

Ziosta *dla* Zdrowia



Centrum Ziolecnictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2012 Zima

Temat numeru

Odtruwająca funkcja wątroby

W numerze m.in.

Ziosta
a cholesterol

Ziosta pomocne
w cellulicie

Pasożyty
jelitowe
u dzieci

Czy wszystkie leki ziołowe są tak samo skuteczne?

Ziołolecznictwo jest metodą terapeutyczną głęboko osadzoną w tradycji. *Czy zatem nowe preparaty ziołowe, których receptury zostały stworzone w ostatnich latach są mniej skuteczne od tych, których receptury mają kilkadziesiąt lub kilkaset lat?*

Odpowiedź nie jest prosta, dlatego że zaletą starych receptur jest długi okres stosowania, za którym idzie, po pierwsze skuteczność, a po drugie brak działań niepożądanych. Powstałe w ostatnich latach receptury ziołowe, mają tę zaletę, że zostały skonstruowane w oparciu o najnowsze doniesienia naukowe. Jednak ich okres stosowania jest krótszy.

Idealne wydawałyby się te preparaty ziołowe, których receptura ma mocne ugruntowanie naukowe, a jednocześnie okres ich stosowania jest bardzo długi. Tę zaletę posiadają krople ziołowe Ojca Grzegorza Sroki. Receptury tych leków kształtowały się na przełomie kilkunastu lat i w tym okresie były dopracowywane. Kompozycje ziołowe zawarte w tych preparatach ewoluowały i efektem tego są krople ziołowe Ojca Grzegorza, wykazujące dużą skuteczność i zakres działania znacznie przekraczający wskazania opisane na opakowaniach.

Dla przykładu:

– **Gastrobonisol**, czyli Krople klasztorne Ojca Grzegorza, które poprawiają proces trawienia świetnie nadają się też do leczenia bólów głowy.

– **Cardiobonisol**, czyli Krople geriatryczne Ojca Grzegorza, poza poprawą ukrwienia serca, łagodzą

również zawroty głowy i działają wzmacniająco, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

– **Nerwobonisol**, czyli Krople uspokajające, przeciwnerwicowe Ojca Grzegorza, poza działaniem uspokajającym i nasennym są bardzo pomocne w leczeniu jelita drażliwego.

– **Pectobonisol**, czyli Krople wykrztuśne Ojca Grzegorza. Po pierwsze łagodzą przeziębienia i ból gardła, po drugie zaś są skuteczne przy leczeniu astmy oraz ułatwiają oczyszczanie zatok z wydzieliny.

– **Nefrobonisol**, czyli Krople odtruwające Ojca Grzegorza, które leczą zapalenia dróg moczowych, a ponadto są niezastąpione także, przy leczeniu chorób skóry, np. łuszczycy.

Tych 5 krótkich przykładów pokazuje, że leczenie ziołami Ojca Grzegorza to leczenie preparatami o sprawdzonej skuteczności.



Anginbon –

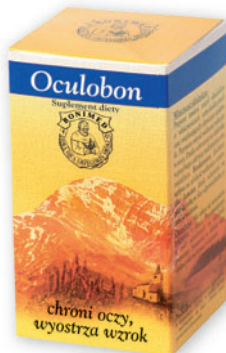
preparat działający łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Pomocny ponadto w bólach gardła, pleśniawkach, w opryszczce i paradontozie.

AMD – epidemia ślepoty

Tytuł ten być może, niektórych z Państwa przerazi, ale jest w pełni uzasadniony, gdyż jak pisze w swym artykule prof. Andrzej Stankiewicz Prezes Stowarzyszenia Zwyródnienia Plamki Związanej z Wiekiem (AMD) zamieszczonym w czasopiśmie „Lekarz rodzinny” (maj 2012), w krajach rozwiniętych choroba AMD jest główną przyczyną nieodwracalnej ślepoty u osób po 50 r.ż. W Polsce liczba chorych na AMD szacowana jest na ok. 1,2-1,5 mln osób. Rocznie przybywa ok. 100 tys. nowych przypadków. Wynika z tego, że problem jest naprawdę poważny. Niezbędna jest zatem profilaktyka tej choroby, zwłaszcza u osób po 50 roku życia.

W badaniu naukowym LUNA wykazano, że profilaktyczną rolę, spełniają dwa składniki luteina i zeaksantyna, które poprawiają ostrość wzroku i wrażenie kontrastu. Jak pisze, w swym artykule prof. Stankiewicz nie tylko te w/w karotenoidy niezbędne są do właściwej profilaktyki AMD. Aby zapobiegać tej chorobie i hamować jej rozwój dostarczać trzeba organizmowi antyoksydantów. Antyoksydanty obecne w siatkówce, z wiekiem ulegają wyczerpaniu. Dlatego modelowy preparat, który ma za zadanie powstrzymać rozwój choroby powinien zawierać właśnie luteinę i zeaksantynę oraz kilka różnych antyoksydantów. Preparatem takim jest właśnie **Oculobon**, w skład którego wchodzi wspomniane wyżej karotenoidy oraz silne substancje antyoksydacyjne takie jak ekstrakt z owoców borówki czarnej, witamina E oraz beta karoten.

Profilaktyka w AMD powinna zalecać również zaprzestanie palenia tytoniu oraz wzbogacenie diety o ryby morskie lub olej lniany.



Krople Ojca Grzegorza Sroki®



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 moczanowa

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.



Zioła pomocne w cellulicie

Cellulit przyprawia o zawrót głowy bardzo wiele kobiet. Wszystkie Panie wiedzą o tym, że aktywność fizyczna przeciwdziała powstawaniu tego problemu. Jednak niewiele Pań ma czas, a często i ochotę na ruch. Trzeba pamiętać, że dieta również ma spore znaczenie w zapobieganiu powstawania cellulitu.

Rozwojowi cellulitu, sprzyja bowiem spożywanie tłuszczów zwierzęcych i utwardzonych tłuszczów roślinnych. Te drugie znaleźć możemy m.in. w różnego rodzaju ciastach i ciasteczkach.

Paniom z cellulitem zalecamy nieutwardzone tłuszcze roślinne oraz ryby. Ważnym elementem w przeciwdziałaniu i zwalczaniu cellulitu jest spożywanie produktów o działaniu przeciwutleniającym tzn. owoców i warzyw w kolorze czerwonym, fioletowym i niebieskim.

Można je też czasami zastąpić ekstraktami z tychże owoców. My zalecamy najczęściej stosowanie preparatu **Vitalbon**, który zawiera w swym składzie ekstrakty z owoców żurawiny, aronii, borówki czarnej oraz zielonej herbaty.

Z naszych obserwacji wynika, że już po kilku miesiącach stosowania tego preparatu cofają się zmiany na skórze. Warto też podkreślić, iż Vitalbon jest produktem w pełni naturalnym. Dodatkowo Paniom z cellulitem zalecamy także picie herbaty i kawy, które również należą do grupy produktów naturalnych.

Ważne jest też, aby w/w produkty przeciwutleniające nie były przyjmowane tylko w jednej lub dwóch porcjach w ciągu dniach, lecz spożywać je należy kilka razy dziennie, nawet do 5 x dziennie (słynna amerykańska dieta 5D).

Kofeina zawarta w kawie i herbacie dodatkowo stymuluje organizm do tzw. „spalania” tłuszczu. Takie same własności ma również zażywanie preparatów, zawierających ekstrakt z garczyny kambodżańskiej, która hamuje lipogenezę, zwiększa termogenezę



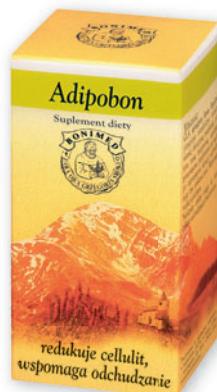
i przyczynia się do eliminacji tłuszczu z komórek tłuszczowych. Co oczywiście sprzyja redukcji masy ciała, a przede wszystkim sprzyja znikaniu cellulitu.

Innym surowcem naturalnym, który pobudza przemianę materii, zwiększa masę mięśniową i przeciwdziała efektowi jojo jest CLA, czyli sprzężony kwas linolowy. Obie te substancje znajdują się w preparacie **Adipobon**, który stosujemy u osób z cellulitem.

Panie, które mają cellulit najczęściej cierpią także na nadwagę. Dlatego warto aby wzbogaciły one swoją dietę, o zmniejszający wchłanianie tłuszczu **Chito-bon**, zawierający w swym składzie chitosan i chrom organiczny. Chrom jest szczególnie polecany zwłaszcza Paniom, które nie mogą sobie odmówić słodczy.

Osoby, które mają problemy z tzw. „zajadaniem stresu” powinny sięgnąć po preparat, poprawiający nastrój np. **Depribon**, zwłaszcza gdy temu „zajadaniu stresu” towarzyszą zaburzenia nastroju i ma to miejsce w okresie jesienno – zimowym.

Pisząc o odchudzaniu trudno byłoby nie wspomnieć o tym, że istnieje wiele teorii sprawdzonych w praktyce, z których wynika, że warunkiem skutecznego odchudzania jest dobra praca wątroby, zatem odsyłamy wszystkich zainteresowanych do artykułu *Odrzuwająca funkcja wątroby*, zamieszczonego w niniejszym kwartalniku.



Hemoroidy

Hemoroidy to problem cywilizacji zachodu, która powoli przestaje się ruszać, dlatego ruch jest jednym z najważniejszych zaleceń, które trzeba dać osobom cierpiącym na to schorzenie. Ziołolecznictwo również proponuje im coś, co złagodzi, a może wyeliminuje nawet te dolegliwości. Substancją, którą zalecamy w naszym Centrum Ziołolecznictwa jest wyciąg z owoców kasztanowca. Łączymy go z wyciągiem z liścia miłorzębu, który również znakomicie usprawnia funkcjonowanie układu naczyniowego. Takie połączenie znajduje się w preparacie **Venobon**.

Ekstrakt z owoców kasztanowca wraz z destylatem z kory i liści oczaru wirginijskiego połączone z olejkami eterycznymi cyprysowym i lawendowym jest doskonałym uzupełnieniem terapii u osób cierpiących na hemoroidy. Wszystkie te substancje znajdują się w preparacie **Venobon krem**, które zalecamy stosować miejscowo u osób cierpiących na to schorzenie.

Zaparcia nasilają hemoroidy!

Ludzie chorujący na hemoroidy muszą też pamiętać o tym, żeby nie nabawić się zaparcia. Bardzo często zdarza się, że zaparcie powoduje kryzys choroby u takich osób. Dlatego w diecie tych osób należy zwiększyć spożywanie produktów zawierających błonnik. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy spożywanie preparatu **Regulobon** (2 x dziennie 1 łyżeczka). Warto dodać, że Regulobon nadaje się także do terapii osób z przewlekłymi zaparciami (wte-



dy należy zażywać go 1 x dziennie od 2-3 łyżeczek w połączeniu z jogurtem naturalnym lub sokiem).

Osoby z zaparciami powinny pamiętać o tym, że mogą one być tylko objawem ogólnych zaburzeń trawienia, dlatego też powinny poprawić funkcjonowanie przewodu pokarmowego, stosując zioła, poprawiające trawienie. My możemy polecić stosowane w naszym Centrum Ziołolecznictwa od prawie 50 lat słynne krople klasztorne Ojca Grzegorza **Gastobonisol**.



- Wspomaga krążenie w żyłach kończyn dolnych i żyłach odbytu
- złagodzi pajęczki naczyniowe.



Zioła a cholesterol

Aż 67% dorosłych mężczyzn i 64% kobiet ma podwyższony poziom cholesterolu całkowitego, czyli więcej niż 190 mg/dl, tak wynika z badania WOBASH.

Czy zatem 2/3 społeczeństwa skazane jest na stosowanie leków, ze względu na to, że ich życie jest zagrożone? Na szczęście nie. Nie tylko podwyższony poziom cholesterolu decyduje o rozwoju miażdżycy ale także inne czynniki. Warto przypomnieć, że jeszcze w połowie lat 90 za prawidłowy poziom cholesterolu uważano poziom nie przekraczający 250 mg/dl.

Należy pamiętać, że znaczne obniżanie cholesterolu u osób pow. 80 roku życia, wcale nie wiąże się z wydłużeniem czasu ich życia, a wręcz przeciwnie. Tak wynika z badań przeprowadzonych w ostatnich latach u pacjentów w tym właśnie wieku. Wynik badania opublikowano m.in. w czasopiśmie naukowym „Lekarz Rodzinny” (luty 2012, nr 2).

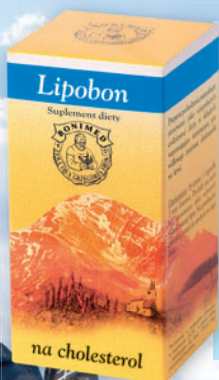
Niestety dane te nie są przez wszystkich lekarzy honorowane, co powoduje, że w masowym wręcz spożyciu są leki, obniżające poziom cholesterolu zwane statynami. Ciągłe zażywanie statyn wiąże się jednak z niebezpieczeństwem wystąpienia działań niepożądanych.

Jednym z lepiej udokumentowanych działań niepożądanych statyn jest uszkodzenie mięśni, objawiające się m.in. osłabieniem siły mięśniowej i bólami mięśniowymi,

które występuje u 0,5% chorych. Drugim częstym powikłaniem jest zwiększenie aktywności enzymów wątrobowych (ALAT), świadczących o uszkodzeniu komórek wątrobowych, ma to miejsce u 2%, stosujących statyny. Ryzyko uszkodzenia mięśni zwiększa się u osób starszych i u osób, stosujących inne leki. Bardzo ważne jest to, by w czasie leczenia statynami kontrolować poziom kinazy kreatynowej (CK), która rośnie m.in. przy uszkodzeniu mięśni oraz aktywność ALAT.

Warto jednak wiedzieć, że istnieją produkty naturalne, które mogą także skutecznie redukować poziom cholesterolu w surowicy krwi. Sztandarowym tego przykładem jest ziele karczocha. Znakomicie komponuje się ono z ekstraktem z liścia mitorzębu japońskiego, który usprawnia krążenie krwi w naczyniach krwionośnych.

Preparatem, który może posłużyć do redukcji poziomu cholesterolu jest **Chitobon**, zawierający chrom organiczny i chitosan. Chitosan został uznany przez ekspertów z Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa Żywności za produkt przyczyniający się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu w surowicy krwi. Pamiętać należy także o tym, aby chorym z podwyższonym poziomem cholesterolu, a zwłaszcza tym, którym towarzyszą zaburzenia chorobowe (np. choroba wieńcowa, nadciśnienie), zmodyfikować dietę. Powinna być ona, jak najbardziej zbliżona do standardów diety śródziemnomorskiej.



Lipobon –

ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu w surowicy krwi. Wspomaga ukrwienie serca i mózgu. Zawiera w swym składzie ekstrakty z liści karczocha i mitorzębu japońskiego.

Dieta w osteoporozie

Jak powszechnie wiadomo w celu profilaktyki i leczenia osteoporozы należy spożywać dużo wapnia. Najbardziej dostępnym, popularnym źródłem tego pierwiastka jest mleko, gdyż filiżanka mleka, czyli 200 ml zawiera ok. 300 mg wapnia. Jednak coraz więcej osób, które są zagrożone osteoporozą nie toleruje mleka krowiego. Takie osoby z niedoborem laktazy – enzymu, trawiącego cukier mleczny laktozę – mogą spożywać sfermentowane produkty mleczne, w których znajduje się owa laktaza (np. kefir, jogurty). Niestety w dobie narastania alergii, coraz więcej osób ma uczulenie na białko mleka krowiego, co sprawia, że nie mogą one spożywać mleka pod żadną postacią.

Czy zatem istnieją alternatywne produkty żywnościowe, które zawierają w swym składzie wapń? Są trzy popularne grupy produktów, które są bogate w ten pierwiastek np. niektóre ryby. I tak, najwięcej wapnia, bo aż ok. 300 mg na 100 g, zawierają w swym składzie sardynki i tuńczyk. Obfity w wapń jest także łosoś. Jako, że są to ryby morskie ich dodatkowym atutem jest to, że są niezwykle ważne dla zdrowia układu krążenia i należy wzbogacać nimi codzienną dietę.

Inne prozdrowotne produkty żywnościowe, zawierające także dużą ilość wapnia to orzechy i nasiona, np. mała filiżanka migdałów zawiera 300 mg wapnia.

W takiej samej ilości orzechów brazylijskich jest tego wapnia ok. 260 g. Orzechy brazylijskie to także bardzo bogate źródło selenu, ważnego zwłaszcza dla mężczyzn. Duże ilości wapnia zawiera także w swym składzie ziarno sezamowe, gdyż 3 łyżeczki mają ok. 300mg wapnia.

Zasobne w wapń są również niektóre warzywa np. niewielka ilość sałaty ogrodowej (ok. 1 filiżanki) ma go 300 mg, a kapusty pekińskiej 200 mg.

Osoby zagrożone osteoporozą powinny zadbać o to, aby poza odpowiednią ilością wapnia wzbogacić swą dietę w witaminę D3, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Większość fachowców zaleca zażywać ok. 600-800 mg dziennie tej witaminy.



W osteoporozie ważne jest, aby wzmocnić rusztowanie kostne, które zbudowane jest z włókien kolagenowych. W tym celu zaleca się stosowanie produktów, które zawierają w swym składzie duże ilości krzemu.

Z naszych obserwacji wynika, iż najlepiej do tego nadają się zioła, zawierające krzem, takie jak skrzyp i rdest ptasi. Dlatego zalecamy naszym pacjentom z osteoporozą, aby stosowali odwar z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**, która jest bogatym źródłem krzemu organicznego.



OrganicKrzem –

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

Dyskopatia – choroba cywilizacyjna



Czy dyskopatia jest częstym problemem, z jakim zgłaszają się pacjenci?

Tak, jest to niezwykle częsta choroba, która trapi naszych chorych. Niekiedy jest to podstawowy problem, z kolei innym razem zdarza się, że chory ma różne dolegliwości, którym dodatkowo towarzyszy dyskopatia.

Jaki rodzaj leczenia proponujecie chorym z dyskopatią?

Dyskopatia „nie jedno ma imię”. Najczęściej są to procesy zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa i stawów obwodowych, z towarzyszącymi zaburzeniami w napięciu mięśniowym. W takich przypadkach najlepiej sprawdza się połączenie trzech rodzajów terapii. Po pierwsze zalecamy zażywanie **Artrobonu** Ojca Grzegorza – początkowo 2 x dziennie po 2 kapsułki, a gdy stan ulegnie poprawie 2 x dziennie 1 kapsułkę.

Dlaczego Artrobon jest taki skuteczny?

Dlatego, że zawiera w sobie 2 składniki. Pierwszy siarczan glukozaminy – dość popularna substancja, działająca prozdrowotnie na chrząstkę stawową. Przeciwdziała ona również rozwojowi zwyrodnienia i stymuluje produkcję mazi stawowej. Jednak wyróżnikiem Artrobonu jest dodanie do niej wyciągu z korzenia hakorośli, zwanego też czarcim pazurem, który działa przeciwnapalnie oraz przeciwbólowo i hamuje proces uszkodzenia stawów. Ponadto zwiększa ich ruchomość, zmniejsza sztywność poranną, a także redukuje destrukcję chrząstki stawowej oraz regeneruje tkankę łączną stawów. Ma on także wpływ na normalizację poziomu kwasu moczowego, co z kolei jest istotne w przypadku łagodzenia objawów dny moczanej.

Mówił Pan o trzech rodzajach terapii – co Pan miał na myśli?

Poza zastosowaniem środków doustnych zalecamy pacjentom wcieranie w miejsca bolesne **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza** – jest to preparat znany od 20 lat, którego receptura ulegała wielu modyfikacjom.

Ostateczną wersję stosujemy od ok. 10 lat. Preparat ten cieszy się wielką popularnością wśród naszych pacjentów, wykazuje bowiem dużą skuteczność w zespołach bólowych kręgosłupa. Z tego, co mi wiadomo to często używany jest przez zawodowych masażyстів jako środek poślizgowy stosowany w masażu.

Co powoduje, że masażyści tak chętnie z niego korzystają?

Dzieje się tak dlatego, że działa on bardzo prozdrowotnie również na stawy osób wykonujących masaż. Preparat ten sprawia, że mogą oni dłużej pracować a proces zwyrodnieniowy w stawach ich dłoni przebiega wolniej.

Czyli można powiedzieć, że Balsam Kręgowy leczy zarówno pacjenta jak i terapeute?

Dokładnie to chciałem powiedzieć. Ponadto jest produktem, który dobrze się wchłania w czasie wcierania. Wraz z rozwojem nauki dowiadujemy się też nowych rzeczy na jego temat. W jego skład wchodzi ekstrakt z kwiatu arniki, olej dziurawcowy, olejki eteryczne: miętowy, lawendowy, eukaliptusowy, kamforowy, goździkowy, rozmarynowy oraz witamina E. Substancje te rozpuszczone są w oleju z pestek winogron, który wykazuje sam w sobie prozdrowotne działanie, zwłaszcza na układ naczyń włosowatych i żył. Powoduje to, że preparat ten dobrze działa także w żyłkach kończyn dolnych.

To druga metoda, a jaka jest ostatnia?

Trzecią metodą, najważniejszą w leczeniu bólów kręgosłupa i stawów wynikłych z dyskopatii jest terapia manualna. Stosujemy ją w naszym Centrum od kilkudziesięciu lat. Ja wykonuję te zabiegi od ponad 20 lat.

Co to jest ta terapia manualna?

Trudno to opisać jednym zdaniem. Jest to jakby „unaukowane kręgarstwo”.

Czy jest to metoda bezpieczna?

Zabiegi terapii manualnej jeżeli są wykonywane przez wyszkolonego lekarza lub fizjoterapeutę są w pełni

bezpieczne. Ilość ewentualnych powikłań jest zdecydowanie mniejsza niż stosowanie leków przeciwbólowych. Ta zasada ma zastosowanie zwłaszcza u osób starszych.

Czy są ograniczenia wiekowe, co do możliwości wykonywania tej terapii?

Nie ma takiej granicy. Powiem nawet więcej, u starszych pacjentów bardzo niebezpieczne jest stosowanie leków przeciwbólowych ze względu na wyjątkową wrażliwość przewodu pokarmowego. U chorych, którzy muszą przyjmować takie leki stosujemy napar z **Gastrobonisanu**. Działa on osłaniająco i przeciwzapalnie na ścianę żołądka zapobiegając jej uszkodzeniu przez leki. Jeżeli chodzi o terapię manualną to można dobrać tak łagodne techniki, które będą całkowicie bezpieczne nawet u osób powyżej 90 roku życia. Ja leczyłem takie osoby i było to leczenie skuteczne.

To zupełnie burzy mój obraz kręgarstwa?

No właśnie, bo to nie jest kręgarstwo. W tym miejscu warto wspomnieć, że terapia manualna jest w programie szkolenia lekarzy specjalistów rehabilitacji medycznej.

To, co pan mówi, brzmi zachęcająco, ale przecież trafiają się przypadki trudne, których nie udaje się wam wyleczyć?

Oczywiście nie wszystkich pacjentów, którzy do nas trafiają udaje się nam wyleczyć. Ale mogą powiedzieć, że specjalizujemy się w leczeniu przypadków trudnych. A trafiają do nas pacjenci z całego świata. Najczęściej nasi pacjenci są już długo leczeni różnymi metodami, których efekty, nie są satysfakcjonujące.

Jakie przypadki dyskopatii najtrudniej wyleczyć?

Najtrudniej leczy się chorych z rzeczywistą przepukliną jądra miazdzystego, która uciska na korzeń nerwowy. Tacy pacjenci zwykle są zakwalifikowani do operacji kręgosłupa.

Czy takie przypadki też udaje się wam wyleczyć?

W zdecydowanej większości tak. Stosujemy u nich naszą oryginalną metodę leczenia przepukliny dyskowej. Ze szczegółami i wynikami tej terapii można się zapoznać na stronie www.bonimed.pl. Przedstawiamy tam pracę badawczą nad naszą metodą „Obserwacja chorych z przepukliną krążka międzykręgowego”.

W jaki sposób można skorzystać z Państwa pomocy?

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mieści się przy Klasztorze O. Franciszkanów w Rychwałdzie koło Żywca. Działamy także w Żywcu i Bielsku Białej. Szczegółowe informacje można uzyskać na naszej stronie internetowej i pod nr tel. 33 861 86 21.

Wywiad z lekarzem medycyny Krzysztofem Blecha, który jest specjalistą rehabilitacji medycznej i internistą w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki, zajmuje się m.in. leczeniem chorób kręgosłupa i stawów.

Ziołowy Balsam Kregowy Ojca Grzegorza

Przeznaczony do masażu w schorzeniach kręgosłupa, bólach stawów, mięśni, nerwobólach i bólach pourazowych. W jego skład wchodzi: olej z pestek winogron, ekstrakt z kwiatu arniki, olej dziurawcowy, witamina E oraz olejki eteryczne: miętowy, lawendowy, eukaliptusowy, kamforowy, goździkowy, rozmarynowy.



Artrobon

Wspomaga stawy i kręgosłup w przypadku ich zwyrodnienia, zwłaszcza u osób starszych. Zawiera glukozaminę i ekstrakt z korzenia hakorośli.

Pasożyty jelitowe u dzieci

Często zgłaszają się do nas przerażone i przejęte mamy, najczęściej przedszkolaków, u których wykryto pasożyty jelitowe. Problem jest trudny do leczenia z tego powodu, że choroby pasożytnicze szerzą się bardzo powszechnie i zarażona nimi liczba dzieci jest bardzo duża. Powoduje to, że zastosowanie leku u małego pacjenta przynosi efekt krótkotrwały. Dziecko po wyleczeniu niesłychanie szybko zaraża się ponownie pasożytami od swoich kolegów i koleżanek lub członków rodziny.

Zatem stosowanie leków syntetycznych musiałyby się odbywać często, może nawet cyklicznie lub też powinno by się nimi leczyć od razu całą populację dzieci w przedszkolu. Jedna i druga sytuacja jest nierealna.

Alternatywą dla leków chemicznych mogą być preparaty ziołowe zwłaszcza, że mają długą tradycję stosowania w przypadku pasożytów jelitowych. Bardzo popularnym preparatem stosowanym od dłuższego czasu w CZOG jest Syrop **Vernikabon**. Zalecamy go stosować najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczce u dzieci powyżej 3 roku życia. Dorośli mogą stosować 2 x dziennie 2 łyżeczki. Stosujemy go najczęściej 1 tydzień, następnie robimy

1 tydzień przerwy i ponownie stosujemy tydzień. Terapię oczywiście można powtórzyć.

Nie tylko Vernikabon jest pomocny w zwalczaniu pasożytów jelitowych, ale także **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa jest to podstawowy środek zalecany osobom z alergią, zwłaszcza katarem siennym i astmą, ale ma on też inne prozdrowotne zastosowania.

Olej z czarnuszki, który zawarty jest w Alerbonie przyczynia się do eliminacji z organizmu tasiemców co wynika z badań przeprowadzonych na dzieciach. Ponadto nasiona czarnuszki pomocne są w zwalczaniu zakażenia owsikami, gdyż niszczą zarówno dorosłe pasożyty jak i ich jaja, czego dowiedli tureccy uczeni w 2005 roku. Z kolei naukowcy egipscy w tym samym roku wykryli w badaniach przeprowadzonych na zwierzętach, że olej z czarnuszki ma zdecydowanie silniejsze

działanie niż olej z czosnku. Efekt ten wykazano w badaniach, przeprowadzonych na wyjątkowo groźnym pasożyty, jakim jest włosień kręty.

Alerbon można stosować nawet u małych dzieci przez dłuższy czas lub cyklicznie 1-3 kapsułek dziennie.



Na pasożyty jelitowe



Serdecznie zapraszamy Państwa na nasz fanpage **Zioła dla Zdrowia** www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia, gdzie znajdzie Państwo ciekawostki na temat ziołolecznictwa i zdrowego stylu życia.

Odtruwająca funkcja wątroby



Prawidłowe działanie wątroby jest warunkiem zdrowia, czego dowodzi zarówno medycyna europejska, jak i tradycyjna medycyna chińska.

Wątroba jest głównym narządem odpowiedzialnym za detoksykację, czyli odtruwanie organizmu, dlatego tak ważne wspomaganie jest jej pracy, szczególnie przy chorobach przewodu pokarmowego, czy też chorobach reumatycznych. Dbać o wątrobę powinny, przede wszystkim te osoby, które zmuszone są do przyjmowania dużej ilości leków.

W świecie, w którym nieustannie bombardowani jesteśmy różnymi substancjami chemicznymi, wątroba spełnia niezwykle ważną rolę.

Czasami nie jest ona wystarczająco wydolna, aby wyeliminować z naszego organizmu wszystkie substancje toksyczne, gdyż metabolizuje również leki. Proces detoksykacji składa się z dwóch faz. W pierwszej z nich „odtruwanie” odbywa się przy użyciu zespołu cytochromów, które określane są tajemniczą nazwą P450. Do ich właściwego działania potrzebne są m.in. substancje, które eliminują wolne rodniki. Z kolei druga faza detoksykacji polega na zamienianiu rozpuszczalnych w tłuszczach i trudnych do usunięcia związków chemicznych w produkty rozpuszczalne w wodzie, które już łatwiej wydalic z organizmu.

Przeciążenie wątroby występuje szczególnie u osób, które nadużywają w swojej diecie „chemii”, czyli zarówno u amatorów fast-foodów, produktów konserwowanych, jak i u tych, którzy zażywają duże ilości leków. Jednak wątrobę można wspomagać poprzez stosowanie ziół, stymulujących jej pracę oraz działających od-

truwająco. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza do tego celu używamy najczęściej dwóch preparatów. Najważniejszym z nich jest **Hepatobon**, który zawiera w swoim składzie dwa zioła. Pierwsze z nich to ostropest plamisty, który jest źródłem sylimaryny. Działa on ochronnie na komórki wątrobowe, pomocny jest przy łagodzeniu stanów zapalnych wątroby oraz neutralizuje wolne rodniki. Ponadto warunkuje też zwiększenie wydzielania żółci, co także wpływa pozytywnie na proces odtruwania. Stymulując na wydzielanie żółci, działa przede wszystkim zawarte w Heparobonie ziele karczocha, które chroni wątrobę poprzez neutralizację toksyn, a także działanie antyoksydacyjne.

Ziele karczocha to także substancja, która obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, a przez to hamuje rozwój miażdżycy.

Innym nie mniej ważnym preparatem ziołowym, który stosujemy w celu ochrony wątroby przed jej uszkodzeniem jest **Apibon**. W skład Apibonu wchodzi pyłek pszczeli i propolis. Oba te składniki działają prozdrowotnie na wątrobę. Dowodem tego może być to, iż stosowanie pyłku pszczelego jest w stanie znacznie obniżyć zawyżone parametry enzymatyczne funkcji wątroby, takie jak AspAT i ALAT. Ponadto działa on silnie odtruwająco wiążąc toksyny m.in. metale ciężkie.

Tak jak wspomnieliśmy stosowanie preparatów ziołowych wspomagających pracę wątroby jest potrzebne nie tylko w celu leczenia chorób samej wątroby, lecz także dołącza się je do terapii innych schorzeń.



Zioła na mięśniaki macicy



Częstą przypadłością, która dotyczy szczególnie kobiet w okresie menopauzy, ale nie tylko, są mięśniaki macicy. Jeżeli schorzenie to pojawia się w okresie klimakterium standardowo stosujemy u Pań **Klimaktobon**. Czasami, gdy mięśniaki dotyczą kobiet w wieku młodszym niż klimakteryjny, zalecamy także stosowanie mieszanki ziołowej o następującym składzie: kłącze pięciornika, ziele jemioli, ziele skrzy-pu polnego, ziele tasznika, ziele rdestu ostrogorzkiego, kora kaliny koralowej, kwiat kasztanowca, liść borówki czernicy, liść brzozy (po 50 g każdego surowca).

Mieszankę tych składni-ków badał dr n. med. Wiktor Kapczyński, który był gineko-logiem zarówno z długim sta-żem, jak i ogromną wiedzą. Zastosował on mieszankę u 82 pacjentek.

Wyniki przedstawiały się następująco:

U pacjentek stosu-jących terapię jedynie 6 z nich wymagało le-czenia operacyjnego, co stanowi 7,3%. U reszty zaś operacja nie była po-trzebna. Najlepsze wyniki terapeutyczne uzyskano w przypadkach, kiedy wielkość mięśniaków w chwili rozpoczęcia kura-cji nie przekraczała średnicy 30 mm oraz u cho-rych w przedziale wiekowym 40-50 lat.

Sposób użycia mieszanki: kopiastą łyżkę sto-łową zalać szklanką wrzącej wody, przykryć na 3 go-dziny. Przecedzić, lekko podgrzać i pić taki napar dwa razy dziennie przed posiłkiem. Za każdym razem, przygotowując nowy napar.

Po wypiciu jednego zestawu, zrobić przerwę 7 dni, a następnie zacząć pić taki sam zestaw. Po skończeniu drugiego zestawu, przerwać kurację na dwanaście dni i wypić trzeci zestaw, jako kurację uzu-pełniającą. Potem zrobić przerwę miesięczną i powtó-rzyć kurację od nowa.

Po 4 miesiącach kuracji zalecamy wykonanie badania USG. Jeżeli mięśniaki uległy zmniejszeniu lub eliminacji należy kontynuować leczenie, jeżeli nie, wówczas nie ma zasadności dalszego stosowania po-wyższej terapii.

Kremy Ziołowe Ojca Grzegorza

APIBON KREM

- zmiany ropne i grzybicze skóry
- opryszczka, zajady





VENOBON KREM

- żylaki, pajęczki
- obrzęki, hemoroidy

DERMOBON KREM

- zmiany alergiczne
- podrażnienia i stany zapalne skóry





Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Od wielu lat cierpię na kamicę nerkową. Co zażywać profilaktycznie aby nie mieć ataków?

Proszę zażywać 1 x dziennie napar z **Nefrobonisanu** (2 saszetki zalać 2 szklankami wrzątku). Do tego dołączyć 2 kapsułki **Urobonu**. Ważne jest aby zastosować Pan te leki razem, ułatwi to wyflukanie piasku i kamieni. Proszę stosować tę kurację 3 tygodnie i po dwóch tygodniach przerwy powtórzyć. Kuracja musi trwać dłuży czas. Jeżeli pojawiają się infekcje dróg moczowych, co jest częste przy kamicy, można zwiększyć dawkowanie do 2 lub 3 razy dziennie.

Moje 3 letnie dziecko ma alergię, ale nie wiem na co. Na skórze pojawiają mu się wypryski, które lekarz każe smarować maścią z lekiem sterydowym. Jesteśmy z mężem zwolennikami medycyny naturalnej i takie leczenie nas przeraża.

Zalecamy zastosowanie doustne preparatu **Alerbon** – początkowo 2 kapsułki dziennie, a jak stan się poprawi to 1 kapsułkę (przed zażyciem można wycisnąć zawartość kapsułki). Ponadto dziecko raz dziennie powinno pić napar z preparatu **Bobonisan**, który zwiększy spoistość błony śluzowej jelit (alergeny będą miały trudniejszy dostęp do krwi). Zewnętrznie można stosować **Boniderm Pomadę Ojca Grzegorza**, to powinno zmniejszyć objawy skórne.

Kilka razy w roku nasz 8 letni syn zapada na zapalenie oskrzeli lub na zapalenie zatok leczone antybiotykami. Lekarz mówi, że ma słabą odporność. Jak możemy ją wzmocnić ziołami?

Proszę, aby syn zastosował 2 preparaty, stymulujące odporność. Po pierwsze, niech pije syrop **Immuno-bon** 2 x dziennie 1 łyżeczka przez 7 dni, następnie niech zrobi przerwę przez 21 dni, a następnie niech znów pije przez 7 dni i kolejna przerwa 21 dni i znowu 7 dni zażywania. Drugi preparat stymulujący odporność to **Apibon**, który należy stosować 2 x dziennie po 1 kapsułce przez miesiąc. Po 2 tygodniach przerwy znów niech zażywa przez miesiąc. Jeżeli w tym czasie zachoruje na jakąś infekcję można u niego zastosować 2-3 x dziennie napar z saszetek **Pulmobonisan**

i krople **Pectobonisol**. Jako, że syn był leczony antybiotykami jego odporność jest słaba, ale w miarę stosowania terapii będzie rosła i po 2 miesiącach terapii powinna być już prawidłowa.

Moja mama, która ma 76 lat cierpi na zawroty głowy i szumy uszne. Ma też problemy z pamięcią.

Sugeruję, aby mama stosowała **Memobon**. Początkowo 2 x dziennie po 1 kapsułce a jak jej stan się poprawi to 1 x dziennie po 1 kapsułce. Pomocne również będą krople **Cardiobonisol** 2 x dziennie po 1 łyżeczce. Połączenie tych dwóch preparatów poprawi ukrwienie mózgu narządu słuchu i równowagi, co powinno skutkować złagodzeniem objawów w drugim miesiącu terapii.

Mam 66 lat i wykryto u mnie początkowe stadium cukrzycy. Na razie stosuję, za namową lekarza, tylko dietę. Czy są jakieś zioła, które mi pomogą?

Szanowana Pani proszę stosować napar z **Glukobonisanu** 2-3 razy dziennie przed jedzeniem. Powinien on skutecznie zredukować poziom cukru w tej początkowej fazie cukrzycy.



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 niewyspanie?

Powszechnie wiadomo, że osoby niewyspane mają kłopot z koncentracją, pamięcią, pogarsza się im nastrój i obniża libido. Niewiele osób jednak wie, że spadek ilości i jakości snu powoduje również obniżenie odporności organizmu. To osłabienie odporności ma także swój wyraz w obrazie krwi. Organizmy osób, które mają zbyt płytki sen, wytwarzają mniej leukocytów (białych ciałek krwi), co powoduje, że mają one np. większą skłonność do przeziębień.

Zbyt mała ilość snu to także zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu II, a także zapadnięcia na choroby serca.

Zaburzenia snu o 40% zwiększają także ryzyko zachorowania na depresję. Nie można przecież zapomnieć o tym, że bezsenność jest także jednym z objawów depresji, zwłaszcza gdy chory ma tendencję do wybudzania się w nocy lub nad ranem i ma kłopot z ponownym zaśnięciem.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Łatwemu zasypianiu sprzyja:

- codzienne kładzenie się spać o tej samej porze;
- nie przejadanie się przed snem;
- odprężenie się psychiczne, np. spacer;
- dobrze przewietrzony pokój;
- unikanie drzemek w czasie dnia, zwłaszcza wieczorem (dotyczy to szczególnie osób starszych);
- stosowanie ziół, działających nasennie.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy najczęściej łącznie stosowanie dwóch kapsułek **Nerwobonu** i 1 łyżeczki **Nerwobonisu** tuż przed zaśnięciem. Jeżeli w trakcie snu chory się wybudzi, może powtórzyć tę dawkę.

Zioła mają tę zaletę w leczeniu bezsenności, że ich działanie jest krót-



ko trwałe i rano chory, po przebudzeniu wykazuje całkowitą sprawność psychofizyczną, czego nie można powiedzieć w przypadku zastosowania leków syntetycznych. Warto wiedzieć, że niektóre leki nasenne działają nawet do 3 dni po zażyciu. Należy też pamiętać o tym, iż po zażyciu leków, obniżających sprawność psychomotoryczną, nie powinno się prowadzić samochodu. Zioła, których efekt działania jest krótki nie niosą za sobą tego problemu.

Dlatego też leki w przypadku bezsenności należy stosować w ostateczności.

W przypadku bezsenności z powodu zaburzeń nastroju typu depresyjnego pomocny będzie **Depribon** (1 do 2 kapsułek dziennie).



Depribon –

ułatwia utrzymanie dobrego samopoczucia szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Skład: ekstrakty z dziurawki i z korzenia żeńszenu.

UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Przebiegnięcie, 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 wydzieliny) 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.)		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 Reumobonisol + 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 i OrganicKrzem + Likobon lub Vitalbon		
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 tyż. 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 + Vitalbon		
	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 grzybiczy	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.)			
				Odrzuwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)		
				Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon		

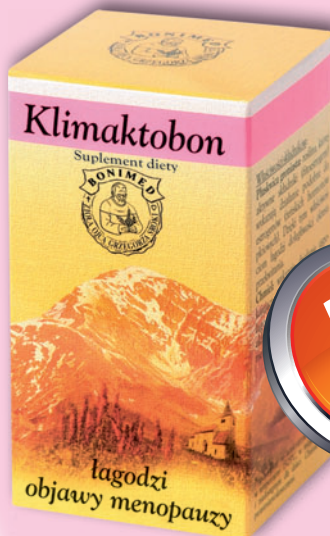
Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian, przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką i informacją na opakowaniu, 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

KLIMAKTOBON

Ojca Grzegorza Sroki

- uderzenia gorąca
- nadpotliwość
- nadmierna drażliwość



PROSTATOBON

Ojca Grzegorza Sroki

- przerost prostaty
- poprawa witalności

