

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 1/2020 Wiosna
ISSN 2545-1235

Temat numeru

W numerze m.in.

Naturalne sposoby
na alergię

Czy jajka leczą depresję?

Czerwone wino
bardziej pomaga niż szkodzi

Czy grzyby
leczą nowotwory?



Chroni oczy, wyostrza wzrok

www.bonimed.pl

Zażywając leki i suplementy diety produkowane przez Bonimed masz gwarancję jakości ich wytworzenia! Bonimed posiada Certyfikat Dobrej Praktyki Wytwarzania (GMP) wydany przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego i wdrożony system zapewnienia jakości HACCP.

Naturalne sposoby na alergię

Alergicy już od końca stycznia czują, że coś wisi w powietrzu. Tym czymś są pyłki drzew. Jeżeli nasze oczy zaczynają łzawić, a w nosie czujemy świąd, który wywołuje salwy kichania w styczniu, to najprawdopodobniej jesteśmy uczuleni na leszczynę lub olchę. W lutym dodatkowo pyłki zaczyna wierzba, a w marcu topola i brzoza. W kwietniu w powietrzu zaczynają unosić się pyłki traw i drzew. Apogeum pylenia przypada na okres od maja do sierpnia.

Medycyna klasyczna proponuje alergikom cierpiącym na katar alergiczny leki antyhistaminowe, które dość skutecznie radzą sobie z tymi objawami. Niosą one ze sobą ryzyko tego, że pacjenci mogą odczuwać senność, bo leki te często mają takie działania niepożądane. Gorzej ma się sprawa z chorymi, którzy cierpią na duszność wynikającą z astmy alergicznej. W takich przypadkach medycyna konwencjonalna wprowadza leczenie kortykosteroidami. Medycyna naturalna dysponuje w przypadku alergii bardzo skutecznym sposobem. Surowcem, który łagodzi objawy alergii, zarówno w postaci kataru alergicznego, jak i astmy, jest olej z nasion czarnuszki siewnej. W Centrum Ziółolecnictwa Ojca Grzegorza zalecamy suplementację diety preparatem **Alerbon**. Jest to olej z nasion czarnuszki zamknięty w hermetycznych kapsułkach. Taka forma podania jest najlepsza, gdyż kapsułka zabezpiecza olej przed utratą olejków eterycznych i zapewnia większą trwałość surowca.



Zapraszamy do oglądania naszego kanału Televizja dla Zdrowia na YouTube

Televizja dla Zdrowia (TVdZ) powstała w maju 2015 r. z myślą o entuzjastach zdrowego stylu życia, naturalnych metod leczenia, ziół i ziółolecnictwa. Audycje przygotowywane są w gronie lekarzy i specjalistów. Traktują o zdrowiu człowieka, diecie, ruchu i ziółolecnictwie.

Ziola dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

Adres wydawcy i redakcji: Bonimed, ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec

Redaktor naczelna: Katarzyna Cebrat-Jakubiec

Druk: Drukarnia Drukpress

Pełne oświadczenie zdrowotne
składników produktów zawartych w publikacji
dostępne na stronie www.bonimed.pl.

Kawa w profilaktyce cukrzycy

Ilość osób, które chorują na cukrzycę stale wzrasta. Ma to związek zarówno z epidemią otyłości, jak i z masowym dostawianiem różnego rodzaju produktów spożywczych, które wydają się niesłodkie, np. jogurtów. Mówiąc krótko, cywilizacja pcha nas w objęcia cukrzycy. Na szczęście są też dobre informacje wynikające z cywilizacyjnych zwyczajów. Okazuje się, że kawa naturalna może zmniejszać ryzyko cukrzycy typu II. Prestiżowe czasopismo *Journal of Internal Medicine* poinformowało, że kawa parzona z użyciem ekspresu ciśnieniowego i pita w ilości **2-3 filiżanek dziennie może o 60 % zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II**. Co ciekawe, kawa parzona w sposób w Polsce zwany po turecku, a w istocie nie mającym nic wspólnego z Turcją, tego efektu nie wykazywała. Z cukrzycą walczy człowiek od zawsze z użyciem naturalnych produktów. Zwykle były to zioła obniżające poziom glukozy w surowicy lub te, które przyczyniały się do ograniczenia powikłań wywołanych przez cukrzycę, a teraz okazuje się, że również kawa może nam w tej walce pomóc. Przypominamy, że W CZOG u osób z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym sugerujemy spożywanie **Glukobonisanu** 2-3 razy dziennie napar z 1 saszetki. Redukcje poziomu glukozy w surowicy można uzyskać stosując także **Alerbon** zawierający wysokiej jakości olej z nasion czarnuszki siewnej. Preparaty naturalne pomocne są także w profilaktyce powikłań, jakie wywołują może cukrzyca. My zalecamy w celu ochrony siatkówki oka, suplement diety **Oculobon**, a także **Venobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z liścia miłorzębu i nasion kasztanowca.



Oculobon chroni oczy

Większość z nas wiele godzin w ciągu dnia, zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym, poświęca na wpatrywanie się w ekran komputera. Oczy nie są przygotowane na tak dużą dawkę promieniowania tych urządzeń, a także na tak długi wysiłek oczu związany z ciągłym skupianiem wzroku na małej powierzchni ekranu. Jak chronić je przed szkodliwym oddziaływaniem? Jednym z elementów profilaktyki rozwoju wad wzroku jest wówczas stosowanie okularów korekcyjnych ze szklami antyrefleksyjnymi. Należy również dbać o odpowiednie nawilżenie rogówki oka.

Jakość i komfort widzenia zwiększa także odpowiednia suplementacja diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w takich przypadkach stosowanie preparatu **Oculobon**, który zawiera ekstrakt z owoców borówki czarnej oraz ekstrakt z kwiatu aksamitki, bogaty w naturalną luteinę i zeaksantynę. Nie jest to jedyny produkt dostępny na rynku, który ma w swoim składzie te substancje. Jednakże jesteśmy absolutnie pewni, że te ekstrakty i składniki mineralne, które wchodzi w skład Oculobonu, posiadają jakość farmaceutyczną, stale monitorowaną przez laboratorium kontroli jakości. Wysoka jakość produktu jest konieczna, gdyż **Oculobon wykorzystywany jest do suplementacji diety w przypadku chorób, które narażają siatkówkę oka na uszkodzenie, takich jak cukrzyca, czy nadciśnienie. Stosuje się go również w przypadku zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem czyli AMD**. Z niedawnych doniesień naukowych wynika, że ekstrakt z owoców borówki czarnej wpływa korzystnie na pracę mózgu, zwłaszcza u osób starszych. Borówka czarna, tak jak luteina i zeaksantyna, wykazuje właściwości antyoksydacyjne, co ma znaczenie w zapobieganiu rozwojowi zaćmy.



Najlepsza przyswajalność!

Czystek w kroplach

Suplement diety



Zalecana do spożycia
dzienna porcja produktu
– 3 łyżeczki (7,5 ml) zawiera:
Ekstrakt alkoholowy
z ziela czystka 7,5 ml.

- Wspomaga odporność, np. w boreliozie
- Chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- Alkoholowy ekstrakt z czystka umożliwia wydobycie wszystkich ciał czynnych z rośliny

Ze względu na zawartość ekstraktu z ziela czystka preparat wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami sprzyjając ochronie komórek i tkanek przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

Wspomaga układ immunologiczny, przyczynia się do wzmocnienia systemu obronnego organizmu w chorobach infekcyjnych, np. w boreliozie.

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Niełatwo rozpoznać boreliozę

Koncepcja suplementacji diety w przypadku boreliozy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki.

Osoby, które chorują na boreliozę mają podwyższony poziom swoistych przeciwciał przeciwko bakterii, która ją wywołuje. Ta podwyższona ilość przeciwciał nie wystarczy, aby rozpoznać tę chorobę. Muszą temu towarzyszyć objawy kliniczne boreliozy. Osoby te często interpretują bóle kręgosłupa lub mięśniobóle, jako objawy choroby. Nie biorą one pod uwagę tego, że dolegliwości bólowe na jakie cierpią nie są wywołane boreliozą, a powodowane są przez chorobę przeciążeniową kręgosłupa, którą da się skutecznie leczyć zabiegami terapii manualnej. Dlatego pacjenci trafiający do nas z rozpoznaniem boreliozy wpiery badani są pod kątem tego, czy przyczyna dolegliwości nie leży po stronie choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów. W takim przypadku stosowane są u chorego zabiegi z terapii manualnej i akupunktury, które przynoszą czasami natychmiastowy efekt. Jeżeli chory faktycznie cierpi na boreliozę, co wcale nie jest takie częste, w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy następującą suplementację diety:

- **Preparaty wspomagające odporność stosuje się co najmniej 3 miesiące:**
 - suplement diety **Apibon** 2 x dz. 2 kaps.,
 - suplement diety **Immunobon** 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni, 21 dni przerwy i ponowne stosowanie 7 dni.
- **Preparaty łagodzące stan zapalny i działające ochronnie na stawy:**
 - suplement diety **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps (doustnie) + **Balsam kręgowy** i **Reumobonisol** - zewnętrze.
- **Preparat o potencjalnie przeciwbakteryjnym działaniu:**
 - suplement diety **Czystek w kroplach** 3 x dz. 2,5 ml (mała łyżeczka).

Powyższa suplementacja może być łączona z antybiotykoterapią, gdyż powoduje wzrost odporności i działa łagodnie przeciwzapalnie.



Jabłka zalecane w miażdżycy

W American Journal of Clinical Nutrition zamieszczono artykuł opisujący badanie mające na celu określenie wpływu spożywania jabłek, jako metody profilaktyki chorób układu krążenia. Nie było to badanie przeprowadzone na dużej populacji, badana grupa obejmowała 40 osób, które przez 8 tygodni zjadały 2 jabłka, potem nastąpiła miesięczna przerwa i te same osoby przez 8 tygodni wypijały codziennie sok jabłkowy. Analizowano m. in. poziom cholesterolu, trójglicerydów, glukozy i insuliny. Przeprowadzono także ultrasonograficzne badanie tętnic i żył. Okazało się, że po 8 tygodniach spożywania jabłek obniżył się poziom frakcji cholesterolu LDL i poprawiły się inne parametry związane z układem sercowo-naczyniowym. Jednak po 8 tygodniowym picu soku te prozdrowotne efekty nie wystąpiły. Istnieje domniemanie, iż tajemnica może tkwić w braku błonnika, co wydaje się dość logicznym powodem. Ciśnie się na usta słynne przysłowie popularne w Anglii: „jedz jedno jabłko dziennie, unikniesz lekarza”. Pragniemy zaznaczyć, że dużo lepiej udokumentowane własności przeciwmiażdżycowe mają zioła, szczególnie takie jak ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego i ekstrakt z kwiatostanu głogu (oba te surowce występują w preparacie **Cardiobon** i **Cardiobonisol**). Bardzo dobre efekty prozdrowotne dla układu krążenia niesie także łączenie ekstraktu z liścia miłorzębu oraz

ekstraktu z ziela karczocha. Wchodzą one w skład preparatu **Lipobon**, który ma za zadanie utrzymywać prawidłowy poziom cholesterolu w surowicy krwi. Pisząc o tych zależnościach należy koniecznie wspomnieć o ekstrakcie ze skórek winogron bogatym w resweratrol. Ten też stosowany jest w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w postaci preparatu **Resveratrol - esencja wina w kroplach**.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



Ośrodek Magnolia
Ustroń, ul. Szpitalna 15
tel 33 8543690
www.hotel-magnolia.pl

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 21
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl

Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki



Jak w naturalny sposób pozbyć się insulinooporności i zbędnych kilogramów?

Różnego rodzaju diety są bardzo częstym tematem rozmów, zwłaszcza w kontekście odchudzania. Głos w dyskusji na ten temat pojawił się w renomowanym czasopiśmie The New England Journal of Medicine. Autorzy artykułu zainspirowani długowiecznością mieszkańców japońskiej wyspy Okinawa, przeprowadzili badania nad dietą niskokaloryczną. Ten rodzaj diety jest powszechny na tej japońskiej wyspie i jak się przypuszcza przekłada się na długowieczność mieszkańców. Pisaliśmy już o tym kilkakrotnie na łamach kwartalnika, że efektem diety niskokalorycznej jest zwiększenie aktywności białek z grupy sirtuin, których aktywność sprzyja długowieczności. Pamiętać należy, że białka te stymulowane są również przez resweratrol obecny w skórkach ciemnych winogron (dlatego tak chętnie zalecamy naszym pacjentom podjęzykowe zażywanie **Resveratrolu – esencji wina w kroplach**). Wracając jednak do istoty odkrycia, którego dokonali naukowcy. Otóż zaobserwowali oni, że okresowy post trwający około 24 godziny powoduje, że zanika oporność na insulinę (chorzy na cukrzycę często nie mają zbyt małej ilości insuliny wydzielanej przez trzustkę, przyczyną podwyższonego poziomu glukozy w surowicy krwi jest niewrażliwość komórek na ten hormon, jest to nazywane insulinoopornością). Okazuje się, że okresowe posty od jednego do 3 dni w tygodniu, mogą „wyleczyć” z insulinooporności, co

będzie miało pozytywny skutek nie tylko na długość życia, ale także może wyleczyć pacjenta z cukrzycy, albo do niej nie dopuścić. Należy pamiętać, że insulinooporność jest często kojarzona z nadwagą i otyłością, zatem pozbycie się tego problemu może skutkować redukcją masy ciała. Nasuwa się pytanie, jak wytrzymać 24 godziny bez jedzenia? Tutaj z pomocą mogą przyjść naturalne produkty. Możemy do tego wykorzystać suplementy diety zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego. W czasie jednodniowego postu warto spożywać 3 razy dziennie 1 czubatą łyżeczkę **Regulobonu**, zalaną 1 szklanką wody. Takie połączenie już po 2-3 minutach spowoduje, że będziemy odczuwać sytość. Dodatkowo możemy użyć innego naturalnego produktu, który bardzo pęczniej w naszym żołądku, jest nim **Chitobon** zawierający chitosan i chrom organiczny. 3-4 kapsułki tego preparatu popite szklanką wody spowoduje odczucie sytości.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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

Krople Kobięce O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Czy jajka leczą depresję?

Stwierdzenie tego typu byłoby lekkim nadużyciem, ale jednak pamiętać należy, że proces terapeutyczny to nie tylko stosowanie leków, zwłaszcza jeżeli dotyczy to depresji. Leczenie depresji to także, a może przede wszystkim psychoterapia, helioterapia (leczenie światłem, zwłaszcza słonecznym), ale także odpowiednia dieta. I tutaj dochodzimy do naszych kochanych jajek. Jaja, a zwłaszcza żółtka, to jedno z najlepszych źródeł dobrze przyswajalnych substancji, takich jak witamina A, witaminy z grupy B, witamina K, cynk, miedź, jod, mangan i żelazo. To także znakomite źródło aminokwasu o nazwie tryptofan. Ten tryptofan właśnie jest substancją, która sprawia, iż powinniśmy naszą dietę wzbogacać o żółtka jajek. W tryptofanie powstaje substancja, która znajduje się w przestrzeni synaptycznej, a ściślej jest jej w tej przestrzeni za mało. Ta substancja to serotonina. Tryptofan uczestniczy także w syntezie melatoniny. Należy on do 8 niezbędnych dla naszego organizmu aminokwasów, które muszą być dostarczane w diecie. Dlatego też należy pamiętać w przypadku leczenia depresji o tym, aby spożywać

dużo jajek nie obawiając się przy tym, że umrzemy z tego powodu na miażdżycę. Żółtka jajek bogate są w lecytynę, a mało w nich jest cholesterolu. Tak naprawdę żółtka jajek działają przeciwmiażdżycowo a nie promiażdżycowo. Znanca tematu prof. Tadeusz Trziszka, Rektor Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu zaleca spożywać nawet do 3 jajek dziennie. Cierpiący na pogorszenie depresyjne nastroju, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym powinni pamiętać o stosowaniu preparatów z ziela dziurawca, który również zwiększa stężenie serotoniny w przestrzeni synaptycznej i łagodzi melancholijny nastrój. W naszym Centrum polecamy preparat **Depribon**, zawierający ekstrakt z dziurawca i korzenia żeń-szenia.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Witaminy Ojca Grzegorza Wybierz jakość farmaceutyczną!



Naturalne Witaminy
Ojca Grzegorza Sroki



Do niedawna myślano, że obecna dieta jest na tyle zrównoważona, iż nie ma potrzeby dodatkowego dostarczania witamin.

Okazuje się jednak, że taka potrzeba istnieje.

Dlatego wybieramy naturalne Witaminy Ojca Grzegorza.

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Czerwone wino bardziej pomaga, niż szkodzi

W prasie medycznej trwa dyskusja, czy spożywanie czerwonego wina przynosi korzyści dla naszego zdrowia czy nie? Po jednej stronie są onkolodzy, którzy twierdzą, że nie wiadomo, jaką ilość alkoholu można bezpiecznie spożywać nie narażając się przy tym na zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia nowotworów. Po drugiej stronie jest głos m.in., kardiologów, którzy widzą zalety spożywania czerwonego wina, ale także małej ilości spożywania alkoholu dla układu sercowo-naczyniowego. Ta druga grupa lekarzy dostrzega zwłaszcza prozdrowotną rolę resweratrolu – substancji, która znajduje się w czerwonym winie, sugerując prozdrowotne wartości czerwonego wina opierają się m.in. na przeglądzie literatury naukowej, której dokonano w 2017 roku i opublikowano w prestiżowym czasopiśmie naukowym *Circulation*. Należy pamiętać, że ekstrakt ze skórek winogron bogaty w resweratrol jest jedną z najlepiej przebadanych substancji do własności profilaktycznych i leczniczych.

Preparat wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się za przyczynę chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Korzystnie wpływa na pracę układu krążenia i prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi. Pomaga w zachowaniu funkcji układu żylnego kończyn dolnych. Wspomaga przepływ krwi w kończynach dolnych, co może zmniejszać uczucie zmęczenia i ciężkości nóg. Sprzyja polepszeniu ogólnego wyglądu i zdrowia skóry. Jest tradycyjnie stosowany w celu wspierania funkcji naczyń włosowatych. Wspomaga metabolizm oraz sprzyja utracie masy ciała, przez co ułatwia odchudzanie i redukcję cellulitu.

Kontrowersje między lekarzami rozwiązujemy w naszym Centrum Ziołolecznictwa w sposób modelowy. Otóż zalecamy naszym pacjentom **Resveratrol - esencja wina w kroplach**, który podawany jest podjęzykowo 2 x dz. 8 kropli. Produkt ten to skoncentrowany ekstrakt ze skórek ciemnych winogron, podawanie go w takiej ilości podjęzykowo, wyklucza negatywny wpływ alkoholu, a dostarcza pełnej gamy prozdrowotnych substancji zawartych w czerwonym winie. Jedyną jego wadą jest to, iż niestety nie możemy w nim odnaleźć smaków Toskanii czy też Prowansji.



Czy zioła „leczą” nasze geny

W jądrach komórkowych znajduje się DNA, który jest nośnikiem genów. Do niedawna myślano, że matryca genetyczna odczytywana jest w sposób automatyczny. Teraz wiemy, że pewne czynniki mają wpływ na to, czy dojdzie do ekspresji genów, czyli ujawnienia się cech zapisanych w DNA organizmu, czy też nie. Mają na to wpływ różne czynniki środowiskowe, nawet takie jak brak snu, stres, ale również produkty żywnościowe. Tego typu oddziaływanie daje nadzieję zarówno osobom z chorobami nowotworowymi jak i tym, którzy cierpią na choroby **Alzheimera** i **Parkinsona**. Istnieją także przypuszczenia, że oddziaływanie takie może dotyczyć nawet uszkodzeń materiału genetycznego, takich jak **zespół Downa**. Doniesienia naukowe na ten temat prezentowane były m.in. na konferencjach naukowych organizowanych przez Poznański Uniwersytet Medyczny. Wnioskiem z prezentowanych badań było, że zawarty w herbacie EGCG może hamować ujawnienie się genów w dodatkowej 21 parze chromosomów. To ten dodatkowy chromosom odpowiedzialny jest głównie za cechy charakterystyczne dla zespołu Downa. Zablockowanie tej ekspresji może mieć kluczowe znaczenie u osób z tym zespołem. Ponadto ekstrakt z liści zielonej herbaty wspomaga koncentrację i zdolność uczenia się, a także przeciwdziała pogorszeniu pamięci związanemu z wiekiem. **DS complex** to preparat, który zawiera w swoim składzie wyżej wymienione ekstrakty oraz inne, które mogą mieć dobry wpływ na układ nerwowy. Dlatego zalecany jest on do suplementacji diety osobom z zespołem Downa oraz innymi zaburzeniami układu nerwowego, takimi jak: **ADHD** oraz **autyzm**. Suplementacja diety tym produktem może także zwolnić przebieg zespołu Parkinsona i choroby Alzheimera.

DS complex oprócz ekstraktu z zielonej herbaty zawiera: ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej, korę cynamonowca, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z kłącza kurkumy, kwas L-askorbinowy, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z owoców borówki czernicy, ekstrakt z kłącza imbiru, ekstrakt ze skórek winogron i ekstrakt z owoców czarnego pieprzu.



Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



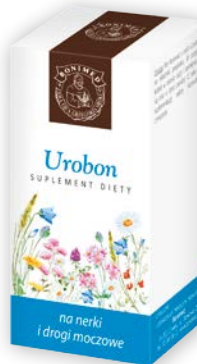
DS complex

wspomaga funkcję
układu nerwowego



Dermobon

odżywia skórę,
włosy i paznokcie



Urobon

na nerki
i drogi moczowe



Activbon

zmniejsza senność,
poprawia koncentrację



Hepatobon

chroni wątrobę,
wspomaga trzustkę

Bofonginn kompleks

PŁYN ZIOŁOWY

Suplement diety



Wielokierunkowe działanie
Bofonginnu kompleks:

Ekstrakt z czarnej huby

Odwar z ziela skrzypu

Ekstrakt z borowików
bogaty w selen

Ekstrakt z owoców aronii

Ekstrakt z liści zielonej herbaty

Ekstrakt ze skórek winogron

Miód wielokwiatowy

Czy grzyby leczą nowotwory?

Jeszcze do niedawna uważano, że grzyby poza walorami smakowo-zapachowymi nie wnoszą do spożywanej potrawy niczego wartościowego. Sytuacja z czasem uległa zmianie.

W latach 80 i 90-tych pojawiły się doniesienia o przeciwnowotworowych właściwościach czarnej huby. Szeroko zakrojone badania na ten temat prowadzili uczeni z byłego ZSRR, a w Polsce właściwości czarnej huby promował prof. Aleksander Ożarowski. W XXI wieku doniesienia o prozdrowotnych właściwościach różnego rodzaju grzybów można porównać z wysypem grzybów po deszczu. Wiele ośrodków naukowych zajmuje się badaniem tych, jak się okazało niezwykle ważnych dla naszego zdrowia twórców natury. Odkryto m.in., że zawarty w grzybach selen ma właściwości, które zmniejszają prawdopodobieństwo pojawienie się w naszym organizmie chorób nowotworowych. Jednym z najlepszych źródeł naturalnych związków selenu są borowiki. W ubiegłym roku uczeni z Białostockiego Uniwersytetu Medycznego poinformowali o przeciwnowotworowych właściwościach m.in. korzeniowca sosnowego. Potwierdzono to zarówno w badaniach in vitro, ale także w badaniach prowadzonych na zwierzętach laboratoryjnych. Oczywiście nie można jednoznacznie stwierdzić, że grzyb ten będzie leczył nowotwory u ludzi, jednak takie domniemanie istnieje, zwłaszcza, że obecnie na świecie zarejestrowane są cztery leki na bazie związków grzybów o potencjale przeciwnowotworowym.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza wykorzystujemy u pacjentów zagrożonych chorobą nowotworową preparat, który zawiera m.in. ekstrakt z czarnej huby i borowików, jest nim **Bofonginn kompleks**. Ponadto u osób zagrożonych tymi ciężkimi schorzeniami, zalecamy spożywanie produktów o dużej zawartości polifenoli z owoców jagodowych oraz tarczycy bajkalskiej, np. preparat **Vitalbon**. Doniesienia naukowe mówią także o potencjalnie przeciwnowotworowym działaniu ekstraktu ze skórek winogron oraz oleju z czarnuszki siewnej. W naszym Centrum polecamy suplement diety **Resveratrol - esencja wina w kroplach** oraz **Alerbon**.



Zioła lepsze na zgagę niż leki

Leki zmniejszające kwasowość żołądkową są w ostatnich czasach niezwykle często stosowane. Powoduje to liczne problemy trawienne, gdyż źle strawiony pokarm w żołądku może zaburzać pracę jelit a w konsekwencji pracę całego organizmu. Ale to nie wszystko. Coraz częściej mówi się o tym, iż przyczyną dolegliwości naszego organizmu jest brak witaminy B₁₂, jest to jedno z najczęstszych powikłań stosowania leków na zgagę, zwłaszcza inhibitorów pompy protonowej (IPP). Dlatego należy rozważyć stosowanie ziół, które również łagodzą stany zapalne toczące się w przełyku i żołądku, a nie niosą ze sobą tego typu powikłań. Do takich ziół należą: korzeń prawoślazu, liść babki lancetowatej, korzeń lukrecji, kwiat rumianku. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy naszym pacjentom z objawami zgagi wynikłej z refluksu mieszaną ziołową

Gastrobonisan, która zawiera w swym składzie wszystkie wymienione surowce zielarskie.

U pacjentów, którzy zmuszeni są do przyjmowania leków IPP należy rozważyć suplementację diety witaminą B₁₂, można do tego użyć np. preparatu **Neurobon complex**.



KREMY APTECZNE OJCA GRZEGORZA

Wybierz jakość farmaceutyczną



Venobon krem

Krem zalecany jest do stosowania w uczuciu zmęczenia i ciężkości nóg. Może być również stosowany do pielęgnacji skóry w żylakach, obrzękach kończyn dolnych, obrzękach pourazowych oraz w guzkach krwawniczych (hemoroidach).



Apibon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji u osób z ropnymi chorobami skóry, grzybicą, opryszczką, zajądami, półpaścem, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, pękaniem pięt.



Dermobon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji skóry u osób z podrażnieniami i stanami zapalnymi, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, grzybicą oraz po ukąszeniu przez owady.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Uruchom swoje stawy!

Artrobon

Suplement diety

Ziołowy Balsam Kręgowy
Ojca Grzegorza

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- Artrobon (glukoamina + korzeń hakorośli)
- skutecznie wzmacnia stawy oraz kręgosłup
i jest łagodny dla żołądka *
- Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza
- przeznaczony jest do wcierania
w dolegliwościach bólowych kręgosłupa,
stawów, mięśniobólach i nerwobólach

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Fibromyalgia

– złożony problem

– rozmowa z lek. med. Krzysztofem Błęcha, internistą,
specjalistą rehabilitacji medycznej z Centrum
Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Czy może Pan Doktor przybliżyć problem fibromyalgii?

Szacuje się, że na fibromyalgię może chorować kilka procent populacji. Szczyt zachorowania kształtuje się między 30 a 50 rokiem życia. ¾ chorych to kobiety. Dolegliwości polegają na przewlekłym bólu, najczęściej zlokalizowanym w obrębie pleców, któremu towarzyszy uczucie drętwienia w kończynach. Częściej występują rano. Ból ma różny charakter, pacjenci odczuwają klucie, uczucie pieczenia, źle tolerują zimno, czasami odczuwają sztywność całego ciała zwłaszcza w godzinach porannych a nawet obrzęki ciała. Dolegliwości nasilają się przy zmianach pogody, gdy pacjent przemarznie, ale również w stresie czy w infekcjach. Najlepiej chory czuje się w ruchu. Choroba ta postrzegana jest w różny sposób, był taki czas, kiedy uważano, że jest to jedna z масек depresji. Dlatego, że chorzy w przypadku fibromyalgii skarżą się na przewlekłe zmęczenie, bezsenność, problem z koncentracją oraz obniżenie nastroju. Z tego też powodu stosowano leki przeciwdepresyjne (zwłaszcza z grupy inhibitorów zwrotnego wchłaniania serotoniny).

Jak przebiega diagnostyka i leczenie pacjenta z fibromyalgią w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza?

Fibromyalgia jest chorobą z „wykluczenia”, zazwyczaj gdy trafia do mnie pacjent z tą chorobą, przeszedł on już neurologa, reumatologa, psychiatrę. Aktualna nomenklatura traktuje fibromyalgię, jako coś innego niż depresja, a skoro tak to moim zdaniem nie ma wskazań do stosowania chemicznych leków przeciwdepresyjnych, jak również leczenie lekami przeciwpadaczkowymi. Natomiast warto zalecić preparaty ziołowe na bazie ekstraktu z dziurawca, preparaty zawierające tarczyce bajkalską, która poza działaniem przeciwwzapalnym dodaje pacjentowi energii. Ja stosuję ponadto preparaty zawierające korzeń hakorośli, siarczan glukoaminy. Pomocne jest również wcieranie w bolesne miejsca preparatów ziołowych.

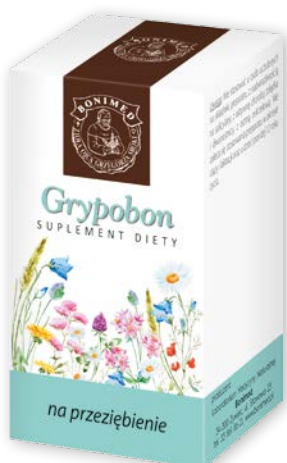
Jednak największą rolę przypisuję działaniu terapii manualnej i nie chodzi tu o tzw. „nastawienie kręgosłupa”, ale o terapię tkanek miękkich. Osobiście uczę pacjentów wykonywania mobilizacji stref komórkowo-bólowych. Odwołuję się także do akupunktury oraz innych naturalnych metod. Taka holistyczna terapia daje najlepsze efekty.

Naturalne metody w przypadku gorączki

Paracetamol to jeden z najpopularniejszych środków przeciwożarączkowych i przeciwbólowych używanych na świecie. Stosowany jest zarówno u dzieci a nawet u kobiet w ciąży. Od pewnego czasu wiadomo jednak, że zażywanie tego leku przez kobiety w ciąży może skutkować zwiększonym ryzykiem występowania m.in. astmy u dzieci. W badaniach, które opublikowano w 2019 roku w prestiżowym czasopiśmie JAMA Psychiatrii zauważono związek pomiędzy stosowaniem paracetamolu i zwiększonym ryzykiem występowania u dzieci ADHD oraz zaburzeń ze spektrum autyzmu. Takie wnioski wyciągnęli badacze z Johns Hopkins University Bloomberg School of Public Health (USA) po przeanalizowaniu danych dotyczących prawie 1000 matek oraz ich dzieci w ramach badania Boston Birth Cohort.

Sprawa wymaga dalszych badań, aby można było jednoznacznie stwierdzić, że paracetamol może mieć związek z ADHD i autyzmem. Można rozważyć stosowanie preparatów ziołowych w przypadku gorączki, np. naparu z kwiatostanu lipy, kory wierzby, soku z malin. W Centrum Ziołolecznictwa w przypadku stanów ożarączkowych stosujemy preparat **Grypobon** (ekstrakt z kory wierzby, ekstrakt z kwiatostanu lipy), oraz polecany głównie u dzieci syrop **Pectobon** (miód pszczeli, ekstrakt z ziela tymianku pospolitego, ekstrakt z owoców bzu czarnego, ekstrakt z porostu islandzkiego, ekstrakt z liścia babki lancetowatej, ekstrakt z korzenia prawoślazu lekarskiego, ekstrakt z kwiatu lipy drobnolistnej lub szerokolistej, olej z kopru włoskiego).

Znakomite efekty terapeutyczne można osiągnąć w przypadku gorączki używając innych alternatywnych metod, np. stawianie baniek, moczenie stóp w gorącej wodzie. Skuteczność obu tych metod można wytłumaczyć używając wiedzy z dziedziny fizjologii.



Telomer System Bell Visage



zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

Innowacyjna formuła:

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

Linia Telomer System Bell Visage

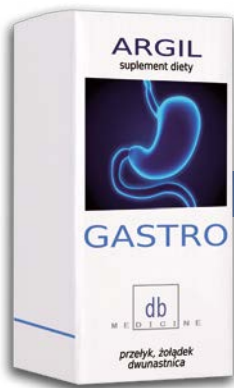
- Balsam do ciała
- Krem pod oczy
- Krem do rąk
- Serum do szyi i dekoltu

*Już czas,
żebyś
cofnęła czas*



**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT
W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY**

Naturalna moc glinek

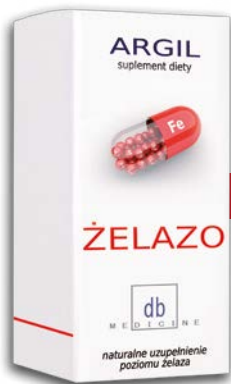


ARGIL GASTRO

przełyk, żołądek,
dwunastnica

ARGIL DETOX

wspomaga odtruwanie
organizmu



ARGIL ŻELAZO

naturalne uzupełnienie
poziomu żelaza

ARGIL JELITA

wspomaga prawidłową
pracę jelit



Glinki

- tradycja i nowoczesność

- rozmowa z dr hab. n. medycznych
Dorotą Waśko-Czopnik

Które z naturalnych produktów zwróciły Pani, specjalistce od chorób przewodu pokarmowego szczególną uwagę?

Zainteresowały mnie glinki, które ludzie wykorzystywali od tysięcy lat leczniczo, zarówno zewnątrznie, jak i wewnątrznie. Zewnątrznie, w kosmologii i dermatologii, glinki są stosowane od lat i mają tu swoje miejsce, natomiast odpowiednie stosowanie wewnętrzne jest powrotem do wykorzystania ich szczególnych właściwości. Mieszkańcy Mezopotamii, Galen czy Pliniusz Starszy, pisali o leczeniu glinkami różnych stanów chorobowych, zatruc, infekcji, ukąszeń czy też ran i zmian skórnych.

Dlaczego glinki działają tak prozdrowotnie?

Ich wartość wynika z kilku niezwykłych cech umacniających działanie terapeutyczne. Mianowicie, wykazują ogromną zdolność absorpcji substancji toksycznych (do 12 x większą niż węgiel aktywowany). Mają też inne używane w terapiach odtruwających własności. Bardzo silnie absorbują wodę, ale także cząsteczki alifatyczne, aromatyczne czy węglowodory, sprzyjając detoksykacji i oczyszczaniu organizmu. Badania naukowe potwierdzają właściwości chelatujące, dzięki czemu przy zastosowaniu wewnętrznym wiążą i ułatwiają wydalanie metali ciężkich (arsen, kadm, ołów, rtęć itp.), ale także rakotwórczych mykotoksyn wytwarzanych przez liczne gatunki grzybów i pleśni.

Czyli glinki, to idealne narzędzie do terapii odtruwających i to z różnych toksyn.

Tak. Odpowiednie mieszanki glinek (w tym zwłaszcza glinka różowa) dodatkowo świetnie usuwają objawy zatrucia alkoholowego, czyli popularnego kaca, stosowana przed i po spożyciu większej ilości alkoholu. Najpełniej opisane właściwości glinek wykorzystywane są z zielonej i czerwonej glinki francuskiej, glinka biała i różowa (połączenie glinki białej i czerwonej w odpowiednim stosunku) są nieco łagodniejsze, ale równie skuteczne. Bogactwo minerałów w nich zawartych (krzem, cynk, mangan, magnez, wapń, żelazo, sód, potas i inne) wzmacnia organizm, poprawia działanie układu immunologicznego, usuwa toksyny z organizmu, wzmacnia zęby i kości, łagodzi zaburzenia trawienia, w tym biegunki i wzdęcia oraz uzupełnia mikro – i makroelementy w naturalny sposób.

Kluczem do ich skutecznego działania są właściwe proporcje poszczególnych rodzajów glinek.

Dzięki umiejętnemu zastosowaniu różnych rodzajów glinek, w najbardziej naturalny i bezpieczny sposób można poprawić i wzmocnić funkcjonowanie organizmu oraz przez długofalowe działania profilaktyczne utrzymać jego dobrą kondycję i zdrowie.

Do nabycia: sklepy zielarskie lub tel. 664 664 705
oraz na www.dbmedicine.pl

Moc produktów pszczelich w przeddzień epidemii koronawirusem

Rok rocznie dowiadujemy się o zwiększonej zachorowalności na choroby wirusowe w którymś z krajów świata. Obecnie w drugiej połowie lutego niepokojem napawają nas informacje docierające z Chin. Nie wiemy, czy grozi nam globalna epidemia, jednak choroby wirusowe są groźne pod każdą szerokością geograficzną. Profilaktyką zakażeń jest m.in. zapobieganie kontaktowi z potencjalnie chorymi ludźmi, jednak należy pamiętać, że to co nas najbardziej zabezpiecza to wysoka odporność organizmu. Wielokrotnie pisaliśmy już, że jednym z najlepszych sposobów wspierania układu immunologicznego jest zażywanie produktów pochodzenia pszczelego. Zarówno miód pszczeli, jak i pyłek oraz propolis są szczególnie silnymi stymulatorami. Ponadto propolis, czyli kit pszczeli, działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Zalecamy go w naszym Centrum Ziołolecznictwa pod postacią kapsułek w połączeniu z pyłkiem pszczelim. Propolis znakomicie nadaje się do dezynfekcji miejscowej, zwłaszcza gdy dodamy do niego olejki eteryczne. Takim uniwersalnym antyseptykiem jest **Anginbon**, który stosowany jest doustnie. Pamiętać należy, że właściwe nawodnienie organizmu determinuje tworzenie się śluzu w drogach oddechowych, który chroni nasz organizm, jest elementem odporności nieswoistej. Olejki eteryczne mają też zastosowanie w aerzoloterapii, dlatego warto w zagrożeniu infekcją, czy to koronawirusem, czy też wirusem grypy, dodać je do inhalatora, albo choćby do kaloryferowego nawilżacza powietrza. Ostatnim elementem stymulacji odporności, który chcemy zarekomendować, jest podawanie preparatów zawierających ekstrakt z jeżówki purpurowej. My łączymy go z ekstraktem z kwiatu rumianku, liścia melisy i owocu róży w preparacie **Immunobon**.



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Niech Twoja odporność będzie jak Mur Chiński

Immunobon

Suplement diety

Apibon kapsułki doustne

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Apibon

Ze względu na zawartość pyłku pszczelego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspierające naturalną odporność organizmu na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze.*

Immunobon

Ze względu na zawartość ziela jeżówki i kwiatu rumianku preparat wspomaga pracę układu odpornościowego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Fenomen Mumio

MUMIO to naturalna substancja używana w leczeniu od tysięcy lat. W II połowie XX wieku rozpoczęły się intensywne badania nad jej własnościami terapeutycznymi. Prowadzone były w różnych instytutach naukowych ZSRR. Były to bardzo poważne wieloosrodkowe prace, których nie można lekceważyć. Dowiedziono w nich niezwykle korzystnego działania tej substancji na organizm ludzki. Pierwszą ciekawą obserwacją, której dokonali naukowcy było to, że sprzyja ona leczeniu złamań kości.

Współcześni naukowcy zalecają prowadzenie kuracji w przypadku złamań przez okres ok. 30 dni, następnie można dokonać przerwy 5 dniowej i kontynuować leczenie, aż do całkowitego zrostu kostnego. Pozytywne efekty uzyskano również w sytuacji leczenia układu kostnego – także w tym przypadku zrost kostny następował szybciej niż u osób, które nie stosowały tej substancji. Dowiedziono tego w operacjach stawu biodrowego, kolanowego oraz kręgosłupa. Dawka mumio również w tym wypadku wynosiła 0,2 g na dobę. Profesor Sulejmanow prowadzący te badania stwierdził, iż u chorych leczonych mumio o 1 miesiąc skracał się okres noszenia gipsu po operacjach kostnych. W chirurgii urazowej mumio wykorzystane było także do leczenia uszkodzonych nerwów. Dawkowanie w tym przypadku było nieco większe niż w złamaniach kości i wynosiło

0,3-0,5 g 2-3 razy dziennie. Prowadzący terapię lekarze określili przyspieszenie powrotu utraconej funkcji kończyny od 3-4 tygodni wcześniej niż u osób leczonych w normalny sposób. Badania naukowe wskazują również na to, że mumio wykazywało działanie terapeutyczne w przypadku choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zakrzepowego zapalenia żył oraz paradontozы. W przypadku tej ostatniej choroby poza dawkowaniem doustnym stosowano również 5% roztwór do płukania jamy ustnej. W tych przypadkach dawkowanie było 0,2-0,4 g na dobę. Mumio uważane jest za substancję, która sprzyja regeneracji tkanek. Dlatego będzie ono pomocne także w przypadku osteoporozy. Wiele publikacji naukowych sugeruje, że należy stosować mumio również zewnątrznie w postaci kremu lub maści. Wywołuje to dobre efekty w łagodzeniu bólu, zwłaszcza stawów kolanowych. Ojciec Grzegorz Sroka stosował mumio w postaci roztworu wodnego już w latach 90 XX wieku i bardzo cenił sobie efekty terapeutyczne, jakie ono wywoływało.

Obecnie stosujemy w CZOG nowszą generację mumio w kapsułkach. Preparat nazywa się **Mumio-Bon** i polecamy go do suplementacji diety 2 x dz. 1 kaps. Łączymy go czasami z preparatem do zewnętrznego stosowania **Mumio krem** 1-2 x dziennie.



Hashimoto – profilaktyka i suplementacja

Uważa się, że jest to jedno z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych, które z czasem może prowadzić do niedoczynności tarczycy. Hashimoto to choroba o podłożu autoimmunologicznym, która powoduje uszkodzenie pęcherzyków i komórek tarczycy oraz tkanki śródmiąższowej. Coraz więcej dowiadujemy się o roli suplementacji diety produktami, które mogą zahamować postęp choroby. Celem takiego działania powinno być zahamowanie procesu zapalnego, który ma podłoże autoimmunologiczne. W diagnostyce choroby Hashimoto wykorzystuje się badanie poziomu przeciwciał anti-TPO oraz anti-TG. Jedną z substancji, która może wpłynąć na zahamowanie postępu tego schorzenia jest witamina D₃.

U osób z chorobą Hashimoto wykazano, że suplementacja selenem w dawce 80-200 µg powoduje znaczący spadek poziomu przeciwciał anti-TPO i zwiększenie proporcji FT3 do FT4. Jednak z innych badań wynika, że użyta dawka selenu była zbyt wysoka. Naukowcy skłaniają się do tego, aby w naszej diecie ilość selenu była na poziomie 55 µg/dobę. Przeciętny Polak spożywa dziennie ok. 30-40 µg tego pierwiastka, zatem należałoby uzupełnić tę ilość o brakujące 20-30 µg. Z takiego też założenia wychodzimy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Zalecamy naszym pacjentom suplementację diety selenem, który obecny jest w preparacie **Peobon** (27,5 µg w dziennej porcji). Peobon zawiera także inny potencjalnie prozdrowotny składnik mogący mieć znaczenie w profilaktyce choroby Hashimoto. Jest nim ekstrakt z korzenia piwonii białej. Suplementacja korzeniem piwonii białej, jak podają źródła naukowe, jest z powodzeniem stosowana w przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak np. **reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), ZZSK, toczeń, łuszczyca czy zespół Sjögrena**. Osoby cierpiące na chorobę Hashimoto powinny również upewnić się co do tego, że nie występuje u nich nietolerancja w stosunku do niektórych pokarmów.



Poziom koenzymu Q10 zmniejsza się z wiekiem

Koenzym Q10 (Co Q10) jest substancją naturalną wytwarzaną przez nasz organizm, pełni rolę witaminy ale nie jest nią sensu stricto. Z wiekiem jego ilość w organizmie spada. Dzieje się już tak po 30 roku życia, dlatego aby zachować zdrowie wskazane jest suplementowanie się tą substancją. Zwłaszcza przez osoby, które skarżą się na uczucie zmęczenia i znużenia. Q10 bierze udział w przemianach energetycznych i jego brak jest jedną z przyczyn zespołu przewlekłego zmęczenia. Ponadto substancja ta jest silnym antyoksydantem, który bezpośrednio eliminuje wolne rodniki z naszego organizmu, a także wpływa na większą aktywność witaminy E.

Substancja ta szczególnie jest polecana osobom chorym na serce. Z badań naukowych wynika, że koenzym Q10 może obniżyć stopień zaawansowania niewydolności serca, a nawet zmniejszyć zapotrzebowanie na leki nasercowe. Suplementacja Co Q10 polecana jest także osobom zmuszonym do stosowania statyn, które obniżają poziom cholesterolu. Dochodzi do paradoksalnej sytuacji, że leczymy chorego na osłabienie funkcji mięśnia sercowego, a jednocześnie osłabiamy je zmniejszając poziom koenzymu Q10 w organizmie. Dlatego też dostarczenie Co Q10 wydaje się być niezbędne dla osób leczonych statynami. Zgodnie z rekomendacjami wybitnego specjalisty, który zajmuje się Koenzymem Q10, w naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy suplementację diety **Koenzymem Q10 O. Grzegorza** w chorobach serca, w cukrzycy, w zespole przewlekłego zmęczenia oraz u osób uprawiających intensywnie sport.

Związane z wiekiem zmniejszenie syntezy koenzymu Q10 w poszczególnych narządach

| Narząd | Zmniejszenie w stosunku do osób 20-letnich (w%) | |
|-----------|---|-------------|
| | Wiek: 39-43 | Wiek: 77-81 |
| Serce | -32 | -58 |
| Śledziona | -13 | -60 |
| Nerki | -27 | -45 |
| Trzustka | -8 | -83 |

Krótko i na temat

W tym cyklu prezentujemy krótkie informacje o postępowaniu **Centrum Ziołolecnictwa Ojca Grzegorza** w poszczególnych jednostkach chorobowych. Wybraliśmy tematy, które najczęściej przewijają się w zapytaniach telefonicznych i mailowych naszych czytelników.

Czy można przedłużyć życie o 500%?

Okazuje się, że tak, ale póki co udało się to jedynie u zwierząt laboratoryjnych a konkretnie nicieni, które często wykorzystywane są przez naukowców do badania procesów starzenia. Informacje na ten temat zamieściło renomowane pismo naukowe Cell Reports. Naukowcy odkryli dwie drogi starzenia się organizmu i tak zmienili ekspresję genów nicieni, aby te drogi zablokować. Jedna z tych dróg miała spowodować o przedłużenie życia o 100% a druga o 30%. Zakładali, że efektem ich działania będzie 130% przedłużenie życia, ale okazało się, że organizmy żyły 500% dłużej. Doszło do nieznannej, ale jakże pożądanej synergii działania. To badanie wpisuje się w koncepcję hamowania procesu starzenia realizowaną w naszym Centrum Ziołolecnictwa. Staramy się też osiągnąć taką synergię używając **Vitalbonu**, który zalecamy 2 x dz. po 1 kaps. oraz **Resveratrolu – esencji wina w kroplach**, 2 x dz. po 8 kropli podawane podjęzykowo. Szczegóły znajdują się w artykule „Czy da się zatrzymać czas” na stronie www.drblecha.pl.



Czy ten ból, który czują, to nerki?

Takie pytanie zadają sobie pacjenci bardzo często, zwłaszcza gdy odczuwają ból w dole pleców. Otóż rzadko jest to ból związany z nerkami, a najczęściej bóle tak zlokalizowane powodowane są przez zaburzenia kręgosłupowe lub nadmierne napięcie mięśni przykręgosłupowych. Dolegliwości wywołane chorobą zapalną dróg moczowych najczęściej lokalizują się w dole brzucha i nasilają się przy oddawaniu moczu. Czasami towarzyszy im gorączka, pieczenie. Co skutecznie wspomogłoby leczenie infekcji dróg moczowych? Przede wszystkim należy zastosować preparaty ziołowe, takie jak: krople **Nefrobonisol** 3 x dz. 1-2 łyżeczek. Można zastąpić je mieszanką ziołową **Nefrobonisan**, którą pijemy 2 x dz. napar z 1 saszetki. Dobrym sposobem będzie także suplementacja diety **Urobonem** 3 x dz. po 2 kaps. W miarę poprawy można przyjmować mniejsze ilości produktów.



Upał atakuje żyłaki!

Wiosna to pora roku, w której raczej nie doświadczamy upałów, ale w dobie zmieniającego się klimatu, wszystko może się zdarzyć. Dlatego sugerujemy osobom cierpiącym na żyłaki uzbroić się w poprawiające krążenie żyłne produkty, takie jak: **Venobon** oraz **Venobon krem**. Mogą się one szczególnie przydać osobom wybierającym się na egzotyczne wakacje.



Zioła pomocne w przypadku powiększenia prostaty

W przypadku gruczolaka prostaty, którego doświadcza ją praktycznie wszyscy mężczyźni, zioła są znakomitym re-medium. Ale nie wszystkie połączenia surowców roślinnych skuteczne są w takim samym stopniu. Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie połączenia ekstraktu z owoców palmy sabal oraz korzenia pokrzywy. Takie też połączenie zalecamy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Najczęściej suplementuje się dietę dwoma kapsułkami **Prostatobonu** w ciągu dnia. Choć początkowo można zwiększyć ilość tego preparatu do 3 kapsulek na dobę. Korzystne również w przypadku powiększenia prostaty jest używanie pyłku pszczolego i propolisu, dlatego też łącznie z wyżej wymienionym Prostatobonem rekomendujemy spożywanie **Apibonu**, najczęściej 3 x dziennie 1 kaps.



Boniderm skuteczny w trądziku pospolitym i nie tylko

Mydło ziołowe **Boniderm**, zwane również **Pomadą Ojca Grzegorza** to kosmetyk z długą tradycją stosowania, a co najważniejsze skuteczny i naturalny w walce z niedoskonałościami skóry. Produkt ma formę mydła w płynie i pomimo, że nie wygląda tak atrakcyjnie jak aktualnie produkowane kosmetyki do pielęgnacji skóry, wykazuje niesłyszczaną skuteczność. Już po pierwszym użyciu skóra staje się bardziej gładka. Preparat ten stał się przedmiotem badań lekarzy z Kliniki Dermatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Mimo tego, że powstał z myślą o osobach z trądzikiem pospolitym i alergią skórą, lekarze użyli go do wspomaganie terapii łuszczycy, grzybicy i innych ciężkich schorzeń skóry. Okazało się, że efekty preparatu były bardzo korzystne.



Czy zioła leczą mięśniaki macicy?

To bardzo prowokacyjne pytanie, na które nie da się udzielić jednoznacznie odpowiedzi. Mięśniaki macicy to przypadłość, która dotyczy wielu kobiet zwłaszcza w okresie okołoklimakteryjnym. Mięśniaki czasem dają przykre dolegliwości, które polegają na nadmiernym krwawieniu miesięcznym, które może powodować nawet nieznaczną anemię, uwidaczniającej się w wyniku badania morfologii krwi. Główną rolą ziół w przypadku mięśniaków macicy jest hamowanie tych nazbyt obfitych krwawień miesięcznych. Z obserwacji, jakie prowadził m.in. dr Kapczyński, znany poznański ginekolog, stosując zioła można uniknąć potrzeby operacji mięśniaków. W Bonimed stworzono preparat ziołowy w oparciu o recepturę używaną przez dr Kapczyńskiego. Zalecamy suplementować dietę **Kroplami Kobięcymi O. Grzegorza**. Czasami dodatkowo jeszcze dodajemy do nich sok z krwawnika.



Wielokierunkowa terapia zawrotów głowy

Zawroty głowy to częsta przypadłość, z którą zwracają się do nas pacjenci. Terapia, którą im proponujemy, opiera się przede wszystkim na metodach medycyny manualnej oraz refleksoterapii. Bardzo często zalecamy suplementację diety preparatami mającymi w swoim składzie ekstrakty z liścia miłorzębu i korzenia żeń-szenia. Standardowo zalecamy u takich osób suplementację diety preparatem **Memobon**. Początkowo 2 x dz. 1 kaps., a jeżeli stan ulegnie poprawie 1 x dz. 1 kaps. Zalecamy także podjęzykowe podawanie **Resveratrolu - esencji wina w kroplach** 2 x dz. 8-10 kropli.



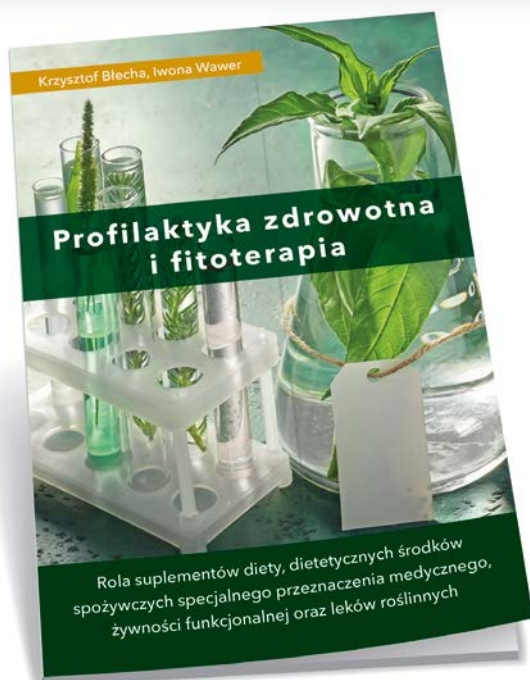
Pasożyty jelitowe u dzieci

Często zgłaszają się do nas przerażone i przejęte mamy, najczęściej przedszkolaków, u których wykryto pasożyty jelitowe. Problem jest trudny do leczenia z tego powodu, że choroby pasożytnicze szerzą się powszechnie i zarażona nimi liczba dzieci jest dość duża. Powoduje to, że zastosowanie leku u małego pacjenta przynosi efekt krótkotrwały. Dziecko po wyleczeniu bardzo szybko zaraża się ponownie pasożytami od swoich kolegów i koleżanek lub członków rodziny.

Zatem zażywanie leków syntetycznych musiałoby być bardzo często. Alternatywą dla leków chemicznych mogą być zioła na pasożyty i robaki. Bardzo popularnym preparatem stosowanym od dłuższego czasu w CZOG jest syrop **Vernikabon**. Zalecamy go stosować najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczce u dzieci powyżej 3 roku życia. Dorośli mogą stosować 2 x dziennie 2 łyżeczki. Stosujemy go najczęściej 1 tydzień, następnie robimy 1 tydzień przerwy i ponownie stosujemy tydzień. Takie postępowanie można powtarzać.

Nie tylko **Vernikabon** jest pomocny w zwalczaniu pasożytów jelitowych, ale także **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa jest to podstawowy środek zalecany osobom z alergią, zwłaszcza katarem siennym i astmą, ale ma on też inne prozdrowotne zastosowania.



Holistyczne podejście do bólów głowy

Oczywiście można leczyć bóle głowy poprzez zażycie tabletki zawierającej paracetamol, jeżeli te bóle występują raz w miesiącu, np. w okresie menstruacji. Ale nie do takich czytelników kierowane są poniższe informacje. Otóż okazuje się, że bóle głowy wedle naszej wiedzy mają wiele przyczyn. Można by o nich pisać długie elaboraty. Jednak to, co wynika z naszych doświadczeń to to, że aby skutecznie złagodzić, a czasami wyleczyć bóle głowy u zdecydowanej większości pacjentów należy zastosować dwie metody terapeutyczne. Pierwsza z nich to metody medycyny manualnej (techniki mobilizacji stawów, praca z aparatem mięśniowo-więzadłowym oraz powięziami i tkanką podskórną). Druga metoda to oddziaływanie na układ pokarmowy, które ma na celu przywrócenie jego prawidłowego działania. Można tego dokonać zażywając lek **Gastrobonisol** 2 x dz. po 2 łyżeczki przed jedzeniem. Połączenie tych dwóch kierunków terapeutycznych potrafi pomóc w zdecydowanej większości przypadków.



Do nabycia:
tel. 33 861 86 21

Naturalne syropy Ojca Grzegorza Sroki idealne dla dzieci

Jak powszechnie wiadomo, dzieci charakteryzuje naturalna ciekawość, która często połączona jest z dużą aktywnością. Wystarczy spuścić malucha z oczu na przysłowiową chwilę, a efekty mogą być przerażające: pomalowane ściany, podłoga w okrucinach, potargane dokumenty zostawione na stoliku, opróżnione półki i szuflady, rozlane napoje... Sprzątanie tych mikrokataklizmów wymaga sporych nakładów energii. A jak tu ją z siebie wykrzesać, gdy w nocy na dodatek nasza pociecha nie daje nam spać? Dziecko nie chce zasnąć, a jeśli już ten żmudny proces zakończy się sukcesem, budzi się w nocy.

Czasami tylko po to, by sprawdzić czy ktoś jest obok, czasami dlatego, że miało zły sen. Jak w bezpieczny sposób okiełznać malucha i skłonić go do zaśnięcia? Leki syntetyczne raczej nie wchodzi w grę. Pozostają preparaty ziołowe. Prym wśród nich wiedzie herbatka z melisy. Niestety nie jest ona zbyt silnym środkiem uspokajającym i nasennym dla naszego hiperaktywnego dziecka. Nasz łobuziak wymaga czegoś więcej. Dobrą propozycją może być syrop **Sedabon**. Już jedna łyżeczka może łagodnie uspokoić dziecko. Swoją skuteczność Sedabon zawdzięcza połączeniu kilku surowców, ale najważniejsze z nich to korzeń kozłka i szyszki chmielu. Surowce te wzajemnie wzmacniają swoje działanie, co powoduje, że proces zasypiania przebiega w sposób harmonijny. U starszych dzieci po 12 r.ż. można też stosować krople **Nerwobonisol**: do 1 łyżeczki kropli dodawać 2 łyżeczki wody.

Bezsenność i nerwowość u naszej pociechy może również pojawić się przy dokuczliwej infekcji. Na szczęście tutaj również natura przychodzi z pomocą. Syrop **Pectobon** został stworzony w naszym Centrum, aby łagodzić dolegliwości związane z przeziębieniem. Ze względu na zawartość ekstraktów z ziela tymianku, owoców bzu czarnego, porostu islandzkiego i korzenia prawoślazu Pectobon polecany jest, aby wspomagać funkcjonowanie układu oddechowego w przypadku przeziębienia. Ekstrakty z ziela tymianku, bzu czarnego i korzenia prawoślazu działają kojąco na jamę ustną i gardło. Ponadto ekstrakty z czarnego bzu i porostu islandzkiego wspomagają naturalną odporność organizmu. Ten kompleksowy skład uzupełnia miód, o którego nieocenionych właściwościach przeczytacie Państwo w artykule „Moc produktów pszczelich”.

Bezsenność, menopauza, błonnik

Co łączy te trzy słowa? Otóż okazuje się, że dieta, która zawiera w swoim składzie więcej warzyw i owoców, czyli bogata w błonnik, może łagodzić bezsenność, zwłaszcza, gdy stosują ją Panie w okresie menopauzy i po niej. Takie obserwacje poczynili naukowcy i opublikowali je w *American Journal of Clinical Nutrition*. Badanie przeprowadzone było na 50 tys. uczestników, zatem śmiało można powiedzieć, że rekomendowanie błonnika zamiast produktów zawierających cukry proste jest u kobiet w tym okresie życia lepszym rozwiązaniem. Nie ma do końca jasnej przyczyny takiej zależności, ale przypuszcza się, że powodowane jest to obniżeniem poziomu glukozy w surowicy krwi, które pojawia się po jej uprzednim szybkim wzroście. Nie od dziś wiadomo, że hipoglikemia powoduje zdenerwowanie i niepokój ruchowy, co oczywiście nie sprzyja sennoci. Panie zwłaszcza w okresie okołoklimakteryjnym powinny pamiętać o tym, że menopauza może nieść ze sobą różne niedogodności i zwykle nasila problemy zdrowotne, które dotyczą daną kobietę jeszcze przed menopauzą. Dlatego też należy rozważyć stosowanie preparatów ziołowych, które łagodzą objawy menopauzy, np. **Klimaktobon**. Jeżeli mimo diety bogatej w błonnik oraz spożywania Klimaktobonu, problemy ze snem dalej będą występować, można rozważyć stosowanie kropli na bezsenność: **Nerwobonisol**: 2 łyżeczki leku + 4 łyżeczki wody przed snem, a gdy dojdzie do wybudzenia dodatkowa dawka w momencie wybudzenia.



Odtruwanie zawsze modne

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

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

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

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

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

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



Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| UKŁAD KRĄŻENIA | Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie | Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol | UKŁAD NERWOWY | Stres, trudności z zasypianiem | Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.) |
| | Wspomaga żyty, zapobiega pajączkom nacyniowym | Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem | | Nastroje depresyjne | Depribon (1-2 x dz.) |
| | Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia | Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza | | Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę | Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli) |
| | Na cholesterol | Lipobon + Koenzym Q10 + Resveratrol krople | | | |
| 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, złamania | OrganicKrzem + MumioBon + D ₃ +K ₂ (MK7) O. Grzegorza |
| | Wrzody żołądka i dwunastnicy | Gastrobonisan pomocniczo: Apibon | | RZS, ZZSK, Toczeń | Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D ₃ +K ₂ (MK7) |
| | Zaparcia i wzdęcia | Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.) | SKÓRA | Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę | Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza |
| | Bóle brzucha, jelito drażliwe | Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol | | Łysienie plackowate | Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Dermobon (2 x dz.) |
| | Nadwaga | Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon | | Skóra z oznakami starzenia | Telomer System Bell Visage lub Vitalbon |
| | Pasożyty jelitowe | Vernikabon + Alerbon | | Cellulit | Adipobon mono + Vitalbon |
| | Alergia pokarmowa | Bobonisan + Alerbon | | Trądzik pospolity | Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.) |
| | Na wątrobę i trzustkę | Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.) | | Trądzik różowaty, skóra naczynkowa | Perfect System Bell Visage |
| | Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym | Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni) | | Pielęgnacja skóry w alergii | Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon |
| | | Łuszczycyca | | zewnątrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn | |
| | | Pielęgnacja skóry w grzybicy | | Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon | |
| UKŁAD ODDECHOWY | Przeziębienie, kaszel | Pectobonisol + Pulmobonisan | | INNE DOLEGLIWOŚCI | Cukrzyca |
| | Astma oskrzelowa | Pectobonisol + Alerbon | Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD | | Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople |
| | Katar, zapalenie zatok | Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność | Klimakterium | | Klimaktobon (2 x dz.) + Krwawnik O. Grzegorza |
| | Katar sienny | Alerbon (3 x dz.) | Odtruwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia) | | Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople |
| | Pielęgnacja w opryszczce | Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości) | Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem! | | Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople |
| | Na gardło i chrypkę | Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol | Choroba Hashimoto | | Peobon (2 x dz. 2 kaps.) |
| | Wspomaga odporność | Apibon + Immunobon | Borelioza | | Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon |
| UKŁAD MOCZOWY | Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica | Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.) | | | |
| | Dna moczanowa | Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C | | | |
| | Dla zdrowia prostaty | Prostatobon + Apibon | | | |
| | Poprawa witalności | Vitalbon + Memobon + MumioBon | | | |

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, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl**

Pełne oświadczenie zdrowotne produktów zawartych w publikacji dostępne na stronie www.bonimed.pl.

Zioła Ojca Grzegorza



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie*



NERWOBONISAN

łagodzi stres, ułatwia zasypianie*



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe*



BOBONISAN

wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia*



GLUKOBONISAN

wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy*



ORGANICKRZEM

wzmacnia kości, odżywia skórę*

