

# Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2013 Jesień

Temat numeru

## Jak nie przytyć jesienią?

W numerze m.in.

**Ruch**  
leczy serce

Epidemia **alergii**  
u dzieci

Czy **szczepienia**  
przeciwko **grypie**  
są skuteczne?



# Bell Visage

Anti - Aging system



## Absolutnie innowacyjna formuła:

- odmładzająca
- zwiększająca elastyczność skóry
- redukująca zmarszczki
- rozjaśniająca przebarwienia
- naturalnie chroniąca przed promieniami UV



*Już czas,  
żebyś  
cofnęła czas*

**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT**

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

# Jesienna apatia

Od końca października do początku grudnia dopada nas jesienna apatia. Niektórzy nazywają ją chandrą, a w Krakowie powiedzieliby na to splin. Jak zwał tak zwał – jesień zwłaszcza późna wyłącza nam energię. Aby zaktywizować nasz umysł i ciało możemy zastosować kilka preparatów ziołowych. I tak. Jeżeli, to co nam głównie doskwiera, to senność i meteopatia zdecydowanie polecamy kapsułki **Activbon**, które obudzą nas do życia (są one szczególnie pomocne osobom uczącym się, bo jak wynika z przeprowadzonych badań zwiększają one chłonność umysłu – bardziej szczegółowe informacje znajdują się na stronie [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl) w artykule „Naturalne wspomaganie pamięci”). Jeżeli nasze „otępienie” przybiera formę bardziej ciągłą i dodatkowo doskwierają nam zawroty głowy, problemy z pamięcią i koncentracją, to czas na to, aby zacząć zażywać poprawiający ukrwienie mózgu **Memobon**. Jest to szczególnie przydatne, gdy miewamy szumy uszne. Jeżeli szwankuje nam nastrój i pojawiają się myśli depresyjne pomocny będzie **Depribon** Ojca Grzegorza 1-2 kapsułki dziennie. Te naturalne produkty ziołowe pozwolą nam szczęśliwie doczekać do 6 grudnia, czyli mikołajek, a jak wiadomo nic tak nie poprawi nastroju jak prezenty. Ostatecznie dotrwamy do Świąt i karnawału, a wtedy zły nastrój pryśnie jak spadająca z choinki bańka.

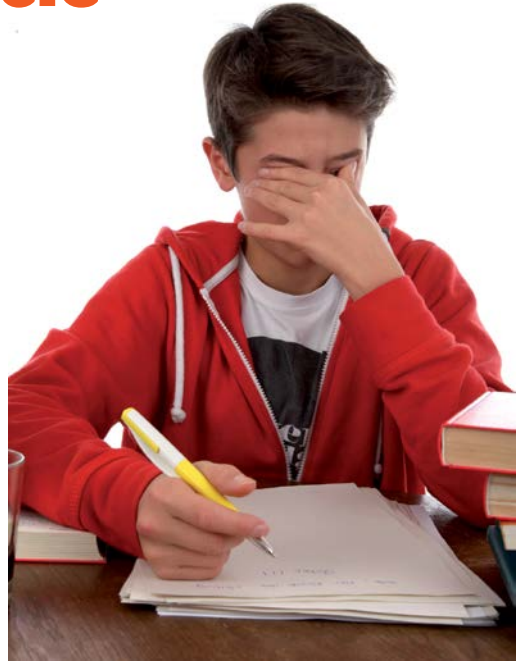
# Ziołowe wsparcie dla oczu

**W** XXI wieku ludzie przyswajają coraz większą liczbę informacji. Związane jest to z wpatrywaniem się w ekran komputera i telewizora oraz czytaniem przy złym oświetleniu. Obie te czynności nie są komfortowe dla naszych oczu. Lekarze są zgodni, iż należy wspomóc prawidłowe funkcjonowanie naszych oczu, tak aby były one zdrowe i służyły nam do późnej starości.

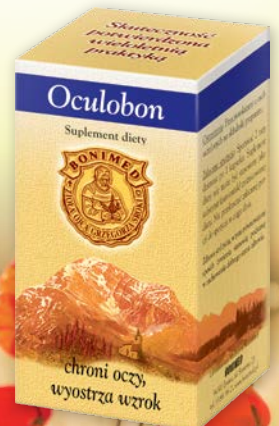
Od czasów II wojny światowej wiemy, że rośliną wspomagającą prawidłowy proces widzenia jest owoc borówki czarnej, zwanej też czarną jagodą.

Tą właściwość borówki odkryli brytyjscy piloci. Zjadali oni cały stołek dżemu z czarnych jagód i twierdzili, że pomaga im to lepiej widzieć w czasie nocnych lotów. Aby jednak nie trzeba było spożywać tak ogromnych ilości niewątpliwie smacznego, aczkolwiek wysoko kalorycznego produktu, można zażywać ekstrakty z czarnych jagód w postaci kapsułek.

Czy wszystkie ekstrakty są równie wartościowe? Niestety nie. Dlatego radzimy sprawdzić, czy w preparacie, który zamierzamy kupić występuje jedynie sproszkowany owoc borówki, czy też wysoko stężony ekstrakt z tych owoców. Taki ekstrakt znajduje się np. w **Oculobonie** (zawiera on 25% prozdrowotnych antocyjanów). Poza czarną jagodą bardzo korzystne dla naszych oczu są takie substancje jak luteina i zeaksantyna, które chronią siatkówkę przed światłem niebieskim uszkadzającym plamkę żółtą i są w pełni naturalne. Ważna jest też ilość tych substancji w zażywającym preparacie. Okuliści zalecają, aby na dobę przyjmować od 6 do 10 mg luteiny oraz od 1,5-2 mg zeaksantyny. Tak aby ich stosunek wynosił 5:1. Dokładnie taką ilość



znajdziecie Państwo w Oculobonie. W dawce dobowej tego preparatu występuje 8 mg luteiny i 1,6 mg zeaksantyny. Podsumowując, przed zastosowaniem suplementu diety wspomagającego nasze widzenie, warto upewnić się, czy jest to produkt wysokiej jakości. Za taki produkt z pewnością można uznać Oculobon, który oprócz wyżej wymienionych składników zawiera betakaroten, czyli prowitaminę witaminy A, witaminę E oraz witaminy z grupy B. Te wszystkie składniki wspomagają wzrok u ludzi pracujących w nocy np. u kierowców. Działają także ochronnie na oczy ludzi chorych na cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę oraz AMD.



# Ruch leczy serce

**O**d dawna wśród lekarzy znane jest powiedzenie profesora Witkora Degi, że ruch może zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu. Ta zasada powinna być szeroko popularyzowana w społeczeństwach zachodniej Europy, nie tylko Polski. Z badań przeprowadzonych wśród Polaków wynika, że ponad 50%, czyli 16 mln w ogóle nie ćwiczy w czasie wolnym lub robi to bardzo rzadko. Ponadto tylko 18% Polaków chodzi do pracy pieszo lub jeździ rowerem. Inną ciekawą obserwacją jest to, że najmniej aktywne fizycznie są osoby do 40 roku życia. Naukowcy niedawno odkryli, że nawet krótka aktywność fizyczna 10-15 minut dziennie może działać prozdrowotnie. Jednak najlepszy dla serca jest wysiłek średniego stopnia, którego poziom można obliczyć wykorzystując poniższy wzór:

HR max u mężczyzn	220-wiek
HR max u kobiet	226-wiek

np. mężczyzna lat 50:  $220 - 50 = 170$ , czyli jego HR max = 170  
65% z 170 ≈ 110

U 50-letniego mężczyzny tętno w czasie wysiłku powinno wynosić ok. 110 uderzeń na minutę.

Jeżeli, ktoś nie ma ochoty na wyliczenia, może stosować zasadę „chodź i mów”, co należy rozumieć: nie wykonuj wysiłku na tyle dużego, aby uniemożliwiło ci to w miarę swobodne mówienie.

W kwietniu 2012 roku na łamach pisma „Archives of Internal Medicine” opublikowano informacje, że osoby, które w ciągu dnia siedzą przez co najmniej 11 godzin mają w najbliższych 3 latach o 40% wyższe ryzyko zgonu niż ludzie, którzy w pozycji siedzącej przebywają nie dłużej niż 4 godziny.



Słowa prof. Degi nabrały szczególnego wydźwięku w kontekście bardzo świeżych doniesień naukowych dotyczących najczęściej stosowanych do obniżenia cholesterolu leków, tzw. statyn. Zaprezentowano je w maju 2013 r, w niezwykle prestiżowym British Medical Journal.

Okazało się, że przyjmowanie silnie działających statyn zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy nawet o 27%. Dotyczy to głównie rosuwastatyny, atorwastatyny, jak i simwastatyny.

Doniesienia te są bardzo niepokojące, dlatego wiele osób wraca do naturalnych metod redukcji cholesterolu, np. poprzez stosowanie ziół. Rośliną, która najlepiej obniża poziom cholesterolu jest liść karczocha. Stanowi on składnik **Lipobonu**, gdzie połączony jest z ekstraktem z liścia miłorzębu. Jak wynika z obserwacji Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zażywanie 2-3 x dziennie 1 kapsułki tego preparatu jest w stanie zredukować poziom cholesterolu od 20 do 30%. U osób starszych często dodajemy **Cardiobonisol**, czyli krople geriatryczne O. Grzegorza w dawce 2 x dz. 1 łyżeczka. Ekstrakt z liścia karczocha jest również składnikiem dwóch innych preparatów ziołowych takich jak **Hepatobon** i **Gastrobon**.



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

# Nawracające infekcje dróg moczowych

**P**acjenci, którzy cierpią na nawracające infekcje dróg moczowych to w dużej części ludzie starsi, obłożnie chorzy oraz osoby zmuszone do korzystania z cewnika. W przypadku takich ludzi, przewlekłe zażywanie antybiotyków nie jest skuteczną metodą pozbywania się bakterii z dróg moczowych. Zdarzają się nawet sytuacje, kiedy bakterie uodparniają się na leki. W takich przypadkach zdecydowanie lepsze efekty osiąga się stosując zioła. Złożoność substancji wchodzących w skład preparatów ziołowych praktycznie uniemożliwia bakteriom uodpornienie się na ich działanie. Widzieliśmy wielokrotnie sytuacje, kiedy pacjenci korzystający z cewnika moczowego byli zmuszeni do częstych jego zmian z powodu osadzenia się na jego powierzchni bakterii, których nie dało się w żaden sposób usunąć. Jest to znane zjawisko

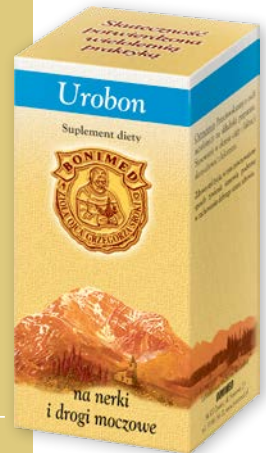


tworzenia się tzw. „filmu bakteryjnego” na obcych ciałach w naszym organizmie. Przy zastosowaniu ziół zjawisko to nie występowało lub występowało rzadziej. Sprawdzone w naszym Centrum sposobem profilaktyki zakażeń układu moczowego jest łączne zażywanie preparatu w kapsułkach **Urobon** (1-3 x dz. 2 kapsułki) oraz kropli **Nefrobonisol** (2-3 x dz. 1 łyżeczkę) lub naparu z mieszanki **Nefrobonisan** (2-3 x dz. napar z 1 saszetki).



## Urobon

Jest to preparat wspomagający prawidłową pracę nerek oraz dróg moczowych w wypadku infekcji i stanów zapalnych. Urobon zawiera ekstrakty ze skrzypu i pokrzywy, czyli tradycyjne zioła stosowane w infekcji dróg moczowych o własnościach łagodnie moczopędnych.





# Epidemia alergii u dzieci

**N**a rozwój chorób alergicznych wpływa wiele czynników. Jednym z nich są predyspozycje genetyczne. Jednak nawet w przypadku braku tego obciążenia i tak 15% dzieci może zapaść na tę chorobę. Istotnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi uczuleń jest narażenie na kontakt z alergenami pokarmowymi, dymami oraz spalinami, czyli elementami naszego środowiska.

Profilaktyka w alergii to zespół różnych działań, które należy zacząć od samego początku życia małego człowieka. Naukowcy są zgodni, że najbardziej istotnym elementem profilaktyki jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia. Ważne jest, aby w tym czasie matka unikała spożywania potencjalnych alergenów, np. świeżych owoców, takich jak truskawki, owoce egzotyczne, czy nowaliki, żywności konserwowanej i zawierającej sztuczne barwniki. U dzieci starszych, które nie są już karmione tylko piersią, należy wprowadzić żywienie zgodne z aktualnymi wytycznymi – zna je każdy lekarz pediatra. Należy również zwrócić uwagę, aby dziecka nie przekarmiać. Z badań prowadzonych przez kliniki pediatrii wynika, że przekarmianie jest dość powszechnym grzechem rodziców. Jeżeli chodzi o alergię można w tym czasie rozpocząć podawanie dzieciom chorującym na tę chorobę lub dzieciom alergików (mają one większą skłonność do uczuleń), preparatów ziołowych mających na celu przeciwzapalne i ochronne działanie na śluzówkę. Śluzówka jelit jest w wyniku alergii uszkodzona przez toczący się w niej proces zapalny. Przyspiesza to przenikanie alergenów z jelit do krwi. Przyjmowanie naparów ziołowych z takich ziół jak rumianek, koper, anyż czy kminek wzmocni barierę ochronną na wewnętrznej

ścianie jelit, co utrudni alergenom przedostawanie się przez nią. Herbatka z wymienionych ziół będzie też działać przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, ale również złagodzi wzdęcia i kolki jelitowe – bardzo częste u dzieci z alergią.

Mieszanką ziołową zawierającą wyżej wymienione składniki, którą możemy polecić do wspomagania w przypadku alergii jest **Bobonisan**. Stosujemy go z powodzeniem od prawie 20 lat u dzieci, ale także u osób starszych mających problemy ze wzdęciami i bólami brzucha.

Wszystkim osobom cierpiącym na alergię zalecamy przyjmować **Alerbon** w kapsułkach (dzieciom można wycisnąć zawartość kapsułki na łyżeczkę). Alerbon zawiera w swoim składzie olej z czarnuszki siewnej, który łagodzi objawy alergii pokarmowej, kataru siennego, astmy i alergicznych objawów na skórze.



# Jak nie przytyć jesienią?



**N**a 10 osób, które stosowały z sukcesem dietę odchudzającą aż 9 w ciągu 5 lat odzyskiwało utracone kilogramy. To okrutna wieść, ale zgodna z popularnym stwierdzeniem „chcesz przytyć zacznij się odchudzać”. To przybranie na wadze wiąże się z tzw. efektem jojo.

Co zrobić zatem, żeby odchudzenie nie skończyło się efektem jojo? Aby to osiągnąć musimy przyglądnąć się naszym nawykom żywieniowym i odpowiedzieć na pytanie: dlaczego się „przejadamy”? Jest na nie wiele odpowiedzi. My skupimy się na niebezpieczeństwach, jakie czyhają jesienią. Jedzenie wiąże się w naszym umyśle z pozytywnymi emocjami (jemy to co nam smakuje) i stanowi jedną z najbardziej pożądanых nagród. Wynika to głównie z cech natury ludzkiej. Często nie dostrzeganą przyczyną otyłości jest brak umiejętności radzenia sobie z problemami emocjonalnymi, co kończy się tzw. zajadaniem stresu i smutku. Odchudzanie utrudnia niska samoocena, myślenie

typu „jestem gruba, nieatrakcyjna”, itp. Pograżając się w smutku i wpadając w kompleksy mamy większą ochotę poprawić sobie nastrój poprzez jedzenie, zwłaszcza słodczy. Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy najczęściej nastrój jeszcze bardziej się pogarsza, co sprzyja niebezpieczeństwu nadmiernego podjadania. Aby poprawić sobie samopoczucie polecamy **De-pribon**, czyli połączenie ziela dziurawca z korzeniem żeń-szenia. Jest to preparat, który pomocny jest nie tylko w celu poprawy nastroju „zajadacza smutku”, ale także łagodzi nastroje depresyjne innego pochodzenia. Innym czynnikiem, który zapobiega przytyciu po kuracji odchudzającej jest zmiana stylu życia, np. po diecie odchudzającej przejście na dietę śródziemnomorską.

Osoby zainteresowane redukcją masy ciała zachęcamy do odwiedzenia naszej strony [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl) i zakładki schudnij z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza oraz zastosowania się do naszych zaleceń.



## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki poleca na bezpieczne odchudzanie



### REGULOBON

przyspiesza pracę jelit,  
daje uczucie sytości



### CHITOBON

zmniejsza  
wchłanianie tłuszczów



### ADIPOBON MONO

wspomaga odchudzanie,  
redukuje cellulit

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

# Rozedma płuc + zapalenie oskrzeli = POChP

**N**a wstępie chcielibyśmy wytłumaczyć ten tajemniczy skrót POChP. Oznacza on przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Pacjent cierpi z powodu duszności, powodowanej przez trudność z wydechaniem powietrza z płuc. Dolegliwość ta związana jest z przewlekłym stanem zapalnym w drobnych oskrzelach i występuje najczęściej u palaczy. Upośledzona wydolność fizyczna wynikająca z duszności rodzi też inne konsekwencje. Chorzy na tą chorobę mają bardzo słabą kondycję fizyczną i słabo rozwinięty układ mięśniowy (nie mogą go wzmocnić m.in. z powodu duszności przy wysiłku). Najważniejszym elementem leczenia tej choroby, która jest najczęstszą przyczyną zgonów na choroby układu oddechowego jest rezygnacja z palenia papierosów. Istotne jest również dla chorych, aby przebywali w komfortowym dla dróg oddechowych środowisku, czyli nie byli narażeni na drażniące gazy i aby wilgotność oraz temperatura były na średnim poziomie.

Bardzo ważnym elementem leczenia i profilaktyki tego schorzenia jest unikanie infekcji dróg oddechowych. Ten cel pomogą osiągnąć zioła, które działają profilaktycznie i jak mało co chronią osoby cierpiące na POChP przed pogorszeniem stanu zdrowia. Aby zapobiec infekcjom należy dbać o właściwą odporność organizmu. Jak tego dokonać mogą przeczytać Państwo w bieżącej edycji kwartalnika w artykule o szczepieniach. Poza wzmocnieniem systemu odpornościowego organizmu należy także zadbać o sprawne usuwanie z dróg oddechowych zalegającej tam wydzieliny, co jest bardzo charakterystyczne dla ludzi z tą chorobą. Do tego celu służą zioła o działaniu wykrztuśnym i przeciwzapalnym, takie jak, np. napar z ziół **Pulmobonisan** lub krople wykrztuśne **Pectobonisol**. Można je zastąpić preparatem w kapsułkach **Pulmobon** lub któryś z syropów **Pectobon** czy też **Bonimel prawoślazowo-koprowy**.

Ważnym elementem leczenia POChP jest rehabilitacja. Dzięki niej można o ok. 25% poprawić wydolność fizyczną chorego, a co najważniejsze uzyskać w stosunkowo szybkim czasie (2-3 tygodnie treningu) zadawalające efekty.

Jeżeli chcielibyśmy wykonywać rehabilitację we własnym zakresie, możemy polecić marsz trwający do 30 minut 2-5 razy w tygodniu. Pamiętać należy jednak aby w czasie pojawienia się duszności zaprzestać wykonywania ćwiczenia i powrócić do niego jak dolegliwości ustąpią. O innych ćwiczeniach leczniczych możecie Państwo przeczytać na naszej stronie [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl) w artykule pod tym samym tytułem.



W księżce 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**



# Rzuć palenie, to się opłaca!

**T**ym krótkim artykułem chcemy wskazać konkretne korzyści z zaprzestania palenia, które pojawiają się w bliższym lub w bardziej odległym czasie, oto one:

- w ciągu 20 minut wraca do normy wartość ciśnienia tętniczego i czynność serca,
- w ciągu 8 godzin zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu,
- w ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca,
- po 3 miesiącach poprawia się stan układu krążenia i o 30% wzrasta wydolność płuc,
- od 1 miesiąca do 9 miesięcy poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępują kaszel, duszności i zmęczenie,
- po 5 latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, przełyku oraz krtani,
- po 10 latach ryzyko zachorowania na raka płuca i chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby, która nigdy nie paliła, a ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal się zmniejsza.

Zioła niestety nie pomagają w rzuceniu palenia, ale są w stanie odtrucić nasz organizm i znakomicie nadjają się do walki z toksynami, które zawiera dym tytoniowy. Kompleksowym zestawieniem odtruwających składników jest preparat **Vitalbon**. Oprócz toksyn pomaga on usunąć wolne rodniki z organizmu, których obecność może przyczyniać się do wystąpienia chorób nowotworowych i chorób układu krążenia. Bardzo dobre efekty stymulujące proces odtruwania wywołuje **Hepatobon** – wspomaga odtruwającą funkcję wątroby i **Nefrobonisol** – stymuluje odtruwającą funkcję nerek. Z metali ciężkich zawartych w tytoniu doskonale odtruwają produkty pszczołe takie jak pyłek pszczoły, propolis i miód. Składniki te znajdują się w preparacie **Bonimel pyłkowo-propolisowy** lub **Apibon**.

# Zaparcia

**Z**aparcia są dość powszechnym problemem w społeczności zachodu, która spożywa dużą ilość produktów wysoko przetworzonych z małą zawartością błonnika. Szacuje się, że prawie 30% osób cierpi na okresowe zaburzenia wypróżniania. Częściej mamy do czynienia z zaparciami u osób starszych, co wiąże się z tym, że perystaltyka jelit zwalnia wraz z wiekiem. Po drugie osoby starsze jedzą mniej owoców i warzyw, a przez to mniej błonnika i często przyjmują zbyt małą ilość płynów. Ponadto osoba starsza jest mniej aktywna fizycznie. Powstawaniu zaparcia sprzyja również przyjmowanie niektórych leków, np. preparatów przeciwbólowych lub zawierających wapń, czy żelazo. Należy pamiętać, że jelita pracują wolniej w różnych chorobach, jak np. depresja, naczyniowe choroby mózgu, niedoczynność tarczycy.



W jaki sposób bezpiecznie leczyć zaparcia? Leczenie zaparcia nie może polegać tylko na podawaniu środków przeczyszczających. Nie jest to tak naprawdę żadna terapia, tylko likwidowanie następstw zaburzeń procesów trawienia i motoryki przewodu pokarmowego.

Nasza sprawdzona metoda polega na działaniu dwutorowym. Po pierwsze zalecamy stosowanie **Regulobonu** 2-4 łyżeczek jednorazowo połączonych z napojem lub jogurtem. Do tego dołączamy najczęściej **Gastrobonisol**, czyli krople klasztorne Ojca Grzegorza, stosowane 2 x dz. po 1 łyżeczce. Po około 4 tygodniach proces trawienia i motoryka jelit na tyle się usprawnia, że po tym czasie można zmniejszyć dawkę Regulobonu lub wręcz go odstawić. Jeżeli przyczyna zaparcia ma tło emocjonalne np. nastroje depresyjne, wtedy dołączamy **Depribon** 2 x dz. po 1 kapsułce. Jeżeli jest to nerwica to zalecamy **Nerwobon** lub **Nerwobonisol**.

# Bóle kręgosłupa i stawów

**B**ole kręgosłupa i stawów to najczęstsze problemy z jakimi zjawiają się pacjenci w naszym Centrum Ziołolecznictwa. Można powiedzieć, że w tej dziedzinie mamy bardzo duże doświadczenie i niezaprzeczalne sukcesy terapeutyczne. Wynikają one przede wszystkim z nowatorskich metod terapii niespotykanych w innych ośrodkach, ale także ze stosowania bardzo skutecznych preparatów ziołowych.

Specjalizujemy się w leczeniu przypadków trudnych

Jednym z tych preparatów jest **Artrobon** Ojca Grzegorza, czyli połączenie dość powszechnie znanej substancji, jaką jest siarczan glukozaminy, który posiada własności regenerujące chrząstkę stawową z mniej znanym pacjentom ekstraktem z korzenia hakorośli. Roślina ta wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i antyproliferacyjne, co wywołuje efekt hamowania rozwoju choroby reumatycznej. Zwiększa się ruchomość stawów oraz zmniejsza się tzw. sztywność poranna. Hakorośl pobudza do pracy układ limfatyczny przez co ułatwia usunięcie obrzęków z torebek stawowych oraz działa ogólnie odtruwająco. Roślina ta sprawdza się również w przypadku dny moczonowej, gdyż normalizuje poziom kwasu moczowego. Z naszych wieloletnich obserwacji działania Artrobonu wynika, że skutecznie radzi sobie on z dolegliwościami bólowymi nie tylko u ludzi. Stosowany jest on także przez lekarzy weterynarii, zwłaszcza u dużych psów, które mają problemy ze stawami biodrowymi. Trzecim powodem sukcesów terapeutycznych w bólach kręgosłupa i stawów jest stosowanie obecnego w terapii



już ćwierć wieku **Balsamu kręgowego Ojca Grzegorza**. Jest to produkt przeznaczony do wcierania w okolice bolesne i jest ceniony nie tylko przez pacjentów, ale także przez fizjoterapeutów wykonujących masaże chorych mięśni i stawów. Jego zaletą jest to, że działa prozdrowotnie nie tylko na osobę masowaną, ale także na specjalistę wykonującego masaż, gdyż wnika w mięśnie i stawy jego dłoni, przy okazji lecząc i usuwając ich zmęczenie.

Czwartym autorem sukcesu jest słynna nalewka przeciwreumatyczna **Reumobonisol**. Jest to produkt, w którym substancje ziołowe nie są rozpuszczone w oleju z pestek winogron (jak w Balsamie kręgowym), ale w alkoholu co przyspiesza wchłanianie się tych substancji. Preparat pomocny jest szczególnie tym pacjentom, którzy cierpią na bóle w okolicach dłoni, stóp i kolan i nie mają możliwości wykonywania na tych częściach ciała masażu.

Pacjentów cierpiących na poważne choroby kręgosłupa odsyłamy do zapoznania się z naszymi badaniami naukowymi zamieszczonymi w artykułach: „Dyslordoza szyjna a zaburzenia neurowegetatywne” oraz „Obserwacja chorych z przepukliną krążka międzykręgowego leczonych manualnie, lekami homeopatycznymi i organopreparatami”. Znajdziecie je Państwo na naszej stronie [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl).

**Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki**

zaprasza pacjentów do gabinetów: w Rychwałdzie (klasztór 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

# Wrzody żołądka i dwunastnicy – sprawdzony sposób!

**P**oczątek jesieni oraz przedwiośnie to czas cierpienia dla osób z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Choroba ta w tym okresie przybiera na sile. Co zrobić, aby nie zachorować lub złagodzić przebieg tej choroby. Skutecznym sposobem, który stosujemy od lat u naszych pacjentów jest zalecenie im picia na przełomie września i października naparu z ziół **Gastrobonisan**. Łagodzą one stan błony śluzowej żołądka, działają przeciwwrzodowo i osłaniająco. Wymienione właściwości mieszanka zawdzięcza zastosowaniu tradycyjnych surowców zielarskich, takich jak: korzeń prawoślazu, korzeń lukrecji, koszyczek rumianku, liść babki lancetowej, kwiat nagietka.

Dodatkowo zalecamy zażywanie preparatu **Apibon**. Zawiera on w swym składzie ekstrakt z propolisu, który jest znany z tego, że łagodzi chorobę wrzodową oraz pyłek pszczoły, który wykazuje działanie przeciwwrzodowe i podnosi odporność. Propolis zawarty w Apibonie działa również przeciwbakteryjnie, co ma znaczenie, gdyż tworzeniu się choroby wrzodowej sprzyja obecność bakterii *Helicobacter Pylori*.



## 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.



# 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  $\beta$  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**

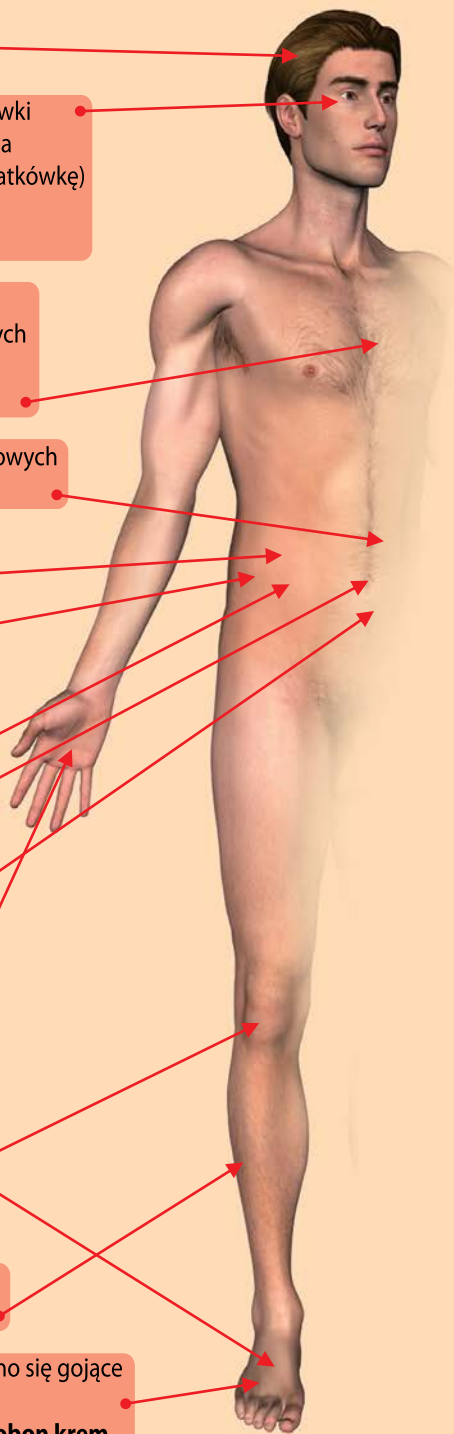
• Bóle brzucha, wzdęcia  
Profilaktyka: **Gastrobonisol** lub **Gastrobon**

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

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

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

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





## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

*Mam 52 lata i od pół roku już nie miesiączkuję. Doskwierają mi objawy klimakterium takie jak: wzmożona potliwość, nagłe uczucia gorąca, jestem też często poirytowana. Dodatkowo mąż od urologa dowiedział się, że ma powiększoną prostatę. Jakie zioła mogą być dla nas pomocne?*

Podstawowym preparatem ziołowym, który powinna Pani zażywać w wyżej wymienionych dolegliwościach jest **Klimaktobon**. Proszę stosować go na początku 2 x dz. 1 kapsułkę, a jak poczuje Pani ulgę dawkę można zmniejszyć do 1 kapsułki dziennie. U męża proszę zastosować **Prostatobon** 2-3 kapsułki dziennie. Jeżeli zmniejszą się problemy z oddawaniem moczu można przyjmować 1-2 kapsułki dziennie.

*Szanowna Redakcjo, piszę aby znaleźć rozwiązanie problemu u mojej wnuczki, którym jest trądzik na twarzy. Proszę o radę, jakie zioła stosować, ponieważ jestem przerażona silnie działającymi lekami, w tym antybiotykami przepisаныmi przez dermatologa. Na pewno znacie jakieś skuteczne zioła.*

Dobrym rozwiązaniem problemu może być zastosowanie mydła ziołowego **Boniderm** (2 x dz. wcierać w chore miejsca a następnie spłukać wodą). Natomiast na krostki, należy punktowo nałożyć **Apibon krem** lub **Dermobon krem**. Powinno pomóc.

*Mam 37 lat i od 10 lat cierpię na częste bóle głowy. Nadmieniam, że mam stresującą pracę biurową. Dodatkowo odczuwam częste bóle brzucha. Co mogą mi Państwo polecić na moje dolegliwości?*

Bóle głowy to częsta przypadłość z jaką zgłaszają się do nas pacjenci. Podstawowa terapia, która jest bardzo skuteczna to odblokowanie odcinka kręgosłupa szyjnego i piersiowego za pomocą manualnego zabiegu rehabilitacyjnego oraz instruktaż co do ćwiczeń wykonywanych w domu. To postępowanie jest często wystarczające do usunięcia dolegliwości i czasami wystarczy zaledwie jedna wizyta. Zalecamy również pacjentom przyjmowanie kropli **Gastrobonisol**. Są one wyjątkowo skuteczne w likwidowaniu bólów głowy, jeżeli towarzyszą im dolegliwości bólowe brzucha. Należy je stosować 2 x dz. po 1 łyżeczce przez okres

co najmniej 5 tygodni, w tym czasie pacjent zazwyczaj obserwuje poprawę. Wtedy można zmniejszyć dawkę do 1 x dz., a następnie odstawić lek. W razie nawrotu bólu w każdej chwili można powrócić do stosowania **Gastrobonisolu**.

*W mojej rodzinie często występują nowotwory. Jakie zioła zastosować, aby zapobiec zachorowaniu?*

Preparatem, który pomocny jest w profilaktyce choroby nowotworowej jest **Bofonginn kompleks**, zawierający poniżej opisywane surowce zielarskie. Zawartość ekstraktu z owoców aronii, skórek winogron i liści zielonej herbaty wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami. Czarna huba polecana jest w postępowaniu dietetycznym w chorobach nowotworowych łącznie ze standardowym leczeniem. Zawartość odwaru z ziela skrzypu wspomaga odtruwającą funkcję nerek. Ekstrakt z borowików zawierający selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, tarczycy oraz chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Ponadto proszę pamiętać o wzmocnieniu odporności organizmu. O tym jak tego dokonać przeczytaj Państwo w artykule o szczepieniach.



**Vernikabon –**  
na pasożyty jelitowe

# Czy szczepienia przeciwko grypie są skuteczne?

Osoby które zaszczepiły się na grypę, a mają więcej niż 65 lat są zabezpieczone przeciwko wirusowi grypy tylko w 40-50%, natomiast osoby w wieku powyżej 70 lat chronione są tylko w 15-30%. Ta słaba wrażliwość na szczepienie wynika z tego, że starsi ludzie mają gorzej funkcjonujący układ immunologiczny, dlatego też wytworzenie u nich odporności swoistej jest znacznie trudniejsze.

Zaznaczyć należy, że ta grupa wiekowa jest szczególnie narażona na infekcje górnych dróg oddechowych. Jak informują przedstawione dane, szczepienia nie stanowią pełnej ochrony zwłaszcza u osób starszych. Nadmienić też należy, że grypa sezonowa to tylko jeden z czynników chorobotwórczych, a szczepienie przeciwko niej nie chroni przed innymi wirusami, bakteriami i grzybami chorobotwórczymi. Osoby starsze powinny zatem zadbać o wytworzenie u siebie nieswoistych mechanizmów obronnych, np. poprzez stosowanie wzmacniających odporność ziół, produktów pszczelich i produktów spożywczych. Zioła, które możemy polecić to na pewno ziele jeżówki purpurowej, która znajduje się m.in. w syropie ziołowym **Immunobon**. Zawiera on również miód pszczeli, wyciągi z melisy i rumianku oraz dzikiej róży. Syrop należy stosować 7 dni 2 x dz. po 1 łyż. i zrobić 3 tygodnie przerwy, po czym zastosować go ponownie 7 dni.



Produkty pszczele, które wzmacniają odporność to pyłek pszczeli i propolis, dodatkowo działają one przeciwdrobnoustrojowo co również ma znaczenie. Polecany przez nas preparatem ziołowym w kapsułkach zawierającym te składniki jest **Apibon**. Stosuje się go przez okres 4 tygodni 3 x dz. 1 kapsułkę po czym należy zrobić 1-2 tygodnie przerwy i ponownie zażywać. W okresie większej zachorowalności na grypę i inne infekcje górnych dróg oddechowych niezwykle pomocny jest aerozol **Anginbon**, stosowany 1-2 x dziennie. Można go łączyć w czasie choroby z lekami zwiększając dawkę do 5-6 x dziennie.

Produkty żywnościowe, które sprzyjają wzmocnieniu odporności to przede wszystkim czosnek, a także cebula. Dobrze jest zatem 2 x w tygodniu w okresie jesienno-zimowym spożyć potrawę zawierającą świeżo krojony ząbek czosnku. Generalnie dobre odżywianie się, zwłaszcza jedzenie potraw gotowanych lub pieczonych w okresie jesienno-zimowym, sprzyja odporności organizmu. Odsyłamy do naszej strony [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl), w zakładce baza wiedzy znajduje się artykuł „Potrawy i napoje terapeutyczne stosowane w przeziębieniach”.

## NZOZ SANATORIUM USTROŃ



**Ośrodek MAGNOLIA**  
Ustroń, ul. Szpitalna 15  
tel. 33 854 36 90  
[www.hotel-magnolia.pl](http://www.hotel-magnolia.pl)

**Ośrodek TULIPAN**  
Ustroń, ul. Szpitalna 21  
tel. 33 854 37 80  
[www.hotel-tulipan.pl](http://www.hotel-tulipan.pl)

**Pobyty sanatoryjne**  
bez skierowania  
z kuracją ziołową  
Ojca Grzegorza Sroki



[www.sanatorium-ustron.pl](http://www.sanatorium-ustron.pl)



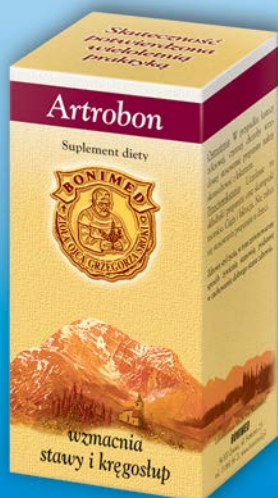
Sanatorium Ustroń to pierwsze w Polsce sanatorium, które obok standardowego leczenia oferuje kuracjom terapię ziołami według zaleceń Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.

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

# 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.