

ZIOŁA dla zdrowia

Nr 4/2010 Zima

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Zaburzenia wzvodu**
- **Otyłość –
epidemia XXI wieku**
- **Jak zapobiegać
udarom mózgu**



Śmiech to zdrowie

Tytuł powyższy nie jest tylko banalnym stwierdzeniem. Nie od dziś wiadomo lekarzom, że najgorzej leczy się smutasów. Natomiast ludzie pogodni trudniej zapadają na choroby i łatwiej z nich wychodzą. Nie jest to tylko przeświadczenie – ma to także uzasadnienie fizjologiczne. U osób śmiejących się, w mózgu zwiększa się wydzielanie endorfin, które poprawiają nastrój i dodają energii. Mają też pozytywny wpływ na krążenie krwi i generalnie działają prozdrowotnie.

Śmiech ponadto usprawnia pracę serca, wzmacnia układ odpornościowy, rozluźnia mięśnie, zmniejsza odczuwanie bólu, ujędrnia skórę twarzy wygładzając zmarszczki, a także przyczynia się do spalania większej liczby kalorii.

Jednakże śmiech to nie tylko pozytywne oddziaływanie na zdrowie, to także korzystne oddziaływanie na środowisko w jakim się znajdujemy. Osoby uśmiechnięte i radosne łatwiej znajdują pracę i szybciej awansują. Co może wydać się dziwne, niektórym szefom, uśmiechnięta załoga pracuje bardziej efektywnie i rzadziej choruje.

Śmiech stanowi niejako gimnastykę dla naszego umysłu. Tak jak gimnastyka przyczynia się do zdrowia fizycznego, tak śmiech przyczynia się do utrzymania naszego zdrowia psychicznego, ale też zdrowia fizycznego.

Uśmiech działa jak magnes, łatwiej nim przełamać barierę nieufności i nieśmiałości. Generalnie uśmiechnięta twarz wygląda ładniej. Nie od dziś znana jest sentencja, która mówi że: „rozbawienie kobiety to pierwszy krok do zdobycia jej serca”.

Cóż, wszak nasza mina odzwierciedla stan naszej duszy. A nikt nie chce przebywać z ponurakami, których niestety w Polsce dostatek. Polacy w badaniach określani są jako najbardziej smutny naród w Europie wraz z innymi postkomunistycznymi społeczeństwami. Czy wynika to tylko z zaszłości politycznych, czy też jeszcze z wcześniejszych lat. Wszak poeta Konstanty Ildefons Gałczyński już dawno temu pisał: „Pewna pani na Marszałkowskiej kupowała synkę z groskiem w towarzystwie swego męża, ponurego draba”.

Myszę, że argumenty przedstawione w tym krótkim artykule przekonają do tego aby uśmiech częściej gościł na naszej twarzy. Uśmiech jest jak wirus, jest zaraźliwy. Większość ludzi, nawet ponurych Polaków odwzajemnia uśmiech. Radzę abyś spróbował, a zobaczysz jaką przyjemność będziesz miał gdy piękna kobieta, do której się uśmiechniesz odwzajemni twój uśmiech. Czyli reasumując – zalecam uśmiech ze wskazań lekarskich.

lek. med. Krzysztof Błecha

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza oraz Redakcja Ziola dla Zdrowia życzy swoim Pacjentom i Czytelnikom wielu Bożych błogosławieństw na ten wspaniały czas Narodzenia Pańskiego. Aby przy świątecznym stole nie zabrakło światła i ciepła rodzinnej atmosfery, a Nowy Rok przyniósł ze sobą zdrowie, szczęście i pomyślność.



Jest to przypadłość, którą lekarze diagnozują stosunkowo od niedawna. Początkowo uważano, iż jest to schorzenie o przyczynie psychologicznej. Niektórzy uważali, że takiej choroby po prostu nie ma. A to, że ktoś czuje się cały czas zmęczony i zniechęcony do życia kładli na karb fanaberii lub lenistwa. Sprawa zaczęła się zmieniać, gdy u ludzi zdradzających objawy zespołu przewlekłego zmęczenia wykryto zmiany parametrów laboratoryjnych krwi. Z biegiem czasu tych parametrów odróżniających ludzi zdrowych od chorych na chroniczne zmęczenie było coraz więcej. Przełomowym odkryciem było wykrycie, że we krwi prawie 70% osób dotkniętych tym schorzeniem znaleziono retrowirusy o nazwie XMRV, u osób zdrowych występują one u niespełna 4% ludzi. Ponadto wcześniej już wykryto, iż krew chorych na przewlekłe zmęczenie znajduje się w stanie zapalnym. Stwierdzono u nich podwyższoną liczbę białych krwinek, zwiększoną aktywność układu immunologicznego oraz bardzo wysoki poziom wolnych rodników. Można zatem domniemywać, iż zespół przewlekłego zmęczenia jest zaraźliwy. Niestety nie ma jednoznacznie potwierdzonej drogi zarażenia, a sprawa nie jest błaha, gdyż szacuje się, iż na chorobę tę cierpi ok. 17 mln ludzi na świecie. A co gorsze medycyna akademicka nie ma na nią lekarstwa.

Najczęstsze objawy zespołu przewlekłego zmęczenia:

- *uczucie ciągłego wyczerpania*
- *zaburzenia pamięci i koncentracji,*
- *bóle mięśniowe, bóle głowy.*

Zwalczanie wirusów jest piętą achillesową medycyny akademickiej. Infekcje wirusowe leczy się dość skutecznie metodami medycyny naturalnej. Leczenie to polega na wzmocnieniu odporności organizmu. Wysoka sprawność układu odpornościowego powoduje, iż do zakażenia wirusowego dochodzi trudniej, a gdy nawet do niego dojdzie jest



ono szybko zwalczane. Dlatego w tym zespole chorobowym należy stosować sprawdzone metody stymulacji odporności. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy 2 preparaty zabójcze dla wirusów: **Immunobon** i **Apibon**. Stosowanie ich powoduje zarówno działanie profilaktyczne jak i wirusobójcze. Stosowane są w naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od dłuższego czasu z dużą skutecznością. Jako, że w zespole tym często znacznie wzrasta ilość wolnych rodników polecamy preparat antyoksydacyjny **Vitalbon**.

Poza likwidowaniem retrowirusów osoby, które dopadła ta choroba mogą stosować preparaty ziołowe poprawiające nastrój, takie jak **Depribon**. Natomiast osobom, którym brakuje energii, a dzień trawia na walce, aby nie zasnąć, polecamy **Activbon** lub

ostatnio stworzony w naszych laboratoriach syrop **Bonimel ACTIV**. Oba te preparaty zawierają w swoim składzie dodające energii ekstrakty z owoców guarany i korzenia żeń-szenia.



Bonimel ACTIV
Likwiduje uczucie senności, łagodzi objawy meteopatii oraz ułatwia koncentrację.

Otyłość przybiera na początku XXI wieku niemalże formę epidemii. W USA jest 72,5 mln ludzi otyłych i ta liczba ciągle wzrasta. W ciągu ostatnich dwóch lat liczba otyłych Amerykanów wzrosła o prawie 2,5 mln osób. Otyłość najbardziej narasta w stanach południowych, gdzie przeważa ludność czarnoskóra i latynoska. Prawie 42% czarnoskórych kobiet choruje na otyłość. W Europie problem nie jest aż tak nasilony, ale narasta. W programy zwalczania otyłości włączają się nie tylko lekarze ale też politycy, np. żona Prezydenta Obamy zaangażowała się w promocję zdrowego stylu życia i walkę z otyłością.

Problem otyłości dotyczy także kobiet w ciąży. Normalnie kobieta przybiera na wadze w ciąży od 11 do 16 kg. Niestety, duża część matek przybiera znacznie więcej. Ma to wpływ na stan zdrowia dzieci, które rodzą. Przykładowa matka, która przybiera na wadze 24 kg w ciąży, statystycznie częściej rodzi dziecko o wadze większej o 150 g niż matka, która przybiera w ciąży ok. 10 kg. Wydaje się to niewiele, jednak ma swoje konsekwencje dla zdrowia tychże dzieci. Jak wynika z badań dr Davida Ludwiga z Children's Hospital w Bostonie, większe noworodki są zagrożone w przyszłości częstszym występowaniem alergii, astmy, a nawet nowotworów. Są także bardziej narażone na otyłość. Cięższe dzieci mają większe prawdopodobieństwo urazu okołoporodowego.

Przyczyny otyłości są od lat te same czyli: spożywanie zbyt dużych ilości fast-foodów zawierających potężną dawkę cukrów prostych i tłuszczów oraz coraz mniejsza aktywność fizyczna. Popularność fast-foodów spowodowana jest najprawdopodobniej coraz szybszym tempem życia.



Bardzo niepokojący jest fakt, iż otyłość dotyka ludzi młodych. W ostatnich 35 latach według danych Głównego Inspektora Sanitarnego liczba otyłych nastolatków wzrosła 10-krotnie.

Lekarze biją na alarm. Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza opracowało zalecenia dietetyczne dla ludzi otyłych. Jednakże z powodu, iż materiały te są dość obszernie nie publikujemy ich w kwartalniku, jednakże zachęcamy naszych pacjentów do korzystania z tych zaleceń – są one dostępne na stronie internetowej www.bonimed.pl

Pomocne w prowadzeniu diety opisanej na stronie internetowej jest stosowanie preparatów ziołowych, takich jak: **Chitobon**, **Regulobon**, **Adipobonisan**.



Regulobon

- **nadwaga**
- **zaparcia**

Już ojciec medycyny Hipokrates zauważył, że jelita z wiekiem stają się leniwe. Była to obserwacja poczyniona przez praktyka. Teraz w dobie medycyny XXI wieku wiemy już, dlaczego jelita stają się bardziej leniwe z wiekiem. Leniwość ta wynika z zaburzeń ukrwienia i unerwienia jelit oraz ze zmniejszonej perystaltyki, co powoduje zaburzenia wydalania. Nie jest dla nikogo tajemnicą, że ludzie w starszym wieku życie nie rozpieszcza i zmuszeni są oni przyjmować wiele medykamentów, aby ich organizm funkcjonował prawidłowo. Mogą one wywołać zaparcia. Do takich leków prowokujących zaparcia należą powszechnie stosowane leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, leki antydepresyjne, leki nasercowe, takie jak blokery kanału wapniowego i leki moczopędne.

Osoby starsze są najczęściej też mniej aktywne fizycznie, co oczywiście sprzyja zaparciom. Często cierpią na miażdżycę naczyń, co sprawia, że jelita są słabiej ukrwione. Także ich dieta pozostawia wiele do życzenia, a zwłaszcza spożywanie potraw zawierających zbyt małą ilość błonnika.

U ludzi młodych z kolei zaparcia towarzyszą często zespołowi jelita drażliwego – zdarza się czasami, iż osoby z tym problemem mają naprzemiennie zaparcia i biegunki. Oczywiście także i w tej grupie wiekowej przyczyną może

być zbyt mała aktywność fizyczna, pokarm o małej zawartości błonnika i leki, ale jest to rzadsza przyczyna zaparc niż u osób starszych. Stąd też leczenie zaparc należałoby w pewnym sensie zmodyfikować w zależności od tego, czy mamy do czynienia z osobą starszą czy młodą.

U osób starszych najważniejszą rolę należy przypisać preparatom zawierającym błonnik, których podawanie może zlikwidować ten przykry problem. Ważne również jest poprawienie trawienia, które to będzie stymulowało właściwą pracę jelit. Mniejsze znaczenie w leczeniu zaparc będzie miało stosowanie preparatów wpływających na poprawę stanu emocjonalnego.

Natomiast u ludzi młodych można w pewnym sensie odwrócić kolejność leczenia zaparc. Zwłaszcza przy rozpoznaniu jelita drażliwego terapię należy zacząć od preparatów wzmacniających psychikę pacjentów, leków uspokajających lub łagodzących objawy depresyjne. Na drugim miejscu sugerujemy stosowanie środków poprawiających trawienie natomiast preparaty błonnikowe bezpośrednio stymulujące wydalanie należy

stosować jedynie doraźnie. Oczywiście jest to pogląd ogólny i w każdym przypadku należy podchodzić do osoby cierpiącej indywidualnie. Ale poniższy schemat może ułatwić wybór właściwego postępowania.



Koncepcja leczenia zaparc wg Centrum Ziołolecznictwa O. Grzegorza

		Ludzie młodzi	Ludzie starsi
Wzmocnienie psychiki	Nerwobonisol + Depribon	+++	+
Poprawa trawienia	Gastrobonisol + Gastrobon	++	++
Stymulacja wydalania	Regulobon	+	+++

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY BÓLÓW STAWOWYCH U OSÓB STARSZYCH



Najczęstszą przyczyną dolegliwości bólowych stawów u ludzi starszych jest **choroba zwyrodnieniowa**. Główne objawy tych dolegliwości poza bólem to sztywność zwłaszcza poranna, ograniczenie ruchomości, a czasami trzeszczenia w stawach. Najważniejszym czynnikiem leczniczym jest w tej chorobie rehabilitacja, a szczególnie kinezyterapia czyli leczenie ruchem. Najlepsze efekty leczenia bólów związanych z chorobą zwyrodnieniową stawów uzyskujemy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosując metody terapii manualnej. Z preparatów ziołowych używamy **Artrobonu**, który zawiera korzenie hakorośli – rośliny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym z siarczanem glukozaminy, który działa regenerująco na chrząstki stawowe ulegające zniszczeniu w procesie zwyrodnieniowym.

Na zewnętrzne okolice bolesne można zastosować **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**, który zawiera olej dziurawcowy, olejki eteryczne oraz wyciąg z kwiatu arniki. Wszystkie te substancje działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie.

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest chorobą, która dotyczy nie tylko ludzi starszych, ale też młodych. Objawy lokalizują się szczególnie w obrębie stawów dłoni i stóp, powodując w zaawansowanym stadium nawet ich deformację. Objawy jakimi charakteryzuje się to schorzenie to ból, obrzęk stawów oraz ich sztywność. Dolegliwości pojawiają się najczęściej symetrycznie, np. równocześnie obie ręce lub obie nogi. W leczeniu tego schorzenia dużą rolę odgrywa rehabilitacja, jednakże stosuje się również leki przeciwzapalne, czasami bardzo silne. Jako, że klasyczne leczenie tego schorzenia może wywołać działania niepożądane, bardzo wskazane jest stosować zioła, które mogą złagodzić objawy tej choroby, a przez to zmniejszyć dawki leków syntetycznych.

Także i w tej chorobie dobre efekty uzyskuje się stosując Artrobon i Balsam Kręgowy. Warto jednak pamiętać przy RZS o kory wierzby, która zwana jest ziołową aspiryną i jest w stanie złagodzić objawy RZS.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy w tym schorzeniu obok Artrobonu i Balsamu Kręgowego również preparat **Grypobon**, który oprócz ekstraktu z kory wierzby zawiera w swym składzie ekstrakt z kwiatów lipy.

Innym częstym schorzeniem reumatoidalnym jest **zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK)**. Jego leczenie jest podobne jak leczenie RZS ale bardzo dużą rolę, większą niż w RZS, odgrywa tutaj właściwa rehabilitacja ruchowa. Postęp choroby bardzo zależy od tego na ile aktywny jest pacjent. Leczenie ziołowe jest takie same jak w RZS.

Dna moczanowa jest to choroba, w której obrębie stawów gromadzą się kryształy kwasu moczowego. Najczęściej odkłada się on w stawach dużego palca u nogi. Choroba ta zwana jest wtedy podagrą. Z ziół do obniżenia kwasu moczowego stosowany jest liść brzozy. W CZOG stosujemy w dnie moczanowej **Nefroboniol** i **Nefrobonisan** 1-2 x dziennie. Oba te preparaty mają w swym składzie m.in. liść brzozy. W przypadku tego schorzenia dużą rolę odgrywa właściwa dieta – ograniczenie produktów mięsnych i alkoholu. W leczeniu tej choroby stawów rehabilitacja praktycznie nie odgrywa żadnej roli.

Choroby tkanek miękkich są to bardzo częste przyczyny bólów – występują one częściej u osób starszych. Związane są z przeciążeniem przyczepów mięśni, zaburzeniami tkanki podskórnej, tworzeniem, tzw. stref komórkowo-bólowych. W chorobach tkanek miękkich znakomite efekty uzyskuje się stosując metody terapii manualnej, odpowiednie ćwiczenia oraz środki stosowane bezpośrednio na skórę, np. **Balsam Kręgowy**.

Inne przyczyny bólów stawów. Czasami bóle stawów są konsekwencją innych schorzeń, np. są skutkiem reakcji na infekcje bakteryjną która toczy się w organizmie lub są konsekwencją choroby układowej. Należy wtedy leczyć przyczynę tych dolegliwości, np. infekcję.

ZIOŁA NA OSTEOPOROZĘ

Wfachowej prasie medycznej pojawiły się doniesienia, iż stosowanie suplementów diety zawierających wapń może zwiększać ryzyko zawału serca oraz udaru niedokrwiennego mózgu.



Jest to tym dziwniejsze, że stosowanie normalnej diety, w której spożywamy wapń tego ryzyka nie zwiększa. Według naukowców może być to związane z tym, iż wapń z suplementów przyczynia się do usztywnienia ścian naczyń krwionośnych. Badania nad tym, czy w istocie dochodzi do tego zjawiska są niezwykle ważne, gdyż zażywanie wapnia w postaci suplementów diety to w obecnej sytuacji standardowe leczenie i profilaktyka osteoporozy. Uważa się, iż zmniejsza ono ryzyko złamania o 10% – co jest niezwykle dobrym wynikiem. Pamiętając o ryzyku złamań w osteoporozie zwłaszcza kości długich czyli,

np. szyjki kości udowej, należy mieć na uwadze, iż kości są zbudowane nie tylko z wapnia, lecz też z włókien kolagenowych, które stanowią niejako ich rusztowanie. Utrzymanie prawidłowego stanu tych włókien jest warunkiem utrzymania prawidłowej, mechanicznej odporności kości na złamania.

Na dobry stan włókien kolagenowych ma wpływ niewiele czynników. Jednym z nich jest właściwa ilość spożywanego bioprzyswajalnego krzemu. Uważa się, że najlepiej działają w takich przypadkach organiczne związki krzemu zawarte w roślinach, dlatego też obserwujemy duże sukcesy przy stosowaniu preparatu ziołowego **OrganicKrzem**, który te właśnie substancje zawiera. Ponadto bioprzyswajalne związki krzemu ochraniające włókna kolagenowe poprawiają wygląd skóry i chronią przed zmarszczkami, które to powstają właśnie z powodu degradacji włókien kolagenowych w skórze. Ta informacja będzie miała duże znaczenie dla pań, gdyż można stosować jeden preparat i mieć dobroczynne działanie w dwóch kierunkach.

Jeżeli chodzi o osteoporozę i okres okołoklimakteryjny – a wtedy ta choroba szczególnie się nasila – istnieje coraz więcej przesłanek do tego, iż zioła o działaniu estrogenopodobnym takie jak pluskwica i soja hamują postęp osteoporozy. Dlatego przy osteoporozie okołoklimakteryjnej zalecamy paniom zażywanie preparatu **Klimaktobon**.

Klimaktobon – wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu kobiety w okresie klimakterium. Zalecany jest jako profilaktyka osteoporozy okołoklimakteryjnej.



OrganicKrzem – uzupełnia codzienną dietę w organiczne, bioprzyswajalne związki krzemu, które przyczyniają się do prawidłowej mineralizacji kości, co ma znaczenie w zapobieganiu osteoporozie. Obecność organicznych związków krzemu odpowiada za poprawę stanu włókien kolagenowych skóry. Warunkuje to zdrowy i młody wygląd skóry i włosów.

JAK ZAPOBIEGAĆ UDAROM MÓZGU

W związku ze starzejącym się społeczeństwem i powszechnością miażdżycy coraz częściej w społeczeństwach krajów wysoko rozwiniętych mamy do czynienia z zaburzeniami ukrwienia mózgu i w skrajnych przypadkach udarami mózgu.

Przejściowe niedokrwienia mózgu charakteryzują się kilku lub kilkunastogodzinnym niedowładem jednostronnym, któremu czasami towarzyszą zaburzenia orientacji i mowy. Objawy

na jest wręcz za czynnik ryzyka nawrotu udaru – potwierdzono to w licznych badaniach. Osoby, które przebyły udar niedokrwienno muszą stosować ciągłą rehabilitację – jeżeli pacjent przerwie taką, rokowania, co do jego dalszego życia są znacznie gorsze.

2. Poza rehabilitacją, która jest najważniejsza w profilaktyce nawrotów udarów niedokrwienno można stosować

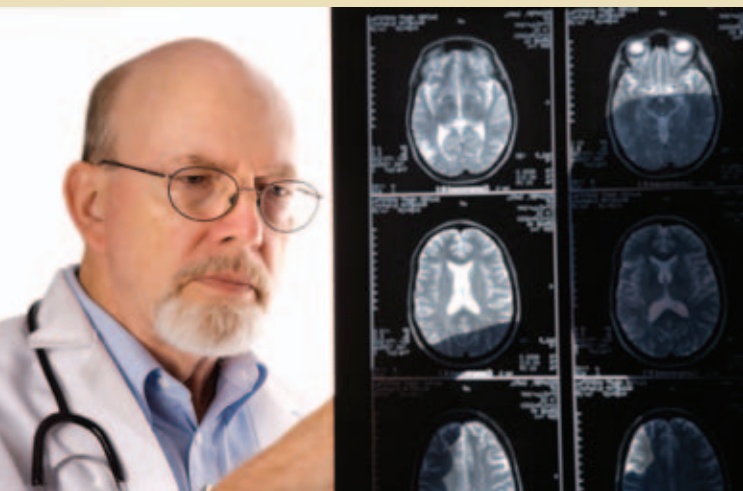
zioła. Zaleca się wtedy preparaty poprawiające ukrwienie mózgu i poprawiające ogólnie kondycję pacjenta. Takim preparatem jest, np. **Memobon** zawierający w swym składzie ekstrakty z liścia miłorzębu i korzenia żeń-szenia oraz magnez. Przeciwdziała on zakrzepom naczyniowym, co ma duże znaczenie w zapobieganiu udarom mózgu. Ponadto poprawia pamięć, koncentrację oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Wzmacnia również witalność i reguluje poziom cukru.

W profilaktyce i leczeniu osób z udarami mózgu dobre efekty uzyskuje się stosując produkty pochodzenia pszczelego, zwłaszcza pyłek pszczeli, propolis (kit pszczeli), a także miód. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza aby dostarczyć te składniki podajemy chorym preparat **Apibon** (ekstrakt z propolisu + mikronizowany pyłek pszcze-

lę upływają po kilku godzinach lub dniach. Przyczyną ich jest chwilowe odcięcie dopływu krwi do fragmentu mózgu przez blaszkę miażdżycową. Czasami jednak dochodzi do trwałego zamknięcia dopływu krwi do mózgu i martwicy jego części, wtedy to objawy nie są już niestety przemijające, ale pozostaje mniej lub bardziej nasilony niedowład lub też inne objawy, np. zaburzenia mowy, orientacji.

U osób, które przebyły przejściowe niedokrwienie mózgu lub są po udarze niedokrwienno niezbędna jest profilaktyka chroniąca przed nawrotami tego schorzenia. Profilaktyka skupia się na kilku elementach:

1. Rehabilitacja, która jest najważniejsza w zapobieganiu nawrotom. Mała aktywność fizyczna po udarze uważa-



Przeznacz 1% podatku dochodowego



Fundacja Pomocy Dzieciom
KRS 0000100243

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

Działaniom fundacji patronuje Arcyksiężna Maria Krystyna Habsburg

li) lub **Bonimel pyłkowo-propolisowy** (miód pszczeli wymieszany z ekstraktem propolisowym i mikronizowanym pyłkiem pszczelim).

Z ziół stosowanych w stanach poudarowych polecamy także krople **Cardiobonisol**, które stymulują pracę serca i zwiększają ukrwienie mózgu. U chorych mających problemy natury lękowej – dość częste u osób po udarze – sugerujemy doraźne podawanie **Nerwobonu** lub **Nerwobonisułu**. Przy przewlekłych zespołach lękowych można oba te preparaty podawać dłuższy czas. Mają one tę wyższość nad preparatami syntetycznymi, gdyż ich podawanie nie prowadzi do uzależnienia.

Częstym problemem emocjonalnym po udarze są zaburzenia depresyjne. Jeżeli nie są to ciężkie stany depresyjne pomocny może okazać się **Depribon** zawierający ekstrakt z dziurawca i ekstrakt z korzenia żeń-szenia.

Za czynnik ryzyka nawrotów udaru uważa się również otyłość. Dlatego też za celowe uważa się przywrócenie właściwej masy ciała u osób po udarze.



Prostatobon to preparat polecany dla Panów mających problem z prostatą. Najlepiej sprawdza się w przeroście prostaty, któremu towarzyszą zaburzenia oddawania moczu i infekcje. Pomocny jest także w przywracaniu prawidłowej vitalności u mężczyzn.



Memobon to preparat ziołowo-mineralny, bogaty w składniki wspomagające prawidłowe ukrwienie mózgu, pamięć i koncentrację. Łagodzi szumy uszne i zawroty głowy. Preparat przyczynia się do utrzymania prawidłowej vitalności i prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Problemy związane z erekcją u mężczyzn są coraz częstsze. Przypuszcza się, iż wynika to z:

- czynników środowiskowych obecnych w pożywieniu i wodzie, np. substancji syntetycznych o działaniu estrogenopodobnym,
- coraz popularniejszą w środowiskach zachodu plagą otyłości,
- cukrzycy,
- miażdżycy,
- związane to jest także z tempem życia i wszechogarniającym stresem.

„Błękitna tabletką”, która jest od pewnego czasu dość powszechnie stosowana oraz pokrewne jej środki nie leczą przyczyn zaburzeń erekcji. Są to jedynie środki, które czasami likwidują skutki chorób zasadniczych.

Zaburzenia wzwodu powinny dla mężczyzny być sygnałem, iż należy się przebadac pod kątem w/w chorób. Gdyż ten często skrywany problem może być lampką sygnalizującą nie kryzys małżeński, ale poważny kryzys zdrowotny, który może zagrozić nawet życiu.

Uważa się, że mężczyźni z zaburzeniami erekcji są o 75% bardziej narażeni na choroby naczyń obwodowych, a zwłaszcza gdy towarzyszy temu depresja.



ZABURZENIA WZWODU – ZŁOŻONY PROBLEM



Badania naukowe dowiodły, iż u mężczyzn z zaburzeniami wzwodu zwiększa się prawdopodobieństwo duszności bolesnej, zawału mięśnia sercowego, zaburzeń ukrwienia mózgu, zastoinowej niewydolności serca lub arytmii.

Należy namawiać mężczyzn z zaburzeniami wzwodu do działań mających na celu zlikwidowanie przyczyn tego problemu.

Przed wszystkim trzeba zdecydowanie jednoznacznie odstawić papierosy – o ile się jeszcze pali, rozpocząć intensywną terapię odchudzającą (szczegóły skutecznej i bezpiecznej terapii odchudzającej na stronie www.bonimed.pl). Redukcja wagi i rzucenie palenia zadziałają:

- profilaktycznie na rozwój cukrzycy i miażdżycy,
- na zredukowanie tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w otyłości brzusznej. Spowoduje to także, iż nie będzie dochodziło w tej tkance do konwersji testosteronu w estrogen, czyli zamiany męskiego hormonu płciowego – testosteronu, w żeński estrogen – a tak się dzieje u osób otyłych.

Jeżeli chodzi o poprawę witalności, przy użyciu ziół, dobre efekty uzyskuje się po-

przez stosowanie dwóch preparatów **Prostatobonu** i **Memobonu**.

W skład Prostatobonu wchodzi ekstrakt z owoców palmy sabal – zwiększający poziom testosteronu. Drugim preparatem, który wspomaga zaburzoną witalność jest Memobon, w skład którego wchodzi ekstrakt z liści miłorzębu poprawiający ukrwienie m.in. w obrębie stref intymnych. Ponadto zawiera on w swym składzie ekstrakt z korze-

nia żeń-szenia, który zwiększa aktywność fizyczną i psychiczną i od kilku tysięcy lat jest stosowany w zaburzeniach witalności u mężczyzn.



- łuszczyca
- trądzik
- alergія skόrna
- łupież



Od kilku lat choruję na toczeń reumatoidalny. Przyjmuję bardzo silne leki, niestety choroba stale powraca. Czy pomogą mi jakieś zioła?

Szanowna Pani, choroba jest rzadka i trudna w leczeniu, należy do grupy kolagenoz. Zioła czasami przynoszą nadspodziewanie dobre efekty w tej grupie schorzeń ale czasami po prostu nie działają. Jako, że terapia nie przynosi działań ubocznych warto spróbować ją zastosować. Jeżeli nie będzie poprawy po 8 tygodniach stosowania można zaprzestać tej terapii i skontaktować się telefonicznie z lekarzem z CZOG. Oto terapia: po pierwsze: stosować krople **Nefrobonisol** 1 x dziennie 1 łyżeczkę lub zioła **Nefrobonisan** 1 x dz. 1 saşetkę – stymulują one odtruającą pracę nerek. **Gastrobonisol** 1 x dz. 1 łyżeczką pobudza odtruającą funkcję wątroby. **Gastrobonisol** można zastąpić **Hepatobonem** – 2 x dz. 1 kaps. **Apibon** 2 x dz. po 1 kapsułce – działam.in. przeciwzapalnie i odtruwająco. **Vitalbon** 2 x dz. po 1 kapsułce – neutralizuje wolne rodniki, których w toczniu pojawia się bardzo dużo. **OrganicKrzem** 1 x dziennie odwar z 2 saşetek – działa korzystnie na włókna kolagenowe. Jeżeli stosuje Pani jakieś leki zalecone przez lekarza, proszę nie odstawiać ich w czasie terapii ziołowej.

Moja córka ma trądzik młodzieńczy. To dla niej straszny problem. Jak mogę jej pomóc?

Bardzo dobre efekty uzyskujemy zalecając mycie twarzy preparatem **Boniderm** 2 x dziennie. Ropne lub zaczerwienione krostki, które pojawiają się w trądziku należy posmarować **kremem Apibon** 2 x dziennie – przyspieszy to ich zniknięcie.

Zima to czas kiedy u mojego taty, który ma już prawie 80 lat nasilają się duszności spowodowane chorobą serca. Ma wtedy też wyższe ciśnienia tętniczego krwi. Czy można temu jakoś zaradzić?

Szanowny Panie, dobrze byłoby, aby poza leczeniem, które zapewne Pana tata stosuje dołączyć 2 preparaty ziołowe **Cardiobon** – który należy zażywać 1 x dziennie rano i **Cardiobonisol** 2 x dziennie po ½ łyżeczki przed jedzeniem. Połączenie tych dwóch preparatów



sprawi, iż poprawi się u taty ukrwienie mięśnia sercowego oraz mózgu. Spowoduje to prawdopodobnie złagodzenie objawów niewydolności krążenia. Połączenie to może też spowodować wyrównanie się ciśnienia tętniczego krwi.

Szanowna Redakcjo, co sądzicie o prozdrowotnych działaniach witaminy C? Tyle się o tym pisze i są to niekiedy kontrowersyjne informacje.

Szanowna Pani, uważamy witaminę C za jedną z najbardziej prozdrowotnych witamin. Bynajmniej nie powiemy nic odkrywczego, gdyż dwukrotny zdobywca nagrody Nobla Linus Pauling sam stosował 10 g witaminy C dziennie. Także prof. Ożarowski – jeden z największych autorytetów polskiego zielarstwa dziennie spożywa 2-3 g tej witaminy – a ma już 95 lat i znajduje się doskonałej formie – jak twierdzi między innymi dzięki niej. W naszym Centrum powstał unikalny syrop **Bonimel-Vita C** zawierający witaminę C. Jest to witamina C w dużej mierze pozyskana z owoców dzikiej róży, połączona z miodem naturalnym w formie syropu. Znakomicie nadaje się dla dzieci, gdyż ma bardzo dobry smak i to bez sztucznych dodatków smakowych. W jeden łyżeczkę znajduje się ok. 250 mg tej witaminy. Z absolutnym spokojem osoba dorosła może stosować 4 łyżeczki dziennie, a dziecko 1-2 łyżeczki.

INFEKcje DRÓG MOCZOWYCH – NIEKOŃCZĄCA SIĘ HISTORIA



Nawroty zakażeń dróg moczowych u kobiet zdarzają się nader często i nie dotyczą tylko pań w podeszłym wieku. 20% młodych kobiet po pierwszym zapaleniu pęcherza moczowego ma następne. Istnieje kilka koncepcji, dlaczego do tego dochodzi:

1. Odrębność anatomiczna kobiecego układu moczowego (krótsza niż u mężczyzn cewka moczowa).
2. Zaburzenia odporności organizmu.
3. Łatwiejsze przyleganie bakterii do ścian dróg moczowych.
4. Czasami ma to związek z higieną w czasie stosunków seksualnych.

Lekarze prześcigają się w koncepcjach terapeutycznych, którymi mogliby wyeliminować nawracające infekcje dróg moczowych. Zalecają czasami w takich wypadkach przewlekłą antybiotykoterapię, która ma wiele zasadniczych wad. Może po pierwsze dojść do powstania tzw. antybiotykooporności, która to sprawia, że bytujące w drogach moczowych bakterie uodparniają się na stosowany antybiotyk, co zmusza do zmiany na inny zazwyczaj silniej działający i obciążony większymi działaniami niepożądanymi. Ale na ten antybiotyk bakterie również mogą się

uodpornić. Na szczęście część lekarzy uważa i słusznie, iż najlepszą metodą profilaktyki nawracających zakażeń układu moczowego są leki ziołowe. Na zioła bakterie praktycznie nie są w stanie się uodpornić. Z naszych obserwacji wynika, iż znakomicie do profilaktyki i leczenia zakażeń dróg moczowych nadają się 3 preparaty stosowane w naszym Centrum: krople ziołowe **Nefrobonisol**, mieszanka ziołowa **Nefrobonisan** i kapsułki ziołowe **Urobon**. Stosujemy je na kilka sposobów:

1. Jeżeli mamy do czynienia z ostrym stanem zapalnym to stosujemy **Urobon** 3 x dziennie po 2 kapsułki i **Nefrobonisan** lub **Nefrobonisol** 3 x dziennie. W miarę poprawy stanu zdrowia zmniejszamy dawkowanie tychże preparatów do dwóch razy, a potem do jednego razu na dzień.
2. Jeżeli chcemy zadziałać profilaktycznie przy nawracających infekcjach dróg moczowych stosujemy najczęściej **Nefrobonisan** lub **Nefrobonisol** 1 x dziennie + 2 kaps. **Urobonu** 1 x dz. Preferowane zastosowanie w takim przypadku to podanie tych preparatów wieczorem po ostatniej wizycie w toalecie. Czasami przy wyjątkowo opornych infekcjach stosujemy stymulację odporności organizmu preparatami **Immunobon** i **Apibon**.
3. Jeżeli infekcje dróg moczowych indukowane są przez współżycie sugerujemy po współżyciu przez 1 dzień stosować zioła jak w fazie ostrej, czyli 3 x dziennie **Nefrobonisan** lub **Nefrobonisol** i 3 x dz. po 2 kaps. **Urobonu**. Przez ten dzień należy też pić bardzo dużą ilość płynów.

Panie, które często zapadają na infekcje dróg moczowych powinny zachować szczególną higienę osobistą i pić jak najwięcej płynów. Ważne jest też to, aby często oddawać mocz nawet częściej niż odczuwa się parcie. Uważa się także, że unikanie zaparcia ma wpływ na redukcję częstości infekcji dróg moczowych.

Małe czarne ziarenko, które wielu z nas zna jako kuchenną przyprawę może zrewolucjonizować terapię nowotworów.

Media i to nie tylko naukowe zelektryzowała wiadomość z początku tego roku, zaprezentowana na posiedzeniu Amerykańskiego Towarzystwa Walki z Rakiem, a przedstawiona przez naukowców z prestiżowego Uniwersytetu Thomasa Jeffersona, iż nasiona czarnuszki mogą być używane w leczeniu i profilaktyce raka trzustki. Wniosek ten wysunięto na podstawie badania przeprowadzonego na zwierzętach laboratoryjnych, które ten nowotwór posiadały. U 67% zwierząt, u których stosowano czarnuszkę zaobserwowano wyraźne zmniejszenie się tego nowotworu. Wiadomość ta wiała nadzieję w serca ludzi chorych na raka i to nie tylko raka trzustki.

Nadzieja ta jest uzasadniona, gdyż w różnych ośrodkach naukowych prowadzone są liczne badania tego surowca zielarskiego. Wynika z nich, że u zwierząt laboratoryjnych pozytywne efekty po stosowaniu czarnuszki zaobserwowano w wypadku raka jelita grubego, a także w wypadku raka sutka.

Co dziwne efekt działania czarnuszki nie ogranicza się tylko do chorób nowotworowych, gdyż zauważono również ochronne działanie tegoż nasionka na komórki wątroby

poddawane oddziaływaniu substancji toksycznych. Wykryto też, że działa ona przeciwbólowo, przeciwzapalnie i immunostymulująco.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy preparat **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki siewnej, zwanej też egipską, z bardzo dużym powodzeniem u chorych cierpiących na choroby alergiczne. W zasadzie nasze obserwacje na ten moment potwierdzają jej pozytywny wpływ na łagodzenie objawów kataru alergicznego, astmy alergicznej a także skórnych objawów alergii.

Nie możemy potwierdzić jednoznacznie jaki efekt wywołuje Alerbon u ludzi z nowotworami, gdyż nie mamy do tego wystarczających danych – preparat stosujemy zaledwie kilka miesięcy. Zalecamy jednak stosować Alerbon chorym na nowotwory, gdyż nasienie czarnuszki jest po pierwsze nieszkodliwe i spożywane jako przyprawa od kilku tysięcy lat. Po drugie, dane jakie mamy z literatury naukowej, a także z własnych obserwacji, mówią, że może mieć ona własności przeciwnowotworowe. To wszystko sprawia, że jej stosowanie u ludzi chorych na nowotwory, może tym ludziom pomóc.

Nauce nie jest do końca znany mechanizm działania tego maleńkiego ziarenka, jednakże badania nad czarnuszką są bardzo intensywne i pewnie niedługo zostanie ten mechanizm dokładnie poznany.

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 • **GRYPOBON** przy bólach mięśni

Pierwsza dekada XXI wieku to dekada informatyki. Staliśmy się już społeczeństwem informatycznym. Spoglądanie na ekran komputera zajmuje nam kilka, a nawet kilkanaście godzin na dobę. Nasze oczy nie nadążają przyzwyczajając się



do takiego obciążenia jakim jest nieustanne promieniowanie ekranu.

Aby zapobiec uszkodzeniu wzroku i uczuciu zmęczenia proponujemy swoistą rehabilitację mającą na celu relaksację mięśni sterujących naszą gałką oczną.

- **Pierwsze z tych ćwiczeń polega na oderwaniu się od ciągłego spoglądania w ekran i spojrzenie w dal za okno. Przy czym nie zalecamy skupiać wzroku na jednym przedmiocie za oknem, ale omiatać wzrokiem całe otoczenie. Sugerujemy przy tym dość częste mruganie, ponieważ skupienie wzroku na ekranie komputera redukuje ilość mrugnięć, a przez to zmniejsza nawilżenie rogówki – najbardziej zewnętrznej warstwy oka.**
- **Drugie ćwiczenie to oderwanie wzroku od ekranu i powolne skierowanie go do góry, do dołu, w prawo i w lewo. Czyn-**

ność tą należy powtarzać wielokrotnie i stosunkowo często. Tak jak w pierwszym ćwiczeniu należy pamiętać, aby mrugać powiekami stosunkowo często.

- **Trzecie ćwiczenie to ustawienie palca 20 cm od końca nosa i malowanie nim w powietrzu ósemek. Wzrok powinien podążać za palcem.**

- **Czasami wystarczy na chwilę zamknąć oczy, np. wtedy kiedy musimy pomyśleć przez chwile koncepcyjnie, ale nie musimy tych myśli od razu zapisywać.**

Te krótkie ćwiczenia wykonywane w miarę często pozwolą na utrzymanie wzroku we właściwej kondycji.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza duże znaczenie w ochronie wzroku osób pracujących przy komputerze, w złych warunkach oświetlenia lub kierowców odgrywa **Oculobon**, który poprawia ukrwienie siatkówki

i działa silnie antyoksydacyjnie. Czasami zwłaszcza przy zagrożeniu zaćmą i jaskrą oraz u osób z cukrzycą lub nadciśnieniem do Oculobonu dołączamy **Venobon**, który poprawia przepływ krwi w naczyniach włosowatych, m.in. siatkówki oka.



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. Działa ochronnie na płamkę żółtą zwłaszcza przy zagrożeniu AMD.

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

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 moczanova	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) + Urobon (1-3 x dz.)
	Żyłaki, pajączki, hemoroidy	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Przerost prostaty	Prostatobon + Apibon (2 x dz.)
	Zawroty głowy, szumy uszne, zaburzenia pamięci	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)		Zaburzenia witalności	Prostatobon + Memobon (2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, senność	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.)			
U. nerwowy	Nerwica, bezsenność	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	Stawy	Bóle stawów i kręgosłupa	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (1-3 x dz.)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
Układ oddechowy	Przeziębienie, zapalenie oskrzeli	Pulmobonisan + Pectobonisol lub Pulmobon + Pectobon	Skóra	Wzmacnia włosy, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon (1-3 x dz.) + OrganicKrzem
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon		Cellulit	Adipobon mono + Likobon (1-2 x dz.)
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz. 1 kaps.)		Trądzik	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Opryszczka	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Objawy skórne alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie Alerbon
	Ból gardła	Anginbon (3-5 x dz.)		Łuszczyca	Boniderm – zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
	Bóle kostne w grypie	Grypobon (1-2 kaps. doraźnie)		Grzybica	Apibon + Immunobon + Apibon krem - zewnętrznie
	Poprawa odporności	Apibon (3 x dz.) + Immunobon (2 x dz.)			
Układ pokarmowy	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol + Gastrobon (1-3 x dz.)	Inne	Regulacja poziomu cukru	Glukobonisan + Memobon lub Ginsengbon (1-2 x dz.)
	Refluks żołądkowo-przełykowy	Gastrobonisan + Gastrobon lub Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętn., jaskrze, zaćmie i AMD	Oculobon + Venobon (1-2 x dz.)
	Stany zapalne i wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan i Apibon (1-3 x dz.)		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
	Zaparcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Odtruwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna, leki)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
	Jelito drażliwe	Gastrobonisol + Gastrobon Depribon lub Nerwobonisol			
	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 ponad ponad półmilionowej rzeszy chorych. Jest autorem kilku poradników zielarskich.

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

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

Centrum Ziołolecznictwa

Ojca Grzegorza poleca na zimę

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

NISKIE CIŚNIENIE, SENNOŚĆ
Activbon

PRZEBIEGNIENIE,
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 - doustnie
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

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.