

Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2013 Lato

Temat numeru

Ziosta a cholesterol

W numerze m.in.

**Zatrucia
pokarmowe,**
częsty problem
w okresie letnim

Lato uwidacznia
żylaki

Profilaktyka
alergii pokarmowej
u dzieci

Uwaga na filtry UV!

Stosowanie filtrów zapobiegających działaniu promieni słonecznych na skórę ma niestety dwa oblicza. Z jednej strony skóra, która chroniona jest filtrem starzeje się wolniej, jednakże jak wynika z badań naukowych brak dostępu promieni słonecznych do skóry powoduje zaburzenia w wytwarzaniu witaminy D3. Brak tej witaminy u osób dorosłych prowadzi do osteoporozy, która częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Ponadto witamina D3 odgrywa dużą rolę w utrzymaniu prawidłowej odporności organizmu, która zapobiega rozwojowi infekcji.

Pewnym rozwiązaniem są substancje naturalne, które nie blokują przedostawania się promieni UV do organizmu a likwidują ich destrukcyjne działanie na skórę. Te substancje to antyoksydanty zawarte np. w naparze z herbaty oraz w owocach. Dlatego zachęcamy Panie – bo głównie ich dotyczy ten problem, aby w okresie letnim piły dużo herbaty i zjadały owoce o kolorze fioletowym, czerwonym, niebieskim (borówka czarna, pomidory, aronia itp.) Zachęcamy także do zażywania preparatu **Vitalbon**, który ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne i może zapobiegać destruk-

cyjnemu działaniu promieni UV na skórę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki powstał specjalny program terapeutyczny, który ma zapobiegać powstawaniu zmarszczek i opóźniać procesy starzenia się skóry.

System ten to **Bell Visage anti-aging**, na który składają się: dwa kremy – na dzień i na noc oraz kapsułki doustne.

Poza silnym działaniem antyoksydacyjnym zestaw posiada absolutnie unikalny mechanizm opóźniający procesy starzenia się. Badania nad surowcami zielarskimi użytymi do tego programu trwały kilka lat i zakończyły się sukcesem. Dzięki temu nasze Centrum Ziołolecznictwa może zaoferować kompleksowy i rewolucyjny produkt, który z pewnością doceni każdy nabywca. System mogą stosować zarówno Panie jak i Panowie. Redukuje on zmarszczki, ujędrnia skórę, a przez to, że zawiera również kapsułki ziołowe, działa odmładzająco i rewitalizująco na cały organizm. Zalecamy stosować go przez 2 miesiące dwa razy w roku. Efekty są naprawdę rewelacyjne.



Ćwierć wieku stosowania Bonidermu

w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

W tym roku mija 25 lat od czasu kiedy zaczęliśmy stosować w naszym Centrum **Boniderm** zwany też Pomadą Ojca Grzegorza. W jego stworzeniu obok Ojca Grzegorza Sroki oraz współpracujących z nim lekarzy, brali również udział eksperci tacy, jak m.in. prof. Aleksander Ożarowski. Po opracowaniu tego unikalnego produktu został on zastosowany u pacjentów prof. W. Niczyporuka w Klinice Dermatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Założeniem jakie przyjęliśmy przy tworzeniu tego ziołowego mydła, było uzyskanie produktu, który pomocny byłby w przypadku alergii skórnej oraz trądziku. W czasie obserwacji prowadzonej w klinice, stwierdzono, że poprawia on stan skóry w tych schorzeniach. Dodatkowo wykryto, że łagodzi objawy innych poważnych dolegliwości skórnych takich jak: łuszczyca, pęcherzyca łojotokowa, łojotokowe zapale-

nie skóry czy rybia łuska. Było to dla twórców preparatu miłym zaskoczeniem, zwłaszcza, że stosowanie Bonidermu jest niezwykle wygodne w porównaniu z typowymi lekami w postaci maści czy pudrów.

W ciągu 25 lat stosowania Bonidermu w pełni potwierdziliśmy obserwacje z badań klinicznych, ku satysfakcji i radości nas i naszych pacjentów.

Doszliliśmy także do jednego ważnego wniosku, iż niezwykle istotne w leczeniu schorzeń skóry jest zażywanie leków o działaniu odtruwającym, które od wewnątrz wpływają na nasz organizm. Dlatego w przypadku tych dolegliwości polecamy stosować obok Bonidermu także krople odtruwające **Nefrobonisol** oraz krople klasztorne **Gastrobonisol**. Jeżeli na skórze występują silne podrażnienia do tego zestawu dołączamy **Dermobon krem**.

BONIDERM

Pomada Ojca Grzegorza Sroki



- Trądzik
- Alergia skórna
- Skóra łojotokowa
- Łuszczyca
- Łupież

Naturalne łagodzenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego

Reflaks żołądkowo-przełykowy polega na cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku i objawia się najczęściej zgagą, tzw. pustym odbijaniem, czasami trudnościami w przełykaniu i innymi objawami. Jego leczenie polega na stosowaniu leków blokujących wydzielanie żołądkowe np. blokerów pompy protonowej. Na dłuższą metę zażywanie takich preparatów może powodować zaburzenia trawienia – o czym należy wiedzieć.

Leczenie ziołowe objawów refluksu zależy od tego, czy jest to tzw. reflaks fizjologiczny, który wywołuje błąd dietetyczny lub zbyt obfity posiłek, czy też jest to choroba refluksowa powodująca uszkodzenia błony śluzowej przełyku.

W przypadku refluksu fizjologicznego najlepsze efekty uzyskujemy poprzez stosowanie kropli poprawiających trawienie **Gastrobonisol** – 1-2 łyżeczki doraźnie w czasie wystąpienia dolegliwości.

W przypadku choroby refluksowej postępowanie jest inne. W początkowej fazie przez kilka a nawet kilkanaście dni należy stosować zioła łagodzące stany zapalne uszkodzonej błony śluzowej żołądka. Idealną mieszanką ziołową do łagodzenia tych dolegliwości jest **Gastrobonisan** zawierający: korzeń lukrecji, ko-

szyczek rumianku, liść babki lancetowatej, korzeń prawoślazu, kwiat nagietka. Zalecamy naszym pacjentom picie 2-3 x dziennie naparu z tych ziół a gdy stan ulegnie poprawie dodanie do naparu kropli Gastrobonisol.

W praktyce wygląda to tak, że napar ziołowy wzbogacamy niejako dodatkiem 1 łyżeczki Gastrobonisolu.

Kiedy stan chorego ulega dalszej normalizacji to przechodzimy stopniowo do stosowania samego Gastrobonisolu w roztworze wodnym (nie ma już konieczności stosowania łagodzących stany zapalne ziół Gastrobonisan).

Gastrobonisol możemy zastąpić także preparatem w kapsułkach o nazwie Gastrobon.

W razie nasilenia dolegliwości (które najczęściej występuje w okresie wiosny i jesieni) chory może wrócić do fazy pierwszej, czyli stosowania ziół Gastrobonisan.

Podsumowując, w przypadku refluksu fizjologicznego wystarczy zastosowanie kropli ziołowych poprawiających trawienie i perystaltykę. W przypadku choroby refluksowej konieczne jest uprzednie zastosowanie ziół przeciwzapalnych, a następnie kropli Gastrobonisol. Staramy się nie stosować syntetycznych leków blokujących wydzielanie soków żołądkowych lub stosujemy je przez krótki czas.



Zatrucia pokarmowe, częsty problem w okresie letnim

Zatrucia pokarmowe czyli ostre zapalenie żołądka powodowane jest poprzez uszkodzenie śluzówki alkoholem, błędem dietetycznym, lekami – głównie niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi, a także przez toksyny bakteryjne obecne w pożywieniu. Czasami przyczyną jest duży stres, który w ekstremalnym przypadku może powodować nawet wrzód żołądka. Uszkodzona błona śluzowa pokryta jest nadżerkami – powoduje to nudności, wymioty, ucisk w nadbrzuszu i nieprzyjemny smak w ustach.

W takim stanie postępowanie powinno obejmować ścisłą dietę oraz przyjmowanie ziół, najlepiej w postaci naparów o działaniu przeciwzapalnym i powlekającym. Takie efekty uzyskać można poprzez picie naparu z mieszanki ziołowej **Gastrobonisan**, który zawiera w swym składzie korzeń lukrecji, koszyczek rumianku, liść babki lancetowatej, korzeń prawoślazu, kwiat nagietka. Polecamy pić go 3-4 x dziennie, aż do poprawy stanu zdrowia. Jeżeli w wyniku błędu dietetycznego odczuwamy dyskomfort w brzuchu lub zgagę znakomicie sprawdza się **Gastrobonisol**, czyli krople klasztorne Ojca Grzegorza.



GASTROBONISOL I GASTROBONISAN



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

Ziołowa pomoc w zapaleniu trzustki

Przewlekłe zapalenie trzustki spowodowane jest w 80% przypadków poprzez nadużywanie alkoholu. Może objawiać się bólami typu niewielkiej kolki, nudnościami, wymiotami. Czasami pojawiają się stolce tłuszczowe, zwłaszcza w okresie kiedy trzustka nie produkuje wystarczających ilości enzymów trawiennych. W przewlekłym zapaleniu trzustki oraz w fazie zdrowienia z ostrego zapalenia trzustki możliwe jest zastosowanie ziół, zwłaszcza tych które stymulują proces trawienia np. ziele karczocha, ziele i korzeń mniszka, ziele ostropestu plamistego.

Preparatami, którymi można wtedy uzupełnić dietę są **Hepatobon** i **Gastrobon**.

Jednak za każdym razem należy podejmować się stosowania ziół z dużą ostrożnością, dlatego że pacjenci w tym schorzeniu mogą źle tolerować nawet te naturalne produkty. Należy bezwzględnie unikać stosowania leków ziołowych na bazie alkoholu (i samego alkoholu), ponieważ znane są nam przypadki, że nawet 5 kropli takiego płynu może wywołać dyskomfort. Dobre efekty można uzyskać zażywając w przy-

padku zapalenia trzustki olej z czarnuszki siewnej. Jest to jeden z nielicznych znanych surowców zielarskich, który wykazuje działanie przeciwzapalne w stosunku do trzustki. Co więcej olej z czarnuszki siewnej był z powodzeniem stosowany w leczeniu raka trzustki u zwierząt laboratoryjnych. U 67% z tych zwierząt następowało zmniejszenie się guza nowotworowego pod jego wpływem.

Preparat zawierający olej z czarnuszki, który rekomendujemy do stosowania to **Alerbon**.

W przewlekłym zapaleniu trzustki istnieją pewne ogólne zasady dietetyczne, niemniej jednak dopuszczalne ilości poszczególnych produktów oraz lista „zakazanych składników diety” muszą zostać ustalone indywidualnie przez samego chorego metodą prób i błędów. Pokarmy, które chory źle toleruje są przeciwwskazane. Natomiast, te które dobrze toleruje są zalecane. Najczęściej źle tolerowane przez pacjenta są tzw. pokarmy ciężko strawne, czyli potrawy tłuste, pokarmy wzdymające (cebula, czosnek, pory, fasola, banany, morele).

Zrezygnować należy również z tłustych mięs, wędlin, a z pokarmów mało tłustych skrzętnie usuwać widoczne fragmenty tłuszczu. Należy unikać wieprzowiny, smalcu i śmietany.



Hepatobon – wspomaga pracę wątroby i trzustki. Reguluje poziom cholesterolu i poprawia trawienie.





Zalecane i najczęściej dobrze tolerowane pokarmy to chude mleko i jego przetwory (twaróg, kefir, jogurt), niewielkie ilości masła i olejów roślinnych, chude mięsa, wędliny i ryby.

O ile chory nie ma cukrzycy, nie musi ograniczać spożywania cukru i słodzczy. Produkty mączne i zbożowe (pieczywo, kasza, ryż), są też raczej dobrze tolerowane, ale uwaga: należy raczej jeść pieczywo białe niż razowe.

Owoce i warzywa są zwykle dobrze przyswajalne, zwłaszcza gdy chorobie towarzyszą zaparcia, ale należy spożywać je ostrożnie, gdy chory ma biegunkę (tyczy się to zwłaszcza owoców z dużą zawartością błonnika).



Gastrobon – preparat ziołowy wspomagający organizm w niestrawności, kamicy żółciowej i zgadze.

Syropy Ojca Grzegorza



BONIMEL PRAWOŚLAZOWO- KOPROWY

Syrop ułatwiający
odkrtuszenie
i łagodzący kolki
jelitowe u dzieci



SEDABON
Syrop na stres
i dobry sen

VERNIKABON
Syrop na pasożyty
jelitowe



**BONIMEL
GŁOGOWO-MELISOWY**
Syrop wspomagający
krążenie krwi
i prawidłowe ukrwienie
mięśnia sercowego



Rola ziół w chorobach oczu

Zaćma – zmętnienie soczewki spowodowane jest wytrącaniem się w niej nierozpuszczalnych w wodzie związków białkowych, które powstają na skutek utleniania ich przez wolne rodniki. Wolne rodniki nie są w wystarczający sposób neutralizowane przez antyoksydanty, których zapasy z wiekiem się wyczerpują, dlatego korzystne jest uzupełnienie antyoksydantów poprzez stosowanie ich w diecie. Zalecamy w takim wypadku przyjmowanie dużej ilości owoców i warzyw – zwłaszcza tych o kolorze czerwonym, niebieskim i fioletowym.

Dobre efekty uzyska się również stosując **Oculobon**, zawierający ekstrakt z owocu borówki, luteinę, beta karoten, zeaksantynę i kompleks witamin.

Jaskra – wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowe oraz ubytki pola widzenia spowodowane są m.in. przez stres oksydacyjny.

Przed kilku laty w badaniach naukowych wykryto, iż zastosowanie wyciągu z miłorzębu japońskiego korzystnie wpływa na poprawę pola widzenia u chorych na jaskrę. Dlatego też zalecamy stosowanie **Venobonu**, który oprócz liścia miłorzębu zawiera ekstrakt z owoców kasztanowca. Oba te zioła poprawiają ukrwienie w siatkówce oka, która może ulec uszkodzeniu w przypadku jaskry.

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD).

Objawy tego schorzenia obserwowane są u 30% osób po 50 roku życia – to schorzenie też w dużej mierze powodowane jest przez wolne rodniki. Najważniejsze jest jednak uzupełnienie diety o karotenoidy chroniące plamkę żółtą. Są nimi luteina i zeaksantyna.

Znajdują się one w preparacie Oculobon, który jest wskazany w profilaktyce AMD. Produktem spożywczym zawierającym bardzo dużo luteiny jest szpinak.

Retinopatia – uszkodzenie siatkówki powodowane przez źle leczoną cukrzycę lub nadciśnienie tętnicze, a także zaawansowaną miażdżycę. Poprawa ukrwienia i działanie antyoksydacyjne jest bodaj najskuteczniejszą profilaktyką tego schorzenia.

W retinopatii standardowo stosujemy Oculobon 1 kapsułkę 1 do 2 x dziennie oraz Venobon 1 kapsułkę 1-2 x dziennie

Oba te preparaty zapewniają ochronę antyoksydacyjną oraz poprawę ukrwienia. Oculobon dodatkowo ułatwia widzenie w nocy i ochrania siatkówkę przed promieniami słonecznymi oraz promieniowaniem ekranu komputera. Dlatego zalecany jest również u osób pracujących przy komputerze oraz pracujących w nocy.



Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)

Choroba ta dotyczy głównie kobiet, które chorują 3-4 razy częściej niż mężczyźni. Szczyt zapadalności na tę chorobę następuje w okresie między 40-50 rokiem życia. Dieta odgrywa pewną rolę zarówno w patogenezie, jak i w leczeniu RZS.

1/3 chorych twierdzi, iż objawy choroby zależą od rodzaju spożywanych pokarmów.

Do produktów najczęściej nasilających dolegliwości zaliczają się potrawy mięsne, szczególnie z wieprzowiny oraz wołowa kiełbasa. Z innych produktów często podawanych przez chorych jako „szkodliwe” wymienić należy pomidory, szpinak, truskawki i czekoladę. Nie jest do końca znany mechanizm, dlaczego te produkty nasilają objawy – być może ma to związek ze zwiększeniem stężenia amin wazoaktywnych.

Zaobserwowano także prawidłowość, że spożywane przez chorych na RZS pokarmów, na które są uczuleni powoduje nasilenie objawów choroby reumatoidalnej.

Reasumując w chorobach reumatoidalnych pomocna jest: dieta wegetariańska lub redukcja ilości spożywanego mięsa. Z mięs polecane są ryby bogate w kwasy Omega3. Produktem korzystnym u osób z RZS jest także oliwa z oliwek.

Ważną rolę w suplementacji RZS odgrywa stosowanie antyoksydantów, gdyż choroby reumatoidalne mają charakter zapalny, co zwiększa ilość wolnych rodników w organizmie. Powoduje to zwiększenie zagrożenia chorobami układu krążenia.

Do suplementacji w RZS stosuje się także surowce działające ochronnie na chrząstkę stawową i przeciwzapalnie, są to m.in.: glukozamina, korzeń hakorośli, kora wierzby. Substancje te występują w preparacie **Artrobon**. Do Artrobonu w przypadku chorób reumatoidalnych dołączamy odtruwające działające krople **Nefrobonisol**. W zaostrzeniu stanu zapalnego warto uzupełnić dietę o ziołową aspirynę, czyli korę wierzby. Ekstrakt z tej rośliny i ekstrakt z lipy znajdują się w preparacie **Grypobon**, który należy stosować 2-3 x dziennie. Zewnętrznie polecamy wcieranie w bolesne miejsca **Reumobonissolu** lub **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**.



Nadciśnienie tętnicze to nie wyrok

Występowanie nadciśnienia tętniczego w populacji polskiej jest dość powszechne. Profilaktyka nadciśnienia tętniczego sprowadza się głównie do zmiany stylu życia, na co składa się właściwa dieta i ruch.

Redukcja masy ciała:

Wedle danych Światowej Organizacji Zdrowia WHO redukcja masy ciała o 10% zmniejsza ciśnienie rozkurczowe o 10mmHg a skurczowe o 20mmHg.

Sprawdzonym sposobem obniżenia ciśnienia tętniczego jest np. aktywność fizyczna, taka jak: szybki spacer, marsz lub pływanie, a także jazda na rowerze. Wysięk powinien być realizowany co najmniej 3 x w tygodniu i trwać przez co najmniej 30-40 minut.

Wysięk fizyczny działa profilaktycznie, jeżeli jest odpowiednio dozowany.

Jak ustalić natężenie wysiłku? Najprostszym sposobem jest pomiar tętna (HR).

HR max u mężczyzn 220-wiek

HR max u kobiet 226-wiek

np. mężczyzna lat 50 $220-50=170$, HR max=170

Wykorzystując znajomość tętna maksymalnego należy ćwiczyć w takim tempie, aby tętno utrzymywało się w okolicy 65% HR max. Biorąc pod uwagę powyższy przykład 65% z HR max dla 50-letniego mężczyzny wynosi około 110/min. i taki limit tętna powinien on osiągnąć ćwicząc.

Innym prostym sposobem określenia natężenia wysiłku jest zasada: ćwicz i mów. Znaczy to, że w trakcie wysiłku fizycznego osoba powinna mieć możliwość swobodnego mówienia. Jeżeli nie ma takiej możliwości, świadczy to o tym, że wysięk jest zbyt duży.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku nadciśnienia zalecamy stosowanie leku w kroplach



Cardiobonisol, najczęściej 2 x dziennie 1 łyżeczkę. Dla utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi pomocny jest preparat ziołowy w kapsułkach **Cardiobon** 1-2 x dziennie 1 kapsułkę.

Bardzo często jest tak, że wzrost ciśnienia ma podłoże emocjonalne i złagodzenie tych zaburzeń może skutkować zlikwidowaniem problemu. Do tego celu doskonale nadają się zioła. Bardzo dobre efekty przynosi stosowanie kropli **Nerwobonisol**.

CARDIOBONISOL I CARDIOBONISAN



- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca

ZIOŁA A CHOLESTEROL

Jak wynika z badań większość dorosłych ludzi ma podwyższony poziom cholesterolu. Do obniżenia jego poziomu można używać preparatów ziołowych, które są o wiele bezpieczniejsze w stosowaniu niż leki syntetyczne. W przypadku nieznacznych zwyżek poziomu cholesterolu powyżej normy są one bardzo skuteczne. Nasi pacjenci poprzez stosowanie ziół mogą zredukować poziom cholesterolu o 20-30%.

Sztandarowym przykładem rośliny stosowanej w tym celu jest ziele karczocha. Znakomicie komponuje się ono z ekstraktem z liścia miłorzębu japońskiego, który usprawnia krążenie krwi w naczyniach krwionośnych.

Preparatem zawierającym wspomniane ekstrakty z ziela karczocha i liścia miłorzębu japońskiego jest **Lipobon**.

Poza działaniem na poziom cholesterolu zwiększa on także ukrwienie i poprawia proces trawienia. Najczęściej stosuje się go 2 x dziennie 1 kapsułkę, ale na początku można przyjmować 3 kapsułki dziennie.

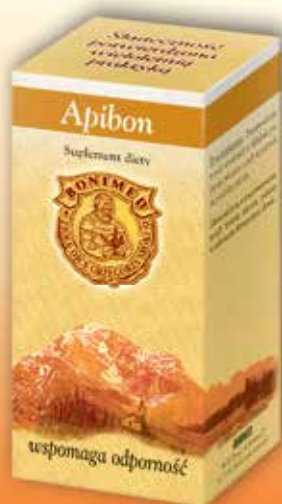
Drugim suplementem diety, który może posłużyć do redukcji poziomu cholesterolu jest **Chitobon**, zawierający chrom organiczny i chitosan. Chitosan

został uznany przez ekspertów z Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa Żywności za produkt przyczyniający się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu w surowicy krwi.

Chitobon, stosowany przed posiłkiem zmniejsza wchłanianie tłuszczów, które zjadamy, a poprzez to, że pęcznieje w przewodzie pokarmowym wywołuje uczucie sytości.



Prawidłowa odporność dla całej rodziny



APIBON

Suplement diety

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.

IMMUNOBON

Suplement diety

Syrop ziołowo-miodowy wspomagający prawidłową pracę układu odpornościowego.

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!



ANGINBON

Aerozol doustny

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

Skład: olejki: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szałwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy, mentol, propolis, destylat oczarowy, sacharynian sodu, etanol, glicerol.

Ziołowe sposoby na astmę oskrzelową

Astma oskrzelowa jest chorobą zapalną dróg oddechowych, która charakteryzuje się nadwrażliwością oskrzeli powodującą ich zwężenie. Objawia się to napadową dusznością. Czasami nie mamy do czynienia z typową dusznością, ale tylko z uciążliwym kaszlem. Na astmę choruje ok. 5% dorosłych i aż 10% dzieci. Ilość ta narasta. Astma ma dwie przyczyny: uczuleniową lub nie uczuleniową – zwaną inaczej poinfekcyjną. Jednakże 80% wszystkich chorych ma postać mieszaną, która jest połączeniem tych dwóch etiologii. Skłonność do zachorowania na astmę jest dziedziczona.

Jeżeli oboje rodziców są alergikami prawdopodobieństwo wystąpienia choroby u dziecka wynosi prawie 50%.

Czynnikami alergizującymi może być np. kurz domowy, wtedy astma nasila się w tzw. okresie grzewczym. Jeżeli astma nasila się wczesną wiosną to prawdopodobną przyczyną będą pyłki drzew takie jak: leszczyna, olcha, brzoza. Astma początkiem lata prowokowana jest przez pyłki traw i zbóż. Późne lato nasila astmę u osób uczulonych na pyłki bylicy pospolitej. Czasami astmę prowokują alergeny pokarmowe np. mąka i jej wypieki, antygeny zwierzęce, orzeszki ziemne a nawet naskórek i sierść zwierząt domowych.

Bardzo dobre efekty w przypadku astmy daje suplementacja preparatem **Alerbon** – 2-3 x dziennie 1 kapsułka, który zawiera olej z czarnuszki siewnej. Badania nad tą rośliną prowadzono w wielu krajach i dowiedziono, że jest ona niezwykle korzystna jako suplement diety w katarze siennym i w innych rodzajach alergii, szczególnie badania na ten temat znajdują Państwo na stronie www.bonimed.pl w artykule Nasiona czarnuszki nadzieją dla alergików.

Lekiem, który od lat sprawdza się w astmie jest **Pectobonisol**, który zalecamy 2-3 x dz. 1 łyżeczka. Można go zastąpić również ziołami Pulmobonisan. W miarę ustępowania dolegliwości dawki ziół można zmniejszać.



PECTOBONISOL I PULMOBONISAN

- Przeziębienie
- Kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

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, 33 861 56 20

Kamica moczowa – zalecenia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

Kamica moczowa to schorzenie polegające na odkładaniu się złożeń o różnym składzie chemicznym w nerkach. Złogi te mogą przemieszczać się przez moczowód do pęcherza moczowego – powoduje to wtedy kolkę nerkową, która charakteryzuje się bardzo silnym bólem. Kamica występuje u 5% ludzi, 2x częściej u mężczyzn. Pojawia się zwłaszcza u osób, które spożywają małe ilości płynów i duże ilości białka. Przyczyny kamicy są bardzo złożone i jest ich wiele. Na niektóre z nich mamy wpływ np. ilość spożywanych płynów, eliminacja zastoju moczu, eliminacja zakażeń dróg moczowych, zwiększenie aktywności fizycznej. W lecie kamica występuje częściej ponieważ chory traci dużą ilość płynów przez skórę a mało wydalą z moczem, co powoduje jego zagęszczenie.

Kamica nerkowa sprzyja rozwojowi zakażeń dróg moczowych, z drugiej strony zakażenia dróg moczowych sprzyjają rozwojowi kamicy.

Zioła nadają się znakomicie do profilaktyki kamicy moczowej

w związku ze swym moczopędnym i przeciwbakteryjnym działaniem, które eliminuje cząstki mineralne oraz bakterie z dróg moczowych.

Zioła bogate w krzemionkę np. ziele skrzypu i rdestu ptasiego przeciwdziałają krystalizacji składników moczu co ma również działanie przeciwkamicy. W CZOG w profilaktyce kamicy wykorzystujemy

NEFROBONISOL I NEFROBONISAN



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



Preparaty Ojca Grzegorza Sroki



wspomniane już wyżej produkty takie jak **Nefrobonisol** i **Nefrobonisan**, ale czasami posiłkujemy się mieszanką ziołową **OrganicKrzem**. Bogata jest ona w ziele skrzypu. Jako, że odwar z mieszanki pozytywnie wpływa na stan włókien kolagenowych zalecana jest także w profilaktyce osteoporozy. U osób, u których występuje zarówno kamica jak i osteoporoza korzystne będzie jej stosowanie (1 x dziennie odwar z 2 saszetek). W takich przypadkach należy zwrócić uwagę, czy chory nie cierpi na nadczynność przytarczyc. Te dwa objawy chorobowe występują w tym schorzeniu.

W kamicy moczowej zaleca się dietę z niską zawartością produktów mięsnych, a także suplementowanie organizmu związkami magnezu. Stosuje się także często substancje zakwaszające mocznik np. witaminę C.

Nieprawdą jest przekonanie, iż niskie spożycie wapnia w diecie wpłynie korzystnie na profilaktykę kamicy. Dowiedziono w badaniach naukowych, że jest dokładnie odwrotnie.

W kamicy szczawianowej pomocna bywa czasami dieta z ograniczeniem szpinaku czy rabarbaru.



NERWOBON

- na stres i bezsenność



DEPRIBON

- nastroje depresyjne



CARDIOBON

- wzmacnia serce
- reguluje ciśnienie



DERMOBON

- odżywia włosy, skórę i paznokcie



GASTROBON

- wspomaga trawienie
- chroni wątrobę



ACTIVBON

- zmniejsza senność
- poprawia koncentrację



Menopauza jest to naturalny proces powodujący zatrzymanie menstruacji. To nie jest żadna choroba! Może jednak spowodować pewne dolegliwości. Objawy menopauzy mogą być czasem uciążliwe, ponieważ zmienia się wtedy cała gospodarka hormonami w organizmie. Powoduje to zwiększone ryzyko pojawienia się niektórych chorób.

OBJAWY MENOPAUZY

Nadmierna drażliwość, nerwowość, bezsenność, objawy depresyjne.

Zaczerwieniona twarz, uderzenia gorąca, nagłe poty (zwłaszcza nocą).

Zwiększone wypadanie włosów.

Bóle głowy, uczucie ciągłego zmarznięcia.

Zanik gruczołów łojowych i mniejsza synteza kolagenu w skórze co powoduje, że skóra staje się sucha i cienka zwłaszcza na twarzy.

Skłonność do wzrostu masy ciała.

Zwężenie końcowego odcinka cewki moczowej, pogorszenie się funkcji zwieraczy.

RYZIKO CHOROBY

Zwiększone ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo – naczyniowego, wynikające ze wzrostu cholesterolu całkowitego. Obniżenie poziomu HDL, wzrost krzepliwości krwi, otyłości i nadciśnienia.

Zwiększona zapadalność na nowotwory zwłaszcza raka sutka, jelita grubego i szyjki macicy.

Wzrost zagrożenia osteoporozą.

Bóle, zaburzenie czucia, mrowienie w kończynach.

Zwiększona podatność na stany zapalne w obrębie pochwy, co prowadzi do świądu i bolesności.



ANDROPAUZA

Andropauza u mężczyzn jest niejako odpowiednikiem menopauzy u kobiet, choć przebiega nieco mniej burzliwie. Jednak niektóre objawy przekwitania są takie same u obu płci. Andropauza jest głównie konsekwencją zmniejszania się stężenia testosteronu w surowicy krwi, ale nie są to jedyne wahania hormonalne tego okresu życia mężczyzny.

OBJAWY ANDROPAUZY

Nastroje depresyjne, wzrost poziomu lęku, drażliwość i bezsenność.

Obniżenie koncentracji, pamięci, odporności psychicznej, zdolności do pracy umysłowej.

Nadmierna potliwość, uderzenia gorąca.

Obniżenie masy mięśniowej.

Zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej trzewnej i obwodowej (odkładanie się jej w okolicy sutków, podbrzusza i pośladków).

Pogorszenie sprawności seksualnej:
– zaburzenie erekcji
– spadek pożądania seksualnego
– obniżenie zadowolenia z życia seksualnego.

Obniżenie masy kostnej – skłonność do osteopenii i osteoporozy.

Przerost prostaty.

JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY ANDROPAUZY?

Wspomaganie prostaty:

- Prostatobon 2 x 1 kapsułka dziennie
- Apibon 2 x 1 kapsułka dziennie

Wspomaganie witalności:

- Prostatobon 2 x 1 kapsułka dziennie
- Memobon 2 x 1 kapsułka dziennie



Profilaktyka osteoporozy

Osteoporoza jest układową chorobą kośćca, przebiegającą ze zmniejszeniem masy kostnej i zaburzeniami jej mikroarchitektury, charakteryzuje się ona zwiększonym ryzykiem złamań.

Aż 95% przypadków osteoporozy to osteoporoza pierwotna. Wśród niej wyróżniamy osteoporozę postmenopauzalną kobiet – występuje ona częściej (80% wszystkich przypadków) i osteoporozę starczą.

Najważniejsze przyczyny osteoporozy to:

- wczesny niedobór hormonów płciowych,
- brak aktywności fizycznej,
- niedobór wapnia i witaminy D3,
- palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

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 wzmacniać rusztowanie kostne, które zbudowane jest z włókien kolage-



nowych. 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 sugerujemy naszym pacjentom z osteoporozą, aby stosowali odwar z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**, która jest bogatym źródłem krzemu organicznego.

Krzem stymuluje wzrost kości i hamuje rozkład tkanki kostnej, tak wynika z badań naukowych.

Jednakże osoby zagrożone osteoporozą powinny przede wszystkim zwiększyć aktywność fizyczną. Polecamy marsze, biegi, taniec czyli takie ćwiczenia, które obciążają kości w sposób osiowy, natomiast pływanie zwłaszcza w basenach termalnych nie jest preferowanym rodzajem aktywności w tym przypadku.



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.



Choroba Alzheimera i Parkinsona a zioła

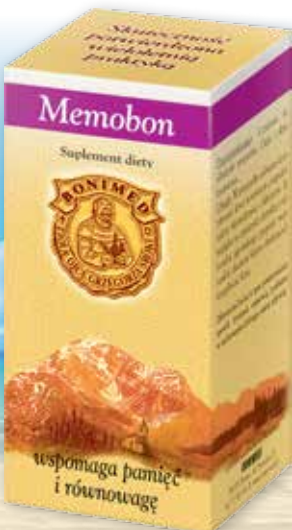
Jak donoszą źródła naukowe, udowodniono związek choroby Alzheimera oraz innych schorzeń neurodegradacyjnych np. choroby Parkinsona ze zwiększonym wytwarzaniem się wolnych rodników w organizmie. Jakie ma to znaczenie dla ich profilaktyki i terapii? Bardzo duże, gdyż można w wypadku tych chorób stosować preparaty ziołowe o działaniu antyoksydacyjnym. Nadają się one do przewlekłego stosowania i mogą w sposób bezpieczny hamować rozwój tych chorób.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza od lat zalecamy liść miłorzębu japońskiego z korzeniem żeń-szenia i magnezem, które zawiera w tym składzie **Memobon**. Zioła te poprawiają funkcje poznawcze i dodają energii zwłaszcza osobom starszym. Dodatkowo liść miłorzębu japońskiego powoduje neutralizację fragmentów Beta amyloidu – substancji odkładającej się w centralnym ośrodkowym układzie nerwowym u osób z chorobą Alzheimera.

Aby jeszcze skuteczniej unieczynnić wolne rodniki zalecamy zastosować zestaw antyoksydantów takich jak: owoce borówki czarnej, żurawiny, aronii oraz liście zielonej herbaty zawarte w preparacie **Vitalbon**.

Poza wolnymi rodnikami pojawia się coraz częściej hipoteza, że rozwojowi choroby Alzheimera sprzyja „odkładanie się” w organizmie niektórych metali, zwłaszcza aluminium. Dlatego tak ważne jest wzbogacanie diety o substancje odtruwające takie jak: miód, propolis i pyłek pszczoły. Do odtrucenia organizmu można wykorzystać **Bonimel pyłkowo-propolisowy** lub **Apibon** (preparat w kapsułkach). Inną substancją, która przeciwdziała przenikaniu aluminium do organizmu jest krzem. Uważa się, że obecność krzemu w wodzie stanowi antidotum dla aluminium. Przeprowadzono nawet badanie, w którym dowiedziono, że osoby z odpowiednio wysokim spożyciem krzemu miały dużo lepsze wyniki testów umysłowych.

Najlepszym źródłem krzemu są jego organiczne związki zawarte np. w ziele skrzypu. Dlatego zalecamy naszym pacjentom picie odwaru z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**, zawierającej m.in. ziele skrzypu i rdrest, co powoduje, że posiada ona profilaktyczne działanie w przypadku osteoporozy.



Memobon –

- poprawia ukrwienie mózgu i pamięć
- łagodzi szumy uszne i zawroty głowy



Nerwica – jak sobie radzić?

Nerwice stanowią grupę zaburzeń psychogen-nych, głównie emocjonalnych, cechujących się uczuciem lęku oraz przykrymi dolegliwościami psychicznymi i cielesnymi takimi jak uczucie bólu, ścis-kania i drżenia. Stres nasila objawy nerwicy.

Mało kto wie, że stres jest także główną przyczyną zespołów bólowych kręgosłupa. Powoduje on również obniżenie odporności organizmu, a przez to zwiększa skłonność do infekcji i może przyczyniać się do szyb-szego rozwoju chorób nowotworowych. Jest rzeczą pewną, że osoby stosujące dietę pod wpływem stresu jedzą dużo więcej – tak przynajmniej wynika z licznych badań naukowych.

W zależności od nasilenia obja-wów nerwica powoduje mniejsze lub większe nieprzystosowanie do funkcyj-owania w społeczeństwie.

Zasadniczą metodą leczenia ner-wic jest psychoterapia, która ma na celu doprowadzenie chorego do sku-tecznego radzenia sobie ze stresem.

Pomocne mogą okazać się też zioła, które powodują zmniejszenie aktywności niektórych ośrodków mó-zgu, tłumienie nadmiernych odruchów i osłabienie szkodliwych bodźców ze-wnętrnych.

Takie właściwości posiadają m.in. korzeń kozłka, ziele męczennicy, szyszki chmielu i liść melisy.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dla redukcji stresu, a także leczenia nerwicy stosujemy krople **Nerwobonisol**, mieszankę ziołową Nerwobo-nisan. Łagodząco na stres wpływają kapsułki Nerwo-bon. U dzieci, które wykazują nadpobudliwość zale-camy syrop **Sedabon** lub **Bonimel Melisowy**. Są to także środki, które ułatwiają zasypianie i zapewniają bezpieczeństwo stosowania w porównaniu z lekami syntetycznymi.

NERWOBONISOL I NERWOBONISAN



- Nerwica
- Bezsenność

Lato uwidacznia żylaki

Przypadłość ta dotyka prawie cztery razy częściej kobiety niż mężczyzn. Zioła mogą być skuteczne w tym przypadku. Wyciąg z nasion kasztanowca przyspiesza wchłanianie się płynu surowiczego w miejscu obrzęku np. wynikłego z urazu. Działa on przeciwbakteryjnie na skórę i błonę śluzową oraz łagodnie przeciwzapalnie i ściągająco.

Inną pomocną rośliną jest oczar wirginijski, który ma działanie przeciwzapalne, ściągające i przeciwkrzepliwie czyli idealnie nadaje się do leczenia żylaków.

Olejek lawendowy łagodzi obrzęki i bóle nóg częste w żylakach.

Natomiast olejek cyprysowy szczególnie przydatny jest przy pajęczkach naczyniowych zawsze występujących u osób chorych na żylaki. Wszystkie te składniki znajdują się w kremie Venobon.

Żylaki wymagają także podawania środków doustnych. Rekomendowanym przez nas środkiem jest **Venobon**. Jest to preparat o dobroczynnym działaniu na naczynia żyłne i włosowate. Usprawnia on krążenie w żyłach, guzkach krwawniczych (hemoroidach),

a także działa łagodząco w przypadku obrzęków wynikających z urazów.

Venobon swą skuteczność zawdzięcza przede wszystkim połączeniu owocu kasztanowca i liścia miłorzębu. Stosowanie Venobonu i **Venobonu kremu** sprawdza się także znakomicie w skórze naczynkowej, a także w trądziku różowatym. W tym ostatnim problemie stosujemy go łącznie z kroplami **Gastrobonisol**.



- Wspomaga krążenie w żyłach kończyn dolnych
- Łagodzi pajęczki naczyniowe.

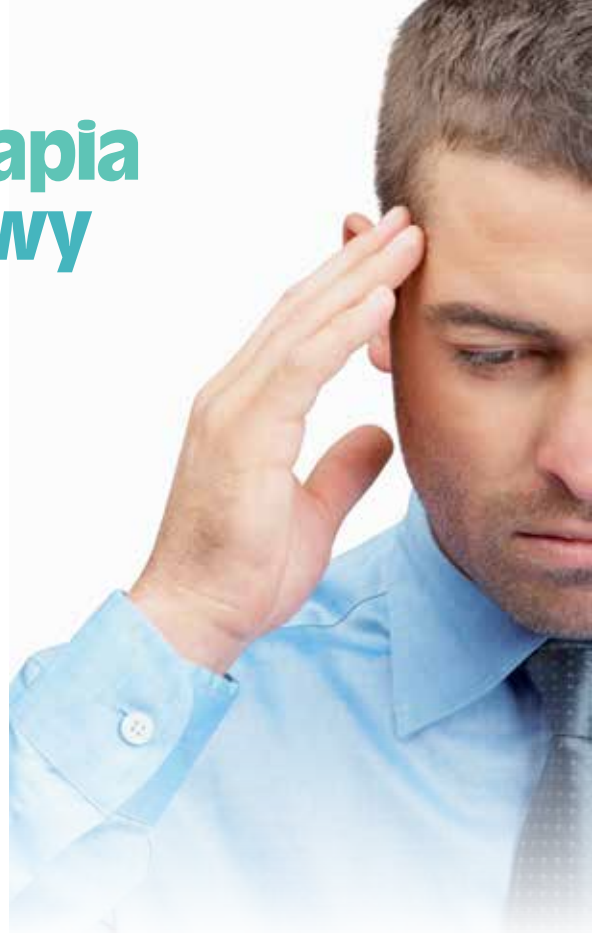


Skuteczna terapia zawrotów głowy

Zawroty głowy to nie tylko problem terapeutyczny, to także duży problem diagnostyczny. Czasami bardzo trudno jest znaleźć najważniejszą przyczynę tej dolegliwości, a od tego zależy zastosowanie prawidłowego leczenia. Problem jest do tego stopnia duży, że sami w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza przeprowadziliśmy badania naukowe dotyczące związku zawrotów głowy z zaburzeniami budowy i funkcji kręgosłupa szyjnego. Wyniki tej pracy są dostępne na stronie internetowej www.bonimed.pl w artykule: „Dyslordoza szyjna a zaburzenia neurowegetatywne”.

Głównym założeniem badania przez nas przeprowadzonego było to, że uznaliśmy, że zawroty głowy, ale też inne zaburzenia im towarzyszące często dotyczą chorych, którzy mają wadliwą budowę kręgosłupa szyjnego. Ta wadliwa budowa kręgosłupa polega na tym, że jest on „za prosty” tzn. nie występuje w nim wystarczająco wykształcona krzywizna zwana lordozą szyjną (ustawienie kręgosłupa w lekkim łuku – krzywizną skierowaną do przodu). Zauważyliśmy, że chorzy z taką wadą kręgosłupa bardzo często skarżą się na różne dziwne dolegliwości, takie jak szumy uszne, zaburzenia widzenia, tzw. mroczki, nudności, czasami suchość w ustach i kołatanie serca. Zazwyczaj są leczeni długo u różnych lekarzy specjalistów, a terapia jest nieskuteczna.

Wyniki badań jakie przeprowadziliśmy sprawiły, iż nasza koncepcja leczenia zawrotów głowy, szumów usznych i bólów głowy uległa zmianie. Pacjenci z takimi dolegliwościami mają każdorazowo wprowadzoną terapię z użyciem medycyny manualnej.



U chorych, których zawroty głowy i inne zaburzenia neurowegetatywne wywołane są zaburzeniami ukrwienia mózgu lub błędniaka do terapii manualnej dołączamy suplementację preparatem **Memobon** (miłorząb japoński, żeń-szeń i magnez) i krople **Cardiobonisol** (miłorząb japoński, głóg i karczoch).

Memobon początkowo należy przyjmować 2 x dziennie 1 kapsułkę, a następnie jeżeli stan się poprawi to 1 kapsułkę dziennie.

Czasami chorym z bólami głowy zalecamy zażywanie **Gastrobonisolu** 2-3 x dziennie 1 łyżeczka, a w razie ataków bólu co 10-15 minut ½ łyżeczki.



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Pochodzę z rodziny, w której bardzo często występują nowotwory. Czy możecie mi zaproponować jakiś konkretny preparat w celu profilaktyki?

Szanowna Pani, po pierwsze sugeruję, aby tą informację przekazała Pani swojemu lekarzowi rodzinnemu, który powinien Panią skierować na konkretne badania przesiewowe. Co do naturalnych preparatów jesteśmy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza praktycznie pewni, że pewne substancje mogą zapobiec zachorowaniu na nowotwory. Proponujemy, aby zażywała Pani okresowo **Bofonginn kompleks**, którego głównym składnikiem jest ekstrakt z czarnej huby, surowca stosowanego w tym schorzeniu od setek lat, czasami z dużym powodzeniem. Zawiera on również inne prozdrowotne surowce, które będą Pani pomocne. Poza tym preparatem polecamy stosowanie stymulującego odporność produktu o nazwie **Apibon**, zawierającego ekstrakt z propolisu i pyłku pszczelego.

Mój synek jest przedszkolakiem. Ostatnio stwierdziłam z przerażeniem, że ma pasożyty jelitowe. Jest to dla mnie duże zaskoczenie, ponieważ bardzo dbam o higienę. Proszę o zaproponowanie mi naturalnego środka na pasożyty.

Droga Pani, dzieci w tym wieku bardzo często mają pasożyty jelitowe, a ich leczenie jest wyjątkowo trudne. Po zastosowaniu środków syntetycznych pasożyty „znikają” z organizmu, ale pojawiają się po kilku tygodniach ponownie. Powodowane jest to tym, że dzieci w przedszkolu są ze sobą w stałym kontakcie i wzajemnie się zarażają. Do profilaktyki nadają się zioła, które można stosować dłuższy czas a skuteczne są tak jak środki syntetyczne. Proponuję Pani, aby podawać synkowi okresowo 2 x dziennie po 1 łyżeczkę syropu **Vernika-bon**, dobrze jest łączyć go z preparatem w kapsułkach **Alerbon** – 1 x dziennie 1 kaps. Są to środki bezpieczne, które mogą być stosowane także profilaktycznie.

Cierpię na meteopatię, co powoduje, że strasznie spada mi ciśnienie w przypadku niżu. Ponadto jestem wtedy senna i nic mi się nie chce. Wspomagam się kawą, ale powoduje ona u mnie czasami rozdrażnienie i boli mnie od niej żołądek. Czy są jakieś zioła które mogą mi pomóc?

Mamy bardzo skuteczną receptę na Pani problemy. W przypadku opisanych dolegliwości proszę zażyć 1-2 kapsułki **Activbonu** lub 2 łyżeczki syropu **Bonimel Activ** – powinno pomóc.

Mój mąż nadużywa alkoholu. Lekarz stwierdził, że ma uszkodzoną z tego powodu wątrobę, czy można ją jakoś zregenerować i odtruc?

Aby wspomóc wątrobę w przypadku nadużywania alkoholu lub w przypadku innych chorób, proszę zastosować 2-3 x dziennie 1 kapsułkę **Hepatobonu** oraz **Apibonu** w podobnej dawce. Preparaty te powinny się przyjmować przez dłuższy czas.

Kremy Apteczne 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



Profilaktyka alergii pokarmowej u dzieci



Alergia pokarmowa dotyka coraz większą liczbę dzieci. Rodzice zaczynają szukać alternatywy dla agresywnego leczenia lekami syntetycznymi. W taki sposób trafiają ze swoimi pociechami do naszej przychodni zielarskiej. Obecnie uważa się, że najlepszym sposobem zapobiegania alergii jest karmienie piersią przez pierwsze 4-6 miesiące życia.

Ważnym elementem profilaktyki alergii jest wzmocnienie bariery śluzówkowej w ścianie jelita. Sprawia to, iż zmniejsza się jej przepuszczalność dla alergenów a to redukuje objawy alergii.

Pozytywnie na stan błony śluzowej przewodu pokarmowego wpływają zioła takie jak np. kwiat rumianku, liść babki lancetowatej, kwiat nagietka (są to rośliny działające przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i gojąco na śluzówkę jelit).

Należy zaznaczyć jednak, iż podawanie naparów z tych surowców zielarskich małemu dziecku wymaga specyficznego przyrządzenia tych ziół. Nie wystarczy zalać mieszanki ziołowej wrzątkiem. Należy wrzucić zioła do gorącej wody i doprowadzić do wrzenia, aby dokonać swoistej sterylizacji herbatki. Leczenie powinno się konsultować z lekarzem pediatrą, zwłaszcza jeżeli mamy do czynienia z niemowlętami.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza na trop jak leczyć alergię i nietolerancję pokarmową wpadliśmy trochę przypadkiem. Zastosowaliśmy mieszankę ziołową dla dzieci **Bobonisan**, zawierającą kwiat rumianku, liść melisy, ziele babki lancetowatej, owoc kopru kminku i anyżu. Okazało się, że ta mieszanka znakomicie poradziła sobie z alergią pokarmową. Po 1 miesiącu stosowania widać już było pozytywne zmiany na skórze oraz mniejszą ilość kolek jelitowych. Bobonisan działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie

i gojąco na śluzówkę jelit. Wszystkie te własności są ważne dla leczenia alergii. Działanie regenerujące uszkodzenia śluzówki jelit jest najważniejsze dla długotrwałych efektów przeciwalergicznych. Zdrowa i dobrze rozwinięta śluzówka jelit utrudnia przenikanie alergenom z pokarmu do krwi, co powoduje, że reakcja alergiczna zwyczajnie się nie pojawia lub przebiega łagodnie.

Od pewnego czasu znakomite efekty obserwujemy w przypadku alergii przy stosowaniu preparatu **Alerbon**, który zawiera w sobie olej z nasion czarnuszki siewnej. Znakomicie sprawdza się on także w katarze siennym a nawet astmie. Osoby zainteresowane większą ilością informacji o Alerbonie zachęcamy do odwiedzenia naszej strony www.bonimed.pl i przeczytanie artykułu Nasiona czarnuszki siewnej nadzieją dla alergików.

Poza Bobonisanem i Alerbonem do łagodzenia skórnych objawów alergii używamy z dużym powodzeniem od 25 lat **Bonidermu** (Pomada O. Grzegorza), a czasami dodajemy **Dermobon krem** 1-2 x dziennie.



BOFONGINN KOMPLEKS

syrop ziołowy

Bofonginn kompleks ze względu na zawartość ekstraktów z owoców aronii, skórek winogron i liści zielonej herbaty wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami.

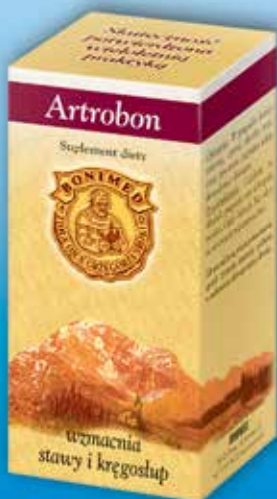
Głównym składnikiem Bofonginnu jest czarna huba (Błyskoperek podkorowy), która w lecznictwie ludowym Europy wschodniej i Azji zalecana była do spożywania chorym wykazującym objawy, jakie obecnie wiązane są m.in. z chorobami nowotworowymi. Do tej pory w Japonii, Chinach i Rosji produkty zawierające czarną hubę są polecane w postępowaniu dietetycznym w chorobach nowotworowych łącznie ze standardowym leczeniem.

Zawartość odwaru z ziela skrzypu wspomaga odtruwającą funkcję nerek.

Składnikiem Bofonginnu jest również ekstrakt z borowików zawierający selen, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, tarczycy oraz w ochronie komórek przed wolnymi rodnikami.



Ziołowa pomoc w bólach kostno-stawowych i osteoporozie



ARTROBON

Suplement diety

Wspomaga utrzymanie prawidłowego funkcjonowania stawów i kręgosłupa w przypadku zwyrodnień. Artrobon wspomaga także proces trawienia.

Skład: siarczan glukozaminy 2KCl, ekstrakt z korzenia hakorośli.

ZIOŁOWY BALSAM KRĘGOWY OJCA GRZEGORZA

Stosowany do masażu w schorzeniach kręgosłupa, bólach stawów, mięśni, nerwobólach i bólach pourazowych.

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



ORGANICKRZEM

Suplement diety

Odwar z mieszanki jest bogatym źródłem krzemu przez co wzmacnia włókna kolagenowe w skórze i w układzie kostno-stawowym. Dzięki temu wzmacnia kości w osteoporozie i zwiększa elastyczność skóry przy zmarszczkach i cellulicie.

Skład: ziele skrzypu polnego, owoc dzikiej róży, ziele pokrzywy zwyczajnej, ziele rdestu ptasiego.

Sezon na odtruwanie

Bardzo często wiele osób zastanawia się dlaczego odczuwa ciągłe zmęczenie, mimo że dobrze się wysypia, dlaczego mimo dbałości o jamę ustną, ciągle czuje nieświeży oddech, wreszcie dlaczego mimo właściwego odżywiania cierpi na niestrawność czy bóle głowy, nie mówiąc już o alergiach, a nawet depresji. Odpowiedzi szukają w wizytach u kolejnych specjalistów, robiąc wiele badań. Ale nikt nie pomyśli, że przyczyną tych skumulowanych dolegliwości może być po prostu zbyt duża ilość toksyn w organizmie. Czym zatem jest toksyna? To każda substancja, która wywiera szkodliwy wpływ na nasz organizm, sprawiając, że czujemy się po prostu źle. Niestety ciągle jesteśmy na nie narażeni, a ich źródłem jest woda, żywność i wreszcie powietrze, z czego nie do końca zdajemy sobie sprawę. Na szczęście nasz organizm potrafi do pewnego stopnia radzić sobie z toksynami, ale w przypadku gdy jest ich nadmiar nawet tak świetnie funkcjonujący mechanizm potrafi w końcu się zablokować i wtedy pojawia się problem. Jak zatem w takiej sytuacji możemy sobie pomóc? Nie do końca mamy wpływ na jakość powietrza czy wody, którą pijemy, ale na pewno możemy zmienić nawyki żywieniowe, czyli wprowadzić do jadłospisu produkty będące swoistymi „odtruwaczami”. Oto żelazna lista tego typu pokarmów:

- soki owocowe i warzywne,
- zielone warzywa liściaste i kiełki,
- pełne ziarno i nasiona roślin strączkowych.

Nie zapominajmy również o częstym piciu źródlanej wody, która również doskonale wspomaga proces odtruwania naszego organizmu.



Wiem już co pomaga, ale również ważna jest wiedza o pokarmach, które szkodzą nam szczególnie. Są to przede wszystkim: cukier, potrawy smażone, alkohol czy kofeina, nadmiar soli.

Jeżeli do tych podstawowych informacji dołożymy jeszcze ruch na świeżym powietrzu, powoli będziemy odczuwać jak nasz organizm usuwa toksyny i odzyskuje równowagę.

Jeżeli nasz tryb życia nie szczególnie sprzyja zachowaniu zdrowych nawyków, możemy do naszej diety dołączyć preparaty ziołowe, które również znakomicie nadają się do walki z toksynami. Kompleksowym zestawieniem jest **Vitalbon** zawierający ekstrakty z owoców żurawiny, z owoców aronii, z zielonej herbaty oraz z borówki czarnej. Oprócz toksyn pomaga usunąć wolne rodniki z organizmu, których obecność może przyczyniać się do wystąpienia chorób nowotworowych i chorób układu krążenia. Bardzo dobre efekty stymulujące proces odtruwania mają krople ziołowe, **Gastrobonisol** – wspomaga trawienie i odtruwającą funkcję wątroby i **Nefrobonisol** – stymuluje odtruwającą funkcję nerek.



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

Krótko i na temat o cukrzycy

Cukrzyca to zaburzenie przemiany materii, spowodowane całkowitym lub względnym niedoborem insuliny.

Etiologia:

Cukrzyca typu 1 spowodowana jest zniszczeniem komórek B wysp trzustkowych przez proces autoimmunologiczny,

Cukrzyca typu 2 (9/10 wszystkich przypadków wywołana jest:

- upośledzeniem wydzielania insuliny,
- zmniejszeniem wrażliwości tkanek na insulinę (insulinooporność). Zioła znakomicie nadają się do profilaktyki powikłań cukrzycy, ale stosuje się je także do obniżenia poziomu cukru zwłaszcza w łagodnych postaciach cukrzycy.

Rola ziół w redukcji poziomu cukru w surowicy krwi:

Owocnia fasoli – zwalnia wchłanianie się cukru z przewodu pokarmowego i pobudza wydzielanie insuliny z wysp trzustkowych,

Liść morwy białej – hamuje wchłanianie węglowodanów z jelit, zwiększa ilości wydzielanej insuliny,

Liść pokrzywy – hamuje wchłanianie się węglowodanów przewodu pokarmowego.



Korzeń żeń-szenia – stymuluje wydzielanie insuliny oraz zwiększenie magazynowania glukozy w postaci glikogenu w wątrobie.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dla utrzymania prawidłowego poziomu glukozy stosujemy **Glukobonisan** 2-3 x dziennie oraz **Memobon** 1-2 x dziennie.

Memobon zawiera ekstrakt z korzenia żeń-szenia, ale także ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego, który jest najważniejszym ziołem zalecanym w przeciwdziałaniu wystąpienia powikłań cukrzycy.



Najczęstsze powikłania cukrzycy i ich profilaktyka według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

• Zaburzenia ukrwienia mózgu
Profilaktyka: **Memobon**

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

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

• Ochrona przed uszkodzeniem komórek β wysp trzustkowych
Profilaktyka: **Vitalbon** – zmiatacz wolnych rodników

• Cukrzycowe stłuszczenie wątroby
Profilaktyka: **Hepatobon**

• Stabilizacja 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**

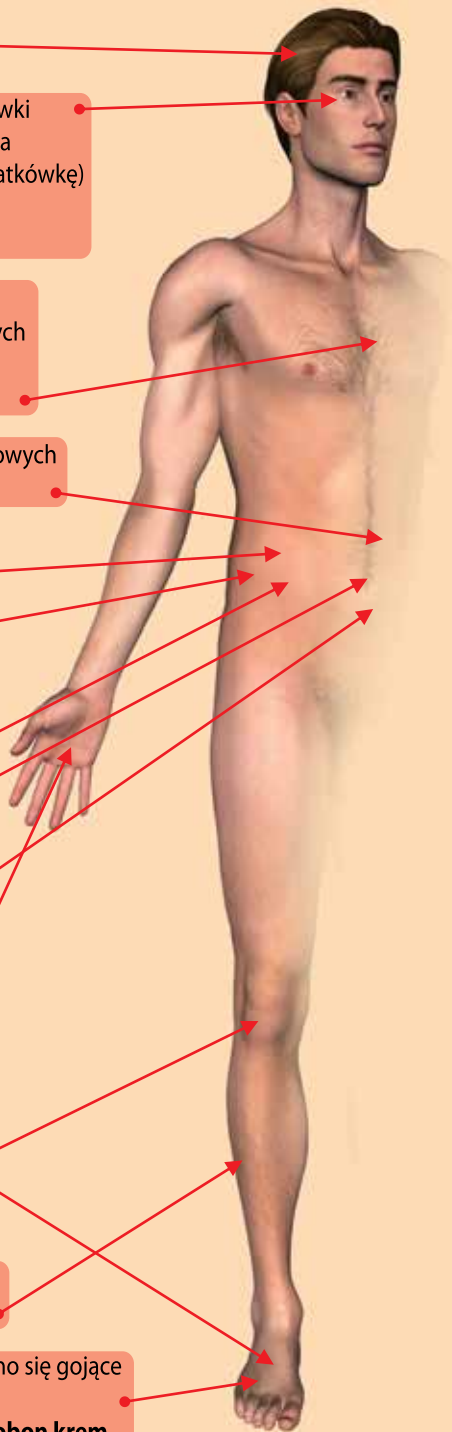
• Bóle brzucha, wzdęcia
Profilaktyka: **Gastrobonisol** lub **Gastrobon**

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

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

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

• Stopa cukrzycowa - owrzodzenia trudno się gojące
- czasami konieczność amputacji
Profilaktyka: **Venobon + Apibon + Venobon krem**



Zioła na cellulit

Skórka pomarańczy ma bardzo ładną strukturę i kolor, dlatego podoba się prawie wszystkim Paniom pod warunkiem, że nie jest ona zlokalizowana na ich udach i pośladkach. Co jednak zrobić kiedy pojawia się ona na ich ciele? Zalecamy zwiększenie intensywności wysiłku fizycznego oraz modyfikację diety.

Oto kilka praktycznych rad pomocnych w odchudzaniu (pełne informacje na ten temat można znaleźć na stronie www.bonimed.pl w zakładce Schudnij z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza):

- jeść 5 posiłków, dziennie co 3-4 godziny,
- spożywać w miarę obfite śniadania, a mało obfite kolacje,
- zredukować do minimum ilość spożywanych tłuszczów i cukrów prostych,
- spożywać potrawy z niskim indeksem glikemicznym,



- przyjmować suplementy diety – **Chitobon** 2-3 x dziennie 3 kaps. 20 minut przed jedzeniem + każdorazowo szklanka wody, **Regulobon** 2 x dziennie 1-2 łyżeczki rozpuszczone w wodzie, lub dietetycznym jogurcie, **Adipobon mono** 3 kaps przed wysiłkiem fizycznym raz dziennie.

Ten ostatni preparat jest szczególnie przydatny w redukcji cellulitu, ponieważ zawiera w swoim składzie dwie substancje przyspieszające „spalanie” tkanki tłuszczowej: CLA i ekstrakt z garcynii kambo-dżańskiej (bogaty w kwas HCA).

Osoby chcące pozbyć się skórki pomarańczowej na swoim ciele, powinny wzbogacić swą dietę w antyoksydanty, których źródłem są warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe takie jak: aronia czy borówka. Taki skład posiada preparat **Vitalbon**, który polecamy spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.



NZOZ SANATORIUM USTROŃ



www.sanatorium-ustron.pl

Ośrodek MAGNOLIA
Ustroń, ul. Szpitalna 15
tel. 33 854 36 90
www.hotel-magnolia.pl

Ośrodek TULIPAN
Ustroń, ul. Szpitalna 21
tel. 33 854 37 80
www.hotel-tulipan.pl



Pobyty sanatoryjne

bez skierowania

**z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki**



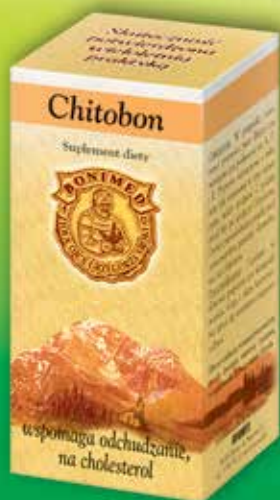
Sanatorium Ustroń to pierwsze w Polsce sanatorium, które obok standardowego leczenia oferuje kuracjom terapię ziołami według zaleceń Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.

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	Bell Visage + 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.)	Pielęgnacja skóry w grzybiczy
Dna moczanowa		Nefrobonisol + Bonimel Vita-C	INNE DOLEGLIWOŚCI	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, Bofonginn kompleks	

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

Zioła Ojca Grzegorza na odchudzanie



CHITOBON

Suplement diety

Chitobon przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi. Zmniejsza wchłanianie tłuszczów w przewodzie pokarmowym, co powoduje utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu w surowicy krwi. Chitobon pęczniąc w żołądku i regulując poziom glukozy zmniejsza uczucie głodu i apetyt na słodcyce.

ADIPOBON MONO

Suplement diety

Ze względu na zawartość garcynii kambodżańskiej preparat pomaga w kontroli masy ciała. Przyczynia się do zmniejszenia odkładania tłuszczu w przypadku cellulitu, zmniejsza apetyt. Dostarcza organizmowi CLA - sprzężony kwas linolowy.

Skład: CLA – sprzężony kwas linolowy, ekstrakt z garcinia cambogia.



REGULOBON

Suplement diety

Preparat pochodzenia naturalnego wspomagający odchudzanie i łagodzący zaparcia. Dostarcza organizmowi odpowiednią ilość błonnika, a jelitom bakterie probiotyczne. Zalecany do stosowania przy zaparciach, w czasie i po antybiotykoterapii.

Skład: łupina babki płesznik, błonnik owsiany, bakterie probiotyczne.