdyż grozi to urazami stawów, oczywiście nie dotyczy się to osób, które są „zaprawione” w ćwiczeniach. Trening powinna rozpoczynać kilkuminutowa rozgrzewka, a kończyć około 5 minutowe wyciszenie.

Wysiłek fizyczny można realizować, w zależności od stanu zdrowia i wydolności fizycznej, poprzez: spacer, nordic walking, pływanie, aerobik czy gry zespołowe. Czasami o doborze treningu powinien decydować lekarz. O pomoc do lekarza, powinny zwrócić się osoby cierpiące zwłaszcza na choroby

układu krążenia i z powikłaniami nerkowymi i cukrzycą.

Dieta cukrzycowa to dieta, która powinna być oparta w 40-65% o węglowodany, w 10-20% o białka i w 30-35% o tłuszcze.

Uważa się, że ponad połowę spożywanych pokarmów stanowić powinny węglowodany. Chorzy na cukrzycę, aby kontrolować swoją dietę, muszą zaznajomić się z:

- definicją wymienników węglowodanowych (1 wymiennik węglowodanowy to ilość pożywienia, która zawiera 10 gramów węglowodanów),
- wartością kaloryczną posiłków (przy średniej aktywności fizycznej i normie wagi, chory powinien przyjmować ok. 30 kcal na 1 kg masy ciała,
- indeksem glikemicznym IG, który opisuje produkt żywnościowy pod kątem szybkości podnoszenia się glukozy we krwi po jego spożyciu. Im wyższy pokarm ma IG, tym mniej wskazane jest jego spożywanie.

Dieta cukrzycowa powinna być bogata w owoce i warzywa, a także zioła, które w cukrzycy przeciwdziałają powstawaniu powikłań cukrzycowych, ale mogą także stabilizować poziom glukozy w surowicy krwi. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza do stabilizacji poziomu glukozy najczęściej używamy **Glukobonisanu** i **Memobonu** lub **Glukobonisanu** i **Ginsengbonu**.

Memobon ponadto zmniejsza prawdopodobieństwo powikłań naczyniowych cukrzycy. W cukrzycy ważne jest działanie ochronne na siatkówkę oka. Role tę pełni **Oculobon** i **Venobon**.





ROLA KRZEMU W OSTEOPOROZIE I ZACHOWANIU MŁODEGO WYGLĄDU SKÓRY ORAZ WŁOSÓW

Krzem jest ważnym pierwiastkiem budulcowym organizmu. Powoduje to, iż od krzemu a właściwie jego prawidłowej ilości w ciele zależy wiele aspektów naszego zdrowia.

Jedną z najważniejszych ról krzemu jest uczestniczenie w tworzeniu się włókien kolagenu w organizmie. Włókna te można porównać do rusztowania, na którym budowane są tkanki. Jeżeli stan włókien jest dobry widać to szczególnie wyraźnie na skórze, gdyż zdrowe włókna kolagenu mają pozytywny wpływ na elastyczność skóry. Przeciwdziała to tworzeniu się zmarszczek i sprawia, że skóra staje się jędrna. Stosowanie krzemu przyspiesza leczenie uszkodzeń skóry, błon śluzowych oraz ścian naczyń krwionośnych.

Drugie miejsce, w którym włókna kolagenu są budulcem to macierz kostna. Kości przy udziale krzemu stają się mniej kruche.

Dlatego uważamy krzem za minerał doskonale nadający się do profilaktyki osteoporozy i przeciwdziałania starzeniu się organizmu, zwłaszcza skóry.

Ponadto krzem ma właściwości wylapywania z krwi atomów glinu, który uszkadza tkankę mózgową. Kolejnym ważnym prozdrowotnym działaniem krzemu jest zwol-

nienie odkładania się lipidów w naczyniach krwionośnych oraz stężenia nasyconych kwasów tłuszczowych w surowicy krwi. Te własności krzemu przydatne są w profilaktyce miażdżycy tętnic.

Przy stosowaniu preparatów krzemu ważne jest, skąd pochodzą związki krzemu. Nie od dziś wiadomo, że krzem ze źródeł roślinnych jest najlepiej przyswajalny. Typowo „krzemowym” ziele jest ziele skrzypu. Stanowi on główny składnik mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**. Ważnym elementem przy pozyskiwaniu krzemu z ziół jest to, że nie należy zaparzać ich jak herbaty. Ziołowy odwar przygotowujemy poprzez gotowanie 2 saszetek ziół przez około 10 minut od momentu wrzenia.

Wtedy właśnie organiczne związki krzemu przedostają się do odwaru w ilości właściwej. Gotowanie sprawia, że do wody przechodzi 8 x więcej prozdrowotnych związków krzemu niż przy zwykłym parzeniu. **OrganicKrzem** jest w wygodnych 5 gramowych saszetkach. Zaleca się stosowanie 2 saszetek 1 x dz.

Stosowanie preparatu **OrganicKrzem** może wydawać się kłopotliwe w porównaniu z „wygodnymi” kapsułkami, których pełno w aptekach. Ale efekt działania tego preparatu dla poprawy wyglądu skóry i dla wzmocnienia kości jest nieporównywalny z innymi „wygodnymi” preparatami.

Należy pamiętać, że oprócz efektów działania krzemu preparat ten będzie działał silnie odtruwająco, będzie pobudzał pracę nerek, przeciwdziałał infekcjom dróg moczowych, a zwłaszcza kamicy nerkowej, dlatego uważamy, że warto 1 raz dziennie poświęcić czas na przygotowanie odwaru z mieszanki.

Fundacja Pomocy Dzieciom

Fundacja Pomocy Dzieciom działa od 1998 r. i posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Jej głównym celem jest rehabilitacja i edukacja dzieci niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi m.in. Centrum Rehabilitacyjno Edukacyjne dla dzieci.

Przeznacz 1% podatku
Fundacja Pomocy Dzieciom
34-300 Żywiec, ul. Witosa 3
www.fpd.ig.pl

KRS 0000100243

Fundację Pomocy Dzieciom współtworzył Ojciec Grzegorz i do końca życia był członkiem jej Rady Nadzorczej.



ZGAGA

Piecieżenie w nadbrzuszu i za mostkiem może mieć niebezpieczne, czyli sercowe tło, ale może to być jedynie zgaga. Jest ona wywoływana cofaniem się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku.

Problem wydaje się niegroźny w porównaniu do ewentualnej choroby serca, ale uciążliwy i dość powszechny. Zgaga codziennie towarzyszy od 5 do 10% ludzi, a 20% ma ją co najmniej 1 x w tygodniu. Pomocne w zgadze jest spożywanie mniejszych porcji jedzenia na raz oraz unikanie po jedzeniu pozycji leżącej.

Pomocne są także środki farmakologiczne, wśród których decydującą rolę odgrywają leki blokujące wydzielanie żołądkowe, tzw. blokery pompy protonowej. Pewne kontrowersje budzi to, jak na organizm wpływa długie stosowanie takich leków. Wszak zmniejszają one kwasność treści pokarmowej co może powodować zaburzenia trawienia w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Jeżeli środki zmniejszające kwasowość przyjmuje się krótko to raczej nie wpływa to na trawienie w sposób istotny. Ale blokery pompy protonowej zalecane są do przewlekłego stosowania. Inne niepokojące informacje publikuje na swych stronach *Word Journal of Gastroenterology*. Przedstawia on japońskie badania sugerujące, że stosowanie blokerów pompy protonowej (głównie te leki używane są do obniżania kwasności w żołądku) może powodować tycie.

Jaka jest więc alternatywa dla leków zmniejszających kwasowość. Alternatywą może być stosowanie ziół, które działają na śluzówkę przełyku i żołądka przeciwzapalnie oraz powlekająco. Pobudzają motorykę przewodu pokarmowego co zapobiega cofaniu się treści pokarmowej. Zioła nie hamują wydzielania kwasu żołądkowego, ale zwiększają ochronę śluzówki. Nie zaburzają także trawienia, a nawet je poprawiają. Działają zatem bardziej fizjologicznie.



Do ziół pomocnych w tych problemach zaliczamy korzeń lukrecji, korzeń i liść prawoślazu, kwiat rumianku i kwiat nagietka, liść babki lancetowatej a także ziele bożego drzewka.

Składniki te znajdują się w mieszance **Gastrobonisan**, która łącznie z kroplami **Gastrobonisol** zalecana jest w leczeniu stanów zapalnych przełyku wynikłych z refluksu. Jeżeli stan jest mniej nasilony czasami wystarczy tylko **Gastrobonisol** 1 łyżeczka na ½ szklanki wody, zwłaszcza gdy jest to zgaga incydentalna wynikła z błędów dietetycznego lub przejedzenia.

Przy znacznym nasileniu objawów początkowo zalecamy napar z 1 torebki **Gastrobonisanu** łącznie z ½ łyżeczką **Gastrobonisolu** 3 x dz. przed jedzeniem, potem w miarę poprawy stanu zmniejszamy częstość dawkowania a z biegiem czasu przechodzimy na sam **Gastrobonisol**.



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

Jednostka chorobowa	Preparaty	Zastosowanie
Trądzik, stany zapalne skóry	Boniderm + Apibon krem	Boniderm ma własności złuszczone naskórek i zmniejszające łojotok oraz słabe przeciwbakteryjne. Apibon krem – ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe. Stosuje się go punktowo, bezpośrednio na krostki występujące w trądziku,
Grzybica, opryszczka	Immunobon + Apibon + Apibon krem	Apibon krem – ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Zmiany grzybicze smaruje się 2 x dz., opryszczkę smarujemy bardzo często, na początku objawów co 1-2 godz. Apibon + Immunobon – grzybice i opryszczkę łączy to, że pojawiają się u osób z obniżoną odpornością, dlatego przy nawracających dolegliwościach stymulowanie odporności tymi preparatami jest koniecznością.
Łuszczyca	Boniderm + Gastrobonisol + Nefrobonisol	Boniderm działa złuszczone na naskórek i wspomaga jego odnowę. Nefrobonisol – stymuluje odtruwające działanie nerek. Gastrobonisol stymuluje odtruwające działanie wątroby.
Alergie skórne	Boniderm + Dermobon krem	Boniderm przeznaczony jest do mycia skóry zmienionej alergicznie. Dermobon krem – łagodzi objawy alergii. Jeżeli przyczyną zmian skórnych jest alergia pokarmowa, tak jest m.in. u dzieci, wskazane jest dodatkowe stosowanie naparu z mieszanki ziołowej Bobonisan .
Trądzik różowaty, Pajęczki naczyniowe, Żyłaki	Venobon + Venobon krem	Venobon w kapsułkach – poprawia krążenie krwi w naczyniach włosowatych. Venobon krem - poprawia krążenie krwi w naczyniach włosowatych, poza tym działa miejscowo przeciwzapalnie i łagodząco.
Wypadanie włosów i łysienie	Dermobon + OrganicKrzem	Oba preparaty wzmacniają strukturę włosów i paznokci poprzez dostarczanie organizmowi właściwych minerałów i witamin. OrganicKrzem to bardzo bogate źródło bioprzyswajalnego krzemu. Efekt poprawy wyglądu włosów i skóry widoczny jest po miesiącu stosowania preparatów.
Przeciwdziałanie starzeniu się skóry	Likobon + OrganicKrzem	Oba preparaty stymulują produkcję włókien kolagenowych w skórze, co przeciwdziała jej starzeniu się i powstawaniu zmarszczek.

Zajadanie stresu

Slogan ten przewija się w obiegu publicznym już dość długo. Piszą o tym dziennikarze, jest tematem pogawędek u fryzjera. Ale także lekarze mówią o tym od pewnego czasu coraz częściej. Nasuwa się pytanie czy w tym powiedzeniu jest ziarno prawdy? Otóż tak. Jest to bolesna prawda zwłaszcza dla osób stosujących dietę i dbających o to aby spożywać mniejsze ilości pokarmów.

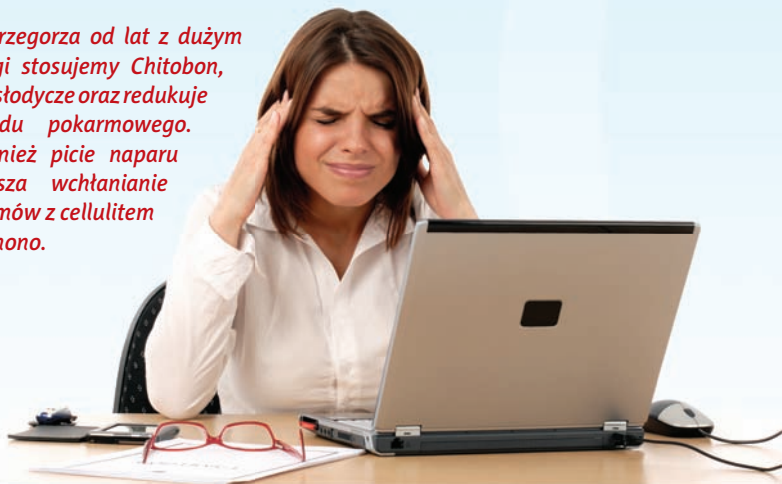
Problem „obżarstwa” pod wpływem stresu dotyczy właśnie osób stosujących diety. Zjawisko na gruncie neurofizjologicznym próbowali wyjaśnić różni naukowcy. Ciekawą teorię przedstawił dr Paul Lattimore z Uniwersytetu w Liverpoolu (ekspert do spraw zachowań żywieniowych). Najogólniej mówiąc uważa on, że ludzie ograniczający ilość jedzonych pokarmów zużywają na zapamiętanie nad tymi chęciami dużo energii. Kiedy pojawia się stres prawie cała energia idzie na walkę ze stresem. Na kontrolowanie swojego apetytu jej nie starcza. Skutkuje to zwiększeniem ilości spożywanych pokarmów ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Jest rzeczą pewną, że osoby stosujące dietę pod wpływem stresu jedzą dużo więcej – tak przynajmniej wynika z licznych badań naukowych.

Aspekt psychiczny leczenia otyłości nie jest powszechnie znany i wiele programów terapeutycznych go nie uwzględnia. Uważamy to za błąd, gdyż może to powodować nawrót otyłości. Osoby leczące się z otyłości

poza programem dietetycznym i poza zażywaniem odpowiednich leków czy suplementów diety powinny posiadać umiejętność radzenia sobie ze stresem. Stąd też godne poparcia są metody psychoterapeutyczne, które działają przeciwstresowo. Pomocne mogą okazać się także preparaty ziołowe o działaniu łagodzącym stres. Uważamy, że nie powinny to być syntetyczne leki uspokajające lecz właśnie ziołowe. Jeżeli osoba stosująca kurację odchudzającą w wyniku stresu ma problemy natury nerwicowej pomocny może okazać się np. **Nerwobon** 2 x dz. 1 kapsułka lub krople **Nerwobonisol** 2-3 x dz. 1 łyżeczka. Jeżeli skutkiem stresu jest pogorszenie nastroju typu depresyjnego polecić można **Depribon** 1 do 2 kapsułek dziennie. Niekwestionowany prymat w leczeniu otyłości odgrywa trening fizyczny i myli się ktoś, kto uważa że ma on wpływ jedynie na większe spalanie kalorii. Wysiłek fizyczny redukuje poziom lęku, zmniejsza częstość występowania nastrojów depresyjnych. Prowadzi do poprawy nastroju. Zwiększa poczucie własnej wartości, skuteczności i poczucia radzenia sobie. Te pozytywne psychologiczne aspekty wysiłku fizycznego przeciwdziałają zajadaniu stresu. Diagnostyka i leczenie otyłości powinno mieć charakter holistyczny (całościowy), gdyż człowiek jest jednością psycho-fizyczno-duchową tak jak postrzegał go m.in. św. Tomasz z Akwinu, a za nim coraz liczniejsi współcześni lekarze i psycholodzy.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od lat z dużym powodzeniem w celu redukcji wagi stosujemy Chitobon, który zmniejsza apetyt zwłaszcza na słodycze oraz redukuje wchłanianie tłuszczu z przewodu pokarmowego. W ostatnim czasie zalecamy również picie naparu z Adipobonisanu, który zmniejsza wchłanianie węglowodanów. W wypadku problemów z cellulitem sugerujemy zażywanie Adipobonu mono.



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.)
	Żylaki, pajęczki, 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 vitalności	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, grypa, zapalenie oskrzeli, astma	Pulmobonisan + Pectobonisol (2-3 x dz.) lub Pulmobon + Pectobon (2-3 x dz.)	Skóra	Wzmacnia włosy, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon (1-3 x dz.) + OrganicKrzem
	Opryszczka	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Cellulit	Adipobon mono + Likobon (1-2 x dz.)
	Ból gardła	Anginbon (3-5 x dz.)		Trądzik	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Bóle kostne w grypie	Grypobon (1-2 kaps. doraźnie)		Łuszczyca	Boniderm – zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
	Poprawa odporności	Apibon (3 x dz.) + Immunobon (2 x dz.)		Grzybica	Apibon + Immunobon + Apibon krem
Układ pokarmowy	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)	Inne	Regulacja poziomu cukru	Glukobonisan + Memobon (1-2 x dz.) lub Ginsengbon
	Refluks żołądkowo-przetykowy	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętn., jaskrze, zaćmie i AMD	Oculobon + Venobon (1-2 x dz.)
	Stany zapalne i wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan i Apibon (1-3 x dz.)		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
	Zaparcia, wzdęcia, jelito drażliwe	Gastrobonisol lub Bobonisan + Gastrobon (1-3 x dz.)		Odrzuwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon (1-3 x dz.)			
	Alergia pokarmowa	Bobonisan lub Gastrobonisol (1-3 x dz.)			
	Objawy skórne alergii	Boniderm + Dermobon krem			
	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.

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

Dostępne w aptekach, sklepach zielarskich i w **sprzedaży wysyłkowej - tel. 33 861 86 21, tel./fax 33 861 03 97**

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

Centrum Ziołolecznictwa

Ojca Grzegorza poleca na zimę

OCHRONA SIATKÓWKI OKA, POMOC W JASKRZE I ZACMIE
Oculobon i Venobon

NISKIE CIŚNIENIE, SENNOŚĆ
Activbon

ASTMA, PRZEZIĘBIENIE, ZAPALENIE OSKRZELI
Pulmobonisan i Pectobonisol

WZMACNIA SERCE, REGULUJE CIŚNIENIE
Cardiobonisol i Cardiobon

REGULACJA POZIOMU CIŚNIENIA
Glukobonisan i Memobon

REGENERUJE WĄTROBE, WSPOMAGA TRZUSTKĘ
Hepatobon i Apibon

ZAPALENIE DRÓG MOCZOWYCH, KAMICA
Nefrobonisol lub Nefrobonisan i Urobon

PRZEROST PROSTATY
Prostatobon i Apibon

POPRAWA WITALNOŚCI
Prostatobon i Memobon

BÓLE STAWÓW I KRĘGOSŁUPA
Artrobon i Balsam kręgowy

GRZYBICA
Apibon krem - zewnętrznie, Immunobon i Apibon - doustnie

TRĄDZIK
Boniderm i Apibon krem

OPRYSZCZKA
Apibon krem

BÓL GARDŁA
Anginbon

WZMACNIA WŁOSY, UJĘDRNIA SKÓRĘ
Dermobon i Likobon + OrganicKrzem

NADWAGA
Adipobonisan i Chitobon

CELLULIT
Adipobon i Likobon

KAMICA ŻÓŁCIOWA, NIESTRAWNOŚĆ
Gastrobonisol i Gastrobon

KLIMAKTERIUM
Klimaktobon

OSTEOPOROZA
OrganicKrzem

ŻYŁAKI, PAJĄCZKI, HEMOROIDY
Venobon i Venobon krem

NERWICA, BEZSENNOŚĆ
Nerwobonisol lub Nerwobonisan i Nerwobon

NASTROJE DEPRESYJNE
Depribon

ZAWROTY GŁOWY, SZUMY USZNE I ZABURZENIA PAMIĘCI
Memobon i Cardiobonisol

POPRAWA ODPORNOŚCI
Immunobon i Apibon

MIAŻDŻYCA
Lipobon i Cardiobonisol

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWY (ZGAGA)
Gastrobonisan i Gastrobonisol

ZAPARCIA, WZDĘCIA, JELITO DRAŻLIWE
Gastrobonisol i Gastrobon

ALERGIA SKÓRNA
Boniderm i Dermobon krem

ŻOŁĄDEK, DWUNASTNICA – STANY ZAPALNE I WRZODY
Gastrobonisan i Apibon

ŁUSZCZYCA
Boniderm (zewnętrznie), Gastrobonisol i Nefrobonisol - doustnie

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

tel. 33 861 86 21, 33 861 86 71, 0 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

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