

Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2014 Jesień

Temat numeru

W numerze m.in.

Naturalne sposoby na wirusy i bakterie

Sposób na młodość
oparty o badania Noblistów

Jajka nie powodują **miażdżycy!**

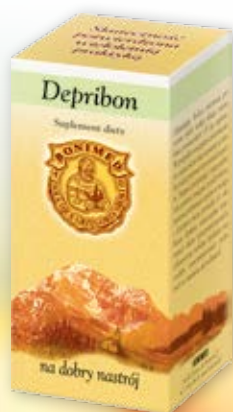
Masz **nowotwór**,
nie odpuszczaj!



Jesień Wzmaga Depresję

Brak słońca i wszechogarniająca szarzyzna oraz długie jesienne wieczory pogarszają nastrój, zwłaszcza u ludzi mających do tego skłonności. Depresję wzmaga również samotność. Istnieją dowody naukowe na to, że osoby samotne umierają wcześniej niż te, będące w związku. O wsparciu ze strony najbliższych piszemy w artykule o nowotworach, ale to nie jedyny problem zdrowotny, w którym bliska osoba jest na wagę złota. Kluczem do zdrowia jest w wielu przypadkach pozytywne nastawienie. Dowiedziono naukowo, że optymistyczne podejście do życia zmniejsza narażenie na choroby serca. U osób samotnych i odizolowanych społecznie, występuje 2 lub 3 razy większe ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Depresja pozawałowa jest stanem chorobowym, którego obawiają się kardiolodzy, gdyż niesie ze sobą ryzyko kolejnego zawału. Prowadzone przez 10 lat badanie naukowe dowiodło, że prawdopodobieństwo wszystkich chorób jest 2 x większe u ludzi z depresją. Naukowcy podchodzą do problemu złego nastroju na tyle poważnie, że powstała nawet specjalna terapia śmiechem. Wykryto, że śmiech ma wpływ na poziomy różnych parametrów biochemicznych mózgu. Ponadto poprawia on stan układu odpornościowego. Geriatricy powtarzają, że jeżeli u osób starszych wprowadzi się łagodne środki przeciwdepresyjne to czasami nie są potrzebne żadne inne leki, ponieważ objawy chorób kardiologicznych i gastrologicznych, czy też innych po prostu zanikają. Psychiatri twierdzą, że depresja może występować pod różnymi „maskami”. W tym kontekście duże znaczenie mają zioła wspomagające dobry nastrój takie, jak ziele dziurawca czy korzeń żeń-szenia. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza, często w przypadku pogorszenia nastroju w okresie jesienno-zimowym stosujemy preparat **Depribon** 1 kapsułka raz dziennie (czasami początkowo zalecamy 2 x 1 kaps).

Jednym z warunków dobrego samopoczucia i nastroju jest złagodzenie stresu dnia codziennego. Istnieje szereg dowodów naukowych, że stres zmniejsza odporność, co w konsekwencji prowadzi do chorób układu oddechowego i moczowego. Stres ma także wpływ na częstsze występowanie wspomnianych już powyżej chorób serca, ale również chorób reumatycznych. Czasami konsekwencją silnego stresu jest ostry zespół bólowy kręgosłupa, a nawet wrzód trawienny. Zatem zmniejszenie stresu wydaje się być kluczowe dla zachowania zdrowia. Do redukcji stresu znakomicie nadają się preparaty ziołowe, gdyż działają krótko i łagodniej niż środki syntetyczne. W naszym Centrum często stosujemy preparat **Nerwobon** 1-3 x dz. 1 kaps., zawierający ekstrakty z kozłka lekarskiego, męczennicy i szyszek chmielu oraz krople **Nerwobonisol** 2-3 x dz. 1 łyżeczka. U dzieci pomocny jest syrop **Sedabon** 1-2 łyżeczki doraźnie.



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

Sposób na młodość oparty o badania Noblistów

W 2009 roku trzech naukowców w tym jeden o polsko brzmiącym nazwisku Szostak, otrzymało nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny. Ta prestiżowa nagroda została przyznana za odkrycie jednego z mechanizmów starzenia się organizmu.



Organizm starzeje się m.in. dlatego, że jego komórki przestają się dzielić, czyli niejako „odradzać”. Komórki dzielą się w ciągu naszego życia około 50 razy po czym obumierają. Dzieje się tak dlatego, że po 50 podziale komórkowym nasze geny przestają być chronione przez osłaniające je „ochronne czapeczki”, zwane telomerami.

Bazując na wiedzy laureatów nagrody Nobla oraz osiągnięciach nowoczesnej biotechnologii i fitoterapii stworzyliśmy absolutnie innowacyjną terapię przeciw-

starzeniową. Nazwaliśmy ją **Telomer System Bell Visage**. U osób stosujących tę metodę dochodzi do częściowej odbudowy zużytych telomerów. Umożliwia to komórkom dokonywanie kolejnych podziałów. Realizując tę koncepcję przeciwstarzeniową już po 2 miesiącach można osiągnąć efekt skórnym młodziej o 10 lat. Co więcej nasi pacjenci zażywają wchodzące w skład zestawu kapsułki, czują się o 10 lat młodszy. Metoda oparta jest o całkowicie naturalne i bezpiecz-

**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT,
CZY TO MOŻLIWE?**

ne składniki, a jej najważniejszym elementem jest ekstrakt z tarczycy bajkalskiej bogaty w składnik zwany bajkaliną. Bajkalina jest naturalną substancją, która w największym stopniu odpowiada za odmładzające właściwości tarczycy bajkalskiej. Można ją stosować już po zaobserwowaniu u siebie pierwszych oznak starzenia się skóry. Osoby szerzej zainteresowane tą tematyką zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej www.bonimed.pl i artykułu „Czy da się zatrzymać czas?”.



TELOMER SYSTEM BELL VISAGE

Absolutnie innowacyjna formuła:

- odmładzająca - skóra o 10 lat młodszą
- zwiększająca elastyczność skóry - poprawa o 12,5%
- redukująca zmarszczki o 13%
- rozjaśniająca przebarwienia
- naturalnie chroniąca przed promieniami UV

Efekty widoczne już po 2 miesiącach stosowania!



Jajka nie powodują miażdżycy!

Przez lata pokutował pogląd, że chorzy z podwyższonym poziomem cholesterolu powinni unikać jedzenia jajek, a zamiast masła jeść margarynę. Obecnie nauka zweryfikowała te błędne zalecenia i doszła ponownie do wniosku, że masło jest zdecydowanie zdrowszym produktem od margaryn. Margaryny, zwłaszcza twarde, zawierają duże ilości izomerów trans kwasów tłuszczowych, które przyczyniają się do powstawania miażdżycy. Bogate w nie są zwłaszcza pieczywo cukiernicze i herbatniki. Zmieniono również poglądy dotyczące jajek. W różnych publikacjach naukowych można spotkać informacje prezentowane przez wybitnych naukowców informujących, że kurze jajo to skarbnica najcenniejszych substancji o działaniu prozdrowotnym. Takie zdanie prezentuje np. światowej sławy specjalista w tej dziedzinie prof. Tadeusz Trziszka, który uważa, że jaja kurze mogą być wykorzystywane w terapii choroby Alzheimera, miażdżycy, osteoporozy, cukrzycy a nawet nowotworów. Należy jednak pamiętać, że nie każde jajko jest takie samo. Jeżeli chcemy, aby ten cud natury miał maksymalnie prozdrowotne własności musimy karmić kurę właściwą paszą. Profesor Trziszka zaleca, aby kura była karmiona torfem, olejem rzepakowym i lnianym. W karmie powinny również znajdować się algi morskie. Obecnie dostępne są na rynku tego typu

pasze dla kur. Z badań profesora wynika również, że dzięki obecności wyżej wymienionych składników jajka poprawiają pracę mózgu, serca i wątroby.

Reasumując, osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu mogą jeść jajka m.in. dlatego, że są one bogate w fosfolipidy, które obniżają poziom cholesterolu. Badacze uniwersytetu w Granadzie dowiedli, że nawet codzienne spożywanie jajek nie zwiększa stężenia cholesterolu w surowicy krwi u osób dorosłych. Osoby mające problemy z utrzymaniem prawidłowej wartości cholesterolu zachęcamy do stosowania odpowiednich ziół np. tych zawartych w **Lipobonie** Ojca Grzegorza, w skład którego wchodzi ekstrakt z karczocha i liści miłorzębu japońskiego. Z naszych obserwacji wynika, że stosowanie Lipobonu w dawce 1 kapsułka 2-3 x dziennie zmniejsza poziom cholesterolu o 20 a nawet 30%. Lipobon można stosować również łącznie z lekami obniżającymi poziom cholesterolu, czyli statynami.

Osobom z wysokim poziomem cholesterolu zalecamy również **Chitobon** 3 kapsułki pół godziny przed potrawami bogatymi w tłuszcze zwierzęce. Chitobon zawiera w swoim składzie chitosan, który wychwytuje związki tłuszczowe z pokarmów oraz chrom organiczny, który zmniejsza skłonność do jedzenia słodczy. Nadaje się świetnie do stosowania w czasie kuracji odchudzającej.

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 kuracuzszom terapię ziołami według zaleceń Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.



Masz nowotwór, nie odpuszczaj!

Lekarze onkolodzy, a także psychologowie zajmujący się terapią osób chorych na nowotwory twierdzą, że jedną z kluczowych rzeczy od których zależy powodzenie terapii i długość życia chorego jest gotowość do podjęcia leczenia. Beznadzieja a czasami depresja w jaką wpadają pacjenci bardzo przyspiesza proces chorobowy. Aktywność i skłonność do działania powoduje, że u chorych na nowotwór stymuluje się układ odpornościowy. Jak ważna jest mocna psychika w tej chorobie świadczy fakt, że powstał nawet specjalny dział psychologii nazwany psychonkologią. Jego zadaniem jest wspierać chorych w walce z chorobą nowotworową.

Nasz system opieki zdrowotnej nie jest niestety gotowy, żeby udzielić pełnego psychologicznego wsparcia choremu. Dlatego taką rolę powinna przejąć przede wszystkim rodzina. Najważniejszy jest pierwszy tydzień po postawieniu diagnozy. W tym czasie pacjent musi uporać się z paraliżującym strachem przed śmiercią i zacząć racjonalnie myśleć. Powinno się traktować nowotwór jak wyzwanie, któremu należy sprostać. Im prędzej chory dojdzie do tego przekonania przy wsparciu specjalistów, czy rodziny tym szybciej przejmie kontrolę nad swoim organizmem.

W miarę możliwości nie powinno się zmieniać swoich nawyków, hobby, czy pracy o ile stan zdrowia na to pozwala. Ważnym elementem w leczeniu jest dobry

kontakt z lekarzem prowadzącym i zadawanie mu dużej ilości konkretnych pytań i oczekiwanie na nie odpowiedzi. **W**inniśmy podjąć terapię u lekarza, do którego ma się zaufanie. Ma to wpływ na poczucie bezpieczeństwa chorego, a przez to na redukcję stresu, który przyspiesza rozwój choroby nowotworowej. Istotne znaczenie ma również modyfikacja diety na taką, która zawiera dużą ilość antyoksydacyjnie działających warzyw i owoców oraz produktów pszczelich takich jak pyłek i propolis. Korzystnym elementem modyfikacji diety może być wprowadzenie preparatów ją suplementujących. W Centrum Ziołolecznictwa osobom chorującym na nowotwór lub zagrożonym tą chorobą często zalecamy przyjmowanie syropu ziołowego **Bofonginn kompleks** 3 x dz. 5 ml. Uzupełnia on dietę w prozdrowotne składniki, takie jak: ekstrakt z czarnej huby (Błyskoporek podkorowy), odwar z ziela skrzypu polnego, ekstrakt z borowików (bogaty w selen), ekstrakt z owoców aronii, z liści zielonej **W**aty i ze skórek winogron oraz miód. Dodatkowo **z**alecamy preparat wspomagający odporność organizmu **Apibonu** 3 x dz. 1 kaps.

Ponadto zalecamy **Alerbon** z olejem z nasion czarnuszki 3 x dz. 1 kaps. oraz krople **Nefrobonisol** 1 x dz. 1 łyżeczkę **W** Osoby zainteresowane odsyłamy do artykułu Potencjał przeciwnowotworowy wybranych surowców roślinnych na stronie www.bonimed.pl w zakładce baza wiedzy.

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

Tlenek azotu poprawia słuch

Tlenek azotu (NO) jest związkem chemicznym, wydzielającym się we wnętrzu naczyń krwionośnych. Rozszerza je, a przez to poprawia ukrwienie, m.in. w obrębie ślimaka, który jest częścią ucha wewnętrznego. Jest to miejsce, gdzie dźwięk pobudza włókna nerwowe. W nim odbieramy dźwięki z otoczenia. Wiedza o roli tlenu azotu znalazła zastosowanie m.in. w leczeniu osłabionego słuchu oraz szumów usznych. Niektóre zioła mają możliwość zwiększania wydzielania tlenu azotu w naczyniach krwionośnych, są to np. liść miłorzębu japońskiego i korzeń żeń-szenia. Zastosowanie ekstraktów z tych roślin w wielu przypadkach poprawia słuch, ale także likwiduje niektóre przykre dolegliwości takie jak szумы uszne i inne nieprzyjemne wrażenia dźwiękowe: piski, dzwonienia, zatykania uszu, łagodzi także zawroty głowy. W Centrum Ziołolecznictwa niejednokrotnie obserwujemy u pacjentów z zaburzeniami słyszenia, poprawę po zastosowaniu preparatu **Memobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakty z liścia miłorzębu japońskiego, korzenia żeń-szenia i magnez. Memobon zwiększa ukrwienie mózgu i przy dłuższym stosowaniu poprawia pamięć i koncentrację. Zwiększenie wydzielania tlenu azotu dokonuje się także poprzez słuchanie pewnych rodzajów muzyki. Z prac naukowych z zakresu muzykoterapii wynika, że taki efekt wywołuje słuchanie muzyki sprawiającej radość słuchaczowi.

Memobon –
Wspomaga ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi.



Oculobon –

wpływa pozytywnie na stan siatkówki oka zwłaszcza w przypadku osób chorujących na cukrzycę, miażdżycę i nadciśnienie. Polecany dla osób pracujących przy komputerze i w złych warunkach oświetleniowych.



Szczególnie dobrze do tego celu nadaje się słuchanie muzyki klasycznej Mozarta, Bacha i Vivaldiego. Bardzo dobrze przebadane są prozdrowotne własności słynnego kanonu D-dur Pacherbela. Ten utwór muzyczny u wielu osób nie tylko zwiększał wydzielanie tlenu azotu, ale także zmniejszał uczucie lęku oraz obniżał ciśnienie tętnicze krwi i tętno. Należy zaznaczyć, że wyżej wymienione utwory muzyczne wykorzystywane są także do poprawy zapamiętywania w różnych koncepcjach edukacyjnych. Być może to tlenek azotu przyczynia się do zwiększenia efektywności uczenia się, a także poprawę słuchu. Odpowiada on za poprawę ukrwienia miejsca, w którym odbieramy wrażenia dźwiękowe, czyli ślimaka a także zwiększa ukrwienie w obrębie kory mózgowej gdzie wrażenia dźwiękowe są analizowane. Ma to szczególne znaczenie dla osób starszych, u których ukrwienie tkanek jest gorsze. To właśnie u osób starszych uzyskuje się najlepsze efekty w poprawie słuchu wykorzystując do tego zioła stymulujące wydzielanie tlenu azotu. Osoby, które szczególnie zainteresował ten artykuł pragniemy odesłać na naszą stronę internetową www.bonimed.pl zakładka baza wiedzy, do artykułu Czarna jagoda wzmacnia pamięć i poprawia wzrok, w którym przytaczamy dane naukowe o tym jak ekstrakty z borówki czarnej stymulują pracę tych części mózgu, które odpowiedzialne są za prawidłowy wzrok, słuch i pamięć.

Otyłość a syrop glukozowo-fruktozowy

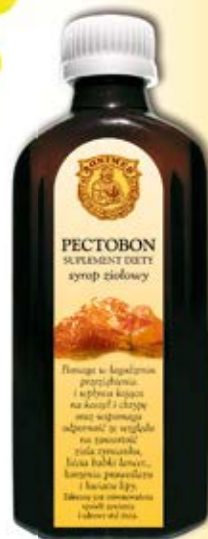
Coraz bardziej powszechne jest przekonanie, że wprowadzenie do żywności syropu glukozowo-fruktozowego zwiększa epidemię otyłości. Jedną z przyczyn jest to, że sformułowanie „syrop glukozowo-fruktozowy” umieszczone na opakowaniu brzmi „mniej groźnie” niż cukier. Faktem jest, że osoby pijące, czy jedzące pokarmy z tym syropem nie czują się nasycone tak jak po zwykłym białym cukrze. Dzieje się tak dlatego, że fruktoza jest inaczej przerabiana przez organizm niż glukoza, a co za tym idzie ludzie dojadają słodzącymi bogatymi w zwykły cukier. Oczywiście jak w każdej sprawie istnieją różne poglądy na temat syropu glukozowo-fruktozowego. Naszym zdaniem należy wystrzegać się zarówno syropu jak i cukru. Argumentem aby nie spożywać wyżej wymienionego syropu są również informacje, że proces jego wytwarzania może doprowadzić do zanieczyszczenia go rtęcią. Takie zagrożenie wykryto w USA. Do słodzenia najlepiej nadaje się miód pszczeły, który jest absolutnie naturalnym produktem i dodatkowo wykazuje działanie terapeutyczne. Zwłaszcza, gdy wzbogacimy go o ekstrakty ziołowe w nim rozpuszczone. Miód w połączeniu z ziołami może wspierać pracę układu oddechowego (tak działa **Bonimel prawoślazowo-koprowy**). Może także wspomagać utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i ukrwienia serca (taki efekt wywołuje **Bonimel głógowo-melisowy**). Jeżeli do miodu dodamy ekstrakt z ziela jeżówki, melisy i rumianku otrzymamy bardzo dobry środek wspomagający pracę układu odpornościowego – taki skład ma **Immunobon**. Miód można łączyć z ziołami działającymi przeciw pasożytom jelitowym, tak jak w syropie ziołowym **Vernikabon**. Sprawdza się on szczególnie dobrze w przypadku dzieci. Jeżeli do miodu dodamy korzeń żeń-szenia i guaranę otrzymamy środek, który poprawi efektywność uczenia i koncentrację. **Bonimel Activ** złagodzi również objawy niskiego ciśnienia atmosferycznego, które bardzo często utrudniają nam życie.

Osoby zainteresowane terapią otyłości polecamy zapoznanie się z naszym wydaniem specjalnym kwartalnika „Zalecenia dietetyczne” dostępnym na stronie www.bonimed.pl

Syropy Ojca Grzegorza



PECTOBON Syrop na kaszel i przeziębienie



SEDABON Syrop na stres i bezsenność

VERNIKABON Na pasożyty jelitowe



BONIMEL PRAWOŚLAZOWO- KOPROWY Syrop na kaszel, przeziębienie i kolki jelitowe u dzieci

Naturalne sposoby na wirusy i

W ostatnich latach obserwujemy powrót do naturalnych metod leczenia chorób układu oddechowego, takich jak: przeziębienie, kaszel, zapalenie oskrzeli, katar, ból gardła. Dzieje się tak dlatego, że te choroby coraz trudniej leczyć z użyciem leków syntetycznych. Ponadto wiele instytucji naukowych ostrzega przed stosowaniem leków przeciwprzeziębieniowych i przeciwkaszlowych, zwłaszcza u dzieci. Przoduje w tym Amerykańska Agencja ds. Leków i Żywności FDA. Dowiedziono, że leki syntetyczne potrafią czasami bardziej zaszkodzić niż pomóc. Pisaliśmy już o tym swego czasu w artykule „Terapia przeziębienia u dzieci” na stronie www.bonimed.pl w zakładce baza wiedzy. Drugą przyczyną preferowania naturalnych metod jest fakt, że mikroorganizmy stają się coraz mniej wrażliwe na antybiotyki. Nie są jednak w stanie uodpornić się na produkty naturalne. Wynika to z tego, iż preparaty ziołowe oraz te oparte o produkty pszczele mają bardzo bogaty skład. Utrudnia to wytworzenie bakteriom tzw. bakterioporności. To jest właśnie trzecia przyczyna renesansu naturalnych metod leczenia w infekcjach dróg oddechowych i moczowych. Czwartym powodem powrotu do leczenia ziołami, nawet przez lekarzy jest fakt, że ponad 90% infekcji ma przyczynę wirusową. Dlatego zioła, które dość skutecznie niszczą wirusy, a także wzmacniają odporność stają się alternatywą dla leków syntetycznych.

Ważnym elementem terapii jest stosowanie sprawdzonych metod. W naszych rodzinach często znane są różnego rodzaju mikstury i specyfiki. Także my w Centrum Ziołolecznictwa stosujemy w naszej praktyce sprawdzone od dziesiątek lat niezmiennie skuteczne preparaty Ojca Grzegorza. Obok kilka przykładów:

Preparaty ziołowe można łączyć z lekami syntetycznymi. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości na-

Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol, którego składniki d... biczo (1-4 x dz. 1 łyżeczka w zale... który działa kojąco na kaszel i chr... 1 saszetka). W celu ułatwienia od... 1 łyżeczka) lub syrop Bonimel pra... zową gardła i dróg oddechowych
Astma oskrzelowa	Pectobonisol 2-4 x dz. 1 łyżeczka... oskrzela oraz wykrztuśnie + Alerb... zarówno w przypadku astmy jak i
Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (2-4 x dziennie) w... W przypadku kataru alergicznego... camy wspomaganie odporności j...
Wspomaga odporność	Apibon (3 x dz. 1 kaps.) + Immuno...
Pielęgnacja w opryszcze	Apibon krem stosować co 1 godz... dzinę 1 doza). W przypadku nawr... wyżej przedstawioną metodą.
Bóle gardła i chrypka	Pectobonisol (2-4 x dz. 1 łyżeczkę... przyjętej dawce nie powinno się... Anginbon (5-6 x dz. 1 doza), który
Zapalenie nerek i dróg moczowych oraz pęcherza moczowego. Profilaktyka zakażeń dróg moczowych w przypadku powiększenia prostaty	Nefrobonisol (2-3 x dz. 1 łyżeczka... przeciwbakteryjnie i moczopędn... Usuwanie bakterii z dróg moczow... nisan (1-3 x dz.). Do kropli Nefr... preparat w kapsułkach Urobon (... wydalanie bakterii E.coli
Profilaktyka kamicy nerkowej	Nefrobonisol (1-3 x dz. 1 łyżeczka... wych bakterii stanowiących częst... pić ziołami Nefrobonisan lub odw... minut w ½ litrze wody). Ten ostatni

leży skonsultować stosowanie preparatów z lekarzem. Informacje zamieszczone w tej publikacji służą do celów edukacyjnych i nie mogą być zastępstwem profesjonalnego medycznego doradztwa. Stan zdrowia



bakterie

działają przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzyźności od nasilenia objawów) + napar z ziół Pulmobonisan, tykpkę oraz łagodząco na błonę śluzową gardła (2 x dziennie). Wykrztuszenia pomocny jest syrop ziołowy Pectobon (3 x dz. 1-2 łyżeczki). Działają one łagodząco na błonę śluzową. Szczególnie korzystny jest u dzieci.

Działa on przeciwzapalnie, wykrztusnie oraz rozkurczowo na błonę śluzową (2-6 kaps. dziennie) który wspomaga organizm w alergii kataru alergicznego a także innych rodzajów alergii.

celu rozrzedzenia wydzieliny i działania przeciwzapalnego. Pomocniczo Alerbon. Przy nawracających infekcjach zalecać także Alerbon. Przy nawracających infekcjach zalecać także Alerbon.

Alerbon (2-3 x dz. 1 łyżeczka)

do ustąpienia dolegliwości) lub aerozol Anginbon (co go odczuwającej opryszczki zalecamy wspomaganie odporności po-

rozpuścić w ¼ szklanki wody i pić bardzo małymi łykami. Po przeżyciu ok. 15 minut pić innych płynów. Dodatkowo stosować Alerbon ma łagodzący wpływ na stan błony śluzowej.

rozpuszczone w 1 szklance wody) działa przeciwzapalnie, nie przez co ułatwia eliminację bakterii z dróg moczowych. W tym celu wspomaga także stosowanie naparu z ziół Nefrobobonisan lub naparu z ziół Nefrobobonisan można dołączyć Alerbon (1-3 x dz. 2 kaps.), który szczególnie skutecznie wspomaga

na szklankę ciepłej wody) w celu usuwania z dróg moczowych kamieni nerkowych. Można go zastąpić Alerbonem z ziół OrganicKrzem (2 saszetki gotowane przez 20 minut) preparat szczególnie polecany jest osobom z osteoporozą.

i wszelkie jego zaburzenia winny być konsultowane z właściwymi służbami medycznymi. Przed podjęciem jakiegokolwiek działania związanego z terapią radzimy poinformować swojego lekarza o takim zamiarze.

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.



Preparaty Ojca Grzegorza Sroki

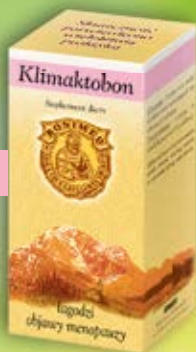


HEPATOBOON

- wspomaga pracę trzustki i wątroby

KLIMAKTOBON

- łagodzi objawy klimakterium



CARDIOBON

- wspomaga pracę serca



DERMOBON

- wzmacnia włosy, skórę i paznokcie



GASTROBON

- wspomaga trawienie
- chroni wątrobę

Jak sobie radzić z dną moczaniową?

Dna moczaniowa to odkładanie się w tkankach kryształów kwasu moczowego. Najczęściej ma to miejsce w stawach stóp i może prowadzić do bardzo silnych ataków bólu. Objawy tej choroby w dużym stopniu zależą od diety. Stan chorych często pogarsza się po jedzeniu podrobów, owoców morza, sardynek, czerwonego mięsa, ale także po grochu, fasoli i po napojach alkoholowych, zwłaszcza po piwie. Kluczem do leczenia dny jest obniżanie poziomu kwasu moczowego. Aby zmniejszyć poziom kwasu moczowego w surowicy krwi należy unikać produktów wcześniej wymienionych, natomiast warto spożywać: seler, kaszę gryczaną, cebulę, czereśnie, wiśnie. Korzystne w tej chorobie jest przyjmowanie witaminy C w ilości 0,5g dziennie oraz niektórych ziół, takich jak: liść brzozy i korzeń hakorośli. Sok z liści brzozy obniża poziom kwasu moczowego, natomiast ekstrakt z hakorośli redukuje jego poziom oraz działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. W Centrum Ziołolecznictwa w przypadku dny zalecamy pacjentom lek **Nefrobonisol**, który zawiera w swoim składzie m.in. sok z liścia brzozy w dawce 2-3 łyżeczki dziennie, a także **Artrobon** (2 x dz. 2 kaps.) w skład którego wchodzi ekstrakt z hakorośli i siarczan glukozaminy.



Choroba Parkinsona a dieta

Istnieje wiele danych naukowych świadczących o tym, iż osoby cierpiące na chorobę Parkinsona, bądź tą chorobą zagrożone powinny zmienić swój styl odżywiania i dostosować go do diety śródziemnomorskiej. Owoce i warzywa w które bogata jest ta dieta mają jak się wydaje kluczowe znaczenie w profilaktyce choroby Parkinsona, ale także innych neurodegradacyjnych schorzeń takich jak np. choroba Alzheimera. Nie zawsze zwłaszcza w okresie zimy, jesieni i przedwiośnia mamy dostęp do odpowiedniej jakości owoców i warzyw. Można zatem wykorzystać do suplementacji diety naturalne ekstrakty z roślin i owoców w postaci kapsułek. My zalecamy naszym pacjentom w tym okresie stosowanie preparatu **Vitalbon** 2 x dz. 1 kapsz przez okres 2-3 miesięcy. Zawiera on w swoim składzie ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej, korę cynamonowca, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt ze skrzyplu polnego, witaminę C, ekstrakt z kłącza imbiru, ekstrakt z owoców borówki czarnej, ekstrakt z owoców winogron. Polecamy również jedzenie jabłek, których mamy dużo i są dobrej jakości. Innymi pokarmami wzmacniającymi zdrowie układu nerwowego są orzechy, szpinak, rodzynki czy sezam.

W badaniach naukowych dowiedziono, że dieta opierająca się o te produkty zmniejszała prawdopodobieństwo wystąpienia choroby Parkinsona. Naukowcy z uniwersytetu Harvarda przedstawili dane, że osoby, zwłaszcza mężczyźni spożywający duże ilości masła, mleka i sera częściej zapadali na choroby Parkinsona. Podobne negatywne skutki wywołuje spożywanie tłustych mięs bogatych w kwasy omega 6. W wielu badaniach udowodniono także związek pomiędzy zwiększeniem zachorowalności na chorobę Parkinsona a pestycydami. Uszkodzenia układu nerwowego mogą wywołać także metale ciężkie. U osób, które są nara-

żone na kontakt z pestycydami (np. rolnicy) i metalami ciężkimi zalecamy stosowanie preparatu **Apibon** (pyłek pszczeły i propolis) 3 x dziennie 1 kapsułka plus szklanka wody z rozpuszczoną łyżką miodu. Takie połączenie działa odtruwająco na organizm, ale również poprawia metabolizm tkanki mózgowej. Było również stosowane w przypadku leczenia chorych po udarze mózgu.

Więcej informacji na ten temat znaleźć Państwo na stronie www.bonimed.pl w artykule Pyłek pszczeły pomocny w udarze mózgu.



W grudniu 2013 r. 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 Błęcha. Zawiera ponadto unikatowe koncepcje terapeutyczne stosowane od wielu lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza oraz wspomnienia osób, które spotkały na swej drodze tą niezwykłą postać. Zachęcamy do lektury. Książka liczy ponad 300 stron, kosztuje ok. 30 zł. i jest dostępna w księgarniach oraz w sprzedaży wysyłkowej.



Czy jesteś skazany na operację kolana?

Chorzy zgłaszający się do naszego Centrum Ziołolecznictwa z bólami kolan czasami mają skierowanie na operację stawu kolanowego z powodu uszkodzonej łąkotki. Kiedy badamy takiego pacjenta okazuje się, że bóle które mu doskwierają nie są wywoływane przez uszkodzoną łąkotkę. Dolegliwości powodowane są przez proces zwyrodnieniowy stawu kolanowego (często także biodrowego lub kręgosłupa) oraz zaburzenia w przyczepach mięśni znajdujących się w okolicy kolana. Po wprowadzeniu właściwej rehabilitacji z wykorzystaniem terapii manualnej, akupresury, właściwych ćwiczeń i preparatu **Artrobon**, chory przestaje skarżyć się na dolegliwości bólowe pomimo tego, iż łąkotka nadal jest uszkodzona. Dzieje się tak dlatego, że uszkodzenie łąkotki jest częste u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową kolana i towarzyszy tej chorobie, ale to nie ono powoduje ból. Jeżeli zlikwiduje się wszystkie inne zaburzenia



stawu kolanowego, biodrowego i kręgosłupa, dolegliwości miną lub znacznie osłabną. Liczne publikacje fachowe i autorytety naukowe potwierdzają to, że leczenie operacyjne często jest niecelowe i nieopracowane należy rozpocząć terapię od właściwej rehabilitacji a dopiero w przypadku jej nieskuteczności skierować chorego na operację.

Przy bólach kolan dobrze sprawdzają się środki do nacierań. Używamy najczęściej **Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**, **Reumobonisol** a czasami **Mumio krem**.

REUMOBONISOL
nalewka do nacierania



ARTROBON
doustnie 2 x dziennie 2 kapsułki

- skuteczny dla stawów
- łagodny dla żołądka

Wspomaga zdrowie stawów i kręgosłupa





Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Słyszałam, że zioła mogą zastąpić leki obniżające ciśnienie? Czy to prawda?

W przypadku nadciśnienia tętniczego polecamy w naszym Centrum krople **Cardiobonisol** 2-3 x dziennie po 1 łyżeczce oraz **Cardiobon** raz dziennie 1 kapsułkę. W niektórych przypadkach, zwłaszcza początkowych stadiach nadciśnienia tętniczego, takie połączenie wystarcza do uregulowania ciśnienia. Przypominamy, że powinno ono wynosić najwyżej 140/90. Jeżeli ciśnienie nie obniży się do tych wartości zalecamy łączenie ziół z lekami syntetycznymi. W niektórych przypadkach nadciśnienie wywołane jest podwyższonym poziomem stresu i wtedy stosujemy zioła uspakajające wymienione w artykule „Jesień wzmagają depresję”. Również obniżenie masy ciała jest w stanie zredukować ciśnienie tętnicze krwi.

Mój syn ma wirusa C zaplenia wątroby. Zwykle czuje się dobrze, ale czasami ma dolegliwości i podwyższone AspAT i ALAT. Czym wzmocnić jego wątrobę?

Podstawowym środkiem, który zalecalibyśmy jest **Hepatobon**. Początkowo 2 x dziennie po 2 kapsułki, a gdy parametry AspAT i ALAT będą w normie to 2 x dziennie po 1 kapsułce. Drugim środkiem, który powinien przynieść poprawę będzie **Apibon**. Stosowany w okresie zaostrzenia 2 x dziennie po 2 kapsułki, a przy poprawie 2 x dziennie 1 kapsułka.

Proszę o skuteczny środek, który zlikwiduje uderzenia gorąca i nadpotliwość. Mam 51 lat i chyba zacznę mieć klimakterium.

Większość Pań z tym problemem uzyskuje znaczną poprawę stosując **Klimaktobon** początkowo 2 x dz. po 1 kapsułce. W miarę uzyskania poprawy zmniejszamy ilość do 1 kapsułki dziennie, a następnie stosujemy co drugi dzień.

U mojego męża wykryto powiększoną prostatę. Czytałam w waszym kwartalniku, że jest takie zioło, które zmniejsza prostatę, a jednocześnie wpływa na porost włosów.

Ziołem, które ma takie własności jest owoc palmy sabal. Wykorzystujemy ekstrakt z tej rośliny łącznie z korzeniem pokrzywy, gdyż jest to idealna suplementacja dla mężczyzn z powiększoną prostatą. Jako, że palma sabal wykazuje działanie antyandrogenne przeprowadzono badanie kliniczne pod kątem jej wpływu na porost włosów u mężczyzn z łysieniem typu męskiego. Okazało się, że u 60% badanych z łysieniem średnio i słabo nasilonym wywoływała ona zwiększony porost włosów. Stosowaliśmy **Prostatobon** również u kobiet mających łysienie typu androgenowego i uzyskaliśmy poprawę. W ciągu 6 miesięcy włosy zgęstniały i poprawił się wygląd ich skóry.

Moje dziecko ma 3 lata i objawy alergii pokarmowej. Testy wychodzą niejednoznacznie. Proszę o dobór ziół, które będą pomocne.

Szanowna Pani, w takich sytuacjach zalecamy dwa preparaty. Pierwszy z nich to **Alerbon**, początkowo 2 x dziennie 1 kapsułka, a drugi to napar z ziół **Bobonisan** 1-2 x dziennie napar z 1 saszetki. Oba te środki wykazują dużą skuteczność. W przypadku wyraźnej poprawy można zmniejszyć dawkowanie o połowę. Sugerujemy stosować te preparaty około pół roku i po tym czasie sprawdzić, czy objawy nadal występują. Jeżeli dziecko ma skórne objawy alergii proszę stosować zewnętrznie mydło **Boniderm** 1-2 x dziennie.



- Polecamy naoliwić kręgosłup stycznym Balsamem Kręgowym O. Grzegorza



Odpowiadamy na pytania

Naturalne leczenie i profilaktyka zaparcí

Do tych celów idealnie nadaje się błonnik. Pacjenci często pytają nas jak często i w jakich dawkach go zażywać. Wszystkie gremia naukowe zalecają zwiększenie ilości błonnika w diecie. Przyjmuje się, że właściwa ilość wynosi 20-40g/dobę. W takiej dawce błonnik nie tylko leczy zaparcia, ale także redukuje poziom cholesterolu i cukru w surowicy krwi. Ponadto zwiększa ilość prozdrowotnych bakterii w jelitach i chroni błonę śluzową. W sytuacji kiedy mamy do czynienia z zaparciami początkowo zalecamy naszym pacjentom od 2 do 4 łyżeczek **Regulobonu** (łupina babki płesznik, błonnik owsiany, bakterie probiotyczne), co daje 12-25g błonnika. Regulobon najlepiej mieszać z jogurtem lub sokiem owocowym i stosować 1 x dziennie. W miarę regulacji wypróżnień zmniejszamy dawkę do 1-2 łyżeczek. W przypadku zaparcí zalecamy także uregulowanie procesu trawienia, dlatego zawsze sugerujemy stosowanie łącznie z Regulobonem kropli **Gastrobonisol** 2 x dziennie 1 łyżeczka, co najmniej 1 miesiąc.

Zioła na wrzody żołądka

Wczesną jesienią i wiosną stawiane jest nam często pytanie jakie zioła stosować, aby nie doskwierały wrzody żołądka i dwunastnicy. Zalecamy pacjentom picie naparu z ziół o własnościach przeciwzapalnych i osłaniający takich jak: korzeń prawoślazu, korzeń lukrecji, koszyczek rumianku, liść babki lancetowej, kwiat nagietka - wszystkie one zawarte są w mieszance ziołowej **Gastrobonisan**, którą zalecamy stosować

od 1 do 3 x dziennie jesienią i wczesną wiosną – profilaktycznie lub w okresie nasilenia dolegliwości.

Zioła na łuszczycę

Pytania o sposób leczenia łuszczycy nieustannie przewijają się w rozmowach z naszymi pacjentami. Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza wychodzi nieustannie od kilkudziesięciu lat z założenia, że łuszczycy jest chorobą toczącą się w całym organizmie. Jednakże jej objawy pojawiają się przede wszystkim na skórze. Dlatego też leczenie tej choroby oparte jest o stosowanie preparatów ziołowych działających odtruwająco. Pierwszym z nich jest **Nefrobonisol**, który stymuluje odtruwającą funkcję nerek i zażywany jest raz dziennie 1 łyżeczka rano. Drugim lekiem stymulującym odtruwającą funkcję wątroby jest **Gastrobonisol** stosowany 2 x dziennie po 1 łyżeczce. **Gastrobonisol** można czasami zastąpić u osób nietolerujących alkoholu kapsułkami ziołowym **Hepatobon**. Nieodłącznym elementem postępowania w łuszczycy jest używanie mydła ziołowego **Boniderm** (Pomada Ojca Grzegorza) 1-2 x dziennie. **Boniderm** był przedmiotem badań klinicznych prowadzonych w Klinice Dermatologii, gdzie wykryto jego korzystne działanie m.in. w przypadku łuszczycy.

Łączne stosowanie tych 3 preparatów ziołowych w ciągu około 5-6 tygodni przynosi wyraźne efekty. Jeżeli po tym czasie nie nastąpi poprawa dobierane jest indywidualne leczenie w naszym Centrum Ziołolecznictwa.



Boniderm Pomada
Ojca Grzegorza naturalnie wspomaga skórę w:

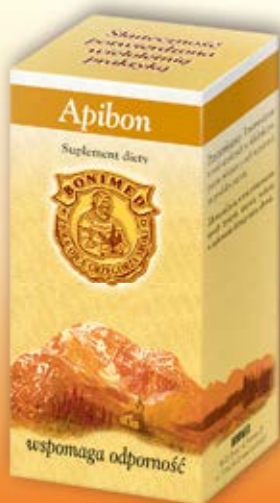
- trądziku
- alergii
- łojotoku
- łuszczycy
- łupieżu

UKŁAD KRĄŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)	UKŁAD ODDECHOWY	Przebiegnięcie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan
	Wspomaga żyty, 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.)	UKŁAD ODDECHOWY	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	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	Telomer System Bell Visage + Vitalbon
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol 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 + Olej arganowy Bell Visage
	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	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Pielęgnacja skóry w grzybicy	Apibon krem - zewnętrznie Apibon + Immunobon - doustnie
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon		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

Prawidłowa odporność dla całej rodziny



APIBON

Suplement diety

Wspomaga naturalną odporność organizmu na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Ponadto reguluje pracę wątroby, przewodu pokarmowego i prostaty oraz aktywuje pracę mózgu.

Skład: ekstrakt z propolisu, zmikronizowany pyłek pszczeleli.

IMMUNOBON

Suplement diety

Syrop ziołowo-miodowy wspomagający prawidłową pracę układu odpornościowego.

Skład: ekstrakt z zieleńki jeżówki purpurowej, ekstrakt z liścia melisy, ekstrakt z kwiatu rumianku i z róży, miód, woda.

NA BAZIE MIODU, BEZ DODATKU CUKRU!



ANGINBON

Aerozol doustny

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

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