

Temat numeru: Odchudzanie – tylko naturalne

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

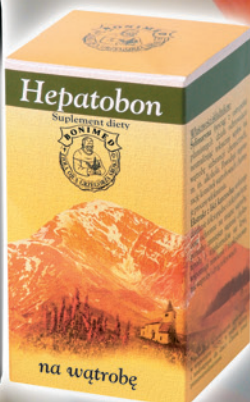
ZIOLA zdrowia

Nr 4/2011 Zima

Pieczętka apteki

W numerze m. in.

- **Cukrzyca częstsza u seniorów**
- **Skuteczna terapia w zawrotach głowy**
- **Profilaktyka osteoporozy**



SCHEMATY NIE SPRAWDZAJĄ SIĘ W MEDYCYNIE

Od pewnego czasu lekarzy „prześladują” tzw. standardy leczenia, które zmuszają ich czasami do mechanicznego stosowania zaakceptowanych (czytaj: obowiązkowych) schematów postępowania terapeutycznego. Z wielką radością przyjęliśmy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza fakt, iż światowa medycyna zaczyna powoli wycofywać się z tej absolutnie błędnej koncepcji, na rzecz medycyny personalnej dopasowując sposób leczenia do konkretnego pacjenta, a nie do danej choroby. Na razie jest to tylko światło w tunelu, bo zaleca się także postępowanie przede wszystkim w chorobach nowotworowych, ale istnieje szansa, że przełoży się to także na inne działy medycyny.

Jak informuje prof. dr hab. Zbigniew Gaciong, Dziekan Centrum Kształcenia Podyplomowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w lipcowym numerze Gazety Lekarskiej, większość leków syntetycznych jest skuteczna jedynie u 40-60% pacjentów, a 15% doświadcza działań niepożądanych. W USA szacuje się, że ponad 100 tys. zgonów wiązać można właśnie z działaniami niepożądanymi leków. Są to kolejne dane, które przekonują do tego, że jeżeli tylko jest to możliwe ze względu na stan zdrowia chorego należy stosować preparaty ziołowe, które w wielu przypadkach są skuteczne, a nawet skuteczniejsze od leków syntetycznych. A przede wszystkim są znacznie bardziej bezpieczne w stosowaniu.

Przykładem tego, iż zioła są skuteczniejsze od leczenia syntetycznego może być leczenie infekcji górnych dróg oddechowych – zwłaszcza nawracających. Jak wynika z pracy badawczej Pani dr Wiesławy Stopińskiej, (która na ten temat obroniła pracę doktorską), leczenie ziołami i preparatami pszczelimi dzieci w przypadku nawracających infekcji górnych dróg oddechowych jest skuteczniejsze. Nawroty choroby są rzadsze niż u dzieci, które leczy się lekami standardowymi.



- Niskie ciśnienie, senność
- Poprawa koncentracji
- Meteopatia

TEMPO ŻYCIA A REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWY

W ostatnich latach dostrzec można „epidemię” dolegliwości związanych z refluksiem żołądkowo-przełykowym. Dominującym objawem w tym schorzeniu jest uczucie pieczenia odczuwane od nadbrzusza aż po gardło, zwane popularnie zgagą. Dolegliwości te prowokowane są przez obfite posiłki, a także przebywanie w pozycji leżącej po jedzeniu. Jednak większości pacjentów towarzyszą one prawie ciągle. Bezpośrednią przyczyną refluksu, czyli cofania się zawartości żołądka do przełyku jest zbyt słabe napięcie mięśnia dolnego zwieracza przełyku. Zastanawiające jest to, że dolegliwości typu zgagi towarzyszyły naszym rodzicom i dziadkom od dawna, były jednakże rzadkie i występowały z przyczyn fizjologicznych czyli „po przejedzeniu się”.

Co zatem jest przyczyną tego, że obecnie występują one tak często? Domniemywać należy, że powodowane jest to w głównej mierze stresem dnia codziennego, który nam towarzyszy. Co zatem należy uczynić, aby wyeliminować tę przykrą dolegliwość? Z naszych obserwacji wynika, że zastosowanie ziół poprawiających proces trawienia przyczynia się w sposób znaczny do zredukowania częstości występowania tej przypadłości. Preparaty jakie najczęściej stosujemy w tym schorzeniu to poprawiające trawienie krople **Gastrobonisol** i preparat w kapsułkach **Gastrobon**.

Zalecamy te preparaty 2-3 x dziennie - efekty pojawiają się zazwyczaj po 2-3 tygodniach ich stosowania. Czasami podczas ostrych napadów zgagi pomocny w ich eliminowaniu jest **Gastrobonisol** – 1 łyżeczka doraźnie. Innym aspektem leczenia refluksu jest stosowanie ziół łagodzących objawy stresu. Najczęściej zalecamy wtedy krople **Nerwobonisol** lub preparat w kapsułkach **Nerwobon**. Jak pewnie zauważyły osoby chorujące na refluks żołądkowo-przełykowy, stosowane przez nas leczenie różni się od zalecanego przez większość lekarzy, którzy to preferują do leczenia refluksu środki zobojętniające sok żołądkowy. Najczęściej są to leki blokujące pompę protonową. Jest to postępowanie, od którego również my się nie odzegnujemy, jednakże zalecamy go tylko w wyjątkowo ostrym stanie i przez krótki okres czasu. Postępujemy tak dlatego, iż dłuższe stosowanie leków zobojętniających treść żołądkową powoduje zaburzenia trawienia i w dłuższej perspektywie może wywoływać u chorego bóle brzucha, wzdęcia i zaparcia. Ponadto u chorych w ostrym stanie możemy zastosować napar z mieszanki ziołowej **Gastrobonisan**, która zadziała łagodząco i przeciwzapalnie na uszkodzoną śluzówkę przełyku. Jest to lek ziołowy, który od wielu lat z powodzeniem stosujemy w ostrym stanie zapalnym przewodu pokarmowego a także w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Odpornością w grype i przeziębienie



Etap I
Profilaktyka
(poprawa
odporności)



Etap II
Leczenie



APIBON + IMMUNOBON

PECTOBONISOL + PULMOBONISAN

Dodatkowo:

• **ANGINBON** przy bólu gardła • **APIBON KREM** przy opryszczce • **GRYPOBON** przy bólach mięśni

PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY

Osteoporoza jest chorobą kości, w której zmniejsza się masa kostna a przez to zwiększa się skłonność do złamań. Częściej dotyka osoby szczupłe, zwłaszcza kobiety. Postęp choroby szczególnie nasila się w okresie klimakterium.

Te informacje są powszechnie znane. Należy jednak pamiętać o tym, że pewne stany chorobowe mogą przyspieszyć powstawanie osteoporozy. Należą do nich:

- RZS
- Nadczynność tarczycy i przytarczyc
- Zaburzenia miesiączkowania u kobiet
- Choroby przewodu pokarmowego
- Złe wchłanianie witaminy D, wapnia, białka
- Długotrwałe unieruchomienie
- Choroby nerek
- Cukrzyca
- Stany po przeszczepach narządów

Jak ustrzec się przed osteoporozą?

Profilaktykę powinniśmy zacząć już w dzieciństwie, kiedy „buduje się” masa kostna. Tą profilaktyką jest aktywność fizyczna – jest to najważniejszy, najbardziej skuteczny sposób zapobiegania osteoporozie. Ważną rzeczą jest odpowiednia ilość spożywanego wapnia. Dobrym jego źródłem są jogurty, migdały i soja. Dużo wapnia jest w serach żółtych a także w sardynkach. Zdecydowanie najwięcej wapnia zawierają nasiona maku.

Istotnym elementem profilaktyki osteoporozy jest przebywanie na słońcu, a w okresie zimowym zażywanie witaminy D₃. Obecne wytyczne zalecają dawkę (800-1000 jedno-

stek/dzień – choć niektórzy lekarze zalecają większe dawki). Najlepiej gdy łączy się tę witaminę z preparatami wapnia.

Przy spożywaniu wapnia ważne jest również ile łącznie z nim spożywamy fosforanów. Ilość wapnia w diecie powinna być większa niż ilość fosforu. Jeżeli jest inaczej to wapń się źle przyswaja. (Uwaga: duże ilości fosforanów są w *coca-coli* i *pepsi*). Aby zapobiec osteoporozie powinniśmy zadbać również o prawidłowy stan włókien kolagenowych w kościach – stanowią one „rusztowanie” kości i z wiekiem ulegają osłabieniu – co oczywiście ułatwia złamanie.

Działań naprawczych wobec włókien kolagenowych dokonuje krzem. Zwłaszcza jeśli jest pozyskiwany z naturalnych źródeł takich jak zioła. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy pacjentom picie odwaru z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**, która zawiera w swym składzie ziele skrzypu, owoc róży, ziele pokrzywy oraz ziele rdestu ptasiego. Skutecznie wzmacnia ona kości, gdyż jest bardzo bogata w krzem.

Jako, że najbardziej zagrożone złamaniem osteoporotycznym są kobiety w menopauzie i po menopauzie korzystne wg wielu autorów jest zażywanie preparatów ziołowych o działaniu estrogenopodobnym w tym okresie. Poza łagodzeniem przykrych objawów menopauzy zwalniają one proces osteoporozy. Takim preparatem jest np. **Klimaktobon**.

Kończąc przypominamy powiedzenie słynnego profesora Wiktora Degi „...*ruch zastąpi wiele leków ale żaden lek nie zastąpi ruchu*”.



ORGANICKRZEM zapobiega osteoporozie, wzmacnia włókna kolagenowe w skórze i wygładza zmarszczki.

KREM MUMIO jest stosowany od tysięcy lat w leczeniu złamań kości, zwichnięć stawów, nerwobóli oraz alergicznych i ropnych chorobach skóry. Pochodzi z niedostępnych gór Azji Środkowej.



SKUTECZNA TERAPIA W ZAWROTACH GŁOWY

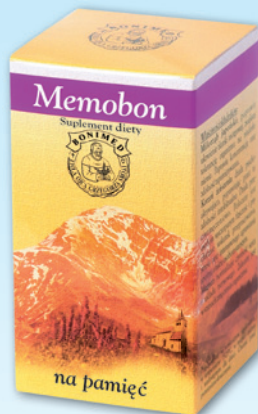
Pojęcie zawrotów głowy w polskiej nomenklaturze medycznej jest dosyć rozległe i obejmuje zarówno niewielkie zachwiania równowagi, których doświadcza 20-30 % ludzi, jak i typowe ataki wirowania uniemożliwiające normalne funkcjonowanie – tego doświadcza 4-7% ludzi.



W powszechnym odczuciu pacjentów mających jakiegokolwiek zaburzenia równowagi, ich przyczyna leży w źle funkcjonującym błędniku. Jest to przeświadczenie błędne, gdyż na równowagę mają wpływ różne czynniki do których należą: narząd przedsionkowy zlokalizowany w uchu wewnętrznym, narząd wzroku, ale także zaburzenia w napięciu mięśni zwłaszcza w okolicy szyi, zaburzenia w kręgosłupie, zwłaszcza szyjnym i piersiowym, w tkance podskórnej i w stawach obwodowych. Jeżeli którykolwiek z tych czynników pracuje nieprawidłowo może

to powodować dolegliwości. Ma to istotne znaczenie, gdyż terapia zaburzeń równowagi bardzo często ogranicza się jedynie do zażywania leków poprawiających ukrwienie w obrębie mózgu i ucha wewnętrznego, czy też leków objawowych takich jak przeciwhistaminowe, uspokajające i inne.

Z naszych doświadczeń wynika, iż niezwykle ważną rolę, wręcz kluczową w leczeniu zaburzeń równowagi odgrywa terapia manualna i inne metody rehabilitacyjne. Zdecydowana większość pacjentów z zaburzeniami równowagi wraz z towarzyszącymi im zawrotami głowy czy szumami usznymi wcale nie wymaga stosowania leków, gdyż wystarczają właściwe zabiegi manualne w celu przywrócenia prawidłowej równowagi organizmu. Jako że w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zajmujemy się tą terapią od kilkunastu lat, wykonaliśmy badania naukowe dotyczące tego problemu. Na ile skuteczna jest nasza metoda leczenia tego schorzenia świadczą wyniki badania, z którymi można się zapoznać na stronie www.bonimed.pl



w artykule „Dyslordoza szyjna a zaburzenia neurovegetatywne”. Wynika z nich, że najważniejsza jest prawidłowa rehabilitacja i zioła poprawiające ukrwienie mózgu i ucha wewnętrznego, np. **Memobon**.

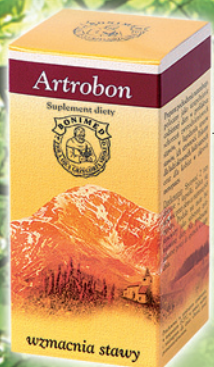
MEMOBON – poprawia ukrwienie mózgu, pamięć i koncentrację, łagodzi zawroty głowy i szumy uszne. Preparat wpływa na utrzymanie prawidłowej vitalności i prawidłowego poziomu cukru we krwi.

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)

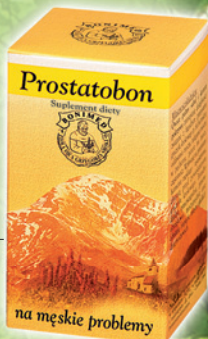
Szczegóły pod numerem: 33 861 86 21, 33 861 56 20

Zioła Ojca Grzegorza®



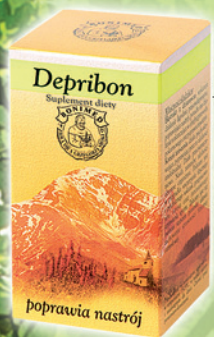
ARTROBON suplement diety

- Bóle i zwyrodnienia kręgosłupa i stawów



PROSTATOBON suplement diety

- Przerost prostaty
- Poprawa witalności



DEPRIBON suplement diety

- Nastroje depresyjne



LIPOBON suplement diety

- Reguluje cholesterol



VENOBON suplement diety

- Żyłaki
- Hemoroidy
- Pajęczki naczyniowe



ANGINBON suplement diety

- Bóle gardła
- Pleśniawki

JELITO DRAŻLIWE – CHOROBA ZNANA OD WIEKÓW

Jelito drażliwe to stosunkowo nowa nazwa czegoś, co dotyka nasze społeczeństwo od lat. W wieku XIX objawy, które znamy teraz pod nazwą jelita drażliwego zwano katarem kiszek. W latach 40 i 50 XX wieku przemianowano go na nerwicę jelit. Natomiast od przełomu lat 80 i 90 funkcjonuje obecna nazwa.

Trudno jest opisać typowe objawy tego schorzenia dlatego, że występuje pod kilkoma postaciami. Co więcej postacie te najczęściej są naprzemienne. Raz są to biegunki, raz zaparcia, a raz to i to. Zawsze towarzyszy chorobie dyskomfort, uczucie ściskania i czasami pobołowania brzucha.

Uważa się, że jest to choroba, która często jest prowokowana złym stanem emocjonalnym pacjenta. 50% wśród chorych stanowią osoby z takimi problemami. Czasami objawiają się one przy kryzysach psychicznych, w zespołach lękowych w okresie wzmożonej nerwowości. Należy pamiętać również o tym, że czynnikiem sprzyjającym w powstawaniu tego schorzenia jest zapalenie bakteryjne jelit – czyli jest to schorzenie nie tylko o podłożu psychicznym. Dwu – trzy krotnie częściej chorują na nie kobiety zwłaszcza między 30-40 r. ż. Objawy bólowe nie są zlokalizowane tylko w obrębie jelit. Dolegliwościom jelitowym towarzyszą także objawy refluksu żołądkowo - przełykowego (zgaga), nudności, bóle w klatce piersiowej. Czasami są to objawy spoza układu pokarmowego tak jak np. bolesne miesiączkowanie, częstomocz, zaburzenia seksualne, a nawet nadciśnienie tętnicze. Chorzy podejrzewający u siebie to schorzenie, którym nie postawiono jeszcze rozpoznania powinni skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza gdy pojawią się u nich nocne bóle brzucha, bardzo nasilone parcie jelitowe, nocne biegunki, gorączka, gdy zauważą u siebie w stolcu krew lub gdy zaczną tracić na wadze. Jest to istotne, aby nie przegapić jakiegось ciężkiego schorzenia.

Leczenie jelita drażliwego jest dwutorowe: po pierwsze jeżeli u chorego dominują zaparcia należy zwiększyć ilość spożywanego błonnika nawet do 30g na dzień. Najlepiej

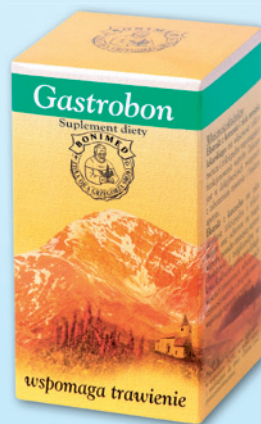
dodawać błonnik do każdego posiłku. Można tu wykorzystać **Regulobon** Ojca Grzegorza 1-2 łyżeczek rozpuszczonych w wodzie 2-3 razy dziennie. W przypadku biegunki pomocne może okazać się spożywanie owoców borówki czarnej, które działają zapierająco.

Pacjenci z biegunką powinni pamiętać, że 17% z nich ma prawdopodobnie nietolerancję laktozy, dlatego należy odstawić słodkie mleko z pożywienia. Większość chorych wie, które pokarmy nasilają u nich objawy jelita drażliwego, dlatego należy ich unikać w diecie.

Innym aspektem leczenia jest aspekt psychiczny. Bardzo dobre efekty w leczeniu zaburzeń tego typu obserwuje się przy stosowaniu ekstraktów z dziurawca, zwłaszcza u osób, u których objawy nasilają się w okresie jesienno-zimowym. Z naszych obserwacji wynika, że korzystne jest łączenie go z korzeniem żeń-szenia. Takie połączenie występuje w preparacie **Depribon** – zalecamy stosować go do 1-2 x dziennie.

Jeżeli u chorego dominują silne objawy lękowe dobrym rozwiązaniem byłoby stosowanie kropli **Nerwobonisol** lub kapsułek **Nerwobon**.

W tej chorobie pamiętać należy o tym aby utrzymać prawidłowe trawienie, które ona zaburza. Dlatego pomocne będzie stosowanie Kropli klasztornych Ojca Grzegorza **Gastrobonisol** lub kapsułek **Gastrobon**. Oba te preparaty poza działaniem poprawiającym trawienie zadziałają rozkurczająco na mięśniówkę jelit.



GASTROBON – preparat ziołowy w kapsułkach polecany w niestrawności, kamicy żółciowej i zgadze.

Syropy ziołowe Ojca Grzegorza



PECTOBON
na kaszel
i przeziębienie



SEDABON
na stres
i bezsenność



VERNIKABON
na pasożyty
jelitowe

Cukrzyca częstsza u seniorów

Co 5, a za niedługo co 4 osoba powyżej 60 r.ż. będzie chorowała na cukrzycę. Jest to spowodowane spożywaniem zbyt dużej ilości słodczy, epidemią otyłości oraz zbyt późnym rozpoznaniem tej choroby. Dzieje się tak dlatego, że cukrzyca u starszych przychodzi jak „złodziej w nocy” tzn. po cichu. Tak więc zanim się ją rozpozna trwa ona już najczęściej od kilku lat.

Cele jakie stawiamy sobie w leczeniu osób starszych chorych na cukrzycę są nieco inne niż u osób młodych. Tyczy się to zwłaszcza regulacji poziomu glukozy. Parametrem, na który zwracamy szczególną uwagę jest uśredniony (z ostatnich 2-3 miesięcy) poziom cukru we krwi, który możemy określić poprzez badanie hemoglobiny glikozylowanej HbA1c – glukozy. O ile u młodszych osób wartości te powinny oscylować koło 6-6,5 tak osoby pow. 65 r.ż. mogą mieć ten parametr ok. 7, a w wieku pow. 70 r.ż. nawet ok. 8. Wiąże się to z tym, iż u starszych osób większe jest zagrożenie spadkami poziomu cukru we krwi, w czasie których dochodzi do uszkodzenia komórek nerwowych mózgu. Należy tego bezwzględnie unikać nawet kosztem utrzymania nieco zawyżonego poziomu cukru w surowicy krwi.

Innym elementem niezwykle ważnym w leczeniu cukrzycy u osób starszych jest zapobieganie powikłaniom tej groźnej choroby poprzez stosowanie różnego rodzaju preparatów ziołowych działających profilaktycznie i leczniczo. Wszystkie osoby chore na cukrzycę – starsze czy młodsze zachęcane są do wysiłku fizycznego. Jednakże u osób starszych, zwłaszcza chorych na serce, aktywność fizyczną należy dozować z umiarem – nigdy nie zwiększając wysiłku powyżej średnio odczuwalnego zmęczenia.

U osób starszych w regulacji poziomu cukru szczególnie dobrze sprawdzają się zioła. Zwłaszcza te, które zmniejszają wchłanianie się glukozy z przewodu pokarmowego. Takim preparatem jest Glukobonisan – zalecamy go najczęściej 2- 3 x dziennie przed jedzeniem.

Najczęstsze powikłania cukrzycy według Centrum Ziołolec

• Zaburzenia ukrwienia mózgu
Profilaktyka: **Memobon**

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

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

• Ochrona przed uszkodzeniem komórek β w trzustce
Profilaktyka: **Vitalbon** – zmiatacz wolnych rodników

• Cukrzycowe stłuszczenie wątroby
Profilaktyka: **Hepatobon**

• Obniżanie poziomu glukozy w surowicy krwi:
Glukobonisan + Memobon

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

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

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

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

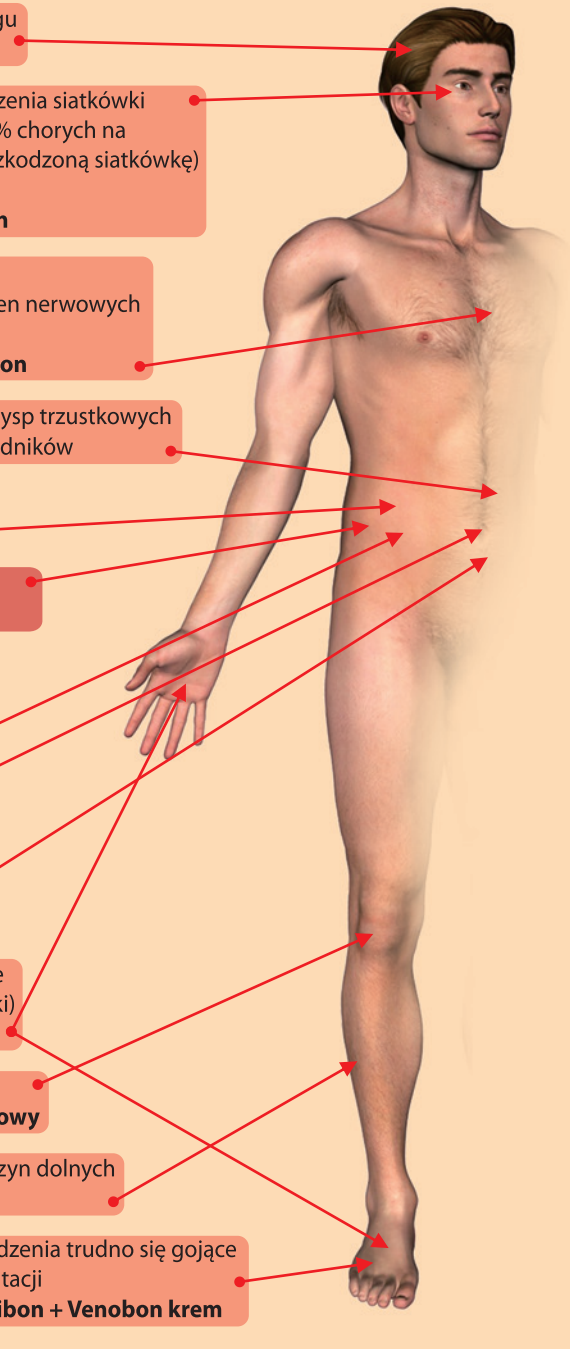
• Bóle stawów i kręgosłupa
Profilaktyka: **Artrobon + Balsam kręgosłupa**

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

• Stopa cukrzycowa - owrzodzenia
- czasami konieczność amputacji
Profilaktyka: **Venobon + Apibon**

NERKI LUBIĄ CIEPŁO

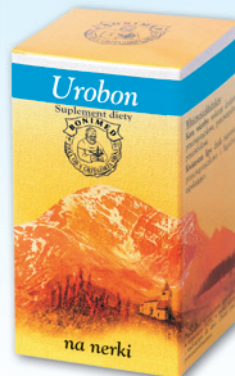
ukrzyty i ich profilaktyka cznictwa Ojca Grzegorza



Nie tak dobrze nie zapobiega infekcjom dróg moczowych jak utrzymanie ich w cieple – tą maksymę zawsze powtarzał śp. Ojciec Grzegorz Sroka. Wiedzą o tym zwłaszcza Panie cierpiące na nawracające zapalenia pęcherza moczowego. Nie będziemy się bliżej rozpisywać na temat szczegółów garderoby, która sprzyja utrzymaniu dróg moczowych w cieple, gdyż jesteśmy przekonani, że każda z Pań doskonale zaznajomiła się z tym tematem.

Co poza ciepłem sprawi, że nie dopadną nas infekcje dróg moczowych? Taką grupą produktów, którymi można zmniejszyć prawdopodobieństwo przykrych dolegliwości są leki ziołowe. Znakomicie nadają się one do profilaktyki zwłaszcza infekcji, gdyż można je stosować po pierwsze długo (w odróżnieniu do leków syntetycznych), po drugie bakterie odpowiedzialne za stany zapalne nie potrafią się uodpornić na zioła, w przeciwieństwie do antybiotyków. Leki ziołowe stosowane w drogach moczowych mają działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne oraz zmniejszające napięcie mięśniówki dróg moczowych. Zapobiegają także tworzeniu się kryształów w układzie moczowym, które są zalążkiem kamieni nerkowych. Godnymi polecenia preparatami stosowanymi w fitoterapii dróg moczowych od prawie 50 lat są Zioła Ojca Grzegorza: **Nefrobonisan** i **Krople Ojca Grzegorza Nefrobonisol**. Udowodniły one setki, a może tysiące razy, że znakomicie eliminują i zapobiegają infekcjom, a także chronią przed kamicą nerkową. Od

kilku lat stosujemy także inny preparat ziołowy, równie skuteczny przy stanach zapalnych nerek. Jest nim **Urobon**, który jest szczególnie pomocny w zakażeniach bakterią E.coli.



PROFILAKTYKA ZWYRODNIENIA PŁAMKI ŻÓLTEJ AMD



Owplywie diety na AMD pisaliśmy już wielokrotnie. Jednakże chcielibyśmy wspomnieć jeszcze o kilku kwestiach. Dla przypomnienia plamka żółta, która ulega zwyrodnieniu w tym schorzeniu, to miejsce w samym centrum siatkówki, w którym znajduje się największa ilość receptorów widzenia. Jest to miejsce, które odpowiada w największym stopniu za nasze widzenie. Dlatego stan tego miejsca jest dla nas tak ważny.

Zwyrodnienie związane z wiekiem jakiegoś człowieka ma dwie postaci:

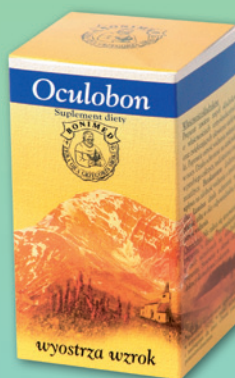
- „gorsza” (10%) – postać wysiękowa zwana mokrą
- postać sucha (90%) – łatwiejsza w profilaktyce.

Profilaktyka i leczenie postaci suchej opiera się przede wszystkim na stosowaniu 2 karotenoidów – luteiny i zeaksantyny, a także ekstraktu z borówki czarnej. Wszystkie te surowce znajdują się w preparacie **Oculobon**, który zażywamy 2 x dziennie po 1 kapsułce. Jak wynika z badań, na to schorzenie dużo rzadziej chorują osoby, które w diecie spożywają ryby, a także orzechy. Natomiast częściej występuje u osób, które jedzą duże ilości czerwonego mięsa.

Postać wysiękowa jest trudna do leczenia. Zazwyczaj wymaga intensywnej terapii w gabinetach okulistycznych. Przyczyną tego

typu AMD jest niedotlenienie siatkówki i upośledzenie jej mechanizmów obronnych. Wiedząc o tym, sugerujemy pacjentom chorym na to schorzenie, aby stosowali preparaty ziołowe poprawiające ukrwienie, zwłaszcza w naczyniach włosowatych. Idealnym zestawieniem surowców zielarskich w tej przypadłości jest łączne stosowanie ekstraktu z liścia miłorzębu i ekstraktu z owoców kasztanowca. Takie połączenie znajduje się w preparacie **Venobon**, który rutynowo

zalecamy u pacjentów na oba rodzaje AMD, a zwłaszcza u tych którzy cierpią na postać wysiękową.



Oculobon zawierający ekstrakt z owoców borówki, luteinę i zeaksantynę oraz witaminy to naturalny preparat ochraniający siatkówkę oka w cukrzycy i nadciśnieniu. Pomocny w leczeniu i profilaktyce jaskry, zaćmy oraz AMD (zwyrodnienie plamki żółtej). Preparat poprawia ostrość widzenia i łagodzi zmęczenie oczu. Polecany jest osobom pracującym przy komputerze, w złym oświetleniu, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu i osobom starszym.

Przekaż 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

KLIMAKTERIUM – CZY STOSOWAĆ HORMONY?

Otrzymujemy liczne telefony i listy od pacjentów z pytaniem „jakie jest nasze zdanie na temat stosowania terapii hormonalnej w menopauzie?”. Zabieraliśmy już na ten temat wielokrotnie zdanie i uważamy, że jeżeli można hormony zastąpić preparatami ziołowymi to nie należy stosować hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Niestety nie w każdym przypadku udaje się opanować wszystkie objawy okresu przejściowego ziołami, wtedy można ale nie trzeba stawać leki hormonalne.

O tym, że terapia hormonalna w okresie menopauzy jest kontrowersyjna świadczą zalecenia różnych gremiów naukowych, np. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zaleca aby terapię hormonalną zapisywać w jak najmniejszych, ale skutecznych dawkach. Z kolei inne amerykańskie gremium naukowe zajmujące się profilaktyką zdrowotną (US Preventive Service Task Force USPSF U.S) odradza rutynowe stosowanie skojarzonych leków estrogeno – progesteronowych jako profilaktyki chorób układu krążenia w okresie klimakterium.

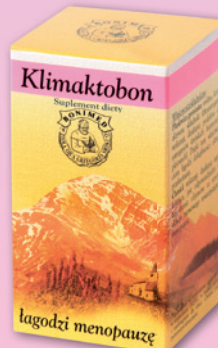
Hormonalna terapia zastępcza ma też wiele przeciwwskazań. Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy nie wolno jej stosować u kobiet z:

- podejrzeniem raka piersi albo rozpoznaniem raka piersi ustalonym aktualnie lub w przeszłości,
- obecnością lub podejrzeniem raka endometrialnego,
- krwawieniami z dróg rodnych o niewyjaśnionej etiologii,
- żylną lub tętniczą chorobą zakrzepowo-zatorową występującą aktualnie lub w przeszłości,
- nieleczonym nadciśnieniem tętniczym,
- aktywną chorobą wątroby,
- stwierdzoną nadwrażliwością na substancje aktywne lub którąkolwiek z substancji pomocniczych, leków hormonalnych
- z porfirią późną skórnią (przeciwwskazanie bezwzględne).

Prowadzi to do wniosku, że należy być ostrożnym stosując hormonalną terapię za-



stępczą i przyjmować ją z rozważą. Z naszych obserwacji wynika, iż większość Pań w okresie klimakterium, którym zalecimy stosowanie **Klimaktobonu** odczuwa wyraźną ulgę. Powodowane to jest tym, że w skład tego preparatu wchodzi dwa zioła o działaniu estrogenopodobnym tj. kłącze pluskwicy i szyszki chmielu. Dodatkowo chmiel skutecznie łagodzi zwiększoną nerwowość, która często pojawia się w tym okresie. Mamy nadzieję, że te informacje wyjaśnią nasze stanowisko, które opieramy na prawie 50 latach doświadczenia w leczeniu ziołami, a także – jak zacytowaliśmy – wytycznych najważniejszych gremiów naukowych zajmujących się tym problemem.



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

ODCHUDZANIE – TYLKO NATURALNE

Zyjemy w okresie smakowych oszustw. Mam na myśli to, iż jeżeli ktoś spożywa smak truskawki to wcale nie znaczy, że je truskawki. Co więcej nawet jak spożywamy coś co ma słodki smak, to nie znaczy, że to zawiera cukier. Nasz organizm przy tym wszystkim „głupieje” bo np. jedzenie słodczy pobudza obszary w naszym mózgu, które dają nam zwykle uczucie przyjemności i sytości. Natomiast zjedzenie czegoś co ma słodki smak, a nie dostarcza cukru zaburza ten mechanizm. Okazuje się, że słodząc słodzikiem:

- po pierwsze i tak zjadamy więcej bo to podrażnienie naszego ośrodka sytości a nie zaspokojenie go właściwym produktem żywnościowym,
- po drugie tego typu dieta tzw. produktami „light” sprzyja rozwojowi depresji.

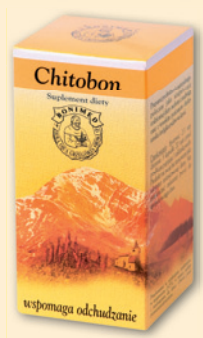
Już dawno temu udowodniono, że szczury które poi się wodą z niskokalorycznym słodzikiem zjadają potem więcej czekolady niż te, które piły wodę z cukrem. Podobnie jest niestety u ludzi, dlatego ku rozpaczy amatorów produktów zawierających sztuczne słodziki oznajmiam „nie doprowadzą one do redukcji wagi, a mogą wpędzić w depresję. Jemy słodczy czasami z tego powodu, że ich jedzenie wywołuje u nas uczucie zadowole-



nia. Czasami zjadamy stres. Osoby mające tego typu problemy powinny spróbować zastosować zioła o działaniu poprawiającym nastroj. Takimi surowcami są ziele dziurawca i korzeń żeń-szenia, które zwiększają w mózgu ilość serotoniny – a jak wiadomo jej odpowiedni poziom zapobiega depresji. Dodatkowo ekstrakty z ziele dziurawca zwiększą w mózgu ilość przekaźnika synaptycznego dopaminy (zwanej hormonem szczęścia). Poziom dopaminy wzrasta po spożyciu słodczy – podobno najbardziej po czekoladzie. O dziurawcu powinny pamiętać osoby, które mają tendencję do objadania się słodczymi, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Preparatem, który zawiera połączenie dziurawca z żeń-szeniem jest **Depribon**.

Dlatego jeżeli chcemy się odchudzić róbmy to z głową. Osoby zainteresowane odchudzaniem zachęcamy do zapoznania się z artykułem na stronie internetowej www.bonimed.pl – „Schudnij z CZOG”. Znajduje się tam wiele cennych informacji jak odchudzić się skutecznie i bezpiecznie.

Zioła na odchudzanie Ojca Grzegorza



CHITOBON
wspomaga odchudzanie,
obniża cholesterol



ADIPOBON MONO
wspomaga odchudzanie,
redukuje cellulit



REGULOBON
wspomaga odchudzanie,
łagodzi zaparcia

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



CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA ODPOWIADA NA PYTANIA PACJENTÓW

Słyszałem, że są zioła które mogą być stosowane przy powiększeniu prostaty. Czy są Zioła Ojca Grzegorza, które pomagają w tej chorobie.

Zioła Ojca Grzegorza, które stosujemy w powiększeniu prostaty to **Prostatobon**, zalecamy go 2-3 x dziennie po jednej kapsułce. Początkowo należy je stosować z innym naturalnym preparatem **Apibon** również w dawce 2-3 kapsułki dziennie. Gdy dolegliwości ulegną poprawie można zastosować już sam Prostatobon w dawce 1-2 kapsułki dziennie.

Szanowna Redakcjo, choruję na łuszczycę od 15 lat. Skóra pogarsza się zwłaszcza w jesieni i zimie, muszę stosować wtedy maści sterydowe, żeby jakoś wyglądać. Wiem, że są szkodliwe, ale nie mam wyboru. Czy są jakieś zioła pomocne w mojej chorobie?

Szanowny Panie, od 20 lat z dużym powodzeniem stosujemy w łuszczycy **Boniderm** (Pomada Ojca Grzegorza) 1-2 x dziennie. Czasami przy ostrym stanie zapalnym skóry dodajemy też krem **Dermobon** 2 x dziennie. Jako, że łuszczycy wymaga terapii odtruwającej zalecamy też u chorych stosowanie kropli **Nefrobonisol** i **Gastrobonisol** po pół łyżeczki 2 x dziennie. Efekty takiej kuracji widoczne są po około 4-5 tygodniach.

Cierpię na astmę alergiczną, jestem uczulona na roztocza kurzu. Moje dolegliwości nasilają się szczególnie kiedy grzeją kaloryfery. Muszę brać wtedy dużo leków, nawet sterydowych. Czy są może zioła, które mogą zmniejszyć moją duszność?

Szanowna Pani, myślę, że będzie Pani zadowolona, kiedy zastosuje Pani **Alerbon** 2-3 x dziennie po jednej kapsułce. Łagodzi on dolegliwości astmy alergiczej, kataru siennego oraz innych alergii. Proszę dodatkowo zastosować krople **Pectobonisol** 2-3 x dziennie po pół łyżeczki.



Szanowna redakcjo, od lat choruję na depresję. Objawy psychiczne nie są może bardzo nasilone, ale bardzo doskwiera mi bolący brzuch, a lekarze mówią, że może być to objaw depresji.

Szanowna Pani, w Pani schorzeniu pomocny będzie **Depribon**, gdyż zawarty w nim wyciąg z dziurawca łagodzi zarówno objawy depresji jak i łagodzi stany skurczowe brzucha oraz poprawia trawienie. Proszę go stosować na początku 2 kapsułki dziennie a następnie 1 kapsułkę dziennie.

UWAGA CZYTELNICY ZIOŁ DLA ZDROWIA!

Niebawem ukaże się wyjątkowa pozycja pt.



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

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



ZIMA SPRZYJA CHOROBYM ŁOJOTOKOWYM SKÓRY

Skóra, zwłaszcza u osób narażonych na zmiany łojotokowe, źle znosi brak promieni słonecznych z czym mamy do czynienia w okresie jesienno-zimowym. Pacjenci, zwłaszcza młodzi radzą sobie z tym problemem poprzez naświetlanie lampą kwarcową, co jednak nie zawsze wystarcza. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza leczymy choroby łojotokowe sprawdzonymi metodami. Stosujemy zarówno środki na skó-



rę jak również doustne. Zalecamy chorym, aby skórę myć preparatem **Boniderm** (Pomada Ojca Grzegorza) mającym formę mydła ziołowego. Już

po tygodniu używania widoczne są pozytywne efekty tych zabiegów. Jeżeli zmiany łojotokowe występują w formie ropnego trądzika, to krostki zalecamy smarować kremem **Apibon**. Zmiany łojotokowe zlokalizowane są oprócz twarzy także na owłosionej skórze głowy, przybierają one wtedy formę łupieżu łojotokowego, również w tym przypadku mycie głowy Bonidermem jest skuteczną metodą terapii. Stosowanie środków zewnętrznych na choroby łojotokowe jest skuteczne, ale należy pamiętać o tym, że nieodłącznym elementem terapii chorób skóry w tym też łojotokowych, powinna być eliminacja produktów przemiany materii z organizmu, której to można dokonać poprzez stosowanie ziół o działaniu odtruwającym. Najczęściej zalecamy

pacjentom stosowanie kropli **Nefrobonisol** czyli kropli odtruwających Ojca Grzegorza, które stymulują funkcję odtruwającą nerek. Pamiętać również należy o tym, aby dostarczyć organizmowi odpowiedni zestaw ziół, witamin i minerałów odżywiających skórę, włosy i paznokcie. Można do tego wykorzystać preparat w kapsułkach **Dermobon**.

Boniderm Ojca Grzegorza



- trądzik
- łupież
- łuszczyca
- alergia skórna

Kremy Ziołowe Ojca Grzegorza

APIBON KREM

- zmiany ropne i grzybicze skóry
- opryszczka, zajądy

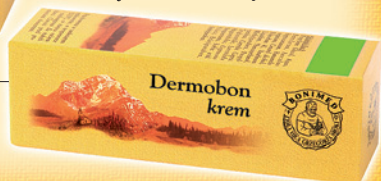


VENOBON KREM

- żylaki, pajęczki
- obrzęki, hemoroidy

DERMOBON KREM

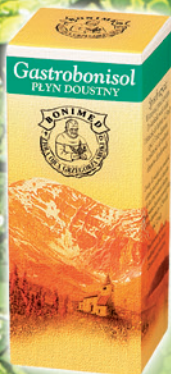
- zmiany alergiczne
- podrażnienia i stany zapalne skóry



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE DA SIĘ WYLECZYĆ! – CIĄG DALSZY

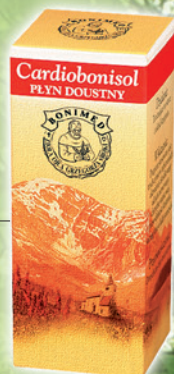
W jesiennej edycji naszego kwartalnika wielu czytelników zainteresowało tytuł „Nadciśnienie tętnicze da się wyleczyć” (artykuł można znaleźć na stronie internetowej www.bonimed.pl). Informowaliśmy w nim pacjentów o tym, że stosując dietę DASH zalecaną przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne można skutecznie obniżyć ciśnienie tętnicze w przypadku początkowej fazy tego schorzenia. Pragniemy poinformować, że nie tylko tego typu działania sprzyjają wyleczeniu z nadciśnienia. Bo jak wykazują badania publikowane w renomowanych czasopismach naukowych odchudzenie ciała o 5 kg powoduje, iż ciśnienie tętnicze skurczowe spada o ponad 4 mmHg, a rozkurczowe o ponad 5 mmHg. Światowa Organizacja Zdrowia informowała już w 1997 r., że redukcja wagi o 10% powodowała obniżenie ciśnienia skurczowego średnio o 10 mmHg, a rozkurczowego o 20 mmHg. Zwiększenie aktywności fizycznej potrafi zredukować rozkurczowe ciśnienie o kolejne 3,5 mmHg skurczowe o kolejne 3 mmHg. Czy zatem nie jest prawdziwe stwierdzenie, że nadciśnienie tętnicze da się wyleczyć? Uważamy, że jest to jak najbardziej uprawnione stwierdzenie. Osoby w początkowym stadium nadciśnienia, kiedy to wartości ciśnienia wahają się na górnej granicy normy powinny zwrócić uwagę na to jakie czynniki wywołują wyższe ciśnienia. Bardzo często jest tak, że ciśnienie ma podłoże emocjonalne i złagodzenie zaburzeń emocjonalnych może skutkować zlikwidowaniem problemu. Do likwidacji zwyżek ciśnienia nadają się zioła. Bardzo dobre efekty przynosi stosowanie kropli **Nerwobonisol**. Zalecamy je pacjentom czasami doraźnie 1 łyżeczka – jeżeli „skoki” ciśnienia zdarzają się sporadycznie lub też sugerujemy stosowanie 2-3 x dziennie ½ łyżeczki kiedy chory jest w stanie ciągłego pobudzenia emocjonalnego aż do ustąpienia stresu. Oczywiście u pacjentów z nadciśnieniem chociażby było ono na tle emocjonalnym zalecamy zawsze 1-2 kapsułki **Cardiobonu**, a czasem też 2 x dziennie po ½ łyżeczki kropli **Cardiobonisol**.

Krople Ojca Grzegorza®



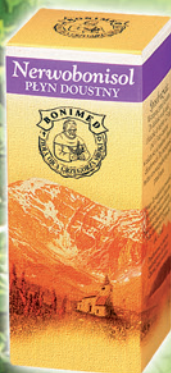
GASTROBONISOL

- Niestrawność
- Kamica żółciowa
- Zgaga



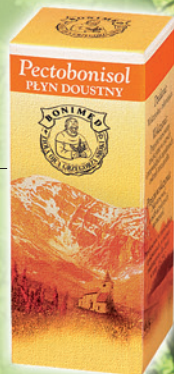
CARDIOBONISOL

- Reguluje ciśnienie
- Wzmacnia serce



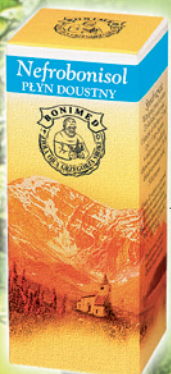
NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



PECTOBONISOL

- Astma, przeziębienie
- Zapalenie oskrzeli



NEFROBONISOL

- Infekcje nerek i dróg moczowych, dna
- Kamica nerkowa

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

PORADNIK OJCA GRZEGORZA

Układ krążenia	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	U. moczowy	Infekcje dróg moczowych, kamica nerkowa	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) + Urobon (1-3 x dz.)
	Żyłaki, pajączki, hemoroidy	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C
	Zawroty głowy, szumy uszne, zaburzenia pamięci	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)		Przerost prostaty	Prostatobon + Apibon (2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, senność	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.)		Zaburzenia witalności	Prostatobon + Memobon (2 x dz.)
U. nerwowy	Nerwica, bezsenność	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	Stawy	Bóle stawów i kręgosłupa	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (1-3 x dz.)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
Układ oddechowy	Przeziębienie, zapalenie oskrzeli	Pulmobonisan + Pectobonisol lub Pulmobon + Pectobon	Skóra	Wzmocnienie włosów, ujędrnienie skóry	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 krem – zewnętrznie Apibon + Immunobon +
	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 Ginsengon (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 (1-2 x dz.) + 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.)		Odrzuwanie organizmu z toksyn (alkohol, nikotyna, leki)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
	Jelito drażliwe	Gastrobonisol + Gastrobon Depribon lub Nerwobonisol		Nowotwory – pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon (1-3 x dz.)			
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)			
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon			
	Regeneracja wątroby	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)			

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

Skuteczność potwierdzona wieloletnią praktyką

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

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

Zakonnik ten był niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie fitoterapii.

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

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

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