

Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 1/2014 Wiosna

Temat numeru

System Bell Visage hamuje starzenie się organizmu!



W numerze m.in.

W oczekiwaniu
na **słońce**

Ziosta na
katar sienny

Chroń
wątrobę!

Pacjenci pytają, my odpowiadamy!

Różnymi drogami otrzymujemy liczne pytania od czytelników. Jakie jest nasze zdanie w toczących się dyskusjach na temat zdrowia. Dlatego pozwalamy sobie na artykuł, który będzie „zlepkiem” odpowiedzi na najczęściej przewijające się zapytania.

Pierwsze pytanie dotyczy magnezu. Widzimy w mediach niemalże wojnę producentów preparatów magnezowych. Licytują się oni jakością, ceną, przyswajalnością lub innymi argumentami. Nie chcemy w sposób kategoryczny nikogo oskarżać, ale przypominamy, że wedle renomowanych źródeł naukowych najlepiej przyswajalnym związkiem magnezu jest mleczan magnezu, zwłaszcza gdy wzbogacony jest o witaminę B₆. Dlatego też zalecamy naszym pacjentom z niedoborem magnezu (jest on w Polsce powszechny) stosowanie preparatu **Bonimag B₆** zawierającego te dwa składniki w celu nasycenia organizmu magnezem. W pierwszym tygodniu należy zażywać 3 x dziennie po 3 kapsułki, w drugim tygodniu 3 x dziennie po 2 kaps., gdy uzyskamy efekt wysycenia magnezem, zmniejszamy dawkę do 2-4 kaps. dziennie. Jest to metoda skutecznie likwidująca skurcze mięśniowe. Preparat ten dostępny jest w internecie i w niektórych sklepach zielarsko-medycznych. Cena za 50 kapsulek to 16 zł.

Nasuwa się pytanie, czy inne mleczany magnezu z witaminą B₆ są równie skuteczne, nie wiemy bo nie znamy dokładnego składu. Polecany przez nas na pewno jest skuteczny.

Kolejne pytanie jest kierowane głównie przez kobiety, którym marzną dłonie i stopy. Jak sobie z tym radzić?

Zalecamy osobom z tą dolegliwością, preparaty rozgrzewające zawierające imbir, cynamon, goździk i inne surowce zielarskie. My stosujemy u pacjentów mieszankę ziółową o nazwie Wszegogarniające Ciepło. Napar z 1 saszetki, która zawiera 5 g ziół (w odróżnieniu do innych herbat, które mają tylko 2 lub 2,5 g ziół!), zalecamy 2 x dziennie, a gdy stopy i dłonie po kilku tygodniach stosowania staną się cieplejsze to zalecamy 1 x dziennie.

Herbatka Wszegogarniające Ciepło, która jest suplementem diety, dostępna jest w sklepie internetowym na stronie www.bonimed.pl (cena 10 zł) i w niektórych sklepach zielarsko-medycznych.

Sugerujemy też naszym pacjentom zmodyfikować dietę o pokarmy rozgrzewające o czym można przeczytać na naszej stronie internetowej w zakładce baza wiedzy i w artykule „potrawy terapeutyczne”, a konkretne przepisy znajdują się w naszej nowej książce „Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza”.

Często pacjenci pytają: Dlaczego **Olej arganowy Bell Visage** nie ma tak przyjemnego zapachu jak inne oleje? Odpowiedź jest prosta: jest to naturalny olej arganowy bez dodatków zapachowych. Olej arganowy Bell Visage, który stosujemy jest znakomitym środkiem poprawiającym wygląd włosów i jest w stosunkowo atrakcyjnej cenie, w sklepie internetowym Bonimed można go zakupić za cenę 20 zł, w sklepach zielarskich jego cena jest zbliżona.

Zachęcamy do odwiedzenia na internetowej stronie www.bonimed.pl zakładki o działalności charytatywnej lub strony Fundacji Pomocy Dzieciom www.fpd.ig.pl. Jednocześnie zachęcamy do 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

Zioła na katar sienny

Jest to postać kataru alergicznego, który pojawia się w okresie od wczesnej wiosny do pełni lata i dotyka zarówno dzieci, jak i dorosłych. Czy zioła mogą być skutecznym lekarstwem na dolegliwości związane z katarzem alergicznym? Według naszych obserwacji jak najbardziej tak. Rośliną, która jest bardzo pomocna w katarze siennym i innych rodzajach alergii jest czarnuszka siewna (*Nigella sativa*), zwana też egipską. Stosowana była ona od tysięcy lat w różnych schorzeniach.

Współczesna nauka prowadzi liczne badania nad tą starożytną rośliną. Istnieje wiele doniesień naukowych wykazujących działanie przeciwzapalne i antyalergiczne czarnuszki.

Wykonano także wiele badań klinicznych tego surowca. W jednym z nich porównano siłę jego działania z lekami przeciwalergicznymi.

Test porównywania wypadł bardzo pozytywnie dla czarnuszki. Działa ona tak samo silnie jak powszechnie używany lek przeciwhistaminowy cetyryzyna. Stosowano ją także z powodzeniem u dzieci z katarzem siennym i astmą alergiczną. U 80% z nich uzyskano efekt zmniejszenia dolegliwości.

Obserwacje pacjentów w naszym Centrum, którym podawaliśmy **Alerbon** – preparat zawierający olej z nasion czarnuszki, pokrywa się w pełni z zaprezentowanymi badaniami. Stosowanie tego preparatu może być bardzo korzystne, a nasiona czarnuszki to ciekawa i bezpieczna propozycja dla alergików.

Dawkowanie Alerbonu, jakie zalecamy zarówno u dorosłych jak i u dzieci to 3 x dziennie po 1-2 kapsułki zawierające 500 mg oleju. W miarę występowania poprawy dawkę można zmniejszyć do 2 a nawet 1 kapsułki dziennie, a przy pogorszeniu zwiększyć.

Czarnuszka jest rośliną spożywaną od kilku tysięcy lat, co przekonuje, iż jest bezpieczna dla zdrowia. Potwierdzają to także badania toksyczności przeprowadzone na zwierzętach.

** fragment książki Ziolołecznictwo Ojca Grzegorza Sroki, w której opisane są najpopularniejsze jednostki chorobowe wraz z leczeniem i profilaktyką oraz wywiad z najsłynniejszym zielarzem zakonnym Ojcem Grzegorzem Sroką, założycielem Centrum Ziolołecznictwa. Książka dostępna jest m.in. w sprzedaży wysyłkowej i w sieci księgarni Matras.*



Alerbon – łagodzi objawy kataru siennego, astmy oraz alergii pokarmowych i skórnych.

Ból gardła to nie zawsze angina

Ocenia się, że 85% do 90% przypadków zapalenia gardła i migdałów wywołane jest przez wirusy. Z drugiej strony wiadomo, że 70% chorych z zapaleniem gardła i migdałów w krajach zachodnich ma przepisane przez lekarzy antybiotyki. Takie działanie niesie ze sobą wiele negatywnych konsekwencji. Po pierwsze: niepotrzebne zażywanie antybiotyków naraża chorego na działania niepożądane wywołane tymi lekami. Po drugie zmniejsza się odporność organizmu, co przyczynia się raczej do opóźnienia wyzdrowienia niż do jego przyspieszenia. Ponadto bakterie uodparniają się na antybiotyki tworząc tzw. bakteriooporność. Ta sytuacja jest zauważana przez środowiska naukowe, które biją na alarm i nawiązują do rozważnego stosowania antybiotykoterapii. Aby jednoznacznie upewnić się, że infekcja na którą choruje pacjent ma tło bakteryjne, należy wykonać posiew wymazu z gardła. Niestety nie jest to w wielu przypadkach możliwe ze względu na potrzebę nagłego działania.

Objawami, które sugerują przyczynę bakteryjną zapalenia gardła są: gorączka powyżej 38 stopni, brak kaszlu, powiększenie szyjnych węzłów chłonnych, wysięk i obrzęk na migdałkach, wiek do 14 lat.

Jeżeli wszystkie te warunki są spełnione prawdopodobieństwo zakażenia bakteryjnego jest i tak tylko od 38% do 63%, reszta chorób ma tło wirusowe. Dlatego też w okresie przedwiośnia niezwykle ważna jest stymulacja odporności, gdyż tylko wysoka odporność organizmu może nas uchronić przed zakażeniem się wirusem. Także szczepienia przeciwko grypie nie dają pełnej



ochrony, gdyż są u osób starszych mało skuteczne, a i tak wirus grypy to tylko jeden z kilkunastu wirusów, które mogą wywoływać zapalenie gardła. Wysoka odporność organizmu chroni przed każdym rodzajem infekcji: bakteryjnym, wirusowym, czy grzybiczym.

Wzmocnienie odporności to wiele różnych działań prozdrowotnych, m.in. stosowanie ziół. Z naszych obserwacji wynika, że bardzo skutecznie wspomaga odporność – Syrop **Immunobon** z ekstraktem z jeżówki purpurowej oraz kapsułki Apibon z pyłkiem pszczelim i propolisem. Zioła nadają się także znakomicie do leczenia już zaistniałych zapaleń gardła i migdałków. W przypadku przeziębienia, bólu gardła, grypy, czy też zapalenia zatok są lekami pierwszego rzutu. Jest to np. **Pectobonisol**, który w przypadku ostrych stanów stosujemy 5-6 razy dziennie 1 łyżeczkę (należy rozpuścić go w małej ilości wody i pić małymi łykami). Bardzo dobre efekty w łagodzeniu problemów z gardłem niesie stosowanie aerozolu **Anginbon**, który zawiera w swoim składzie propolis, olejki eteryczne oraz wyciąg z oczaru wirginijskiego. Można też zastosować napar z ziół **Pulmobonisan** 2–3 x dziennie.





W oczekiwaniu na słońce

Nie każde pogorszenie nastroju jest depresją. To bardzo ważna informacja, ponieważ zdarza się, że depresja jest rozpoznawana na podstawie różnego rodzaju testów drukowanych w prasie. W istocie jest to jedynie sezonowe pogorszenie nastroju. Lekarze psychiatry starają się walczyć z tego typu „diagnozami”, ale pacjenci niestety ulegają „propagandzie”. Konsekwencją takich działań jest „zmuszanie” lekarzy do wypisywania leków na coś, co jest zwyczajną chandrą, czy apatią wynikającą, np. z niedoboru słońca.



Rozwiązaniem tego problemu może być zastosowanie preparatów ziołowych. Należy pamiętać też, że syntetyczne leki przeciwdepresyjne u 20 % pacjentów wywołują działania niepożądane, a w przypadku zieleńca dziurawca jest to tylko 3%.

Zioła poprawiające nastrój i dodające energii to ekstrakty z zieleńca dziurawca i korzenia żeń-szenia. Hamują one zwrotne wchłanianie serotoniny i dopaminy. Przykładem takiego połączenia jest rekomendowany przez nasze Centrum Ziołolecznictwa preparat w kapsułkach **Depribon**. Zalecamy go stosować 1-2 x dz.

Stosowanie leków uspokajających z grupy benzodiazepin niesie ze sobą liczne niebezpieczeństwa. Pragniemy zasygnalizować jedno z nich – skutki powodowane przez zaburzenia równowagi. Producent leku Signopam ostrzega w ulotce informacyjnej, że po jego zażyciu, nie można przez 3 dni prowadzić pojazdów. Po 36 godzinach od zażycia leku Nitrazepam połowa dawki znajduje się jeszcze w organizmie człowieka. Nieco lepiej ma się sprawa z Estazolamem, ale i w tym wypadku czas po którym połowa leku ulegnie rozkładowi w organizmie to 8-24 godzin od zażycia.

Bardzo dużo mówi się w mediach na temat prowadzenia samochodu na tzw. podwójnym gazie. Jednak niewiele informacji spotykamy o tym, że ten podwójny gaz to nie musi być koniecznie alkohol, ale leki uspokajające, które również opóźniają nasz czas reakcji na bodźce. Leki uspokajające są niebezpieczne dla wszystkich pacjentów, ale szczególnie dla osób starszych. Seniorzy mają znacznie częściej problemy z równowagą, a co za tym idzie większą skłonność do upadków. Jeżeli zadziałamy na nich lekiem uspokajającym, który dodatkowo obniży tę sprawność, to skłonność do upadku, a tym samym do złamania będzie jeszcze większa. Rozwiązaniem tego problemu może być stosowanie ziół. Ich okres działania jest krótszy. Dlatego gdy rano się obudzimy, to będziemy w pełni sprawni.

Modelowym połączeniem uspokajającym i naturalnym stosowanym w Centrum Ziołolecznictwa jest zestawienie szyszek chmielu i korzenia kozłka. Zioła stosowane w połączeniu wzmacniają swoje działanie.

Przykłady preparatów z tym połączeniem:
 Krople [redacted] 1-2 x dz. 1 łyżeczka
 Kapsułki [redacted] 2 x dz. 1 kaps.
 Herbata ziołowa [redacted] 3 x dz. 1 szaszetka
 Syrop [redacted] 1-3 x dz. 1 łyżeczka

Cellulit

W przypadku cellulitu adekwatne wydaje się powiedzenie: „Jaki koń jest każdy widzi”. Cellulit pojawia się przede wszystkim u kobiet. Nie jest to choroba, dlatego nazwa Cellulitis sugerująca stan zapalny jest niepoprawna.

Powstawanie cellulitu zależy od wielu czynników. Nie na wszystkie niestety można mieć wpływ. To co sprzyja jego powstaniu i co zależy od nas to:

- siedzący tryb życia,
- używki,
- dieta bogata w cukier, białe pieczywo, potrawy smażone, wędzone, peklowane,
- zbyt wysokie obcasy i zbyt obcisłe stroje,
- niektóre preparaty hormonalne zawierające estrogeny.

Cellulit rozwija się fazami. Im wcześniej będziemy interweniować, tym lepsze będą efekty.

W pierwszej kolejności niezbędne jest:

1. Wyeliminowanie czynników sprzyjających jego rozwojowi.
2. Stosowanie kremów z substancjami poprawiającymi mikrokrążenie krwi w tkankach, np. kremu **Venobon** z kasztanowcem, oczarem i olejkami eterycznymi.
3. Zastosowanie doustnych preparatów poprawiających mikrokrążenie, np. Venobon 1–2 x dziennie 1 kapsułka.



4. Redukcja komórek tłuszczowych i przyspieszenie spalania tłuszczu przez komórki mięśniowe, tak aby nie wchłonęły go komórki tłuszczowe. W tym pomocny jest **Adipobon mono**, który zawiera CLA i wyciąg z garczyniei kambodżańskiej.
5. Mobilizację stref komórkowo–bólowych przez prowadzenie wałeczka skórniego. Jest to jeden z zabiegów fizykalnych, dzięki któremu można osiągnąć dobre efekty.
6. 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: m.in. aronia czy borówka. Silne antyoksydanty znajdują się w preparacie **Vitalbon**, który polecamy spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.
7. Najlepsze wyniki obserwuje się jednak, gdy pacjent zmniejszy swoją masę ciała. W Centrum Ziołolecznictwa rekomendujemy naszym pacjentom **Chitobon** 2–3 kapsułki 1–3 x dziennie przed jedzeniem. Chitobon redukuje ilość wchłanianego tłuszczu z pożywienia, zmniejsza ilość przyjmowanego pokarmu, gdyż daje uczucie sytości i zmniejsza chęć na słodycze. Drugi preparat to **Regulobon** spożywany 1-2 x dziennie, najlepiej jako śniadanie, czy podwieczorek (jogurt naturalny z 1–2 łyżeczkami Regulobonu).

* fragment książki *Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki*



Zioła a cukrzyca i otyłość

Od wielu lat namawiamy naszych pacjentów z nadwagą i otyłością, aby rezygnowali ze spożywania cukrów prostych zawartych w słodyczach i tzw. pieczywie cukierniczym. Zjadając takie produkty nie można się skutecznie odchudzić, dlatego, że nagłe wchłonięcie się dużej ilości glukozy do krwi, powoduje znaczne wydzielanie insuliny.

Insulina radykalnie obniża poziom glukozy nawet do wartości poniżej normy, to z kolei wywołuje u pacjenta głód, oczywiście na słodycze. Tworzy się tzw. błędne koło, które sprzyja tyłci.

Ale istnieje również inny mechanizm generujący wzrost apetytu a wynikły ze zwiększonej ilości glukozy we krwi. Otóż w żyłce wrotnej wątroby znajduje się receptor, który odnotowuje ilość glukozy we krwi i na drodze różnych przemian metabolicznych dziejących się w mózgu wpływa na wzrost apetytu. Działanie tego receptora odkryto w badaniach naukowych przeprowadzonych na zwierzętach laboratoryjnych.

Suma summarum: im wolniej wchłonie się glukoza w przewodzie pokarmowym, tym jest to bardziej korzystne dla leczenia cukrzycy i otyłości. Znając te zależności stworzyliśmy preparat ziołowy, którego głównym mechanizmem działania jest zwolnienie wchłaniania się glukozy z jelit do krwi oraz obniżenie jej poziomu w surowicy krwi. Jest to mieszanka ziołowa **Glukobonisan**. Zalecamy ją stosować 1 do 3 x dziennie tuż przed posiłkiem zawierającym węglowodany, np. makaron, ziemniaki czy ryż, nie tylko u osób z cukrzycą, ale także z nadwagą.



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.



System Bell Visage hamuje starzenie się organizmu!

Starzenie się jest procesem uniwersalnym, dotyczącym wszystkich organizmów wielokomórkowych. Z najbardziej popularnej i akceptowanej naukowo teorii dotyczącej starzenia wynika, że za proces ten odpowiedzialne są uszkodzenia powstające w wyniku reakcji z wolnymi rodnikami. Przewodzą one do degeneracji tkanek, rozwoju patologii w różnych narządach wewnętrznych. Uszkodzenia wolnorodnikowe odpowiedzialne są za starzenie się naszej skóry. Aby im zapobiec należy wzbogacić dietę w antyoksydanty.

Rolę antyoksydantów pełnią związki dostarczane z pożywieniem, np. owoce, warzywa, zielona herbata, czerwone wino, przyprawy takie jak cynamon, imbir i inne. Poza ich spożywaniem warto także suplementować dietę preparatami zawierającymi ekstrakty z tych roślin. W skład systemu **Bell Visage** wchodzi silne, naturalne antyoksydanty.

Inną, powszechnie akceptowaną teorią starzenia się jest teoria telomerowa.

Telomery stanowią końcowy odcinek chromosomów i są one zaangażowane w proces dzielenia się komórek. Na skutek podziałów komórkowych telomery ulegają skracaniu. Kiedy telomer jest zbyt krótki, komórka przestaje się dzielić i wchodzi w okres senescencji, czyli obumierania. Taka sytuacja ma miejsce najczęściej po 50-tym podziale komórkowym.

Odkrycie roli telomerów stało się podstawą do przyznania odkrywcom nagrody Nobla.

Aby zapobiec starzeniu należy przeciwdziałać skracaniu się nici DNA stanowiącej telomer.

Do niedawna nie umiano tak wpływać na chromosomy, aby odbudowywały telomery. Aż odkryto roślinę, która to potrafi. Jest nią tarczycza bajkalska, a konkretnie ekstrakt z tej rośliny (standaryzowany na bajkalinę). Powoduje ona uaktywnienie się telomerazy

Rola systemu Bell Visage w procesie odmładzania



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*



enzymu, który dobudowuje fragmenty telomeru, odciętego przy podziale komórki. Badania dowiodły, że po zastosowaniu bajkaliny w postaci kremu można było w komórkach, które przestały się już dzielić, wyindukować jeszcze 5 kolejnych podziałów. Dało to taki efekt, że skóra wyglądała o 10 lat młodziej.

Koncepcja przeciwstarzeniowa Bell Visage, wykorzystuje efekty działania tarczycy bajkalskiej i innych substancji naturalnych. Zalecamy naszym pacjentom stosowanie kapsułek ziołowych Bell Visage 2 x dziennie 1 kapsułka i dwóch rodzajów kremów: na dzień i na noc. Sugerujemy ich stosowanie już po 35 r.ż, aby zahamować a nawet odwrócić proces starzenia.

Nie ma górnej granicy wieku w którym można zastosować zestaw Bell Visage. Koncepcja Bell Visage nie jest przeznaczona wyłącznie dla kobiet. Mężczyznom, którzy nie chcą stosować kremów zalecamy zażywanie kapsułek **Vitalbon** (2 x dziennie 1). Zawiera on tarczycę bajkalską, a także silne antyoksydanty oraz zioła o działaniu odtruwającym.

opieka o skórę

Obecność korzenia tarczycy bajkalskiej wspomaga odnowę komórkową, zwłaszcza w obrębie skóry poprzez indukowanie podziałów komórek będących w fazie obumierania. Ponadto redukuje przebarwienia wynikłe ze starzenia się skóry i nadmiernego opalania. Jako naturalny filtr UV chroni przed promieniowaniem słonecznym.

SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

Chroń wątrobę!

Choroby wątroby mogą być wywoływane przez różne czynniki. Mogą to być wirusy WZW, alkohol, zła dieta a także niektóre leki (np. popularne leki stosowane do obniżenia poziomu cholesterolu zwane popularnie statynami). Pamiętać też należy, że schorzenia wątroby prowokowane są otyłością.

Zaburzenia pracy wątroby przez wiele lat mogą nie powodować żadnych dolegliwości, a co za tym idzie, jej choroba może ujść naszej uwadze. Czasami problemy z wątrobą objawiają się wzdęciami, dyskomfortem w jamie brzusznej, rzadko bólami. Aby wspomóc ten często zaniedbywany narząd można zastosować zioła. Mają one długą tradycję w leczeniu chorób wątroby. Najbardziej popularne dwa surowce zielarskie o najlepiej udokumentowanej skuteczności działania to wyciąg z ostropestu plamistego bogaty w sylimarynę oraz ekstrakt z liścia karczocha. Obie te substancje znajdują się w najczęściej przez nas zalecanym w przypadku chorób wątroby preparacie **Hepatobon**. Dobrze wątrobie robią także produkty pszczele zwłaszcza pyłek pszczeli i propolis zawarte w **Apibonie**. To właśnie połączenie Hepatobo-

nu i Apibonu najlepiej chroni wątrobę. Osoby, które mają stłuszczenie wątroby wynikłe z otyłości powinny zwiększyć aktywność fizyczną, gdyż dowiedziono, że takie działanie, prowadzi do poprawy stanu zdrowia wątroby. Więcej informacji na stronie www.bonimed.pl w zakładce baza wiedzy – układ pokarmowy.



W grudniu ukazała się wyjątkowa i długo oczekiwana pozycja pt. Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki. Jest to historia życia słynnego zielarza zakonnego i jego porady. Książka ma formę wywiadu z Ojcem Grzegorzem, który przeprowadził jego bliski współpracownik lek. med. Krzysztof Blecha. 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. Książka liczy ponad 300 stron, kosztuje ok. 30 zł. i jest dostępna w sprzedaży wysyłkowej i w sieci księgarni Matras.



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

UKŁAD MOCZOWO-PŁCIOWY

WSPOMAGANIE WITALNOŚCI

Memobon + Prostatobon

- **Memobon:** ze względu na zawartość korzenia żeń-szenia preparat wspomaga witalność, wydolność fizyczną i psychiczną. Obecność liści miłorzębu poprawia ukrwienie narządów płciowych. Zawarty w preparacie magnez zmniejsza uczucie zmęczenia i utrzymuje prawidłowy metabolizm energetyczny oraz funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego.
- **Prostatobon:** ze względu na zawartość palmy sabal i korzenia pokrzywy wspomaga prawidłową funkcję prostaty oraz prawidłową witalność u mężczyzn z przerostem gruczołu krokowego.

DLA ZDROWIA PROSTATY

Prostatobon + Apibon

- **Prostatobon:** ze względu na zawartość palmy sabal i korzenia pokrzywy wspomaga prawidłową funkcję prostaty.
- **Apibon:** ze względu na zawartość pyłku pszczelego i propolisu wspomaga prawidłową funkcję prostaty zwłaszcza w przypadku jej powiększenia i stanów zapalnych.

KAMICA NERKOWA

Nefrobonisol lub Nefrobonisan

- **Nefrobonisol lub Nefrobonisan:** przeciwdziałają krystalizacji składników moczu, działają moczopędnie i odtruwająco, wykazują działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne.

INFEKCJE DRÓG MOCZOWYCH

Nefrobonisol lub Nefrobonisan + Urobon

- **Nefrobonisol lub Nefrobonisan:** przeciwdziałają krystalizacji składników moczu, działają moczopędnie i odtruwająco, wykazują działanie bakteriobójcze i przeciwzapalne.
- **Urobon:** ze względu na zawartość ekstraktu z owoców żurawiny oraz ziela pokrzywy i ziela skrzypu ułatwia usuwanie bakterii z dróg moczowych poprzez działanie anty-adhezyjne, zwłaszcza wobec *E. coli*, która stanowi najczęstszą przyczynę zapaleń dróg moczowych.

DNA MOCZANOWA

Nefrobonisol + Artrobon

- **Nefrobonisol:** zwiększa wydalanie kwasu moczowego, działa moczopędnie i przeciwzapalnie.
- **Artrobon:** ze względu na zawartość glukozaminy i korzenia hakorośli wspomaga prawidłową funkcję chrząstki stawowej. Korzeń hakorośli przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu kwasu moczowego we krwi.





Osteoporoza w natarciu

Nasze kości wzmacniają się do 25 roku życia. Między 25 a 30 rokiem życia masa kostna jest na tym samym poziomie, ale po 35 roku życia zaczyna się zmniejszać. W ciągu 15 kolejnych lat, czyli do 50-tki ubywa nam około 8-10% kości gąbczastej i od 2-4% kości zwartej. Ubytek masy kostnej w okresie klimakterium radykalnie przyspiesza, a w skrajnych przypadkach jest to aż 4% na rok. Kobiety tracą więcej masy kostnej niż mężczyźni. Co zatem uczynić, aby nie zachorować na osteoporozę?

Należy po pierwsze zwiększyć aktywność fizyczną, a po drugie właściwie się odżywiać, dostarczając organizmowi odpowiednią ilość wapnia (ok. 1,5 g / dobę). Z drugiej strony powinniśmy wiedzieć, że kości powstają na podłożu łączno-tkankowym lub chrzęstnym. Tworzą się one na szkielecie zbudowanym z kolagenu i wysyconym związkami wapnia.

Zatem w im lepszej kondycji będzie kolagen tworzący rusztowanie kości, tym wytrzymałość mechaniczna kości będzie większa. Korzystnie na stan włókien kolagenowych wpływają m.in. dwa czynniki; po pierwsze odpowiednia ilość witaminy C w diecie, a po drugie właściwa ilość krzemu dostarczona organizmowi. Najlepiej dostarczać krzem z naturalnych źródeł jak np. odwar ze skrzypu i rdestu. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza używamy w celu zapobiegania osteoporozie odwar z ziół w saszetkach **OrganicKrzem**, który zawiera bardzo dużo dobrze przyswajalnych związków organicznych krzemu. OrganicKrzem poza skrzypem i rdestem składa się z owoców róży, które są bogatym źródłem witaminy C. Inną ciekawą własnością odwaru z OrganicKrzem jest to, że wzmacnia włókna kolagenowe obecne w skórze, co poprawia jej jędrność i zmniejsza ilość zmarszczek.

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

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 kuracjuszm terapię ziołami według zaleceń Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Od 10 lat wykonuję pracę biurową. Od kilku miesięcy odczuwam nieprzyjemny ból kręgosłupa, który nasila się wieczorem po całym dniu siedzenia za biurkiem. Niestety nie mam czasu na częste ćwiczenia, dlatego poszukuję jakiegoś naturalnego leku, który wesprze mój kręgosłup.

Mamy dla Pani idealne rozwiązanie. Proszę 2 x dziennie smarować kręgosłup Ziołowym Balsamem Kręgowym Ojca Grzegorza, który zadziała łagodnie przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Ponadto polecamy preparat w kapsułkach **Artrobon**, który zapobiegnie powstaniu zwyrodnień w obrębie kręgosłupa i stawów. Najlepiej jednak poskutkowałoby „nastawienie kręgosłupa” w którymś z gabinetów naszego Centrum Ziołolecznictwa.

Mam 56 lat i od 4 lat lecę się na wrzody żołądka. Wiosną moje dolegliwości znacznie się nasilają. Czy zioła w tego typu schorzeniach mogą przynieść ulgę?

Jak najbardziej tak. Polecamy zakupić mieszankę ziołową **Gastrobonisan** i pić przyrządzony napar 2-3 x dziennie. Zioła wchodzące w jej skład doskonale łagodzą dolegliwości choroby wrzodowej, co pozwoli przetrwać choremu wiosenne nasilenie tej choroby.

W kwartalniku Zioła dla Zdrowia przeczytałam o Klimaktobonie. Chciałam dowiedzieć się, czy łagodzi on również objawy, takie jak: uderzenia gorąca, nadmierna potliwość i rozdrażnienie?

Wskazane przez Panią objawy są bezpośrednio związane z okresem klimakterium i stosowanie **Klimaktobonu** 2 x dziennie 1 kapsułkę jest idealnym rozwiązaniem. Ponadto w przypadku zwiększonej nerwowości i problemów z zasypianiem można dołączyć preparat **Nerwobon** w dawce 2 kapsułki przed snem.

Z pokolenia na pokolenie w naszej rodzinie zdarzają się zachorowania na raka. Skończyłam niedawno 40 lat i coraz częściej zastanawiam się, czy czasami sama nie zachoruję. Czytałam niedawno, że istnieją zioła, które można stosować w profilaktyce przeciwnowotworowej. Czy może posiadają Państwo gotowy preparat, który można zażywać w tym celu?

Rzeczywiście istnieją surowce zielarskie, które zostały przebadane na komórkach nowotworowych i na zwierzętach pod względem działania przeciwnowotworowego i okazały się skuteczne. Na tej podstawie stworzyliśmy **Bofonginn kompleks** zawierający odwar z czarnej huby, miód, odwar z ziela skrzypu polnego,

ekstrakt z czarnej huby, ekstrakt z borowików, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z liści zielonej herbaty oraz ekstrakt ze skórek winogron. Zalecamy go naszym pacjentom w profilaktyce przeciwnowotworowej oraz jako dodatkowy prozdrowotny preparat w trakcie leczenia przeciwnowotworowego.

Kremy Apteczne Ojca Grzegorza

- APIBON KREM**
 - zmiany ropne i grzybicze skóry
 - opryszczka, zajady
- VENOBON KREM**
 - żylaki, pajęczki
 - obrzęki, hemoroidy
- DERMOBON KREM**
 - zmiany alergiczne
 - podrażnienia i stany zapalne skóry



Wysokie ciśnienie groźne dla mózgu!

Jak wykazały badania naukowe osoby z wartościami ciśnienia tętniczego w górnej granicy normy (ciśnienie skurczowe między 130 a 140 mmHg i ciśnienie rozkurczowe 85 do 90 mmHg) są bardziej narażone na udar mózgu. Dowiedzono także, że brak wiarygodnych dowodów naukowych na to, że obniżenie tego ciśnienia przy użyciu leków syntetycznych przynosi jakieś korzyści. Te doniesienia naukowe otwierają pole dla stosowania preparatów ziołowych pomocnych w przypadku nadciśnienia tętniczego. Przypominamy, że nadciśnienie tętnicze można rozpoznać kiedy u pacjenta utrzymuje się podwyższone ciśnienie skurczowe powyżej 140 lub rozkurczowe powyżej 90 mmHg. Co więcej stosowanie syntetycznych leków chemicznych u ludzi zdrowych, czyli nie chorujących na nadciśnienie, ale mających tzw. wysokie prawidłowe ciśnienie, byłoby czymś dziwnym. Natomiast zażywanie ziołowych preparatów w tym konkretnym przypadku jest jak najbardziej wskazane i pożądane. W przypadku nadciśnienia i stanu przednadciśnieniowego w naszym Centrum zalecamy łączne stosowanie kropli **Cardiobonisol** 2 x dz. po 1 łyżeczce oraz **Cardiobon** 1 x dz. 1 kaps. Zawarty w tych preparatach ekstrakt z głogu jest tradycyjnym surowcem zielarskim, który wpływa prozdrowotnie na serce i jest używanym w przypadku zwyżki ciśnienia. Zawartość miłorzębu japońskiego poprawia ukrwienie mózgu i mięśnia sercowego, a jednocześnie zmniejsza prawdopodobieństwo pojawienia się zakrzepu w naczyniu krwionośnym. Należy zaznaczyć, że zakrzep tętniczy jest najczęstszą przyczyną udaru mózgu.

Osobom u których doszło już do udaru mózgu zalecamy stosowanie preparatu **Apibon** (ekstrakt z pyłku pszczelego i propolis) 2 x dz. 2 kaps. + 2 x dz. 1 łyżka miodu. Łączne stosowanie pyłku pszczelego, propolisu i miodu przyspiesza powrót do zdrowia i zapobiega powikłaniom, co pokazało badanie przeprowadzone na 250 pacjentach po udarze mózgu leczonych na oddziale neurologicznym.

Retinopatia

Największe znaczenie ma fitoterapia w leczeniu problemów tkwiących w najbardziej wewnętrznej części oka, czyli w siatkówce. Siatkówka to miejsce, którym odbieramy ze środowiska bodźce wzrokowe.



Retinopatia to uszkodzenie siatkówki powodowane, m.in. 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 1-2 x dziennie oraz **Venobon** 1 kapsułkę 1-2 x dziennie.

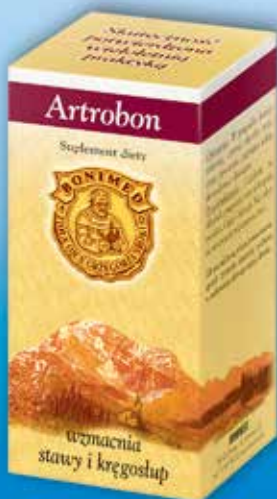
Oba te preparaty zapewniają ochronę antyoksydacyjną oraz poprawę ukrwienia. Oculobon dodatkowo poprawia widzenie w nocy i ochrania siatkówkę przed promieniami słonecznymi oraz promieniowaniem ekranu komputera. Dlatego zalecany jest również u osób pracujących przy komputerze oraz w złych warunkach oświetleniowych.

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	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	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.)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Pielęgnacja skóry w grzybiczy	Apibon krem - zewnętrznie Apibon + Immunobon - doustnie
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Bonimel Vita-C		Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon		Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.)
	Poprawa witalności	Prostatobon + Memobon		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
				Odrzuwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.)
				Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, 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 działania 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.