

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2013 Zima

Temat numeru

Czy zioła mogą pomóc przedłużyć życie i zachować młody wygląd?

W numerze m.in.

Co mogą zioła
**w zapaleniu
zatok?**

Stres napędza
depresję

Zima
sprzyja
zaparciom





Wspomnień czas...

Pisząc ten artykuł w listopadzie, w miesiącu poświęconym pamięci zmarłych, pragniemy wspomnieć naszą szczególną pacjentkę, nad którą sprawowaliśmy opiekę kilkanaście lat. Była nią arcyksiężna Maria Krystyna Habsburg. Ceniła ona nad wyraz zioła Ojca Grzegorza Sroki i uważała, że są to najlepsze leki na świecie. Efektem naszej długoletniej przyjaźni, było powstanie dwóch książek – „Księżna. Wspomnienia o polskich Habsburgach” oraz „Karol Stefan Habsburg. Ostatni król Polski”.

Pierwsza z książek to niezwykle przejmujące wspomnienia Księżnej o przodkach, rodzinie, dzieciństwie i młodości okrutnie przerwanej przez II wojnę światową. Opowieść o prześladowaniach ze strony okupanta niemieckiego i władz komunistycznych, o emigracji, losie bezpaństwowca, o marzeniach o powrocie do Ojczyzny, do Polski.

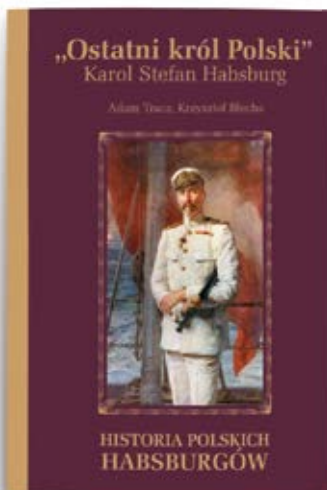
Druga pozycja to historia dziadka księżnej, kreowanego w czasie I wojny światowej na króla Polski, na tle losów arystokracji polskiej i europejskiej. To opowieść o rodzinie Habsburgów, którzy Polskę wybrali za Ojczyznę i zasłużyli na miano Polskich Habsburgów.

Książki te mogą stanowić scenariusz filmu i być może wkrótce taki film powstanie.

Póki co pragniemy zarekomendować Państwu te fascynujące i niezmiernie ciekawe pozycje, które mogą nie tylko stanowić dla Państwa znakomite wypełnienie długich jesiennych i zimowych wieczorów, ale również być wspaniałym prezentem dla najbliższych pod choinkę.

Księżna całe życie zajmowała się działalnością charytatywną, m.in. jako członkini zakonu maltańskiego. Po powrocie do Polski żywo angażowała się w działalność Fundacji Pomocy Dzieciom w Żywcu, którą wspierała m.in. zyskami ze sprzedaży tychże książek. Również i Państwo kupując je wesprzeć Fundację, gdyż dzieło Księżnej jest nadal kontynuowane.

**Do nabycia w księgarniach
lub bezpośrednio u wydawcy
pod telefonem 33 861 56 20**



Zachęcamy do odwiedzenia na internetowej stronie **www.bonimed.pl** zakładki o działalności charytatywnej lub strony Fundacji Pomocy Dzieciom **www.fpd.ig.pl**. Jednocześnie informujemy, iż istnieje możliwość wsparcia Fundacji poprzez przekazanie 1% podatku w rozliczeniu rocznym z Urzędem Skarbowym.

**Fundacja Pomocy Dzieciom – organizacja pożytku publicznego
34-300 Żywiec, ul. Witosa 3, KRS 0000100243**

Fast foody powodują trądzik!

Najnowsze badania wykazują, że polska młodzież bardzo źle się odżywia. Tylko 60% nastolatków je pierwsze śniadanie. Pominięcie tego posiłku obniża koncentrację i ma znaczny wpływ na cały przebieg dnia młodego człowieka, który poranne braki w odżywianiu nadrabia najchętniej wieczorem jedząc potrawy tłuste i kaloryczne, np. fast foody. Na to organizm reaguje przybieraniem na wadze oraz pogorszeniem wyglądu skóry i pojawieniem się trądziku. Do tego dochodzi jeszcze spędzanie wolnego czasu przed komputerem i telewizorem, co dodatkowo zaburza całą pracę organizmu, który z braku świeżego powietrza i ruchu po prostu traci energię. Z dużym trudem przychodzi rodzicom zmienić nawyki żywieniowe oraz zainteresowania młodego, często zbuntowanego człowieka. Nikt nie chce również „faszerować” swoich pociech lekami chemicznymi, dodatkowo obciążającymi organizm, dlatego nasze Centrum Ziołolecznictwa proponuje koncepcję poprawy wyglądu skóry nastolatka przy pomocy preparatów naturalnych. Ta naturalna metoda obejmuje następujące działania:

- Niezwykle skuteczny w eliminacji trądziku jest **Boniderm** – mydło ziołowe stosowane 2 x dziennie
- Działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne **Apibon krem** – smarowanie ropnych krost



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

Aby osiągnąć pełne efekty terapeutyczne zalecamy zastosować także leczenie doustne:

- Stymulację odtruwającej funkcji nerek poprzez **Nefrobonisol** 1 x dz. 1 łyżeczka lub **Nefrobonisan**
- Stymulację odtruwającej funkcji wątroby **Gastrobonisol** 1 x 1 łyżeczka lub **Hepatobon** 1 x 1 kaps.
- Eliminacja ksenobiotyków i metali ciężkich **Apibon** – mikronizowany pyłek pszczoły + ekstrakt z propolisu 3 x dz. 1 kaps.



Już niebawem ukaże się wyjątkowa i długo oczekiwana pozycja pt. Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki. Historia życia słynnego ziołarza zakonnego i jego porady. Książka ma formę wywiadu z Ojcem Grzegorzem, który przeprowadził jego bliski współpracownik lek. med. Krzysztof Błęcha. Zawiera ponadto unikatowe koncepcje terapeutyczne stosowane od wielu lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza oraz wspomnienia osób, które spotkały na swej drodze tę niezwykłą postać. Zachęcamy do lektury.

Stres napędza depresję



Zwiększenie się tempa życia i oczekiwania, jakie stawia nam współczesny świat, przyczyniają się do rozwoju depresji. Nie bez znaczenia dla jej rozwoju jest także zaburzenie rytmu dobowego, a zwłaszcza to, że coraz więcej pracujemy kosztem odpoczynku. W 2012 r. środowiska medyczne obieğała niepokojąca wieść, że Polacy pracują najdłużej w ciągu dnia ze wszystkich nacji w UE. Z badań naukowców wynika, że optymalny czas pracy wynosi 7-8 godzin na dobę. Osoby pracujące 11 godzin mają 2,5 razy większe niebezpieczeństwo wystąpienia depresji, co więcej osoby przekraczające 11 godzin pracy na dobę przestają rozumieć wartość finansową pracy. Niezwykle ważnym czynnikiem sprzyjającym depresji jest brak snu. Jeżeli ktoś śpi 5 lub mniej godzin na dobę ryzyko depresji wrasta 7-krotnie. Należy pamiętać, że osoby śpiące mało i chodzące spać późno w nocy, mają skłonność do jedzenia dużej ilości tłustych pokarmów. W jednym z eksperymentów skrócono ilość snu o 90 minut, efektem tego było zwiększenie codziennego spożycia kalorii o 549 kcal. Naukowcy poszli dalej i zbadali mózg osób śpiących zbyt krótko używając funkcjonalnego rezonansu magnetycznego.

Z badania tego wynikało, że wzrasta u nich apetyt na tłuste, wysokokaloryczne potrawy. Są one oczywiście bogate w izomery trans kwasów tłuszczowych, które to również sprzyjają rozwojowi depresji.

Należy zatem pamiętać, że jednym z elementów zapobiegania depresji jest próba złagodzenia stresu życia codziennego oraz poprawa higieny snu. Do jednego i drugiego działania znakomicie nadają się zioła. Osobom żyjącym w permanentnym stresie możemy polecić przyjmowanie od 1 do 3 kaps. preparatu **Nerwobon** lub kropli **Nerwobonisol**. Gdy mamy problemy z zaburzeniami nastroju natury depresyjnej, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, namawiamy do przyjmowania preparatu **Depribon** 1 x dz. 1 kaps., okresowo można zwiększyć do 2 kaps. dziennie. Zima i przedwiośnie często prowokują pojawianie się senności i obniżenie ciśnienia. Nazywamy ten stan meteoopatią. Pacjenci walcząc z tym uczuciem wypijają dużą ilość kawy lub używają często niebezpiecznych napojów energetycznych, a wystarczy zastosować 1-2 kapsułki preparatu **Activbon** z guaraną i żeń-szeniem, który z pewnością pobudzi nas do życia.

NZOZ SANATORIUM USTROŃ



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**



www.sanatorium-ustron.pl



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

Masz nadciśnienie, strzeż się soli!

Nie od dziś wiadomo, że sól zwana białą śmiercią jest wysoce niewskazana dla osób z chorobami serca. Szczególnie nie powinni jej nadużywać chorzy na nadciśnienie tętnicze. Ograniczenie spożycia soli (do 5 g/dobę) może być wręcz sposobem leczenia nadciśnienia. Odkryto to już w latach 90-tych, kiedy Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne stworzyło wytyczne dietetyczne, które nazwano DASH. Chorzy stosujący dietę DASH mogą obniżyć ciśnienie nawet o kilkanaście mm słupa rtęci. Dieta DASH ma też pozytywny wpływ na poziom cholesterolu i jest także skutecznym sposobem redukcji masy ciała. Należy zaznaczyć, że jak podała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) redukcja masy ciała o 10%, może zmniejszyć o 10 mm Hg ciśnienie rozkurczowe i o 20 mm Hg ciśnienie skurczowe. Taka redukcja masy ciała może się wydawać trudna do wykonania. Osoby pragnące się odchudzić powinny sięgnąć do publikacji, którą znajduje Państwo na stronie internetowej www.bonimed.pl w zakładce Schudnij z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Do walki z nadciśnieniem dobrze nadają się również preparaty ziołowe. Głównym produktem, który używany jest przez nas w tym celu są krople **Cardiobonisol** stosowane 2-3 x dz. po 1 łyżeczce. Zwykle stosujemy je łącznie z wspomagającym prawidłowe ciśnienie krwi preparatem w kapsułkach **Cardiobon** w dawce 1 x dz. 1 kaps.

Osoby zainteresowane dietą DASH odsyłamy do artykułu Dieta obniża ciśnienie na naszej stronie www.bonimed.pl w zakładce odchudzanie.

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.



Koszmarna migrena

Może się komuś wydawać, że bóle głowy to drobna fanaberia. Nic bardziej mylnego, gdyż potrafią one zamienić życie człowieka w koszmar. Do naszego Centrum Ziołolecznictwa zwracają się pacjenci, najczęściej kobiety, które cierpią kilka razy w miesiącu na bóle uniemożliwiające normalne funkcjonowanie. Dlatego wypracowaliśmy oryginalną i bardzo skuteczną metodę leczenia tych dolegliwości. Pacjent, który trafia do naszego centrum z tą przypadłością, badany jest przede wszystkim w kierunku dwóch różnych typów problemów. Pierwszy, to badanie kręgosłupa, gdyż z naszych obserwacji wynika że większość bólów głowy ustępuje pod wpływem stosowania technik medycyny manualnej. Stosujemy zarówno zabiegi odblokowujące kręgosłup szyjny i piersiowy, jak i też specjalne techniki mobilizacji tkanek miękkich, które pacjenci wykonują w terapii domowej sami bądź też z pomocą członków rodziny. Drugim obszarem badania jest przewód pokarmowy. Od kilkudziesięciu lat obserwujemy, że chorzy cierpiący na bóle głowy mają je z powodu źle funkcjonującego układu trawienia. Dlatego stosujemy u nich leczenie polegające na zażywaniu kropli klasztornych **Gastrobonisol**, które chory zażywa najczęściej 2 x dz. 1 łyżeczkę przed jedzeniem. Pacjenci już po miesiącu przyjmowania kropli widzą pozytywną przemianę w swych dolegliwościach, bóle są rzadsze i o mniejszym nasileniu. Czasami **Gastrobonisol** zażywany w dawce ½ łyżeczki co 5-10 minut, potrafi zlikwidować zaczynający się ból głowy. Reasumując połączenie metod medycyny manualnej i fitoterapii przynosi znakomite efekty w łagodzeniu tych przykrych dolegliwości.

Zima sprzyja zaparciom

Po 60 roku życia, aż 20-30% osób cierpi na zaparcia. **Oto główne przyczyny powstawania zaparc:**

- Dieta z małą ilością błonnika z warzyw i owoców
- Niedobór przyjmowanych płynów
- Mała aktywność fizyczna
- Upośledzenie procesu trawienia (zbyt mało enzymów + wolna perystaltyka)
- Leki (przeciwdepresyjne, wapń, glin)
- Niedrożność jelit
- Zespół jelita drażliwego

Przeciwdziałanie zaparciom:

- Błonnik: z nasion owsa i babki płesznik, np. **Regulobon** (2-4 łyż. 1 x dz. w soku lub w jogurcie)
- Zioła poprawiające trawienie np. krople klasztorne Ojca Grzegorza **Gastrobonisol** 1-3 x dz.

Uwaga: nie polecamy częstego stosowania: korzenia rzewienia, liścia senesu oraz kory kruszyny, gdyż długotrwale spożywanie tych ziół u osób starszych jest niebezpieczne.

Regulobon zalecany przy zaparciach jest również obok **Chitobonu** elementem kuracji odchudzającej, którą zalecamy naszym pacjentom. Wykorzystujemy go do robienia koktajlu, który może być przekąską na drugie śniadanie lub podwieczorek.

Przepis na koktajl zalecany jako drugie śniadanie lub podwieczorek dla osób pragnących się odchudzić: 200 g jogurtu naturalnego, 1-2 łyżeczki Regulobonu, parę suszonych żurawin lub innych owoców, łyżeczka ziaren lub płatków – wymieszać i wypić. Smacznego!

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

Co mogą zioła w zapaleniu zatok?



Zima i okres przedwiośnia sprzyja zachorowaniom na zapalenie zatok. Należy wiedzieć, że podstawową przyczyną zapalenia zatok są wirusy, zatem stosowanie antybiotyków nie dość, że nie działa leczniczo, to często utrudnia wyleczenie, gdyż większość antybiotyków obniża odporność. W przypadku zapalenia zatok istotne znaczenie ma rozluźnienie się wydzieliny tam zalegającej. Umożliwia jej to swobodne spłynięcie do nosogardzieli. Zalegający w zatokach śluz tworzy znakomite warunki do namnażania się wirusów i bakterii. W przypadku zapalenia zlokalizowanego w nosie i zatokach dochodzi do obrzęku błony śluzowej, co może spowodować zatkanie się ujść zatok. Aby te ujścia otworzyć zaleca się obkurczające błonę śluzową krople do nosa. Środki te należy jednak przyjmować krótko, najwyżej 5 dni, gdyż mogą uszkodzić błonę śluzową. W celu udrożnienia zatok zalecamy chorym wykonanie inhalacji z olejków eterycznych. Można w tym celu użyć preparatu w aerozolu **Anginbon**. Stosuje się go doustnie, a olejki eteryczne swobodnie penetrują obszar nosogardzieli. Druga możliwość to inhalacja polegająca na wlaniu koło 1-2 ml Anginbonu do parującego garnka z wodą i wdychanie tej pary przez 5-10 minut. Odpowiednie nawilżenie ma ogromne znaczenie dla rozluźnienia wydzieliny. Ojciec Grzegorz często zalecał, aby zwłaszcza dzieci inhalowały się nie tylko samą gorącą wodą, ale aby wdychały napar ziołowy lub wodę z rozpuszczonymi kroplami wykrztuśnymi **Pectobonisol**. Po ostudzeniu naparu lub roztwór kropli po prostu się wypija.

Działa to podwójnie silnie. Zioła poza rozluźnieniem wydzieliny i udrożnieniem ujść zatok, działają także przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Stymulują ponadto odporność organizmu.

W leczeniu zapalenia zatok i kataru zalecamy najczęściej zażywanie 3-4 łyżeczek na dzień **Pectobonisol** doustnie. Można go dodatkowo wzbogacić o wspomniany **Anginbon**, lub napar z ziół **Pulmobonisan**. U dzieci polecamy często **Bonimel prawoślazowo-koprowy**. Zapalenie zatok zwłaszcza w przypadku gdy są tendencje do nawrotów, wymaga wspomagania odporności organizmu. Zalecamy wtedy syrop **Immunobon** 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7-10 dni, następnie 3 tygodnie przerwy i ponownie 7 dni zażywania. Dobre immunostymulatory to produkty pszczele, jak np. **Apibon** (mikronizowany pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu) 3 x dz. 1 kaps. przez 1 miesiąc. Oba te preparaty wspomogą naszą odporność utrzymując ją na właściwym poziomie.

Czasami podłożem do rozwinęcia się zapalenia zatok jest alergia, np. pojawiające się w czasie sezonu grzewczego uczulenie na roztocza kurzu. Objawia się ono zatkaniem nosa i nadprodukcją wydzieliny.

Staje się również znakomitym środowiskiem dla rozwoju wirusów i bakterii. Aby temu zapobiec zalecamy **Alerbon** 1-3 x dziennie 1 kaps., który bardzo skutecznie łagodzi objawy alergii na roztocza oraz uczulenia, np. katar sienny.



Bell Visage

Anti - Aging system



zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

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

Czy zioła mogą życie i zachować

Naszych czytelników pragniemy poinformować, że latem 2013 r. zakończyliśmy badania dotyczące możliwości rewitalizacji organizmu z zastosowaniem najnowszych odkryć naukowych w dziedzinie medycyny. Pod koniec ubiegłej dekady naukowcy z USA przeprowadzili szerokie badania kilkudziesięciu substancji ziołowych opóźniających proces starzenia się. W trakcie tych badań wykryto, że składnik jednego z ziół, które medycyna chińska od tysięcy lat wykorzystuje dla poprawy stanu zdrowia osób starszych, posiada unikalne właściwości. Ziołem tym jest korzeń tarczycy bajkalskiej, a substancją bajkalina. Powoduje ona, że komórki które w naszym organizmie przestały się dzielić i zaczęły się starzeć, pod jego wpływem mogą ponownie zacząć się dzielić. Substancja ta działa jak deszcz na pustyni, która pod jego wpływem nagle ożywa, a nasiona, będące w uspieniu zaczynają kiełkować i wzrastać.

Po wykryciu tego działania przeprowadzono badania kliniczne chcąc sprawdzić jak organizm ludzki będzie reagował na tę substancję. Efekty okazały się znakomite, gdyż skóra poddana działaniu kremu z bajkaliną wyglądała o 10 lat młodziej, zmniejszyła się głębokość zmarszcz-



...pomóc przedłużyć ...młody wygląd?

czek oraz przebarwienia charakterystyczne dla skóry dojrzałej ponadto zwiększyła się jej jędrność. Także nasze Centrum Ziołolecznictwa uczestniczyło w tych badaniach i byliśmy zdumieni skutecznością tej substancji. W miarę upływu czasu zaczęliśmy stosować ją nie tylko jako dodatek do kremu, ale wzbogaciliśmy nią nasz antyoksydacyjny preparat o nazwie **Vitalbon**. Pierwsze obserwacje stosowania Vitalbonu pokazują, że efekt odmłodzenia nie jest zarezerwowany tylko dla skóry. Zauważamy u pacjentów stosujących ten preparat poprawę energii życiowej, siły i samopoczucia. Widzimy jak cofają się zmiany chorobowe. Dlatego też rekomendujemy suplementację Vitalbonem mężczyznom po 40 roku życia. Z naszych aktualnych obserwacji wynika, iż należy ją prowadzić 2 miesiące, aby efekt odmłodzenia utrzymywał się przez pół roku. Dla Pań możemy zaproponować dodatkowo całą koncepcję odmładzającą o nazwie **Bell Visage** anti-aging system, która zawiera wspomniane kapsułki m.in. z bajkaliną i antyoksydantami oraz dwa rodzaje kremów na dzień i na noc. Kremy można także nabyć w osobnych opakowaniach, gdyż o ile kapsułki powinno się stosować przez okres 2 miesięcy, tak kremy można stosować stale, choć efekt poprawy pojawia się już po 1,5 miesięcznej kuracji.



Kręgosłup w potrzebie

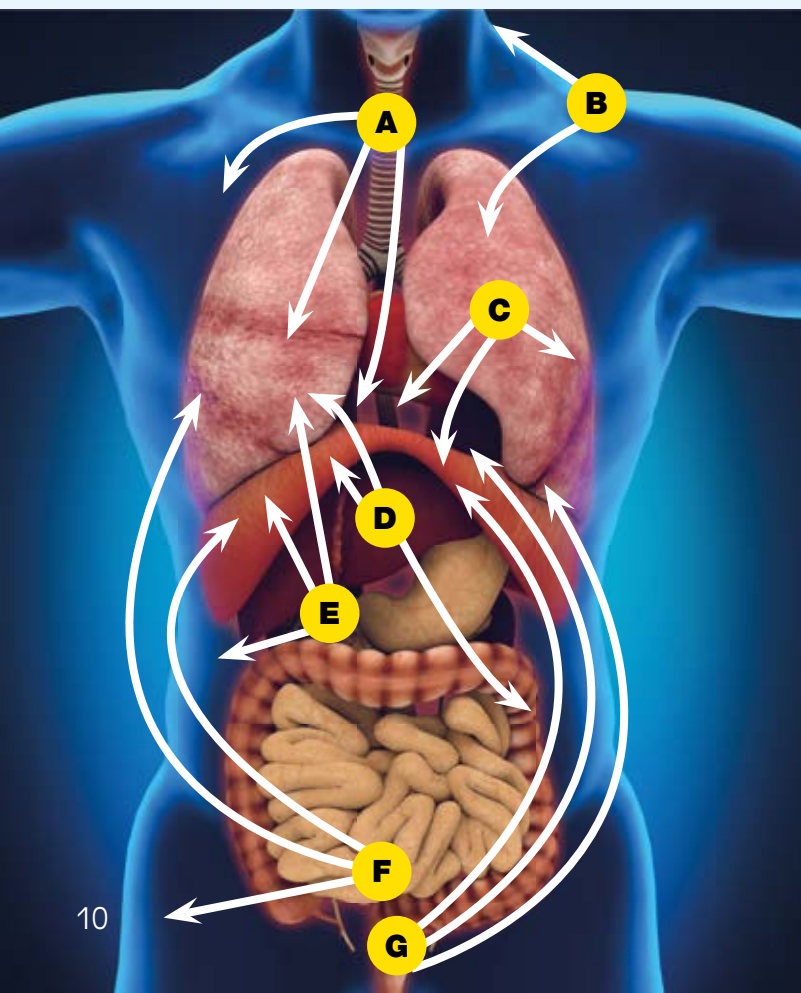
Od dawna wiadomo, że leki przeciwbólowe mogą uszkodzić żołądek, zwłaszcza kiedy są zażywane przez osoby starsze. Zmusza to nie rzadko lekarzy do zapisywania łącznie z lekami przeciwbólowymi, tzw. leków osłaniających żołądek. Powoduje to, że oprócz działania leków przeciwbólowych pojawiają się jeszcze zaburzenia trawienia wynikające z blokowania przez leki osłonowe wydzielania żołądkowego. Ostatnio mamy wiele doniesień, informujących, że składnik popularnych leków przeciwbólowych diclofenac może negatywnie wpływać na serce. Jeżeli połączymy to z faktem, że leki przeciwbólowe stosują zazwyczaj osoby starsze, u których serce już nie domaga, to sytuacja staje się dla nich bardzo groźna. Standardy leczenia zalecają, że stosowanie niesterydowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) powinno trwać krótko ok. 1-2 tygodni. Można je stosować tylko przy najostrzejszym stanie. Jednak wiadomo, że leki te są przyjmowane przez chorych całymi latami. Sytuacja taka sugeruje wprowadzenie bezpiecznej alternatywy, czyli preparatów ziołowych. Takim preparatem jest, np. **Artrobon** (siarczan glukozaminy i korzeń hako-rośli), który co prawda nie działa tak silnie przeciwbólowo jak diclofenac, ale jego długotrwałe stosowanie może przynieść prozdrowotne efekty i nie będzie niosło ze sobą niebezpiecznych powikłań sercowych i żołądkowych. Należy jednak z całą mocą podkreślić, że najlepszą metodą leczenia chorego kręgosłupa jest rehabilitacja, a zwłaszcza metody medycyny manualnej. Wykorzystujemy te metody w naszym Centrum Ziołolecznictwa już od ponad ćwierć wieku i efekty leczenia bólów i innych towarzyszących przypadłości są znakomite. Praktycznie nie stosujemy syntetycznych leków przeciwbólowych, gdyż w większości przypadków nie są potrzebne. Kierujemy się też zasadą jaką wpajał lekarzom twórca ortopedii i rehabilitacji polskiej, prof. Wiktor Dega. Najkrócej zasady te można podsumować cytatem: „ruch może zastąpić wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Jak zapobiec przerzutom nowotworowym?

Na choroby nowotworowe choruje coraz większa grupa ludzi. Ma to związek m.in. z tym, że nasze społeczeństwo się starzeje, a u osób starszych nowotwory występują znacznie częściej. Jeżeli guz nowotworowy rośnie jedynie w obrębie swojej torebki, stanowi on mniejsze zagrożenie dla naszego życia. Gorzej gdy dochodzi do tzw. przerzutów. Przerzut nowotworowy polega na tym, iż grupa komórek odrywa się od pierwotnego guza i wędruje z krwią

do innych narządów. Niestety komórki nowotworowe mają tę złą właściwość, że mogą przenikać poprzez ściany naczyń krwionośnych, co więcej są w stanie „przyczepić się” do płytek krwi i z nimi wędrować w sposób nieskrępowany w organizmie. Przerzuty nowotworowe potrafią trwać przez wiele lat w danym narządzie w formie uśpienia, aby nagle np. przy spadku odporności rozpocząć szybki wzrost. Powstawaniu przerzutów sprzyja m.in. przewlekły stres, jak również

KIERUNKI ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ RAKA



NOWOTWÓR

- A. rak tarczycy —————→
- B. czerniak —————→
- C. rak płuc —————→
- D. rak żołądka —————→
- E. rak trzustki —————→
- F. rak prostaty —————→
- G. rak odbytu —————→
- H. rak okrężnicy —————→
- I. rak piersi —————→
- J. rak nerki —————→
- K. rak szyjki macicy —————→
- L. rak jajnika —————→

spadek nastroju wywołany myślami depresyjnymi. Co zatem czynić, aby w miarę możliwości uniknąć przerzutów nowotworowych? Naukowcy zauważyli, że substancje występujące w warzywach i owocach, takich jak: kapusta, brokuł, kalafior, czy winogrona przeciwdziałają inwazji nowotworowej, co więcej ekstrakt ze skórek winogron potrafi nawet stymulować komórki raka do samozniszczenia. Te własności substancji roślinnych w dużej mierze wynikają z ich antyoksydacyjnego działania. Reasumując osoby, które są zagrożone chorobą nowotworową lub były chore na nowotwór powinny szczególnie zadbać o zdrowy styl życia, który gwarantuje utrzymanie właściwej odporności organizmu. Naszym pacjentom w celu stymulacji odporności polecamy stosowanie preparatu **Apibon**

w którego skład wchodzi mikronizat z pyłku pszczelego i ekstrakt z propolisu. Zalecamy także wzbogacanie diety o okresowe spożywanie syropu **Bofonginn kompleks**, który zawiera ekstrakt z czarnej huby, miód, odwar z ziela skrzypu polnego, ekstrakt z borków bogaty w selen, ekstrakt z owoców aronii, z liści zielonej herbaty oraz ze skórek winogron.

W okresie jesienno-zimowym zalecamy rozważenie suplementacji diety preparatem **Depribon**, który zawiera wyciąg z ziela dziurawca i korzenia żeń-szenia mający za zadanie łagodzenie nastrojów depresyjnych tak częstych w tym czasie. Zwracamy uwagę pacjentów, że w okresie dużego stresu powinni łagodzić go, którymś z ziołowych środków, np. kroplami **Nerwobonisol** bądź też kapsułkami **Nerwobon**.

Narządy, w których najczęściej pojawiają się ich przerzuty.

PRZERZUTY

płuca, wątroba, kości

płuca, skóra, mięśnie, kości

płuca, wątroba, nadnercza

płuca, wątroba, otrzewna

wątroba, otrzewna, płuca

płuca, wątroba, kości

płuca, wątroba, nadnercza

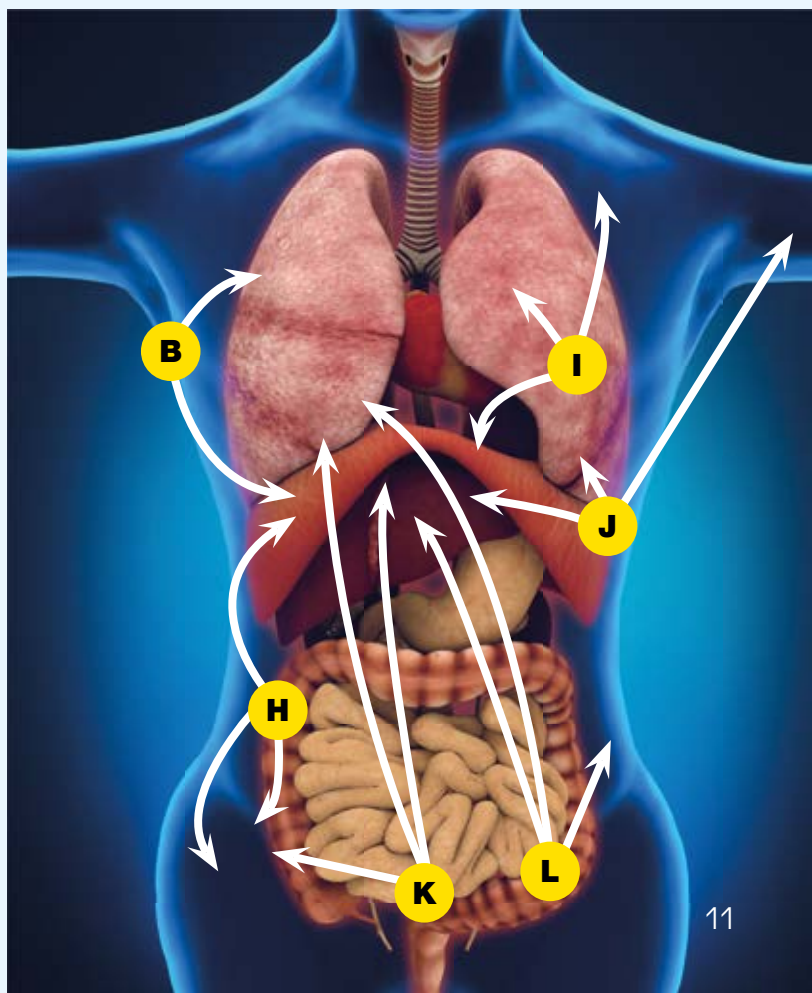
wątroba, otrzewna, kości

płuca, wątroba, kości

płuca, wątroba, kości

płuca, wątroba, otrzewna

płuca, wątroba, otrzewna



Pyłek pszczeli pomocny w udarze mózgu

W badaniu klinicznym pacjentów po udarze mózgu, u których stosowano pyłek pszczeli, propolis i miód, stwierdzono jego korzystny wpływ na funkcje poznawcze, a także zahamowano u nich zaburzenia psychiczne wynikające z choroby. Badanie to prowadzili polscy naukowcy ze Śląskiej Akademii Medycznej, przeprowadzono je na grupie ponad 200 pacjentów hospitalizowanych na oddziale neurologicznym z powodu udaru mózgu. Nie jest to jedyne prozdrowotne działanie takiego połączenia produktów pszczelich. W innym badaniu dowiedziono, że w trakcie przyjmowania pyłku pszczelego u osób po 80 roku życia zanika w komórkach serca, mózgu, wątroby i nadnerczy brązowy barwnik – lipofuscyna, który uważany jest za symptom starzenia się komórek organizmu ludzkiego. Z literatury fachowej wiemy ponadto, że pyłek pszczeli działa odtruwająco w zatruciach metalami ciężkimi. Udowodniono to w badaniu na dzieciach z zagłębiami miedziowego, czyli narażonych na zatrucie ołowiem. Pyłek pszczeli jest szczególnie dobrym naturalnym produktem dla dzieci i osób starszych. Słynna naturoterapeutka dr Jadwiga Górnicka zawsze polecała pyłek kobietom w ciąży, gdyż powoduje on podwyższenie sprawności fizycznej organizmu w sytuacjach nadmiernego obciążenia wysiłkiem, a dodatkowo podnosi odporność organizmu na zakażenia. Ważne jest, aby pyłek pszczeli przyjmować



w postaci bardzo drobno zmielonego mikronizatu, nie da się tego zrobić w warunkach domowych. Można również pyłek pszczeli w postaci obnóży (małe brązowo-żółte kuleczki) rozpuścić w wodzie. W naszym Centrum Ziołolecznictwa u pacjentów z zaburzeniami ukrwienia mózgu wynikających np. z udaru, zalecamy spożywanie **Apibonu** (ekstrakt z propolisu, mikronizat pyłku pszczelego) 2 x dz. po 2 kaps + 2 x dz. 1 łyżka miodu – zalecamy stosowanie tego preparatu przez 3 miesiące.

Apibon zalecamy w takich przypadkach łącznie z preparatem **Memobon** (ekstrakt z miłorzębu japońskiego, z korzenia żeń-szenia i magnez) 1 x dz. 1 kaps., który wspomaga prawidłowe ukrwienie w obrębie mózgu i narządu słuchu i równowagi. Memobon szczególnie dobrze sprawdza się w przypadku problemów z szumami usznymi i zawrotami głowy. Okresowo możemy zwiększyć jego dawkę do 2 kaps. dziennie.

Memobon

wspomaga ukrwienie mózgu, pamięć i koncentrację, łagodzi szumy uszne i zawroty głowy.



Apibon

ma korzystny wpływ na funkcje poznawcze i psychologiczne, wspomaga odporność organizmu



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

W USG lekarz zobaczył, że mam kamienie w woreczku żółciowym oraz lekkie stłuszczenie wątroby. Nie mam żadnych dużych dolegliwości bólowych, chyba że jem coś smażonego lub gotowaną kapustę. Czy muszę się na to operować?

Jeżeli dolegliwości związane z kamicą żółciową są sporadyczne to nie ma Pani jeszcze wskazań do operacji. Należy ją rozważyć gdyby dolegliwości uległy nasileniu. Obecnie zalecamy Pani stosowanie kropli **Gastrobonisol** 1-2 x dz. 1 łyżeczka, a w celu wspomagania wątroby kapsułki **Hepatobon** 2 x dz. 1 kaps.

Czy mogą mi Państwo zalecić jakieś zioła na robaki dla 7-latka?

Sugerujemy zastosować syrop **Vernikabon** 2 x dz. 1 łyżeczkę aż skończy się jedną butelkę syropu. Proszę odczekać tydzień i zażyć drugą butelkę. Byłoby dobrze dołączyć do tego **Alerbon** 2 x dz. po 1 kaps. przez 3 tygodnie.

Na emeryturze odkryłam internet. Nie jestem chyba od tego uzależniona, ale czuję że długie przebywanie przed ekranem męczy mój wzrok, poza tym mam nadciśnienie i początki cukrzycy. Jakie zioła mogłabym zażywać, aby realizować swoją pasję? Pozdrawiam babcia Zosia.

Droga babciu Zosiu, musi babcia zażywać **Oculobon**, który poprawi stan siatkówki, zapobiegnie rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej i sprawi, że cukrzyca i nadciśnienie nie będą tak łatwo mogły pogorszyć wzroku. Poza tym Oculobon znakomicie nadaje się dla osób, które dużo czasu spędzają przed komputerem, gdyż świetnie wyostreza wzrok i sprawi, że nie będzie się męczyć. Życzymy miłego serfowania w internecie i proszę odwiedzić naszą stronę i portal na Facebooku.

Od kilkudziesięciu lat mam łuszczycę i już chyba nie może mi pomóc. Postanowiłam jednak, że spróbuję jeszcze ziół. Powiedźcie mi szczerze, czy jest jakaś szansa na wyleczenie?

Szanowna Pani, szczerze polecamy zastosowanie naszej sprawdzonej od kilkudziesięciu lat metody, która znalazła swoje potwierdzenie w badaniach klinicznych w Klinice Dermatologii. Najważniejszym elementem tej terapii jest stosowanie preparatu **Boniderm** – ma on wygodną formę mydła w płynie. Należy wetrzeć go przez 2-3 minuty w chore miejsce na skórze i spłukać, początkowo zalecamy go 2 x dziennie. Łuszczyca to nie tylko choroba skóry, ale całego organizmu, dlatego zalecam Pani wspomoczenie odtruwającej funkcji nerek poprzez zażywanie 1 x dz. rano leku **Nefrobonisol**. Ponadto powinna Pani wspomóc odtruwającą funkcję wątroby, nadaje się do tego lek **Gastrobonisol** 1 x dz. 1 łyżeczka oraz kapsułki **Hepatobon** 2 x dz. 1 kaps. Efekty powinny pojawić się po 5 tygodniach stosowania. W razie jakichkolwiek niejasności prosimy o telefon. Metoda jest bardzo skuteczna, bezpieczna i niedroga.

Od września opryszczka dopadła mnie już 4 razy. Pomóżcie!

Szanowna Pani, po pierwsze proszę się zaopatrzyć w jeden z dwóch preparatów – **Anginbon** aerozol lub **Apibon krem**. W momencie kiedy Pani poczuje, że znowu się zaczyna, proszę co godzinę stosować któryś z tych preparatów bezpośrednio na opryszczkę. Powinno w ciągu kilku godzin się uspokoić. To że opryszczka u Pani powraca, świadczy o niskiej odporności. Sugerujemy wspomóc ją **Immunobonem** lub **Apibonem** w kapsułkach. Dawkowanie znajdzie Pani w tym kwartalniku.



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

Obniżenie cholesterolu w cukrzycy

Problem ten poruszany jest u nas nie po raz pierwszy. Wynika to z faktu, że mamy inne poglądy na temat stabilizacji poziomu cholesterolu we krwi od powszechnie obowiązujących. Ostatnio znowu pojawiły się kolejne doniesienia o negatywnym oddziaływaniu statyn, czyli leków syntetycznych powszechnie używanych do obniżania poziomu cholesterolu u osób z cukrzycą lub z predyspozycjami do jej wystąpienia. Przypominamy, że statyny stosunkowo często podwyższają aktywność sugerującego uszkodzenie wątroby enzymu ALT. Wzrost taki zdarza się u jednego na 30 chorych przyjmujących te leki. Pomimo tego część naukowców uważa, że dopiero 3-krotny! wzrost powyższej normy aktywności tego enzymu jest wskazaniem do odstawienia statyn. Innym niebezpiecznym powikłaniem stosowania tych leków jest uszkodzenie mięśni objawiające się ich bólami i osłabieniem siły mięśniowej. Z naszych obserwacji wynika, że zdarza się to stosunkowo często, zwłaszcza u osób starszych. Z kolei większość źródeł naukowych informuje, że jest to rzadkie powikłanie. Ostatnio w lekarskiej prasie naukowej znaleźć można było doniesienia, że statyny mogą powodować uszkodzenie niektórych narządów, m.in. trzustki. Stało się tak dlatego, że u chorych przyjmujących statyny częściej pojawiała się cukrzyca niż u pacjentów nieprzyjmujących tych leków. Wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy wykazano w wielu badaniach naukowych. Niestety obowiązujące standardy leczenia nadal zmuszają lekarzy do tego, aby przepisywali swym pacjentom statyny, nawet tym którzy mają nietolerancję glukozy oraz początki cukrzycy. Naszym zdaniem wychodzi się z błędnego założenia, że w przypadku występowania cukrzycy im mniejszy poziom cholesterolu we krwi tym lepiej. Tworzący standardy uważają, tak pomimo tego, że statyny sprzyjają zachorowaniu na cukrzycę. Dzieje się tak jakby osiągnięcie niskiego poziomu cholesterolu było najważniejszym celem. Istnieją doniesienia naukowe, że u osób po 80 roku życia stosowanie statyn w celu

obniżenie cholesterolu wcale nie przedłuża życia, a wręcz przeciwnie (artykuł Zioła a cholesterol na stronie www.bonimed.pl).

Nieco inne światło rzuca na rolę frakcji LDL cholesterolu badanie naukowców Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles opublikowane na łamach American Heart Journal z 2009 r. Przeprowadzili oni analizę dokumentacji medycznej 137 000 pacjentów z 541 szpitali, hospitalizowanych z powodu zawału serca. Prawie ¾ z nich miało w momencie przyjęcia do szpitala cholesterol LDL poniżej 130 mg/dl, a u niemal połowy wynosił on poniżej 100 mg/dl. Dla naukowców analizujących te dane wniosek był oczywisty: stężenie frakcji LDL cholesterolu nie jest właściwym prognostykiem poważnych incydentów sercowych. Czyli uporczywe dążenie do obniżenia tego parametru może nie być najlepszą drogą. Bardzo dziwne jest to, że nie bierze się pod uwagę tego, iż poziom cholesterolu można obniżyć poprzez stosowanie ziół lub żywności, np. popularnego czosnku lub oleju z ryb morskich, czy też oleju z lnu. Z naszych obserwacji wynika, że u osób z podwyższonym poziomem cholesterolu przy stosowaniu 2-3 kaps. dziennie **Lipobonu** (połączenie ekstraktu z liścia karczocha i z liścia miłorzębu japońskiego) obniża się poziom cholesterolu o ok. 20-30%. Efekty widać już po 1-2 miesiącach stosowania. Jeżeli do tego doda się jeszcze substancję blokującą wchłanianie tłuszczu z przewodu pokarmowego zawartą w preparacie **Chitobon** i produkty pszczele np. pyłek i propolis zawarty w **Apibonie**, to efekty będą jeszcze lepsze.



UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pulmobonisan + Pectobonisol
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon
	Niskie ciśnienie, senność, meteopatia	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.) lub Bonimel Activ		Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie 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 łyż. 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 pospolicity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon (2 x dz. 2 łyżeczki)		Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Venobon + Venobon krem
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Pęknięcie pięt	Mumio krem
	Ochrona wątroby, wspomaganie trzustki	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie Alerbon
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka, w razie napadu bólu co 10 min. - 1/2 łyżeczki)		Łuszczyca	Boniderm - zewnętrznie Gastrobonisol + Nefrobonisol - doustnie
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	lecznico: Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Pielęgnacja skóry w grzybiczy	Apibon krem - zewnętrznie Apibon + Immunobon - doustnie
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C		Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.)
	Poprawa witalności	Prostatobon + Memobon		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
				Odkruwanie (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.

Uwaga: Informacje zawarte w tej publikacji nie zastępują fachowej porady lekarskiej.

*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 menopauzę i andropauzę



KLIMAKTOBON

Suplement diety

Łagodzi objawy klimakterium takie jak: uderzenia gorąca, zwiększona potliwość i rozdrażnienie.

Skład: ekstrakt z kłącza pluskwicy groniastej, sproszkowane szyszki chmielu.

PROSTATOBON

Suplement diety

Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie gruczołu krokowego. Pomocny jest w utrzymaniu vitalności u mężczyzn, a także w łysieniu typu męskiego (androgennym).

Skład: ekstrakt z owoców palmy sabal, ekstrakt z korzenia pokrzywy.



UROBON

Suplement diety

Wspomaga prawidłową pracę nerek i dróg moczowych w wypadku infekcji. Działa moczopędnie i ułatwia usuwanie bakterii z dróg moczowych.

Skład: ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z ziela pokrzywy, ekstrakt z ziela skrzypu.