

# Zioła *dla* Zdrowia



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2012 Jesień

Temat numeru

## Zapalenie zatok

W numerze m.in.

Zgaga – problem  
społeczny

Ziołowa pomoc  
w **astmie**

Infekcje **dróg  
moczowych** u dzieci



[www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)

# Zgaga – problem społeczny

**Z**gaga jest tak wielkim problemem, że w 2011 r. przeprowadził nad nią badania nawet ośrodek badawczy OBOP. Wynika z nich, iż dolegliwości typu zgagi doświadczyła 1/3 ludzi w Polsce. 20% osób cierpi na nią kilka razy w miesiącu, a 8% kilka razy w tygodniu. Częściej występuje ona u kobiet, zwłaszcza między 50-59 r. ż.

Dolegliwości częściej występują u osób otyłych i mających zbyt leniwą perystaltykę.

W pewnych sytuacjach dieta może wpłynąć pozytywnie na zgagę, zwłaszcza gdy będziemy wystrzegać się spożywania większej ilości słodczy, alkoholu, a także gdy nie będziemy spożywać wieczorem zbyt obfitych posiłków. Stosunkowo często przyczyną zgagi jest stres.

Standardowe postępowanie przy zgadze to stosowanie leków obniżających wydzielanie żołądkowe. Nie jest to leczenie w naszym odczuciu właściwe u osób, które mają bardzo częste objawy zgagi wywołane np. refluksem żołądkowo-przełykowym. Ciągłe zmniejszenie wydzielania soków trawiennych zaburza proces trawienia pokarmów. Nie ma obecnie dowodów na to, w jakim stopniu takie zaburzenie wpływa na stan naszego zdrowia. Trudno sobie jednak wyobrazić, aby nie wpływało. Jakie zatem postępowanie wydaje się być lepsze – czyt. bezpieczniejsze.

Po pierwsze należy zastosować zioła o działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym śluzówkę przełyku. Bez wątplenia takim preparatem ziołowym jest **Gastrobonisan**, który zawiera w swym składzie korzeń

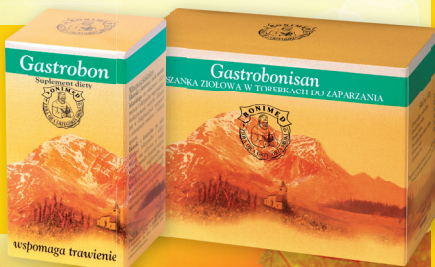
prawoślazu, korzeń lukrecji, kwiat nagietka, liść babki lancetowatej, koszyczek rumianku oraz ziele bożego drzewka. Preparaty ziołowe, po pierwsze nie zaburzają procesu trawienia, a wręcz go poprawiają. Przyczyniają się także do prawidłowej perystaltyki, czyli przesuwania się pokarmu w obrębie przewodu pokarmowego, co ma kardynalne znaczenie dla łagodzenia objawów refluksu. Ponadto często działają przeciwskurczowo na przewód pokarmowy, co dodatkowo wpływa prozdrowotnie. Aby poprawić proces trawienia, przyspieszyć perystaltykę i złagodzić objawy refluksu można zastosować także dodatkowo, któryś z preparatów w kapsułkach **Gastrobon** lub **Hepatobon**.

Wspomniany wyżej Gastrobonisan ma do tego stopnia korzystne działanie na śluzówkę przełyku, żołądka i dwunastnicy, że polecany jest także w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Jeżeli zgaga występuje rzadko i jest spowodowana tzw. błędem dietetycznym, np. po połączeniu tłustego obiadu i słodkiego ciasta po obiedzie. W takich przypadkach dobre efekty osiąga się stosując preparat **Gastrobonisol**, czyli krople Klasztorne O. Grzegorza (1-2 łyżeczki rozpuszczoną w 1/2 szklanki wody doraźnie).

Osoby, u których zgaga pojawia się w wyniku zaburzeń emocjonalnych, np. zwiększonego stresu, rozważyć powinny zastosowanie preparatu w kapsułkach **Nerwobon**, który łagodzi nadmierne emocje, a także działa rozkurczowo na mięśniówkę przewodu pokarmowego.

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



**Gastrobonisan** – jest mieszkanką ziołową z powodzeniem stosowaną od kilkudziesięciu lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Działa przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia i owrzodzenia żołądka, dwunastnicy i jelit.



# Zapalenie zatok – ostrożnie z antybiotykami

**Z**apalenie zatok jest schorzeniem, które objawia się ropnym katarzem, bólem czoła lub okolic nosa oraz gorączką. Jest to choroba dość popularna. 2 miliony Polaków ma każdego roku przynajmniej jeden raz ostre zapalenie zatok. W schorzeniu tym najczęściej stosowane jest leczenie antybiotykami.

Czy jest to słuszne postępowanie? Wedle wniosków, jakie płyną z VIII Krajowego Forum Rynologicznego – nie. Zbyt pochopne przepisywanie chorym tych leków przyczynia się do szerzenia się infekcji bakteryjnych opornych na antybiotyki.

Ponad 80% przypadków ostrego zapalenia zatok to infekcje wirusowe. Jedynie u 0,5-2% dochodzi do nadkażenia bakteryjnego. W przypadku infekcji wirusowych antybiotyki mogą wręcz zaszkodzić pacjentowi, ponieważ ich stosowanie obniża odporność organizmu. Nie mówiąc o powstaniu antybiotykooporności.

Lekarze specjaliści zalecają rozważenie leczenia antybiotykiem w przypadku ciężkiego przebiegu zakażenia, które objawia się silnym bólem twarzoczaszki, gorączką, oraz jeżeli trwa dłużej niż 7-10 dni i nie następuje w tym czasie poprawa stanu zdrowia.

Co zatem stosować w zapaleniu zatok? Należy przyjmować środki, które działają w sposób rozluźniający na wydzielinę i obkurczająco na błonę śluzową jamy nosowej. Środki te to np. zioła o działaniu wykrztuśnym i mukolitycznym. Takie surowce zielarskie



spotkać możemy w lekach **Pectobonisol** lub **Pulmobonisan**. U dzieci wspomagająco zadziała stosowanie syropu zawierającego ekstrakt z prawoślazu i olejek koprowy. Takie zestawienie spotykamy w **Bonimelu prawoślazowo-koprowym**. Pomocny u dzieci może być także syrop **Pectobon**.

Innym działaniem, które przyczyni się do zdrowia w przypadku zapalenia zatok, będzie wspomoczenie odporności organizmu np. poprzez zastosowanie syropu **Immunobon**, zawierającego m. in. wyciąg z jeżówki purpurowej oraz kapsułek **Apibon**, w skład których wchodzi wyciąg z propolisu i pyłek pszczeleli.

Duże korzyści w zapaleniu zatok może przynieść stosowanie wspomnianego już preparatu **Alerbon**.



**Anginbon** – preparat działający łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Pomocny ponadto w bólach gardła, pleśniawkach, w opryszczce i paradontozie.



# Rola ziela dziurawca w odchudzaniu



**N**ie od dziś wiadomo, że do przywrócenia zdrowia przyczynia się optymizm, czyli tzw. pozytywne myślenie. Tak uważa ponad 2/3 Polaków. Jednakże nie jest to tylko przekonanie pacjentów. Jest to także prawda, która została dowiedziona w badaniach naukowych. Poczucie zadowolenia ma wpływ także na leczenie otyłości.

Ziołem, które stosuje się z powodzeniem dla poprawy nastroju, a w wyższych dawkach nawet w leczeniu depresji, jest ziele dziurawca. Dziurawiec przydatny jest szczególnie osobom, u których występuje coś, co często nazywamy „zajadaniem stresu” oraz u osób, które tyją szczególnie w okresie jesienno-zimowym. W okresie tym bowiem dominują nastroje depresyjne.

Ziele dziurawca hamuje zwrotne wchłanianie serotoniny i dopaminy zwiększając ich stężenie w mózgu, co przyczynia się do poprawy nastroju.

Zaburzenia w metabolizmie dopaminy – neurotransmitera biorącego udział w doznawaniu uczucia przyjemności może być kluczem do zrozumienia przyczyn otyłości. Jak dowiodły badania prowadzone na kilku uczelniach (Yale University, John B. Pierce Laboratory, University of Texas oraz Oregon Research Institute), opublikowane w magazynie „Science”, osoby otyłe mają:

- za małe wydzielanie dopaminy w mózgu po spożyciu pokarmu,
- zbyt małą ilość receptorów dopaminy w mózgu, w porównaniu do osób szczupłych.

Dowiedziano tego badając funkcjonalnym rezonansem magnetycznym aktywność poszczególnych obszarów mózgu po spożyciu koktajlu czekoladowego.

Te czynniki powodują, że odczuwają one przyjemność dopiero po zjedzeniu większej porcji pokarmu, a co za tym idzie przejadają się.

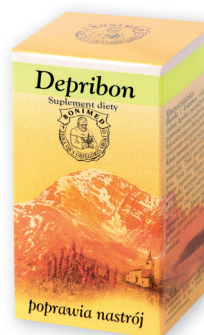
Zażywanie preparatów zawierających wyciągi z ziela dziurawca, poprzez zwiększenie ilości dopami-

ny i serotoniny w mózgu, może przyczynić się do szybszego pojawienia się odczucia przyjemności i sytości.

Role ziele dziurawca przy odchudzaniu dostrzegł także prof. Mirosław Jarosz z Instytutu Żywności i Żywności – jednej z najbardziej renomowanych placówek naukowych w Polsce zajmującej się żywieniem i otyłością.

Z naszych obserwacji wynika, iż lepsze efekty w odchudzaniu, ale także w łagodzeniu nastrojów depresyjnych, ma połączenie ekstraktu z ziela dziurawca i korzenia żeń-szenia, który zwiększa odporność na stres. Takie zestawienie można znaleźć w preparacie

**Depribon.**



## Depribon –

Depribon ułatwia utrzymanie dobrego samopoczucia szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Skład: ekstrakty z dziurawca i z korzenia żeń-szenia.





# Zespół jelita drażliwego



**N**apływają do nas kolejne informacje sugerujące, iż stosowanie ziół w zespole jelita drażliwego ma kluczowe znaczenie dla poprawy stanu zdrowia u ludzi cierpiących na tą chorobę. Tyczy się to po pierwsze stosowania w zespole jelita drażliwego preparatów, które zmniejszają zwrotne wchłanianie serotoniny w przestrzeni synaptycznej, przez co wykazują działanie poprawiające nastrój. Tak działa, wspomniany już w obecnej edycji kwartalnika, dziurawiec. Ziele dziurawca od dłuższego czasu stosowane jest w nastrojach depresyjnych. Obecne dane natomiast wskazują, że ma korzystne działanie również w zespole jelita drażliwego.



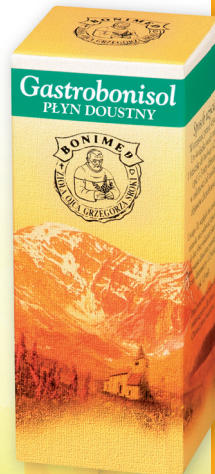
Oczywiście można stosować w zespole jelita drażliwego syntetyczne leki przeciwdepresyjne zamiast wyciągu z ziele dziurawca. Jednakże ziele dziurawca, poza działaniem przeciwdepresyjnym, działa także dodatkowo rozkurczowo na mięśniówkę przewodu pokarmowego, co likwiduje nieprzyjemne skurcze i bóle brzucha towarzyszące osobom z nadwrażliwym jeli-

tem. Działa ponadto przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co ma też znaczenie w leczeniu tej choroby.

Surowiec ten zatem wykazuje najbardziej pełny efekt we wspomnianej chorobie i jest bezpieczniejszy w stosowaniu niż syntetyczne leki.

Osoby z zespołem jelita drażliwego to najczęściej kobiety w złym stanie psychicznym, jak i fizycznym. Dlatego też dobre efekty dla poprawy ich samopoczucia przyniesie im stosowanie korzenia żeń-szenia, który ma działanie wzmacniające, a także zwiększa odporność na stres. Połączenie tych dwóch składników występuje w preparacie **Depribon**.

Jak już wspomnieliśmy, zespół jelita drażliwego to dolegliwość, która ma swą przyczynę zarówno w emocjach, jak i w zaburzeniach trawienia, dlatego oprócz wpływu na strefę psychiczną należy przyjmować preparaty poprawiające trawienie np. **Gastrobonisol** lub **Gastrobon**.



## Gastrobonisol –

łagodzi zaburzenia trawienia, stany skurczowe żołądka, jelit i dróg żółciowych. Jest pomocny w kamicy żółciowej i stanach po usunięciu pęcherzyka żółciowego. Przy dłuższym stosowaniu pomocny jest w zaparciach, jelicie drażliwym i refluksie żołądkowo-przetykowym. Uśmierza bóle głowy związane z zaburzeniami przewodu pokarmowego.

# Cukrzyca i otyłość – nierozłączne siostry dwie

**T**emat ten był już przedmiotem naszych rozważań, ale ilość zapytań, czy cukrzycę można „wyleczyć” jest tak duża, że postanowiliśmy do niego wrócić.

Czy cukrzycę typu 2 da się wyleczyć? – u wielu pacjentów można.

Jak zatem ją wyleczyć? Można ją wyleczyć poprzez pozbycie się otyłości.

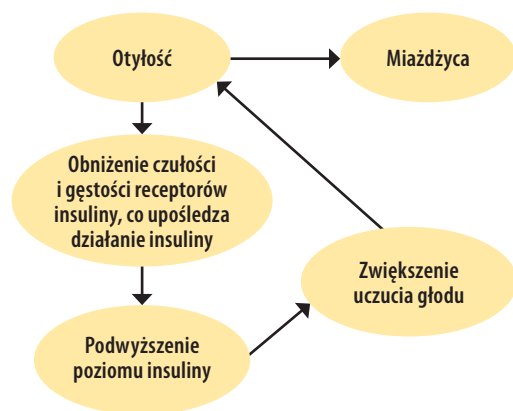
Jaki ma związek otyłość z cukrzycą? Otóż otyłość jest jedną z przyczyn cukrzycy, a cukrzyca nasila powstawanie otyłości.

Jak się to dzieje? Otyłość powoduje, że w organizmie zmniejsza się czułość receptorów insuliny (hormonu regulującego poziom glukozy we krwi) oraz gęstość rozmieszczenia receptorów insuliny w komórkach (czyli miejsc, do których „przyczepia się” insulina). Powoduje to upośledzenie działania samej insuliny. Sytuacja ta prowokuje organizm do tego, aby produkował większą ilość insuliny niż potrzeba. Może to wydawać się dziwne osobom, które nie są lekarzami, ale u ludzi z cukrzycą typu 2 ilość insuliny we krwi jest zawyżona, a nie zaniżona. Tak jest przynajmniej w początkowej fazie choroby. Jednak komórki

organizmu – zwłaszcza mięśniowe, nie reagują na nią w sposób odpowiedni i nie „wchłaniają” w siebie glukozy. Mechanizm tej niemocy sprawczej nazywa się insulinoopornością.

Zatem kluczem do wyleczenia cukrzycy, ale także miażdżycy i innych wynikających z niej schorzeń jest pozbycie się otyłości.

## Cukrzyca typu 2 - insulinooporność



**Glukobonisan** – jest to mieszanka ziołowa polecana jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi.



Serdecznie zapraszamy Państwa na nasz **fanpage Ziola dla Zdrowia** [www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia](http://www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia), gdzie znajdą Państwo ciekawostki na temat ziołolecznictwa i zdrowego stylu życia.



# Korzyści z odchudzania

Zmniejszenie masy ciała to nie tylko korzyść polegająca na bardziej atrakcyjnym wyglądzie, to także realne korzyści związane ze zdrowiem. Wiadomo o tym od dawna – już w 1997 r. WHO przedstawiła badania, które najlepiej ilustruje poniżej pokazana tabela.

## Korzyści z 10% redukcji masy ciała według WHO (Obesity, Genewa 1997)

<b>UMIERALNOŚĆ</b>	zmniejszenie o 20% ogólnej umieralności
	zmniejszenie o 30% zgonów związanych z cukrzycą
	zmniejszenie o 40% zgonów związanych z otyłością
<b>CIŚNIENIE TĘTNICZE</b>	zmniejszenie o 10 mm Hg ciśnienia rozkurczowego
	zmniejszenie o 20 mm Hg ciśnienia skurczowego
<b>CUKRYCZA TYPU 2</b>	zmniejszenie o 50% glikemii na czczo
<b>LIPIDY SUROWICY</b>	zmniejszenie o 10% cholesterolu całkowitego
	zmniejszenie o 15% cholesterolu LDL
	zmniejszenie o 30% trójglicerydów
	zwiększenie o 8% cholesterolu HDL

Jak widać zmniejszenie wagi ciała to klucz do zdrowia. Na co powinny zatem zwrócić uwagę osoby chcące zgubić zbędne kilogramy? Sugerujemy zapoznać się z naszymi zaleceniami, które znajdują się na naszej stronie internetowej [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl) w zakładce „Schudnij z CZOG”.



## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca na bezpieczne odchudzanie



### REGULOBON

przyspiesza pracę jelit,  
daje uczucie sytości



### CHITOBON

zmniejsza  
wchłanianie tłuszczów



### ADIPOBON

wspomaga odchudzanie,  
redukuje cellulit

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



# Alergia u dzieci – Atopowe Zapalenie Skóry (AZS)

**J**ego przyczyna nie jest do końca poznana, dlatego też leczenie jest dość trudne. Wymaga ono zaangażowania w proces terapeutyczny pacjenta lub jego rodziców, gdyż choroba często dotyczy małych dzieci.

Profilaktyką AZS jest już samo karmienie piersią. Wedle obecnych zaleceń dziecko powinno być karmione przez co najmniej pierwsze 6 m-cy życia. Tyczy się to zwłaszcza rodzin, w których spotyka się choroby alergiczne częściej niż u innych.

Uważa się, że u dzieci układ odpornościowy rozwija się w pełni w 6-7 roku życia. Dlatego też wykonanie testów alergicznych przed ukończeniem 7 roku życia nie przynosi obiektywnych informacji. U małych dzieci w celu wykrycia przyczyn AZS stosuje się raczej metodę eliminacji pewnych pokarmów, aby wykryć na co dziecko jest uczulone. W przypadku osób dorosłych wykonanie testów jest możliwe i stanowi ważny element diagnostyki.

Wracając do dzieci należy pamiętać, iż najczęstszym miejscem, w którym alergen jest rozpoznawany przez nasz układ odpornościowy jest śluzówka jelit. W im lepszym ona będzie stanie (czyt. im bardziej będzie szczelna) tym mniejsze będą objawy choroby.

Aby to uzyskać można spożywać napary z ziół o działaniu łagodzącym i przeciwzapalnym. W naszym CZOG stosujemy od wielu lat z dużym powodzeniem **Bobonisan**, który wręcz zwany jest ziołami dla dzieci.

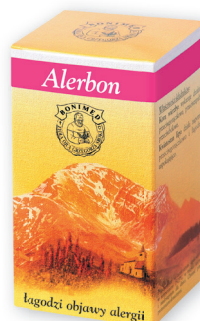
Zalecamy go w postaci naparu 1-2 x dziennie.

W przypadku AZS dobre efekty uzyskuje się również po zastosowaniu oleju z czarnuszki siewnej. Jest to skuteczna i bezpieczna broń w walce z tym schorzeniem.

Wykorzystać można w tym celu **Alerbon** zawierający olej z czarnuszki. Początkowo zalecamy 2-3 kapsułki dziennie, później zmniejszamy tę dawkę nawet do 1 kapsułki dziennie.

Jak wiedzą wszyscy z AZS choroba objawia się głównie na skórze. Do pielęgnacji tej skóry stosujemy w CZOG dwa preparaty. Jeden przebadany już przed 20 laty w klinice dermatologii, to mydło ziołowe **Boniderm**, zwany też Pomadą Ojca Grzegorza. Drugi to **Dermobon krem**, który łagodząco działa na stany zapalne skóry.

Częściej używany, zwłaszcza u dzieci, jest Boniderm dlatego, że w skład kremu Dermobon (który jest w pełni naturalny) wchodzi olejki eteryczne, działające prozdrowotnie, ale u osób nadwrażliwych mogą wywołać objawy alergii. Dlatego zawsze zalecamy przed zastosowaniem na większym obszarze skóry, aby przetestować go na wewnętrznej stronie przedramienia.



**Alerbon –**  
łagodzi objawy kataru  
siennego, astmy oraz  
alergii pokarmowych  
i skórnych. Skład: olej  
z nasion czarnuszki

**Boniderm  
Ojca Grzegorza**



- trądzik
- łupież
- tuszczycza
- alergia skórna



# Ziołowa pomoc w astmie



**W** astmie, w naszym CZOG stosujemy najczęściej trzy preparaty ziołowe. Pierwszym lekiem stosowanym od lat jest **Pectobonisol**, który działa wykrztuśnie i rozkurczowo na drogi oddechowe, a także rozluźnia wydzielinę, którą chorzy z astmą, a także z zapaleniem oskrzeli nie mogą wykrztusić z dróg oddechowych. Stosujemy go 2-3 x dziennie 1 łyżeczka. Niektórzy pacjenci – zwłaszcza dzieci – nie tolerują leku zawierającego alkoholu, a tak jest w przypadku Pectobonisolu, dlatego też stosujemy u nich preparat Pulmobonisanu, który działa bardzo podobnie.

Od kilku lat w walce z astmą przybył nam nowy sojusznik- to olej z nasion czarnuszki. Olej ten stosujemy w postaci kapsułek pod nazwą **Alerbon**. Efekty stosowania preparatu pojawiają się już w ciągu pierwszego tygodnia i są zaskakująco dobre. Nie jest to rzeczą dziwną, gdyż badania nad olejem z czarnuszki trwają w wielu ośrodkach naukowych od kilku lat i prawie wszyscy badacze informują o znakomitych efektach jej stosowania. Można np. przeczytać o nich w artykule prof. Doroty Mańkowskiej z Katedry Farmakognozji Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, która przytacza badania kliniczne prowadzone na pacjentach z astmą, u których po zastosowaniu oleju z czarnuszki zmniejszyło się nasilenie astmy, częstość napadów oraz świszczący oddech. W wyniku czego chorzy ci mogli zmniejszyć dawki typowych leków przeciwastmatycznych. Wśród naszych pacjentów mamy także liczne przykłady tego, iż po uzupełnieniu diety w Alerbon, mogli oni znacznie zmniejszyć stosowanie leków przeciwastmatycznych.

W innym badaniu przytoczonym przez wspomnianą już profesor obserwowano, jak stosowanie oleju z czarnuszki wpłynęło na objawy kataru alergicznego (alergicznego zapalenia spojówek, egzemy skórnej). Okazało się, że we wszystkich tych przypadkach, przy stosowaniu czarnuszki odnotowano zdecydowaną poprawę – szczególnie w przypadku dzieci, gdzie poprawa obejmowała 80% badanych.

Zaznaczyć należy również to, iż olej z czarnuszki był bardzo dobrze tolerowany przez pacjentów.

Z badań, które przeprowadzono wynika, iż czarnuszka szczególnie dobrze nadaje się dla dzieci. Udowodnione w badaniach klinicznych bezpieczeństwo jej stosowania oraz to, że spożywa się ją już od tysięcy lat, upoważnia nas do tego, aby zalecać preparat z czarnuszki nawet u małych dzieci. Zławszcza, że wykazuje on także działanie przeciwraczące, którą to przypadłość mają dość często dzieci w wieku przedszkolnym. Działanie przeciwraczące wykazano u dzieci z tasiemcem.

Kończąc chcielibyśmy zwrócić uwagę na to, iż trwają obecnie szeroko zakrojone badania naukowe m. in. nad przeciwnowotworowym działaniem oleju z nasion czarnuszki. Naukowcy z uniwersytetu Georgetown w Washingtonie już opublikowali informacje, iż olej z czarnuszki leczy 60% przypadków raka trzustki u zwierząt laboratoryjnych. Są także doniesienia o przeciwnowotworowym działaniu czarnuszki w raku jelita grubego oraz innych nowotworach.

**Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki**  
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, 602 214 616

# Zwyrodnienie kolan

**Z**wyrodnienie kolan to częste schorzenie zwłaszcza u osób starszych na całym świecie. Na zdjęciach RTG dostrzegać można zmiany zwyrodnieniowe u 1/3 populacji ludzkiej. Najczęstszym czynnikiem sprzyjającym zwyrodnieniu jest otyłość. Dlatego też podstawowym zaleceniem dla osób, które cierpią na tę przypadłość jest redukcja – czasami znaczna – wagi ciała. Pisaliśmy w obecnej edycji kwartalnika co nieco na ten temat.

Drugim zaleceniem jest rehabilitacja, a zwłaszcza rehabilitacja z użyciem terapii manualnej: akupresury, akupunktury.

Trzecią metodą terapeutyczną jest stosowanie preparatów ziołowych i mineralnych, które działają ochronnie na chrząstkę stawową w obrębie kolan. Właściwości takie ma np. preparat **Artrobon**, który zawiera w swym składzie siarczan glukozaminy oraz ekstrakt z korzenia hakorośli.

Najgorszym rozwiązaniem w przypadku zwyrodnienia stawu kolanowego jest stosowanie środków przeciwbólowych. Nie powodują one działania terapeutycznego sensu stricto. Łagodzą one jedynie odczucie bólu. Są natomiast bardzo niebezpieczne dla śluzówki żołądka, zwłaszcza gdy stosują je osoby starsze.

Co gorsze, czasami środki przeciwbólowe mimo, że powodują uszkodzenia żołądka, nie dają objawów, które by mogły ostrzec pacjenta.

W naszym CZOG chorzy z bólami kolan leczeni są kompleksowo, tzn. leczymy rehabilitacyjnie zaburzenia w obrębie samych stawów kolanowych, ale także dużą uwagę zwracamy na stan mięśni, które przyczepiają się w okolicy kolan. Czasami bóle okolic kolan nie są powodowane uszkodzeniem samych stawów, a tylko zaburzeniami w przyczepach mięśniowych. Nie rzadko przyczyną bólu w okolicy kolana jest choroba stawu biodrowego. Należy przypomnieć tutaj znane powiedzenie, że „biodro boli w kolanie”.



Bóle okolic kolan mogą być powodowane też przez zaburzenia w funkcji kręgosłupa i mięśni lędźwiowych, zwłaszcza w dolnej części kręgosłupa piersiowego i w górnej części kręgosłupa lędźwiowego.

*Autor jest lekarzem internistą, specjalistą rehabilitacji medycznej przyjmującym pacjentów w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki.*



W grudniu 2011 r. ukazała się książka autorstwa lek. med. Krzysztofa Błęcha z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki oraz prof. Iwony 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.

**Do nabycia w księgarniach,  
sklepach zielarsko-medycznych  
i wysyłkowo pod numerem: 33 861 86 21**



# Czym grozi klimakterium?

**T**ypowe objawy klimakterium to: uderzenia gorąca, zaczerwienienia twarzy i szyi, zwiększona drażliwość i nadpotliwość. Objawy te choć uciążliwe nie są jednak niebezpieczne dla życia i zdrowia. Okres klimakterium to okres, w którym kobiecie zagraża inny mało widoczny, cichy wróg, którym jest **osteoporoza**, która osłabia kości. Często spotykamy się z pytaniami pań, czy istnieją zioła, które zapobiegają powstawaniu osteoporozy?

Zioła, które zapobiegają powstawaniu osteoporozy to te zioła, które są źródłem krzemu np. ziele skrzypu i ziele rdestu ptasiego. Krzem jest pierwiastkiem, który wzmacnia włókna kolagenowe. Włókna te stanowią elastyczną osnowę kości i ich właściwy stan sprawia, że kości – zwłaszcza kości długie – stają się bardziej odporne na urazy.

Włókna kolagenowe występują także w skórze, gdzie tworzą „rusztowanie” skóry. Ich dobry stan powoduje, że skóra ma dobrą elastyczność i jest pozbawiona zmarszczek.

Dlatego też zalecamy paniom w okresie klimakterium, które są zagrożone osteoporozą, a także tym, które chcą aby ich skóra wyglądała lepiej, aby zastosowały odwary ze skrzypu i rdestu ptasiego.

Należy pamiętać, że odwary to nie to samo co napary. Z naparem mamy do czynienia, gdy parzymy np. herbatę. Odwar powstaje wtedy, kiedy przez 20-30 min. na małym ogniu gotujemy herbatkę ziołową. Aby wydobyć z mieszanki ziołowej krzem należy wykonać wspomniany wyżej odwar. Wtedy ilość krzemu jest 8 krotnie większa w tym co wypijamy. W klimakterium problemem jest także sfera psychiczna, zwiększona drażliwość, a także bezsenność, która potrafi bardzo pogorszyć jakość życia. W tej sytuacji także można wykorzystać preparaty ziołowe.

Inny problem trapiący kobiety w okresie klimakterium to nerwowość i **bezsenność**. Przy bezsenności najlepiej sprawdza się wedle naszej opinii stosowanie 2 kapsułek **Nerwobonu** lub 1 łyżeczki **Nerwoboni-solu** przed snem. Oba te preparaty można ze sobą łączyć. Nadmierną nerwowość złagodzi zażywanie **Nerwobonu** 1-2 dz. 1 kaps. Kończąc wywód na temat klimakterium należy wspomnieć o preparacie **Klimaktobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakty z pluskwicy groniastej i szyszek chmielu. To produkt, który u większości pań znacznie złagodzi objawy klimakterium i umożliwi tzw. „miękkie lądowanie”, czyli łagodne przejście tego mało komfortowego okresu w życiu kobiety.



## OrganicKrzem –

wzmacnia włókna kolagenowe w skórze i w układzie kostno-stawowym, przez co wzmacnia kości w osteoporozie i zwiększa elastyczność skóry przy zmarszczkach i cellulicie.

# Krople Ojca Grzegorza Sroki®



## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

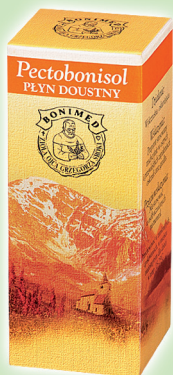
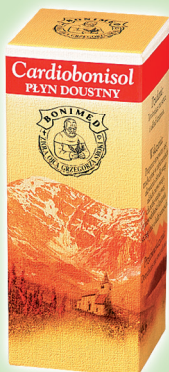


### GASTROBONISOL

- Zaburzenia trawienia
- Zatrucia pokarmowe
- Kamica żółciowa
- Wzdęcia
- Zgaga

### CARDIOBONISOL

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie  
i osłabienie serca

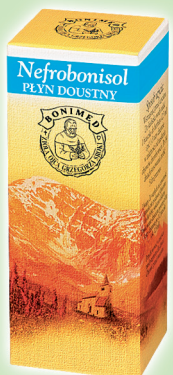


### PECTOBONISOL

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

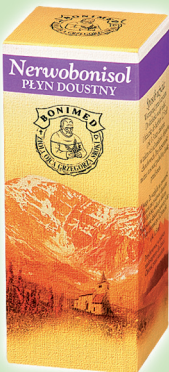
### NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



### NEFROBONISOL

- Zapalenie nerek  
i dróg moczowych
- Kamica nerkowa
- Dna moczianowa



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.



*Mój brat chorował na wirusowe zapalenie wątroby (WZW). Jakie zioła może zastosować, aby zregenerować jego wątrobę?*

Szanowna Pani, produktem ziołowym, który bez wątplenia pozytywnie zadziała na wątrobę Pani brata będzie **Hepatobon**. Zawiera on w swym składzie m. in. sylimarynę – substancję, która chroni wątrobę, a wedle ostatnich badań uczonych austriackich, może nawet leczyć WZW. Drugim polecanym produktem jest **Apibon**, w skład którego wchodzi m. in. pyłek pszczeleli od wielu lat stosowany w celu regeneracji i ochrony wątroby.

*Mam 35 lat. Wiem, że nie jest to wiek, w którym miewa się problemy z prostatą. Niestety od kilku lat borykam się z nawracającymi zapaleniami prostaty i jej powiększeniem. Ma to wpływ na całe moje życie, a także na sprawność seksualną. Co stosujecie w takich sytuacjach?*

Szanowny Panie, istotnie problemy z prostatą to problemy starszych niż Pan mężczyzn. W wieku starszym powiększenie prostaty wynika z łagodnego gruczolaka. W Pana wypadku powiększenie spowodowane jest stanem zapalnym. Dobre efekty może uzyskać Pan stosując preparat **Prostatobon** 3 x dziennie po 1 kapsułce. Zawiera on w swym składzie m.in. ekstrakt z owoców palmy sabal, który działa przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, a przez to łagodzi stany zapalne i powiększenie prostaty.

Podobnie działa także pyłek pszczeleli, który jest głównym składnikiem preparatu Apibon. Sugerujemy sto-





sować go 3 x dziennie po 1 kapsułce. Kiedy odczuje Pan poprawę proszę zmniejszać dawkowanie obu preparatów do 2 a potem do 1 kapsułki dziennie. W zaburzeniach sprawności seksualnej dobre efekty osiąga się czasami stosując **Memobon** 2 x dz. 1 kaps.

*Jestem nauczycielką z kilkunastoletnim stażem. Od wielu lat cierpię na bezsenność, która nasila się zwłaszcza w roku szkolnym. W wakacje, o dziwo, czuję się dużo lepiej. Jakie zioła polecają Państwo?*

W przypadku bezsenności sprawdzonym sposobem działania jest zastosowanie 1-2 kapsułek **Nerwobonu** przed snem i dodatkowo ewentualnie 1 łyżeczki kropli **Nerwobonisol**. Gdyby się Pani wybudziła w nocy można powtórzyć to dawkowanie. W Pani przypadku rozważyć też należy, czy przyczyną dolegliwości nie jest depresja. Charakterystyczne dla depresji jesienno-zimowej jest to, że nasila się ona we wspomnianym przez Panią okresie. W takim przypadku pomocny może okazać się **Depribon**.

*Od lat cierpię na hemoroidy. Czasami objawy są niewielkie, ale często mam zaostrzenia dolegliwości, zwłaszcza gdy pojawiają się zaparcia. Co zrobić, aby zapobiec tym nasileniom?*

Wydaje nam się, że dobrym sposobem będzie profilaktyczne stosowanie preparatu **Venobon** 1 x dziennie 1 kapsułka, a przy zaostrzeniach 2 x dziennie 1 kapsułka. Pomocny może okazać się również **Venobon krem**, który szczególnie zalecamy przy zaostrzeniach 2 x dziennie zewnętrznie. Venobon i Venobon krem bardzo dobrze sprawdza się do pomocy w przypad-



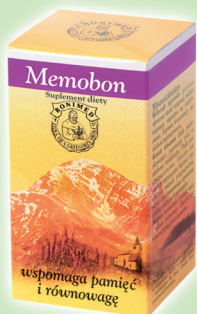
ku żylaków podudzi. Zaparcia często nasilają dolegliwości związane z hemoroidami. W przypadku zaparcí dobre efekty będą po zastosowaniu 1 x dziennie 3-4 łyżeczek **Regulobonu** rozpuszczonych w wodzie, soku lub jogurcie.

*Mój syn ma trądzik młodzieńczy. Jest to dla niego duży problem. Lekarz zapisał mu antybiotyk, ale syn boi się go zastosować. Czy jest jakaś ziołowa alternatywa?*

Trądzik to rzeczywiście częsty problem w wieku młodzieńczym. W naszym Centrum polecamy myć twarz mydłem ziołowym **Boniderm** 2 x dziennie oraz stosować na krostki jeden z dwóch naszych kremów: **Apibon krem** lub **Dermobon krem**.



# Preparaty Ojca Grzegorza Sroki®

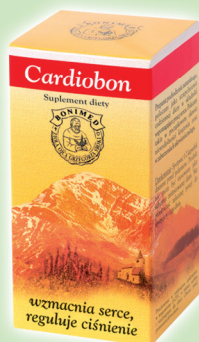


## MEMOBON

- na pamięć, koncentrację i ukrwienie mózgu
- łagodzi szumy uszne i zawroty głowy

## CARDIOBON

- wspomaga pracę i ukrwienie serca
- reguluje ciśnienie



## OCULOBON

- chroni siatkówkę oka w cukrzycy, nadciśnieniu, jaskrze, zaćmie i AMD

## LIPOBON

- reguluje poziom cholesterolu



## VERNIKABON

- na pasożyty jelitowe



Preparaty ziołowe Ojca Grzegorza Sroki

# Infekcje dróg moczowych u dzieci

Owoc żurawiny od dawna stosowany jest w leczeniu i profilaktyce infekcji nerek i dróg moczowych. Istniały jednak kontrowersje dotyczące tego, czy można stosować ten produkt u małych dzieci.

Wątpliwości te rozwiało badanie przeprowadzone przez naukowców z Finlandii, którzy objęli leczeniem dzieci w wieku od 1-3 roku życia. Okazało się, że wśród 126 dzieci, stosowanie owoców żurawiny odniosło pozytywny skutek. Zmniejszyła się u nich liczba nawrotów zakażeń układu moczowego oraz liczba dni, podczas których musiano stosować leczenie antybiotykami.

Z badania tego wynikają następujące wnioski:

1. Można bez obaw stosować produkty zawierające żurawinę nawet u małych dzieci (problemem jedynie jest to, iż sok z żurawiny ma dość cierpki, nieprzyjemny smak).
2. Stosowanie produktów z zawartością owoców żurawiny można łączyć z przyjmowaniem antybiotyków.
3. W profilaktyce zakażeń układu moczowego u osób szczególnie na nie narażonych (np. osób z obniżoną odpornością, przerostem prostaty lub przewlekłym zapaleniem pęcherza moczowego) wręcz powinno zalecać się stosowanie żurawiny.

Ważnym elementem skuteczności przyjmowania preparatów żurawiny jest stosowanie jej łącznie z ziołami działającymi moczopędnie, takimi np. jak ziele skrzypu i ziele pokrzywy. Połączenie ziela skrzypu, ziela pokrzywy i owoców żurawiny znajduje się w **Urobonie**. Aby zwiększyć efekt przeciwwzapalny i przeciwbakteryjny Urobonu, można go łączyć z mieszanką ziołową **Nefrobonisan** lub kroplami **Nefrobonisol**.

Wracając do dzieci, aby zniwelować cierpki smak soku z żurawiny można stosować ekstrakty z żurawiny, np. Wysypać produkt Urobon z kapsułki na łyżeczkę miodu i tak podać dziecku.



# Zioła Ojca Grzegorza Sroki na poprawę odporności



## IMMUNOBON

Suplement diety

**Działanie:** Preparat ziołowy wspomagający prawidłową pracę układu odpornościowego w przeziębieniu i grypie.

**Skład:** ekstrakt z ziela jeżówki purpurowej, ekstrakt z liścia melisy, ekstrakt z kwiatu rumianku i z róży, miód, woda.

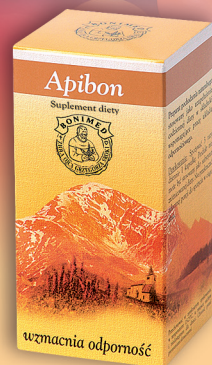
NA BAZIE MIODU, BEZ DODATKU CUKRU!

## APIBON

Suplement diety

**Działanie:** Wspomaga naturalną odporność organizmu na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Ponadto reguluje pracę wątroby, przewodu pokarmowego i prostaty oraz aktywuje pracę mózgu.

**Skład:** ekstrakt z propolisu, zmikronizowany pyłek pszczoły.



# Zioła Ojca Grzegorza Sroki na bóle stawów, mięśni i kręgosłupa

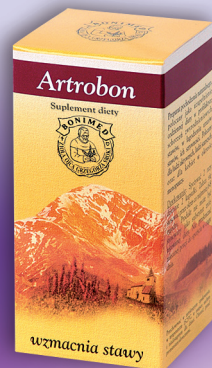


## ARTROBON

Suplement diety

**Działanie:** Polecany przy zwyrodnieniu stawów i kręgosłupa oraz w bólach kostno-stawowych.

**Skład:** Siarczan glukozaminy 2KCl, Ekstrakt z korzenia hakorośli.



## ZIOŁOWY BALSAM KRĘGOWY OJCA GRZEGORZA

**Działanie:** Pomocny w schorzeniach kręgosłupa, bólach stawów, mięśni, nerwobólach i bólach pourazowych.

**Skład:** olej dziurawcowy, ekstrakt z kwiatu arniki, olejki: lawendowy, eukaliptusowy, goździkowy, miętowy i rozmarynowy.





UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pulmobonisan + Pectobonisol	
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon	
	Niskie ciśnienie, senność, meteopatia	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.) lub Bonimel Activ		Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzielin) Apibon + Immunobon na odporność	
	Na cholesterol	Lipobon + Chitobon (3 x dz. 1 kaps.)		Katar sienny	Alerbon (3 x dz. 1 kaps.)	
UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Pielęgnacja w opryszczce	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)	
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)		Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol	
	Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)	Wspomaga odporność	Apibon + Immunobon		
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	lecznico: Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumbonisol + Artrobon (2 x dz.)	
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	lecznico: Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)	
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	lecznico: Gastrobonisan pomocniczo: Apibon	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon + Likobon lub Vitalbon + OrganicKrzem	
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Zmarszczki	Likobon lub Vitalbon	
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol lub Gastrobonisan pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol		Cellulit	Adipobon mono + Likobon	
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon		Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)	
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)		Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Venobon + Venobon krem	
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Pęknięcie pięt	Mumio krem	
	Ochrona wątroby, wspomaganie trzustki	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie Alerbon	
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka, w razie napadu bólu co 10 min. - 1/2 łyżeczki)		Łuszczyca	Boniderm - zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie	
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	lecznico: Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)		INNE DOLEGLIWOŚCI	Pielęgnacja skóry w grzybicy	Apibon krem - zewnętrznie Apibon + Immunobon - doustnie
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C			Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon	Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD		Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.)	
	Poprawa witalności	Prostatobon + Memobon	Klimakterium		Klimaktobon (2 x dz.)	
				Odtruwanie (alkohol, papierosy, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)	
				Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon	

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 i 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, 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)