

Ziółta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2016 Jesień

Temat numeru

**Cukrzyca
- mniej znana**

W numerze m.in.

**Czy Witamina D
wydłuża życie
chorym na raka?**

**Skuteczne sposoby
na odtruwanie
organizmu**

Oglądaj nas na kanale
TV dla Zdrowia
www.tvdlazdrowia.pl



www.bonimed.pl

<http://www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia>

Cukrzyca - mniej znana

W społeczeństwie dominuje przekonanie, że cukrzyca jest spowodowana zbyt małą ilością insuliny w surowicy krwi. Dla przypomnienia, insulina to hormon, który umożliwia transport cukru, a konkretnie glukozy z krwi do komórek. Istotnie, czasami przeświadczenie, że mamy zbyt mało insuliny i to jest powodem cukrzycy, jest prawdą. Jednak w wielu przypadkach jest wręcz odwrotnie. To znaczy, w naszej krwi krąży za duża ilość insuliny, a problem polega na tym, że tkanki, na które insulina ma normalnie działać, tracą wrażliwość na jej działanie. Wykształca się stan, który przez lekarzy zwany jest insulinoopornością. Insulinooporność jest spowodowana przede wszystkim przez otyłość. Często towarzyszą jej zbyt duży poziom cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi, zbyt duży poziom kwasu moczowego i czasami też nadciśnienie. Zespół taki zwany jest, może trochę dowcipnie, zespołem nadmiernego dobrobytu, ale częściej nazywany jest zespołem metabolicznym X.

Czasami do naszego Centrum Ziołolecznictwa trafiają pacjenci z cukrzycą i otyłością z pytaniem: „czy potraficie nas wyleczyć z cukrzycy?”. My widząc, że ma on na oko 20 kilogramów nadwagi odpowiadamy tak, gdyż mamy świadomość, że jeśli zredukuje masę ciała, to poziom glukozy w surowicy krwi znacznie spadnie, ponieważ jego komórki odzyskają wrażliwość na insulinę, czyli chory pozbędzie się insulinooporności. **Zatem cukrzyca typu drugiego, z którą mamy do czynienia w zdecydowanej większości przypadków, może być leczona przyczynowo poprzez redukcję masy ciała, a nie tylko objawowo, poprzez stosowanie leków przeciwcukrzycowych.**

Bardzo przydatną metodą, którą należy wdrożyć w przypadku połączenia cukrzycy i otyłości jest aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna zarówno redukuje masę ciała wprost, jak i przyspiesza metabolizm, zwłaszcza gdy łączymy trening w warunkach tlenowych, czyli o średniej intensywności z treningiem w warunkach beztlenowych, czyli treningiem o bardzo dużej intensywności. Taki trening zwany jest treningiem interwałowym. Pragnąc zredukować masę ciała, warto wspomóc się wypróbowaną przez nas metodą, która opisana jest na naszej stronie internetowej www.bonimed.pl pt. „Schudnij z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza”. Można się też z nią zapoznać oglądając programy TV dla Zdrowia, dostępne w Internecie.

TV dla Zdrowia można także oglądać w telewizji naziemnej, dlatego że nadawana jest ona przez kilka ośrodków regionalnych Telewizji Polskiej. Od jesieni ma on się znaleźć również w stałej ramówce TVP3, która dostępna jest także w programie satelitarnym nc+ i Cyfrowego Polsatu.

Pomocniczą rolę w cukrzycy mogą odgrywać preparaty ziołowe. My najczęściej stosujemy mieszankę ziołową **Glukobonisan**. Wspomaga ona organizm w przypadku cukrzycy i przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi. Co więcej, zaobserwowaliśmy, że osoby stosujące tę mieszankę 2-3 razy dziennie przed jedzeniem, mają nieco mniejszy apetyt.

Kończąc, pragniemy wlać optymizm w serca diabetyków - cukrzycę w pewnych określonych warunkach da się wyleczyć!



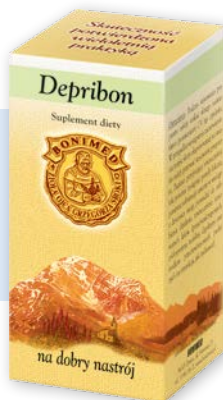
Dobry nastrój sprzyja zachowaniu zdrowia

Już dawno temu dowiedziono, że dobry nastrój ma własności terapeutyczne. Znany kardiochirurg prof. Dziadkowiak powiedział, że najczęściej powikłań po operacjach kardiologicznych mają ponuraki. Jak wynika z badań opublikowanych przez naukowców z Uniwersytetu Illinois przeprowadzonych na ponad 5 tys. pacjentów, **osoby w dobrym nastroju i z pozytywnym nastawieniem, mają dwukrotnie większą szansę na zdrowe serce i uniknięcie chorób układu krążenia, niż pesymiści.** Ale o tym, że dobry nastrój leczy serce, wiemy nie od dzisiaj. Większym zdziwieniem napawa to, iż kobiety w okresie okołoklimakteryjnym, **które są bardziej zadowolone z życia, mają większą gęstość kości, czyli mniejszą skłonność do osteoporozy.** Zatem dobry nastrój sprzyja zdrowiu. Aby utrzymać dobry nastrój, można stosować odpowiednie zioła, np. ziele dziurawca i korzeń żeń-szenia. Oba te zioła zawarte są w suplemencie diety **Depribon, który jest szczególnie zalecany przy zaburzeniach nastroju w okresie jesienno-zimowym.**

Wracając do osteoporozy, osoby zagrożone tą chorobą, a zwłaszcza panie w okresie klimakterium, powinny dbać o to, aby uzupełniać swoją dietę w produkty poprawiające stan kości. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy w takim przypadku mieszankę ziołową **OrganicKrzem i D₃ + K₂ (MK7) Witaminy Ojca Grzegorza.**

Depribon

Pozwoli Ci dostrzec, że szklanka jest do połowy pełna.



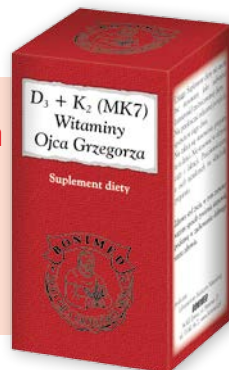
Czy Witamina D wydłuża życie chorym na raka?

Naukowcy z Dana-Farber Cancer Institute odkryli, że wysoki poziom witaminy D daje szansę na wydłużenie życia pacjentów chorych na raka mających przerzuty nawet o 35%. Badanie dotyczyło raka jelita grubego. **Wysoki poziom witaminy D w naszym organizmie sprzyja profilaktyce przeciwnowotworowej, prawidłowej mineralizacji kości oraz zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego.** Szczególnie dobrze jest połączyć witaminę D₃ z witaminą K₂, która jak wynika z badań naukowych, także zmniejsza prawdopodobieństwo chorób układu sercowo-naczyniowego oraz nowotworów.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy witaminę **D₃ + K₂ (MK7)** wysokiej jakości. Wzmacnia ona układ kostny, co ma znaczenie zwłaszcza w przypadku osteoporozy. Obecność witaminy D₃ pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów. Witamina D₃ wspomaga wchłanianie wapnia i fosforu oraz ich prawidłowe wykorzystanie w organizmie, a ponadto sprzyja właściwemu funkcjonowaniu mięśni. Witamina D₃ wzmacnia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Suplementacja witaminą D₃ i K₂ stała się ostatnio bardzo popularna. **Ważne jest jednak aby produkty, które spożywamy w celu prozdrowotnym miały najwyższą jakość. Witaminy Ojca Grzegorza taką jakość gwarantują.**

Witaminy Ojca Grzegorza

Wybierz jakość farmaceutyczną z certyfikatem GMP (Dobrej Praktyki Wytwarzania)



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.



Nerki lubią ciepło

„Nerki lubią ciepło” to zdanie często powtarzał chorym Ojciec Grzegorz. Dotyczyło to zwłaszcza pań, które ze względów anatomicznych dużo łatwiej zapadają na infekcje dróg moczowych, głównie pęcherza moczowego. Jesienią często mamy do czynienia z kapryśną aurą, dlatego tak ważne jest, aby ubierać się ciepło, a w chłodne dni spożywać potrawy rozgrzewające, które zawierają dużo przypraw, takich jak papryka, imbir, cynamon, goździk. Trzecim elementem, obok ciepłych ubrań i rozgrzewających potraw są zioła. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki polecamy lek **Nefrobonisol** (2-3 x dz. 1 łyżeczka), który działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Aby skutecznie eliminować bakterie z dróg moczowych, można także spożywać suplement diety **Urobon** (2-3 x dz. 2 kaps.). Zawiera on ekstrakty z ziela pokrzywy, skrzypu i owoców żurawiny.

Boniderm

POMADA OJCA GRZEGORZA

Złagodzi Twoją
alergię skórą
i trądzik
u Twojego syna



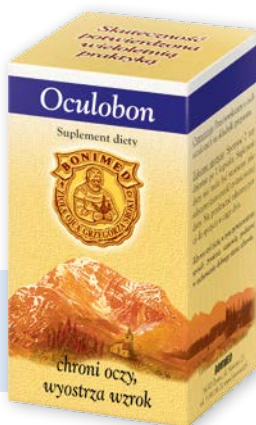
Owoce poprawiają jakość widzenia

Wszystkie kolorowe owoce i warzywa bogate w karotenoidy chronią nasz wzrok przed pogorszeniem związanym z wiekiem. Do takich warzyw należą przed wszystkim: szpinak, ale także kapusta, brokuły, papryka czerwona, pomidory, marchew czy kukurydza. Owoce będące źródłem karotenoidów to: jabłka, morele, czereśnie, mango, brzoskwinie, śliwki, arbuzy.

Badania opublikowane niedawno w British Medical Journal wykazują, że owoce i warzywa wymienione powyżej mogą ograniczyć ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) aż o 35%. **Za najbardziej wartościowe dla naszych oczu karotenoidy naukowcy uznali luteinę i zeaksantynę.** Bardzo dobrym rozwiązaniem, poza spożywaniem owoców i warzyw zawierających te substancje, jest suplementacja diety preparatem **Oculobon** 2 x dz. 1 kapsułka. Zawiera on stężony ekstrakt z borówki czarnej działający korzystnie zarówno na siatkówkę oka, jak i na część kory mózgowej odpowiedzialną za analizę obrazu. **W Oculobonie znajduje się również ekstrakt z kwiatu aksamitki, który bogaty jest w luteinę i zeaksantynę,** czyli substancje niezbędne dla zdrowia plamki żółtej w przypadku AMD. Podkreślamy, iż jest to naturalna, a nie syntetyczna zeaksantyna i luteina. Na korzystny wpływ tych karotenoidów wskazuje w swym artykule naukowym znany okulista prof. Szaflik. Oculobon zawiera w swym składzie również zestaw witamin i minerałów działających korzystnie na oczy. Przeznaczony jest także dla kierowców i ludzi przebiegających w nocy przy komputerze. Mogą nim również suplementować dietę osoby zagrożone uszkodzeniem siatkówki, które chorują na cukrzycę i nadciśnienie.

Oculobon

Spojrź na świat zdrowymi oczami.



SKUTECZNY ZESTAW NA PASOŻYTY JELITOWE

Vernikabon

syrop miodowo-ziolowy

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Alerbon

kapsułki doustne

Suplement diety



- Pomocny w zakażeniach lamblia jelitową, tasiemcem, owsikiem ludzkim i glistą ludzką
- Bezpieczna alternatywa dla leków

Vernikabon spożywać 2 x dz. 2 łyżeczki przez 7 dni, następnie zrobić 7 dni przerwy i ponownie spożywać 7 dni (dzieci poniżej 7 roku życia 2 x dz. 1 łyżeczkę)

Alerbon spożywać 3 x dz. po 1 kaps. przez 3 tygodnie.

Czy zielona herbata zmniejsza ryzyko raka prostaty?

Naukowcy z Moffitt Cancer Center na Florydzie odkryli, że **katechiny występujące w zielonej herbacie mogą zablokować wzrost komórek raka prostaty i zatrzymać ich rozprzestrzenianie**. Ponadto regularne spożywanie zielonej herbaty obniżyło w grupie badawczej poziom swoistego antygenu sterczowego (PSA) w surowicy krwi. Naukowcy podkreślają, że 20% zielonej herbaty wypija się w krajach azjatyckich, gdzie umieralność na raka prostaty należy do najniższych. Ale i mieszkańcy Europy mają swój potencjalnie przeciwnowotworowy produkt. Są nim owoce jagodowe, takie jak: aronia, borówka czarna czy żurawina. Surowce te działają silnie antyoksydacyjnie, a w badaniu na komórkach nowotworowych i zwierzętach wykazują działanie przeciwnowotworowe. Osoby cierpiące na choroby nowotworowe mogą także wzbogacić swoją dietę o preparaty zawierające odwary i ekstrakty z czarnej huby, które od setek lat używane były w postępowaniu dietetycznym w przypadku chorób nowotworowych obok prawidłowego leczenia.

Bofonginn kompleks z czarną hubą



Pikantne przyprawy zmniejszają ryzyko przedwczesnej śmierci

Na łamach British Medical Journal chińscy naukowcy po siedmioletnich badaniach i analizach opublikowali swoje wnioski, dowodząc, że ryzyko przedwczesnej śmierci było niższe o 10% u tych osób, które jadły potrawy doprawione chili minimum 1-2 razy w tygodniu, a przy częstotliwości 6-7 razy w tygodniu ryzyko spadało aż o 14%. Ponadto wielbiciele ostrych potraw rzadziej zapadali na chorobę niedokrwienną serca, choroby układu pokarmowego i nowotwory. Wynika to prawdopodobnie z tego powodu, że **ostre przyprawy zwiększają wchłanianie prozdrowotnych substancji obecnych w żywności, dlatego że poprawiają trawienie i powodują przekrwienie śluzówki jelit**. Taki sam efekt można również uzyskać stosując preparaty ziołowe poprawiające trawienie. Lekiem ziołowym tego typu jest **Gastrobonisol Ojca Grzegorza**. Choć jest typowym środkiem na poprawę trawienia, wykazuje on także zdumiewającą skuteczność w leczeniu bólów głowy. Już po 2 miesiącach zażywania tego leku pacjenci czują wyraźną poprawę. Gastrobonisol łącznie z suplementem diety **Regulobon** skutecznie radzi sobie także z zaparciami, ponieważ już po 1 miesiącu stosowania reguluje pracę jelit.

NZOZ SANATORIUM USTRÓŃ



Ośrodek MAGNOLIA
Ustron, ul. Szpitalna 15
tel. 33 854 36 90
www.hotel-magnolia.pl

Ośrodek TULIPAN
Ustron, ul. Szpitalna 21
tel. 33 854 37 80
www.hotel-tulipan.pl

Pobyty sanatoryjne

bez skierowania

**z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki**

NOWOŚĆ!



www.sanatorium-ustron.pl



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

Skuteczne sposoby na odtruwanie organizmu

Jeżeli wydaje nam się, że dom to strefa bezpieczeństwa, w której nie jesteśmy narażeni na działanie toksyn, to może się okazać, że jesteśmy w dużym błędzie. W naszym domu może być przynajmniej kilka źródeł szkodliwej dla organizmu chemii: farba ścienna, odświeżacz powietrza, środki do czyszczenia łazienek, dywany, a nawet woda z kranu. Także powietrze, którym oddychamy, może być toksyczne. Badacze z John Hopkins Bloomberg School of Public Health podejrzewają, że pył z zanieczyszczeń powietrza może mieć związek nie tylko z chorobami płuc, ale również układu krążenia.

Oczywiście nie da się wyeliminować wymienionych elementów z naszego otoczenia, ale możemy zadbać o to, żeby wybierać produkty ekologiczne, z naturalnych materiałów.

Innym niezwykle ważnym problemem, zwłaszcza w sezonie grzewczym jest palenie w piecach CO. Chodzi konkretnie o to, aby palić bardziej proekologicznym paliwem, takim jak gaz, olej opałowy lub drewno. Należy też kategorycznie potępiać zwyczaj palenia śmieci, gdyż powoduje to przedostawanie się do środowiska dioksyn, które są bardzo szkodliwe dla zdrowia i powodują m.in. raka. Warto także podkreślić, że dym ze spalanych śmieci szkodzi najbardziej tym, którzy je palą.

Na ratunek oprócz eliminacji potencjalnych źródeł zanieczyszczenia, co często nie jest możliwe, przy-

chodzi sama natura, dostarczając nam substancje naturalne i zioła, które mają działanie odtruwające organizm. W naszym Centrum Ziołolecznictwa skorzystaliśmy z tych dobrodziejstw natury i stworzyliśmy koncepcję suplementacji diety, która służy oczyszczaniu organizmu i niwelowaniu skutków działania toksyn na nasz organizm. Obejmuje ona cztery elementy:

1. Eliminacja z organizmu metali ciężkich - używamy do tego produktów pszczelich:

- **Apibon** (mikronizowany pyłek pszczeli i propolis) 3 x dz. 1 kapsułka + 2 x dz. 1 łyżeczka miodu.

2. Stymulacja odtruwającej funkcji nerek - zalecamy zioła moczopędne i odtruwające:

- **Krople Nefrobonisol** 3 x dz. 1 łyżeczka lub herbatka ziołowa **Nefrobonisan** 2 x dz. 1 saszetka lub odwar z 2 saszetek **OrganicKrzem**.

3. Stymulacja odtruwającej funkcji wątroby:

- **Hepatobon** 2 x dz. 1 kapsułka, który zawiera ekstrakty z ostropestu plamistego i liści karczocha.

4. Działanie antyoksydacyjne, czyli usuwanie wolnych rodników z organizmu:

- **Vitalbon** 2 x dz. 1 kapsułka, który zawiera, m.in. ekstrakty z naturalnych antyoksydantów, takich jak: ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, kora cynamonowca, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z liści zielonej herbaty, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z kłącza imbiru, ekstrakt z owoców borówki czernicy, ekstrakt ze skórek winogron.

Kremy Apteczne Ojca Grzegorza skuteczność naturalnych składników ziołowych



Venobon krem

Do pielęgnacji skóry w żylakach, pajączkach i hemoroidach



Apibon krem

Do pielęgnacji skóry w zmianach ropnych i grzybiczych oraz w opryszczce i trądziku



Dermobon krem

Do pielęgnacji skóry w zmianach alergicznych, podrażnieniach i stanach zapalnych

Medycyna komplementarna to nie alternatywna

W drugim dziesięcioleciu XXI wieku naturalne sposoby leczenia stały się czymś normalnym w medycynie. Stosują je pacjenci, ale również używają ich lekarze. Często metody terapeutyczne z gatunku medycyny naturalnej określane były jako medycyna alternatywna, a alternatywny znaczy „inny”, „przeciwstawiający się temu, co tradycyjne i oficjalnie uznane”. Nie odzwierciedla to roli, jaką naturalne sposoby leczenia pełnią w procesie terapeutycznym. Pojawiło się zatem nowe pojęcie: „medycyna komplementarna”. Jest to postępowanie z użyciem środków szeroko pojętej medycyny naturalnej, np. z użyciem ziół, która uzupełnia leczenie lekami. Czasami nawet przy niewielkim nasileniu dolegliwości może zastąpić leczenie z użyciem leków. Jak to rozumiemy w praktyce?

Dobrym przykładem na to jest **refluks żółdkowo-przelykowy, który przyczynia się m.in. do powstawania zgagi**. Farmakoterapia radzi sobie z tym problemem poprzez stosowanie leków z grupy blokerów pompy protonowej, które zmniejszają wydzielanie kwasu solnego, a przez to zmniejszają kwasowość treści żołądkowej. Preparaty ziołowe stosowane w refluksie to po pierwsze zioła o działaniu przeciwzapalnym i osłaniającym. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w takiej sytuacji

początkowo suplement diety **Gastrobonisan**. W drugim etapie terapii dodajemy do niego krople **Gastrobonisol**, które pobudzają perystaltykę. Jeżeli pacjent cierpi na refluks żołądkowo-przelykowy i ma do dyspozycji dwa postępowania terapeutyczne, leki zmniejszające kwasowość w żołądku oraz zioła przeciwzapalne. W przypadku mniej nasilonych objawów może zmniejszyć dawkę lub wręcz odstawić leki, a stosować jedynie preparaty ziołowe. W przypadku zaostrzenia choroby na wiosnę i jesienią można dodać lek do mieszanki ziołowej, aby wzmocnić efekt działania. Jakie są zalety tego typu postępowania w przypadku refluksu? Po pierwsze chory nie ma przewlekłe obniżonej kwasowości w obrębie żołądka. Kwaśny odczyn treści żołądkowej jest niezbędny m.in. do prawidłowego trawienia białek. Po drugie: zioła przyspieszają perystaltykę w obrębie przewodu pokarmowego, a przez to ułatwiają przedostawanie się treści pokarmowych do jego dolnych partii, co powoduje, że nie dochodzi do cofania się treści z żołądka do przełyku, czyli do refluksu. Po trzecie zioła przyspieszają gojenie się stanu zapalnego, który powstaje w przełyku na skutek drażnienia śluzówki przez kwas żołądkowy.

Drugim przykładem medycyny komplementarnej może być **leczenie schorzeń zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa**. Pacjenci zmuszeni są w przebiegu tych chorób przewlekłe zażywać leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, które mogą negatywnie oddziaływać na przewód pokarmowy, zwłaszcza żołądek, a z drugiej strony źle działać na serce.

Gastrobonisan

Łagodzi podrażnienia błony śluzowej przełyku, żołądka i dwunastnicy. Wspomaga trawienie i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu jelitowego.



Aby ograniczyć potrzebę zażywania leków, można u tych chorych suplementować dietę produktami działającymi komplementarnie, czyli uzupełniająco, takimi jak glukozamina lub ekstrakt z korzenia hakorośli. Oba te surowce naturalne wpływają korzystnie na stan chrząstek stawowych, co wynika z licznych opracowań naukowych. Połączenie tych surowców naturalnych stało się przedmiotem opracowania naukowego, które powstało w Instytucie Roślin i Przetworów Zielarskich. Zestawienie to zawarte jest w suplementcie diety **Artrobon**. **Ich spożywanie może spowodować, że chory będzie zmuszony stosować leki jedynie w przypadku zaostrzenia objawów lub będzie mógł zmniejszyć ich dawkę.**

To dwa przykłady medycyny komplementarnej, do której stosowania zachęcamy. **Jako, że medycynę komplementarną stosują często lekarze, ważne, aby uprawiano ją z użyciem wysokiej jakości produktów**, czyli takich, które mają określoną zawartość ciał czynnych i znajdują się w formie umożliwiającej ich dobre wchłanianie do organizmu. I tu kolejny przykład. Często używanym produktem prozdrowotnym w medycynie komplementarnej jest pyłek pszczeli. Można stosować go w postaci obnóży (małe żółto-brązowe kulki), które przyjmuje się łyżeczką w połączeniu np. z miodem czy wodą. Jednakże lepszym rozwiązaniem jest zastosowanie pyłku pszczelego w postaci miazgi rozdrobnionej, czyli w postaci mikronizatu. Taka forma 10-krotnie zwiększa przyswajalność tego produktu do naszego organizmu, co oczywiście umożliwia zmniejszenie jego dawki. Ma to znaczenia dla zdrowia dlatego, że duże dawki bogatego w chitynę pyłku pszczelego mogą u osób wrażliwych uszkodzić błonę śluzową jelit.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy produkowany przez Bonimed suplement diety **Apibon** ze standaryzowanym ekstraktem z propolisu i mikronizatem z pyłku pszczelego, który rozdrobniony jest bardzo miazgi a ziarna mają poniżej 10 mikrometrów.

Kolejnym elementem medycyny komplementarnej jest stosowanie produktów standaryzowanych, czyli takich, które mają określoną w badaniach zawartość substancji biologicznie czynnych. Przykładem wysokiej jakości produktów jest standaryzowany na zawartość olejku eterycznego olej z czarnuszki w kapsułkach, np. **Alerbon**, który zalecany jest do suplementacji w przypadku alergii. Forma hermetycznie zamkniętych kapsułek umożliwia precyzyjne dawkowanie oraz sprawia, iż zawartość olejku eterycznego jest stała. Olejek eteryczny zawarty w oleju z czarnuszki bardzo łatwo się utlenia, a w związku z tym, picie go łyżeczką z butelki może narażać nas na nieprecyzyjne dawkowanie produktu.

Medycyna komplementarna to trend, który jest niezwykle cenny i przyczynia się do zdrowia pacjentów, powinniśmy go promować i wspierać. Należy jednak stosować najwyższej jakości produkty, w których zawartość ciał czynnych jest badana według odpowiednich procedur. LMN Bonimed posiada nadany przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego certyfikat GMP (Dobra Praktyka Wytwarzania). Zatem wszystkie produkty są badane zgodnie z najnowszymi osiągnięciami nauki.



Artrobon
Uruchom
swoje stawy!

Wino pije się dla zdrowia

Badania naukowe wykazują, że picie małego kieliszka wina (ok. 100 ml) zmniejsza ryzyko niewydolności serca aż o 20% u mężczyzn i 16% u kobiet. Tego dowiedli na szerokiej grupie badawczej naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. Ma to związek z alkoholem, jaki zawiera wino, ale przede wszystkim z resweratolem, który znajduje się w skórkach winogron, a przez to w winie. Nie zawsze jednak możemy pozwolić sobie na wypicie nawet tak niewielkiej ilości alkoholu, dlatego też **dobrym rozwiązaniem jest przyjmowanie resweratrolu ze skórek winogron w kroplach aby wchłonął się do organizmu już w ustach** a nie jak preparaty resweratrolu w kapsułkach, które wchłaniają się dopiero w jelitach. Substancja ta w głównej mierze odpowiedzialna jest za **działanie prozdrowotne w obrębie układu krążenia**, ale nie tylko. Z innych doniesień naukowych wynika, że **resweratrol wspomaga profilaktykę i leczenie nowotworów, hamuje starzenie się organizmu, a nawet działa wspomagająco w leczeniu cukrzycy**.

Zespół naukowców pod kierownictwem dr Jina Huanga opublikował badania na łamach Journal of Diabetes Investigation. Z prac wynika, że **wino może mieć „ochronne działanie” przed cukrzycą typu 2**.

Resveratrol

Esencja wina w kroplach



Przyczyna bólu gardła

Określenie przyczyny zapalenia gardła jest konieczne do wyboru terapii. Najczęściej przyczyną tej choroby jest wirus, ale czasami infekcja ma tło bakteryjne. O tym, czy nasza choroba spowodowana jest bakterią czy wirusem pomogą informacje zawarte w tabelce.

Skala Centora/McIsaaka - ocena prawdopodobieństwa anginy paciorkowcowej	
Objaw	Liczba punktów
Temperatura >38°C	1
Brak kaszlu	1
Powiększone węzły chłonne	1
Wysięk i obrzęk na migdałach	1
Wiek: <15 r.ż.	1
15-44 r.ż.	0
>48 r.ż.	-1

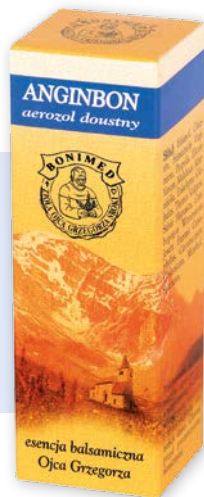
- 1 pkt: prawdopodobieństwo zakażenia bakterią znikome
- 2-3 pkt: prawdopodobieństwo zakażenia - 10-39%
- >4 pkt: duże prawdopodobieństwo infekcji bakteryjnej (około 40-60%).

Terapia antybiotykowa ma sens tylko wtedy, gdy choroba wywołana jest przez bakterie.

Należy pamiętać, że nawet gdy zażywamy antybiotyki powinniśmy do nich dołączyć preparaty ziołowe. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy lek **Pectobonisol** 3-4 x dz. 1 tyżeczka oraz stosowanie aerozolu **Anginbon**.

Anginbon

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



Bezsenna

Powszechnie wiadomo, że osoby cierpiące na bezsenną mają kłopot z koncentracją, pamięcią, pogarsza się im nastrój i obniża libido. Niewiele osób jednak wie, że spadek ilości i jakości snu powoduje również obniżenie odporności organizmu. To osłabienie odporności ma także swój wyraz w obrazie krwi. Organizmy osób, które mają zbyt płytki sen, wytwarzają mniej leukocytów (białych ciałek krwi), co powoduje, że mają one np. większą skłonność do przeziębień.

Zbyt mała ilość snu to także zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2, a także zapadnięcia na choroby serca.

Zaburzenia snu o 40% zwiększają ryzyko zachorowania na depresję. Nie można przecież zapomnieć o tym, że bezsenna jest jednym z objawów depresji, zwłaszcza gdy chory ma tendencję do wybudzania się w nocy lub nad ranem i ma kłopot z ponownym zaśnięciem. Jak zatem możemy sobie pomóc, aby wyeliminować bezsenną? Oto kilka sprawdzonych sposobów:

- codzienne kładzenie się spać o tej samej porze,
- nieprzejadanie się przed snem,
- odprężenie się psychiczne, np. spacer,
- dobrze przewietrzony pokój,
- unikanie drzemek w czasie dnia, zwłaszcza wieczorem (dotyczy to szczególnie osób starszych),
- stosowanie ziół działających nasennie.

W CZOG w celu ułatwienia zasypiania zalecamy najczęściej łączne stosowanie dwóch kapsułek **Nerwobonu** i 1 łyżeczki **Nerwobonisolu** tuż przed zaśnięciem. Jeżeli w trakcie snu dojdzie do wybudzenia, można powtórnie zastosować wymienione preparaty.

Zioła mają tę zaletę, że ich działanie jest krótkotrwałe i rano, po przebudzeniu, odczuwamy całkowitą sprawność psychofizyczną, czego nie można powiedzieć w przypadku zastosowania leków syntetycznych. Warto wiedzieć, że niektóre leki nasenne działają nawet do 3 dni po zażyciu. Należy też pamiętać o tym, iż po zażyciu leków, obniżających sprawność psychomotoryczną, nie powinno się prowadzić samochodu.

Telomer System Bell Visage



Absolutnie innowacyjna formuła:

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

Nowości z linii 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

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

Nordic walking odchudza

Chodzenie z kijkami, które zwykło się nazywać nordic walkingiem, jest znakomitą sposobem na aktywność ruchową. Angażuje ona około 90% różnych rodzajów mięśni. Uważa się, że jest to doskonały sposób na odchudzanie, gdyż spala się w ten sposób 20% więcej energii niż w czasie zwykłego chodzenia bez kijków. **Nordic walking to także bardzo bezpieczny sposób na aktywność fizyczną**, gdyż osoby go uprawiające posiadają cztery punkty podparcia, co zmniejsza możliwość upadku. Aktywność fizyczna ważna jest w każdym wieku, jednak szczególnie istotna jest ona w wieku starszym. Brak ruchu u osób starszych może być przyczyną bardzo wielu schorzeń, a nawet może doprowadzić do śmierci. W starszym wieku chodzenie jest nieco utrudnione, gdyż seniorzy skarżą się na bóle stawów wynikające z ich zwyrodnień, dlatego też dobrym sposobem na poprawę kondycji stawów i kręgosłupa jest suplementacja diety siarczanem glukozaminy i korzeniem hakorośli. Te dwa surowce wchodziły w skład suplementu diety **Artrobon**, który stosuje się 2 x dz. 1-2 kapsułki. Jest on szczególnie zalecany do suplementacji diety u osób chcących aktywnie wypoczywać, a cierpiących na zwyrodnienie stawów, które pojawia się u nich z wiekiem. Osoby, u których pojawi się uczucie bólu, mogą złagodzić go stosując masaż okolic bolesnych, np. stawów kolanowych. Do masażu wykorzystać można naturalne produkty ziołowe, takie jak np. **Balsam kręgowy Ojca Grzegorza** lub **Reumobonisol**. Jesień to czas, w którym musimy skrzętnie wykorzystywać chwile poprawy pogody do uprawiania aktywności fizycznej na powietrzu. Dbajmy zatem o swoje stawy, aby ich ból nie przeszkodził nam w naszych eskapadach.

**Balsam kręgowy
Ojca Grzegorza**
Nasmaruj swoje stawy!



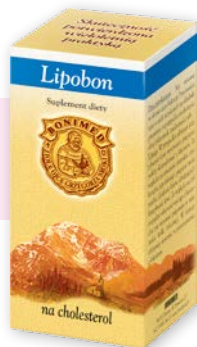
Leki na cholesterol

Syntetycznymi lekami obniżającymi poziom cholesterolu są tzw. statyny. Stosowanie statyn jest w bardzo wielu chorobach standardowym postępowaniem leczniczym zalecanym przez lekarza.

Statyny hamują działanie enzymu, który katalizuje wczesny etap procesu produkcji cholesterolu, ale także innych ważnych dla organizmu substancji. Jedną z nich jest koenzym Q10, który odgrywa istotną rolę w energetyce organizmu a także jest silnym przeciwutleniaczem.

Ponadto statyny redukują również cholesterol we krwi, który transportuje koenzym Q10 i inne antyoksydanty rozpuszczalne w tłuszczach. **Zmniejszenie się ilości koenzymu Q10 w naszym organizmie jako konsekwencja zażywania statyn prowadzi do tego, że szybciej się męczymy.** Trzeba dodać, że z wiekiem ilość koenzymu Q10 i tak się zmniejsza. Jeżeli dodatkowo wpłyniemy na jego redukcję, może dojść do silnego osłabienia organizmu. Zatem osoby, które zmuszone są do stosowania leków obniżających poziom cholesterolu powinny według Uwe Gröbera - autora książki „Leki i mikroskładniki odżywcze” - suplementować dietę koenzymem Q10. My zalecamy w takich przypadkach **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**. Pacjenci, którzy mają wysoki poziom cholesterolu mogą także suplementować się preparatem **Lipobon** 3 x dz. 1 kaps. (ekstrakt z karczocha i miłorzębu japońskiego), **który ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu.**

Lipobon
Na Twój problem
z cholesterolem.



Fitoterapia dla sportowców

Niejednokrotnie spotykamy się z pytaniami ze strony osób uprawiających sport, czy istnieją jakieś zioła, które są dla nich przeznaczone i które mogą poprawić wydolność fizyczną, ale też ochronić organizm przed uszkodzeniem.

Pierwszym preparatem, który rekomendujemy osobom uprawiającym sport, jest suplement diety **Vitalbon**. Zawiera on w swoim składzie ekstrakt z tarczycy bajkalskiej. Surowiec ten zalecany jest w różnych problemach zdrowotnych, ale poprawia również kondycję fizyczną. Od osób uprawiających sport otrzymujemy informację, że **już po około miesięcznym stosowaniu Vitalbonu odczuwają ok. 20%, a nawet 30% poprawę wydolności fizycznej**. Vitalbon u osób starszych dosłownie stawia je na nogi. Tarczycza bajkalska jest surowcem zielarskim znanym od tysięcy lat, ponieważ jest używana w medycynie chińskiej. Jednak dopiero niedawno odkryto, że może się ona przyczynić do wydłużenia naszego życia. Jest ona w stanie odbudowywać tracone w trakcie podziałów komórkowych końcówki chromosomów, zwane telomerami. Szczegóły na ten temat znajdziecie Państwo w artykule: „System Bell Visage hamuje starzenie się organizmu”.

Drugim preparatem naturalnym, który zalecamy sportowcom, ale także osobom starszym odczuwającym osłabienie swojego organizmu jest **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**. Ilość koenzymu Q10 z wiekiem w naszym organizmie ulega zmniejszeniu, a trzeba wiedzieć, że odpowiada on za energetykę ustroju, a jego brak powoduje, iż czujemy się słabsi. Dlatego zalecamy ludziom uprawiającym sport, a także osobom starszym suplementację diety Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza.

Trzecim produktem, o którym powinni pamiętać sportowcy, jest suplement diety **Mumio-Bon**. Mumio jest to substancja mineralna, która wypływa ze skał w bardzo wysokich górach środkowej Azji i jest uważana za produkt o działaniu regenerującym tkanki. Dowiedziono tego na przykład w przypadku złamań kości - **stosowanie mumio znacznie, bo około o 1/3, przyspieszało wzrost kostny, który był konsekwencją złamania bądź operacji**. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że mumio wpływa regenerująco także na inne tkanki naszego organizmu.

Czwartym produktem, który zaleciłibyśmy do suplementacji osobom uprawiającym sport, jest **Artrobon**. Zawarty w nim siarczan glukozaminy oraz ekstrakt z korzenia hakorośli, zwanej też czarcim pazurem, chroni chrząstki stawowe, m. in. stawów kolanowych przed uszkodzeniem wynikłym np. z biegania. Może on także być stosowany jako uzupełnienie diety u osób ze zwyrodnieniem stawów.



ZIOŁA OJCA
GRZEGORZA



Immunobon^{syrop}

Suplement diety

Apibon^{kapsułki doustne}

Suplement diety

Skuteczne wspomaganie
układu odpornościowego



- Wspierają odporność w zakażeniach
- Łatwiejsze odkrztuszanie
- Działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze

Immunobon spożywać 2 x dziennie 1 łyżeczkę.
Po 7 dniach stosowania zrobić 3 tygodnie przerwy
i ponownie zażywać 7 dni.

Apibon spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce.

Centrum Ziołolecznictwa
Ojca Grzegorza
odpowiada na pytania pacjentów

Początkiem października i w marcu odzywają się u mnie wrzody żołądka. Czy są zioła, które mogą mi pomóc?

Zioła, które mogą być przydatne, to zioła, które działają przeciwzapalnie, osłaniająco i przeciwskurczowo oraz przyspieszające gojenie. Wszystkie takie zioła ma w swoim składzie **Gastrobonisan**. Dlatego suplementację Gastrobonisanem w okresie jesieni i wiosny polecamy u osób zagrożonych chorobą wrzodową bądź, też u chorych na to schorzenie.

Od kilkunastu lat choruję na reumatoidalne zapalenie stawów. Stosuję lek metotrexat, a czasami jak się mi pogorszy, lekarze zapisują mi nawet sterydy. Przeczytałam o korzeniu piwonii białej w Internecie, że może być pomocny w moim schorzeniu.

To prawda, istnieją liczne dowody naukowe na to, że korzeń piwonii białej może być pomocny u osób z chorobami zapalnymi stawów, takimi jak Reumatoidalne Zapalenie Stawów (RZS), Zesztywniające Zapalenie Stawów (ZZSK), a także łuszczycowe zapalenie stawów, czy w przypadku toczenia. Dlatego też wszystkim osobom, które cierpią na RZS, bądź też inne choroby o podłożu autoimmunologicznym zalecamy obok leczenia, które zalecił lekarz suplementację diety preparatem **Peobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakt z korzenia piwonii.

Mam krótkie pytanie: czy zioła pomogą w dnie moczanowej?

Tak. Są trzy surowce zielarskie, które opisywane są, jako obniżające poziom kwasu moczowego w surowicy krwi. Pierwszy to liść brzozy, drugi to korzeń czarciego pazura, czyli hakorośli, a także witamina C, która - jak podają źródła naukowe - jest w stanie zmniejszyć liczbę ataków dny moczanowej nawet o 40%. W naszym Centrum Ziołolecznictwa pacjentom z dną zalecamy lek roślinny **Nefrobonisol** (1-3 razy dziennie jedna łyżeczka). Poza tym sugerujemy suplementację diety **Artrobonem**, który zawiera w swoim składzie ekstrakt z hakorośli, czyli czarciego pazura, a także suplementację diety 1 kapsułką **Witaminy C Ojca Grzegorza**.

Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

UKŁAD KRAŻENIA	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 naczyniowym	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 tyż. 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	Venobon + Venobon krem
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)		Pęknięcie pięt	Mumio krem + Olej arganowy Bell Visage
				Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon
				Łuszczyca	zewnętrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn
				Pielęgnacja skóry w grzybiczy	Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon
UKŁAD ODDYCHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	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.)		Odrzuwanie (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			
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, 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl



Czuj się komfortowo zawsze!

KLIMAKTOBON

Suplement diety

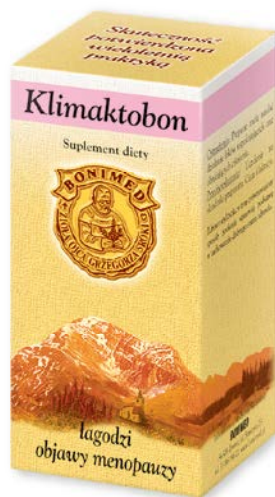
Łagodzi objawy klimakterium takie jak: uderzenia gorąca, zwiększona potliwość i rozdrażnienie.

Zalecane spożycie:

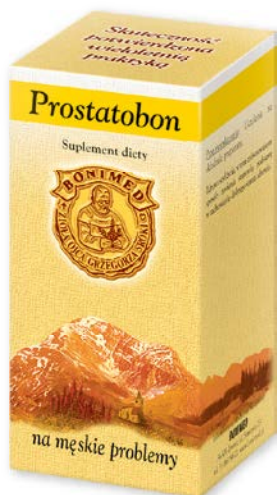
1-2 x dz. 1 kaps.

Skład: ekstrakt z kłącza

pluskwicy groniastej, sproszkowane szyszki chmielu.



Zadbaj o to, aby nie musiał ciągle wstawać w nocy!



PROSTATOBON

Suplement diety

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

Zalecane spożycie:

2-3 x dz. 1 kaps.

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

