

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

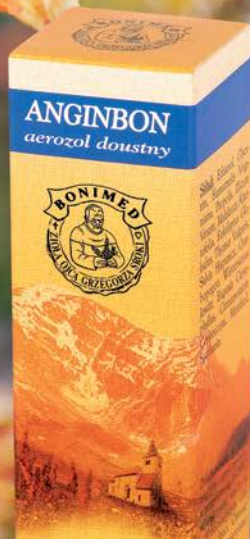
Nr 3/2019 Jesień
ISSN 2545-1235

Temat numeru

**Co boli?
Nerki czy
kręgosłup?**

W numerze m.in.

**Naturalne sposoby
na cukrzycę
Leniwe jelita
Pasożyty
u przedszkolaków**



Na bóle gardła, afty i opryszczkę

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.

Bitwa o zioła w polskim parlamencie

Parlamentarny Zespół ds. Polskiego Zielarstwa powstał na skutek niezadowolonia ze stanu polskiego ziołolecznictwa. Tworzą go parlamentarzyści, którym problem ten leży na sercu. Zapleczem merytorycznym Zespołu są eksperci skupieni w Inicjatywie na Rzecz Polskiego Zielarstwa. Są to przedstawiciele świata nauki, lekarze, farmaceuci, prawnicy oraz członkowie organizacji społecznych skupiających pacjentów. Przewodniczącym Zespołu Parlamentarnego jest Pan poseł Paweł Skutecki, w jego skład wchodzi również posłowie: Jarosław Sachajko, Mieczysław Baszko, Maciej Masłowski oraz senatorowie: Alicja Zając i Tadeusz Kopeć. W czasie posiedzeń Zespołu dyskutuje się na wiele tematów związanych z zielarstwem w różnych aspektach: edukacji, dystrybucji i produkcji preparatów ziołowych. Rezultatem tych działań mają być zapisy prawa, których beneficjentami będą pacjenci. Strona rządowa reprezentowana była przez Główny Inspektorat Farmaceutyczny, Główny Inspektorat Sanitarny, przedstawiciele ministerstw. W czasie jednego z posiedzeń gościem specjalnym była Pani Dr Paloma Cuchi, dyrektor biura Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Polsce, która zaprezentowała strategię WHO wobec medycyny tradycyjnej na lata 2014-2023. **Konkluzją jej wystąpienia był apel, by terapie naturalne, w tym fitoterapię, traktować jako część medycyny i wprowadzić ją do normalnych standardów leczenia.**



Z Zespołem w I kadencji działała sekcja Fitoterapii Polskiego Towarzystwa Lekarskiego (Krzysztof Błęcha, Dariusz Szabela, Wiesław Stopińska), Naczelna Rada Aptekarska, Polska Izba Zielarsko-Medyczna, a także organizacje branżowe skupiające producentów suplementów diety, np. KRSiO. Wsparcie od strony organizacji skupiających pacjentów było realizowane przez Stowarzyszenie Dobrostan (Elżbieta Tokarska, Małgorzata Dźwikowska). Bardzo pomocne okazały się kancelarie prawne Supplemental (mec. Tomasz Krawczyk) oraz Votum (dr Paweł Przychodzeń). W prace zespołu zaangażowały się również uczelnie wyższe, takie jak: Uniwersytet Medyczny z Gdańska (prof. Wiesława Krauze-Baranowska), Uniwersytet Medyczny z Lublina (dr hab. Tomasz Baj), Uniwersytet Medyczny z Wrocławia (dr hab. Dorota Waśko-Czopnik), Warszawski Uniwersytet Medyczny/Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie (prof. Iwona Wawer), Poznański Uniwersytet Medyczny (prof. Irena Matławska, prof. Wiesław Bylka), Śląski Uniwersytet Medyczny (prof. Ilona Kaczmarczyk-Sedlak), Uniwersytet Przyrodniczy z Wrocławia (J. M. prof. Tadeusz Trziszka), SGGW (prof. dr hab. Ewa Osińska, dr inż. Anna Geszprych).

Ze szczegółowym zakresem prac Zespołu można zapoznać się na stronie sejm.gov.pl oraz na profilu Facebook Inicjatywa na Rzecz Polskiego Zielarstwa. Mamy nadzieję, że w następnej kadencji parlamentu Zespół zostanie reaktywowany przez aktualnych i innych parlamentarzystów.



**Zapraszamy do oglądania naszego kanału
Telewizja dla Zdrowia na YouTube**

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

Zioła dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

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

Redaktor naczelny: Katarzyna Cebrat-Jakubiec

Druk: Drukarnia Drukpress

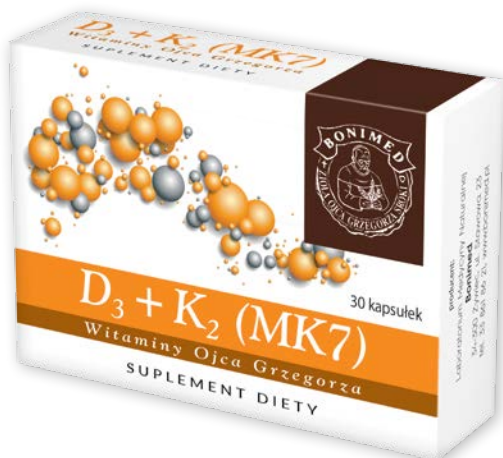
Pełne oświadczenie zdrowotne
produktów zawartych w publikacji
dostępne na stronie www.bonimed.pl.

Witamina D₃+K₂ najwyższej jakości

Suplementów diety zawierających te dwie witaminy pojawiło się na rynku bardzo dużo. Niestety ich jakość w dużej części jest nieznaną dlatego, że część producentów nie bada zawartości tych substancji w swoich produktach. Ojciec Grzegorz, twórca Centrum Ziołolecznictwa powiadał zawsze: „Jeżeli chcesz stosować jakiś preparat, stwórz go sobie. Wtedy będziesz pewien tego, co masz.”. Trzymamy się tej zasady i tworzymy narzędzia, którymi sami się posługujemy. Robimy to także stymulowani przez lekarzy wykorzystujących w swej praktyce koncepcje terapeutyczno-suplementacyjne Ojca Grzegorza.

Witaminę D₃ połączono z witaminą K₂ i olejem z oliwek w hermetycznie zamkniętych kapsułkach. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach najlepiej wchłaniają się w ich obecności. **Suplementację witaminą D₃ zalecamy u osób, które mają ograniczony kontakt z promieniami słonecznymi, np. osoby schorwane, przebywające stale w domu.** Połączenie D₃ i K₂ sprawdza się u osób wymagających **stymulacji odporności** oraz w przypadku **osób narażonych na osteoporozę**. Oczywiście witaminy D₃ i K₂ charakteryzują znacznie szerszy zakres działania prozdrowotnego, ale tym trzem grupom społecznym szczególnie dedykujemy uzupełnianie nimi diety.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy naszym pacjentom suplementację najwyższej jakości **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.



Niesamowite właściwości tokoferoli i tokotrienoli

Przypuszczamy, że dwie nazwy użyte w tytule niewiele mówią większości z czytelników. Dlatego śpieszymy z tłumaczeniem. **Tokoferole i tokotrienole to składniki naturalnej witaminy E.** Naturalnej dlatego, że syntetyczna zawiera tylko jedną z ośmiu naturalnie występujących w witaminie E substancji, i to jeszcze sztucznie produkowaną, czyli alfa-tokoferol. Natomiast witamina E w pełnym składzie zawiera cztery różne tokoferole i cztery różne tokotrienole. To właśnie taka postać witaminy E jest właściwym narzędziem działającym prozdrowotnie. Naturalnej witaminie E obszerny fragment swojej książki poświęcił Uwe Gröber, czołowy ekspert w dziedzinie stosowania mikroskładników odżywczych. Podkreślił, że witamina E powinna być stosowana obok prawidłowego leczenia ze względu na m.in. działanie **przeciwzapalne i antyoksydacyjne**. Witamina chroni śródbłonek naczyń krwionośnych i zwiększa biodostępność tlenu azotu. Zwiększone ryzyko **niedoboru tokoferoli i tokotrienoli występuje u osób starszych, sportowców, matek karmiących. Zaleca się jej spożywanie także przy chorobie Alzheimera, zwyrodnieniu siatkówki związanym z wiekiem, chorobach nowotworowych, chorobie Parkinsona, chorobie niedokrwiennej serca.** Objawami niedoboru są ogólna nerwowość i drażliwość, zwiększenie podatności na infekcje, zaburzenia nerwowo-mięśniowe. Warto nadmienić, że witamina E od zawsze uważana była za **witaminę płodności**. Także dr Gröber podkreśla, że jej niedobór może utrudniać, a nawet uniemożliwiać poczęcie. Profilaktycznie witaminę tę stosuje się w ilości od 100-300 IU na dobę, ale w przypadku towarzyszących schorzeń ilość tę należy zwiększyć.



Listopadowy dołek

Listopad to czas, kiedy nie tylko liście opadają z drzew, ale również my „padamy na nos”. Ospalność i brak energii, jaki nas wtedy dopada, wywołany jest przede wszystkim aurą, ale także brakiem słońca. Aby podnieść się i wykazać aktywność do życia musimy wspomagać się dużą ilością kawy, którą nie każdy toleruje. Dużo lepszym rozwiązaniem jest suplementacja diety z użyciem korzenia żeń-szenia i owoców guarany, my zalecamy **Activbon**. Takie połączenie nie tylko sprawia, że będziemy bardziej aktywni, ale także jest wykorzystywane przez osoby uczące się do zwiększenia skuteczności nauki. Badania na ten temat prowadzili i opublikowali australijscy uczeni. Osobom, które narzekają na niedobór energii zalecamy spożywać **Vitalbon**, który dzięki zawartości tarczycy bajkalskiej sprawia, że nasze akumulatory są lepiej naładowane. Spadek nastroju w okresie jesienno-zimowym powinien stymulować nas do suplementacji diety witaminą D₃. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy **Witaminę D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Zawiera ona bardzo dobrze przyswajalną witaminę D₃ o jakości farmaceutycznej. Należy także rozważyć, czy ten spadek energii nie ma związku z depresją. W przypadku nastrojów depresyjnych znakomicie sprawdzającym się środkiem jest ekstrakt z ziela dziurawca, zwłaszcza gdy połączymy go z ekstraktem z korzenia żeń-szenia. Taka receptura występuje w preparacie **Depribon**.



Mięśniaki macicy

Mięśniaki macicy to łagodne zmiany guzowate zlokalizowane w obrębie jamy macicy, bądź jej ścianie. Doświadczają ich Panie w różnym wieku, ale najczęściej występują w okresie okołoklimakteryjnym. Gdy w badaniu ginekologicznym lub w badaniu USG pojawi się informacja o tym, że kobieta ma mięśniaki macicy to staje ona przed dylematem, czy usuwać je operacyjnie czy nie. Na szczęście większość mięśniaków nie powoduje poważnych objawów, takich jak np. silne krwawienia miesięczne, uczucia osłabienia i pogorszenie morfologii krwi. Nie wywołują także ucisku na drogi moczowe.

Jeżeli objawami mięśniaków są jedynie nadmierne krwawienia miesięczne - wtedy zioła mogą być skutecznym sposobem na ich powstrzymanie. W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy suplementację diety z użyciem **Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza**, a jeżeli mięśniaki zdarzają się u kobiet w okresie okołoklimakteryjnym to dołączamy również do nich **Klimaktobon**.

Więcej informacji na kanale YouTube Telewizji dla Zdrowia w programie z cyklu „Pisze Baba do Zielarza”.



Masz nowotwór, nie odpuszczaj!

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

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

W miarę możliwości nie powinno się zmieniać swoich nawyków, hobby czy pracy o ile stan zdrowia na to pozwala. Ważnym elementem w leczeniu jest dobry kontakt z lekarzem prowadzącym, zadawanie mu dużej ilości konkretnych pytań i oczekiwanie na nie odpowiedzi. Powinniśmy podjąć terapię u lekarza, do którego mamy zaufanie. Ma to wpływ na poczucie

bezpieczeństwa chorego, a przez to na redukcję stresu, który przyspiesza rozwój choroby nowotworowej. Istotne znaczenie ma również modyfikacja diety na taką, która zawiera dużą ilość antyoksydacyjnie działających warzyw i owoców oraz produktów pszczelich, takich jak pyłek i propolis. Korzystnym elementem modyfikacji diety może być wprowadzenie preparatów ją suplementujących. W Centrum Ziołolecznictwa osobom chorującym na nowotwór lub zagrożonym tą chorobą często zalecamy suplementację diety preparatem ziołowym **Bofonginn kompleks** 3 x dz. 5 ml. Uzupełnia on dietę w prozdrowotne składniki, takie jak: ekstrakt z czarnej huby (Błyskoporek podkorowy), odwar z ziela skrzypu polnego, ekstrakt z borowików (bogaty w selen), ekstrakt z owoców aronii, z liści zielonej herbaty i ze skórek winogron oraz miód. Dodatkowo można spożywać suplement diety wspomagający odporność organizmu **Apibonu** 3 x dz. 1 kaps. Ponadto zalecamy suplement diety **Alerbon** z olejem z nasion czarnuszki 3 x dz. 1 kaps. oraz **Vitalbon** 2 x dz. 1 kaps.

Zarówno olej z czarnuszki siewnej, jak i ekstrakt z tarczycy bajkalskiej zawierają substancje naturalne, które mogą mieć prozdrowotne działanie u osób zagrożonych chorobą nowotworową, tak wynika z publikacji naukowych na ich temat.

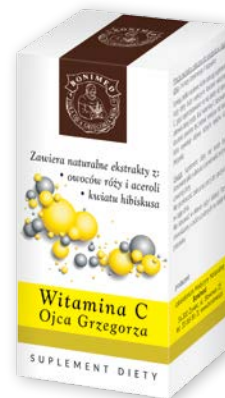


Jak zażywać witaminę C?

Okazuje się, że zapotrzebowanie organizmu na witaminę C zmienia się w zależności od stanu zdrowia. Organizm zdrowy i zrelaksowany potrzebuje jej mniej, ale w trakcie choroby i stresu zapotrzebowanie na nią radykalnie rośnie. Wynika to z badań przeprowadzonych na zwierzętach. Dlatego, zwłaszcza w stanach nerwowych, bądź chorobowych, warto znać sposób stosowania witaminy C, który pozwala na maksymalizację jej stężenia w krwioobiegu.

Oczywiście można podawać witaminę C dożylnie, ale jest to opcja rzadko dostępna i dość droga. Jak podawać witaminę doustnie, aby uzyskać jej maksymalne stężenie we krwi? Czasami słyży się o zaleceniach przyjmowania witaminy C w ilości kilku gramów jednorazowo. Nie są to jednak zalecenia oparte na wiedzy naukowej, dlatego, że biodostępność witaminy C zmienia się w zależności od podawanej dawki. Z 0,2 g witaminy C podanej doustnie wchłania się ok. 80%. Ale już spożycie jednorazowo 2 g powoduje, że wchłanianie osiąga jedynie poziom 40%. Uwzględniając te zależności ustalono, że optymalną dawką, którą powinno się stosować, aby maksymalnie zwiększyć stężenie witaminy C w surowicy krwi, jest 500 mg podawane co 30 min. Pół godziny to tak zwany okres półtrwania witaminy C w organizmie, czyli czas, po którym połowa przyjętej substancji ulega rozkładowi. Możemy wtedy uzyskać stężenie ok. 70 mg/l kwasu L-askorbinowego w surowicy krwi (Pharmacokinetics of oral vitamin C; S. Hickey, H. Roberts, N. Miller; Journal of Nutritional & Environmental Medicine; 2008, 17(3), 169-177). Dlatego

Witamina C Ojca Grzegorza zawiera właśnie taką dawkę. Dodatkowo jest ona wzbogacona o naturalne ekstrakty z owoców róży, aceroli i kwiatu hibiskusa, co sprawia, że poza witaminą C dostarczamy do organizmu również naturalne związki zawarte w tych roślinach, takie jak bioflawonoidy czy fitosterole. Kwas L-askorbinowy, najczęściej stosowany jako źródło witaminy C, jest dość silnym kwasem, który może w niektórych sytuacjach spowodować dolegliwości żołądkowe u osób stosujących większe ilości witaminy C w tej postaci. Dlatego w rekomendowanym przez nas produkcie znajduje się „łagodny dla żołądka” L-askorbinian sodu. Jest on bezpieczny do tego stopnia, że wykorzystuje się go nawet do wlewów dożylnych.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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



Gastrobonisol

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



Ziołami w gorączkę

Gorączka jest niemal nieodzownym towarzyszem stanów zapalnych toczących się w organizmie, zarówno w obrębie górnych dróg oddechowych, jak i dróg moczowych. Takie stany zapalne częściej występują w okresie jesieni i zimy. Z reguły zaleca się pacjentom cierpiącym na gorączkę stosowanie leków z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych NLPZ. Czy istotnie stosowanie tych leków jest koniecznością? Otóż nie. Zioła również są w stanie obniżyć gorączkę. Ziół o takich właściwościach jest wiele, ale na czoło wysuwają się dwa surowce: kora wierzby oraz kwiat lipy. Można je łączyć, tak

czynimy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza, stosując w przypadku gorączki suplementację preparatem **Grypobon**. Kora wierzby zawiera naturalne salicylany, stąd jej łacińska nazwa brzmi cortex salicis, natomiast kwiatostan lipy wykazuje silne działanie napotne, które obniża gorączkę.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Krople Kobięce O. Grzegorza Sroki

Preparat przeznaczony dla kobiet odczuwających dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macy.



Witaminy Ojca Grzegorza Wybierz jakość farmaceutyczną!



Do niedawna myślno, 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.

Zdrowa flora jelitowa

Okres jesieni i zimy to czas, kiedy wielu z nas będzie wymagać terapii antybiotykowej. Wiązać się to będzie z niebezpieczeństwem zniszczenia bakterii probiotycznych, które bytują w jelitach. Aby ustrzec się tej sytuacji w czasie antybiotykoterapii i po niej należy stosować probiotyki i prebiotyki. Te pierwsze to prozdrowotne bakterie, których dostarczenie do jelit powoduje, że nie rozwiną się w nich chorobotwórcze bakterie i grzyby, a prebiotyki to grupa substancji, które można nazwać pożywieniem dla prozdrowotnych bakterii. Naszym pacjentom, którzy mają problemy z florą jelitową, wynikające z antybiotykoterapii lub innych przyczyn, rekomendujemy przyjmowanie probiotycznego preparatu **Bactibon complex**. Zawiera on w swoim składzie 7 różnych szczepów bakterii, które są dodatkowo zamknięte w mikrokapsułkach, co chroni je w trakcie transportu przez przewód pokarmowy przed uszkodzeniem przez kwas solny zawarty w żołądku. Czasami zalecamy również spożywanie **Regulobonu**. Poza bakteriami zawiera on błonnik z nasion owsa i błonnik z bakki jajowatej a także inulinę. Wszystkie te substancje wykazują działanie prebiotyczne. Jako, że stosowanie prebiotyków pod postacią błonnika, nie zawsze jest akceptowane przez małe dzieci, zalecamy wtedy stosowanie samej inuliny w proszku, która rozpuszcza się w wodzie i ma słodki smak, co sprawia, że dzieci spożywają tę formę prebiotyku bez problemu. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy **Inulinę Ojca Grzegorza** pochodzenia naturalnego. Jej źródłem jest korzeń cykorii. Inulina może służyć nawet do słodzenia potraw, choć nie ma tak intensywnie słodkiego smaku jak cukier.



Co boli? Nerki czy kręgosłup?

Często do naszego Centrum Ziołolecznictwa zgłaszają się chorzy, którzy cierpią na bóle zlokalizowane w dolnej części pleców. Interpretują te bóle, jako bóle nerek.

Po dokładnym wywiadzie i zbadaniu pacjenta okazuje się, że u większości tych chorych bóle nie są spowodowane chorobą

nerek. Przyczyna dolegliwości leży w kręgosłupie i otaczających go mięśniach.

Jak można odróżnić bóle nerek od bólu kręgosłupa? Najlepiej, aby zrobił to lekarz, ale można też kierować się ogólnymi cechami tych dolegliwości.

	NERKI	KRĘGOSŁUP
Lokalizacja bólu	Ból okolicy lędźwiowej, raczej w górnej części, promieniujący czasem do okolicy pachwinowej	Ból częściej w okolicy lędźwiowo-krzyżowej (niżej niż nerkowy), miejscowy lub promieniujący do nóg albo pośladków
Charakter	Raczej ostry, nasilający się przy nawet delikatnym uderzeniu okolicy lędźwiowej,	Raczej tępy, nasilający się przy skłonach. W odróżnieniu od bólu na tle nerkowym nie boli uderzenie okolicy lędźwiowej, a złapanie fałdu skórniego tego miejsca.
Przyczyny dolegliwości	Brak nagłego początku choroby. Dolegliwości rozwijają się w ciągu kilku dni.	Najczęściej po wysiłku, urazie, „zawianiu” lub dużym stresie.
Towarzyszące dolegliwości	Cechy stanu zapalnego, gorączka, pieczenie przy oddawaniu moczu, częste oddawanie moczu.	Najczęściej brak cech stanu zapalnego, czasami bóle nóg lub pośladków.
Badania dodatkowe	Cechy infekcji lub kamicy nerkowej w badaniu ogólnym moczu, przyspieszone OB, zwiększona ilość leukocytów w surowicy krwi.	Brak nieprawidłowości w badaniu laboratoryjnym moczu i krwi.

Wszystkie podane powyżej cechy mogą być w jednostkowych wypadkach inne. Najbardziej obiektywne jest badanie ogólne moczu - można je wykonać w każdym laboratorium analitycznym. Pamiętać należy, aby badać mocz rano i pobrać go do sterylnego naczynia, które są dostępne w aptekach czy laboratoriach.

Leczenie bólu kręgosłupa jest krańcowo inne niż leczenie infekcji nerek. Przy nerkach z ziół zalecamy leczenie kroplami **Nefrobonisol** oraz suplementację diety mieszanką ziołową **Nefrobonisan** oraz **Urobonem** w kapsułkach.

Przy przyczynie kręgosłupowej najlepsze efekty daje terapia manualna, którą standardowo stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa w tym problemie. Z preparatów ziołowych polecamy suplementację preparatem **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps. a do zewnętrznego stosowania używamy **Reumobonisol** lub **Ziołowy Balsam Kręgosłup Ojca Grzegorza**.



Ziołowa ochrona przed miażdżycą

Na temat profilaktyki przeciwmiażdżycowej można by było mówić dużo. Poglądy na temat diet chroniących przed tą chorobą są zróżnicowane i czasami całkiem sobie przeciwstawne. Dobrym przykładem mogą być jajka i margaryna. Jeszcze niedawno zabraniano jedzenia jajek, jakoby miały podnosić poziom cholesterolu, zalecano margarynę, którą nazwano nawet masłem roślinnym. Teraz okazuje się, że jajka nie podnoszą cholesterolu i nie są przeciwwskazane w przypadku miażdżycy, natomiast margaryna w skład, której wchodzi tłuszcz trans oraz kwasy omega 6 są przeciwwskazane w miażdżycy. Na szczęście co do ziół sprawa jest niezmienna. Ziele karczocha jak było zalecane w miażdżycy to tak pozostało, dlatego, że zmniejsza produkcję cholesterolu w wątrobie, działa ochronnie na naczynia krwionośne w mechanizmie antyoksydacyjnym, wspomaga prace wątroby, która jest zagrożona uszkodzeniem w przypadku podawania leków z grupy statyn. W przypadku miażdżycy najważniejsza bitwa toczy się na

poziomie śródbłonna naczyń, dlatego też łączymy w naszym Centrum ekstrakt z ziela karczocha z ekstraktem z liści miłorzębu japońskiego i zalecamy suplementację diety preparatem **Lipobon**. Pamiętając zawsze o tym, aby łączyć go z ekstraktem ze skórek winogron, który znajduje się w preparacie **Resveratrol – esencja wina w kroplach** 2 x dziennie po 8 kropli podawane podjęzykowo.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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



Leniwe jelita

Uważany za ojca medycyny grecki lekarz i filozof Hipokrates jest autorem wielu sentencji a jedną z nich jest złota myśl, że jelita z wiekiem stają się bardziej leniwe. Jest to poniekąd prawda, gdyż zaparcia dużo częściej występują u osób starszych niż u młodych. Ale w jednym i w drugim przypadku zaparcia są także konsekwencją zaburzeń trawienia. Z naszych doświadczeń wynika, że aby perystaltyka, czyli przesuwanie się treści pokarmowej, odbywało się właściwie, trzeba wspomagać organizm w potrawy bogate w błonnik, którego spożywamy za mało. Dlatego też **u osób, które zwracają się do nas z problemem zaparcć stosujemy Regulobon**, w skład którego wchodzi błonnik pozyskiwany z otrębów owsianych oraz z babki jajowatej. Na początku terapii zalecamy od 3 do 4 łyżeczek rozpuszczonych w wodzie, gdy problem zaparcć zaczyna mijać,

także ilość błonnika zmniejszamy do 1 do 2 łyżeczek na dobę. **Drugim powodem zaparcć są zaburzenia trawienia**, dlatego też równoległe z błonnikiem należy zażywać krople **Gastrobonisol**. Ten lek stosujemy 2 x dz. po 2 łyżeczki przed jedzeniem. Taki rodzaj postępowania, czyli stosowanie błonnika oraz kropli poprawiających trawienie, to prawidłowe leczenie zaparcć, czyli likwidowanie ich przyczyn. Efekt regulacji stolca pojawia się zwykle po 2 do 4 tygodni. Środki przeczyszczające, które często są stosowane w przypadku zaparcć, nie są ich leczeniem, a tylko wywołaniem wypróżnienia. Najczęściej popełnianym błędem u pacjentów jest przewlekłe stosowanie środków przeczyszczających jako formy leczenia.

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.

Naturalne sposoby na cukrzycę

Cukrzyca to epidemia, która rozszerza się na cały świat. Pisaliśmy już wiele na temat profilaktyki, która ma za zadanie przeciwdziałać powikłaniom cukrzycowym. Tym razem chcielibyśmy przedstawić kilka surowców zielarskich obniżających poziom glukozy w surowicy krwi.

- **owocnia fasoli** - pobudza wydzielanie insuliny z wysp trzustkowych. Niektórzy autorzy porównują siłę działania 1 filiżanki naparu z tego surowca z 3 jednostkami insuliny. Wykazano, że stosowanie wyciągów z owocni fasoli u zwierząt znamienne obniża glikemię poposiłkową i zmniejsza obwodową insulinooporność nie wpływając jednocześnie na stężenie glukozy we krwi na czczo.
- **cynamonowiec cejloński** - jest surowcem, który ma wpływ na metabolizm glukozy w organizmie, ale mechanizm działania jest dość oryginalny. Zawarte w surowcu bioaktywne substancje wykazują w stosunku do komórek organizmu efekt insulinopodobny i to jest prawdopodobnie najważniejszą przyczyną jego stabilizującego wpływu na poziom glukozy w surowicy krwi. Przypuszcza się, że cynamonowiec wykazuje pozytywne oddziaływanie na receptory insulinowe. Stymuluje ponadto syntezę glikogenu w wątrobie.
- **liść pokrzywy** - jest inhibitorem α -glukozydazy, co sprawia, że węglowodany złożone są wolniej rozkładane do cukrów prostych w jelitach.
- **liść morwy białej** - podobnie jak liść pokrzywy, obniża poziom glukozy w surowicy poprzez inhibicję α -glukozydazy. To powoduje zmniejszenie wchłaniania węglowodanów z jelit. Zwiększa ponadto ilość wydzielanej insuliny. Podawany jako napar, łącznie z liściem borówki czarnej i owocnią fasoli, obniża zarówno poziom glukozy w surowicy krwi, jak i HbA1c. Wszystkie te surowce występują w mieszance **Glukobonisan**.

Bardzo dobre efekty w przypadku cukrzycy osiągamy stosując **Alerbon**. Wiąże się z to z obniżającym poziom glukozy w surowicy krwi olejem z czarnuszki siewnej wchodzącym w jego skład. Czasami osiągamy tak spektakularne efekty, że pacjenci są zmuszeni do obniżenia dawek leków stosowanych w cukrzycy. Ponadto, jak wynika z badań naukowych na zwierzętach, olej z nasion czarnuszki siewnej zmniejsza uszkodzenie włókien

nerwowych, które powodowane jest przez wysoki poziom glukozy w surowicy krwi. Może to być spowodowane tym, że czarnuszka wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Czasami spotykamy się z sytuacją, gdy zgłaszają się do nas pacjenci informujący o tym, że stosują wszystkie zalecane przez lekarza leki na cukrzycę, a poziom glukozy i tak jest wysoki. Wtedy zalecamy im suplementację diety Glukobonisanem oraz Alerbonem i okazuje się, że poziom glukozy zmniejsza się do wartości prawidłowych, a nierzadko pacjenci mogą nawet zmniejszyć dawkowanie leków syntetycznych. Pisząc o cukrzycy musimy jasno zaznaczyć, że chorzy cierpiący na tę chorobę muszą wystrzegać się cukrów prostych w swojej diecie, tyczyć się to zarówno pokarmów, jak i słodkich napojów, również alkoholowych a szczególnie piwa.



Pasożyty u przedszkolaków

Dzieci po wakacjach wrócili do przedszkoli, a wraz z nimi wrócili do przedszkoli nieproszeni goście, którymi bez wątpienia są owsiki. Szacuje się, że w co czwartej piaskownicy w Polsce znaleźć można jaja owsików. Pasożytami tymi zarażona jest ok. 1/3 dzieci w wieku przedszkolnym. Jaja pasożytów przenoszą się bardzo łatwo, nie tylko poprzez używane wspólnie ręczniki i zabawki, ale także ze skażonym pożywieniem, a nawet kurzem. W jakich sytuacjach możemy podejrzewać, że jesteśmy zarażeni owsicą? Choroba ta objawia się swędzeniem okolic odbytu (zwłaszcza w godzinach nocnych), czasami również nerwowością, brakiem apetytu, bólami brzucha. Dzieci często zgrzytają w nocy zębami i mają podkrążone oczy, mogą też obgryzać paznokcie. Kontakt z dzieckiem w wieku przedszkolnym wiąże się z dużym prawdopodobieństwem zarażenia owsicą przez osobę dorosłą. Dlatego dobrym rozwiązaniem może być stosowanie profilaktyczne ziołowych produktów, które chronią przed pasożytami jelitowymi oraz sprzyjają ich usunięciu z organizmu. Rekomendujemy wówczas spożywanie produktu **Vernikabon**. Dzieci przyjmują go w ilości 2 razy dziennie po 1 łyżeczkę, a dorośli 2 razy dziennie po 2 łyżeczki. Taką kurację można powtarzać kilka razy w ciągu roku. Vernikabon zabezpiecza organizm nie tylko przed owsikami i innymi robakami jelitowymi, ale i przed pierwotniakami, takimi jak lamblia jelitowa. Jego składniki wykazują również właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Warto również pamiętać o drugim produkcie, który polecamy w przypadku pasożytów jelitowych. To **Alerbon**, który zawiera standaryzowany na zawartość olejków eterycznych olej z nasion czarnuszki siewnej. Surowiec ten również wykazuje właściwości przeciwobacze.



Telomer System Bell Visage



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**



Historia życia słynnego ziołarza zakonnego Koncepcje terapeutyczne Centrum Ziołolecznictwa jego imienia

Od pierwszego wydania Poradnika Ziołowego Ojca Grzegorza Sroki minęło ponad 30 lat. Zaprezentowana Państwu książka ma nieco inną konstrukcję. Składa się na nią wywiad „rzeka”, w którym Ojciec Grzegorz opisuje koleje swojego losu a także przykłady wykorzystania ziół i diety w terapii. W II części znajdują się zaktualizowane koncepcje terapeutyczne, które cały czas powstają w Centrum Ziołolecznictwa jego imienia. Czytelnik znajdzie w książce również tradycyjne receptury Ojca Grzegorza.

Wydanie II poprawione

Bezsenność

Powszechnie wiadomo, że osoby niewyspane mają kłopot z koncentracją, pamięcią, pogarsza się im nastrój i obniża libido. Nie wiele 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 również zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu II, a także zapaści na choroby serca. Zaburzenia snu o 40% zwiększają ponadto ryzyko zachorowania na depresję. Nie można przecież zapomnieć o tym, że bezsenność jest także jednym z objawów depresji. Bezsenność z powodu depresji charakteryzuje się tym, że chory ma tendencję do wybudzania się w nocy lub nad ranem i ma kłopot z ponownym zaśnięciem.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Łatwemu zasypianiu sprzyja:

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

Pewne produkty żywnościowe są w stanie wpływać pozytywnie na naturalny sen. Do takich produktów należy, np. sok z owoców wiśni, a także miód pszczeli.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu ułatwienia zasypiania zalecamy najczęściej łączne stosowanie dwóch kapsułek **Nerwobonu** i 2 łyżeczki **Nerwobonissolu** + 4 łyżeczki wody 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 syntetyczne leki nasenne obniżają sprawność psychomotoryczną nawet przez 3 dni po zażyciu, co w zasadzie uniemożliwia bezpieczne prowadzenie samochodu. Dlatego też leki syntetyczne w bezsenności należy stosować w ostateczności.



Venobon krem



Borówka czarna – super owoc!

Od dawna wiadomo, że borówka czarna i wytworzone z niej ekstrakty wykorzystywane są do **wspomagania leczenia osób, które gorzej widzą. Ponadto borówka czarna chroni siatkówkę oka przed uszkodzeniem w przebiegu nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy.** Jednak co chwilę publikowane są w literaturze naukowej informacje, że borówka czarna wykazuje prozdrowotne działania w innych schorzeniach. W renomowanym czasopiśmie Journal of Gerontology opublikowano informacje o tym, że zawarte w borówce substancje biologicznie czynne najprawdopodobniej z grupy antocyjanów korzystnie wpływają na funkcje śródbłonna naczyń krwionośnych, co ma znaczenie w przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego. Zaobserwowano również, iż **borówka czarna może zredukować ciśnienie tętnicze krwi o 5 mm słupa rtęci. Osoby, które spożywają borówkę czarną w swojej codziennej diecie mogą zmniejszyć ryzyko chorób serca nawet o 20%.**

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy **Oculobon.** Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witamin antyoksydacyjnych C i E zawarte w preparacie, wpływają pozytywnie na stan siatkówki oka, dlatego polecane są osobom narażonym na uszkodzenie siatkówki, np. chorującym na cukrzycę i nadciśnienie oraz osobom pracującym przy komputerze, w złych warunkach oświetleniowych, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu oraz osobom starszym. Zmniejszenie stresu oksydacyjnego ma też pozytywny wpływ na zapobieganie rozwojowi zaćmy. Ekstrakt z aksamitki zawierającej luteinę i zeaksantynę wspomaga ostrość widzenia, co ma znaczenie zwłaszcza u osób starszych, szczególnie narażonych na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD).

Jednakże z wielu publikacji naukowych wynika, że prozdrowotne spektrum działania Oculobonu jest dużo szersze niż oczy.



Syropy na bazie miodu



Sedabon

łagodzi stres,
ułatwia zasypianie



Pectobon

na kaszel i przeziębienie



Immunobon

wspomaga odporność



Bonimel głogowo-melisowy

wzmacnia serce,
reguluje ciśnienie

Skuteczne wsparcie odporności

Immunobon syrop
Suplement diety

Apibon kapsułki doustne
Suplement diety



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

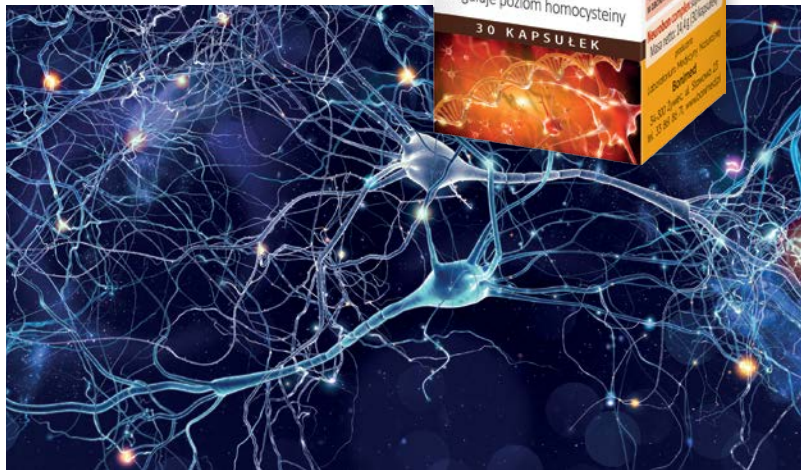
Immunobon spożywać 2 x dziennie 1 łyżeczkę.
Po 7 dniach stosowania zrobić 3 tygodnie przerwy
i ponownie zażywać 7 dni.

Apibon spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce.

Witaminy z grupy B

Badacze już jakiś czas temu dowiedli, że podawanie witamin z grupy B zwierzętom, które są narażone na działanie szkodliwych związków chemicznych, jest w stanie zatrzymać procesy niszczące komórki. Niedawno naukowcy nowojorskiego Columbia University Mailman School of Public Health przeprowadzili specjalne testy, które potwierdziły podobną zależność u ludzi. Okazało się, że ci, którzy **codziennie przyjmowali witaminy z grupy B** (na przykład B₆, B₇, B₁₂ albo kwas foliowy), byli **bardziej odporni na zanieczyszczenia** w powietrzu. Ich organizmy były silniejsze i lepiej radziły sobie z negatywnymi skutkami oddychania powietrzem, w którym unosił się smog.

Witaminy z grupy B są **szczególnie ważne dla mózgu i zdrowia psychicznego**. Ich odpowiednie stężenie w organizmie minimalizuje bóle głowy, wspomaga sprawność, niweluje zmęczenie. Co więcej, suplementacja witaminami z grupy B przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. W naszym Centrum Ziołolecznictwa polecamy suplementację diety preparatem **Neurobon complex**, który oprócz witamin z grupy B zawiera dodatkowo inne dobrze wspierające pracę mózgu oraz włókien nerwowych substancje, takie jak np. kwas alfa liponowy, selen oraz urydynę.



Jak opanować głód?

Uczucie głodu to coś, co przeraża osoby pragnące się odchudzić. Uczucie to najczęściej wywołane jest poprzez zmniejszoną ilość glukozy w surowicy krwi i tkankach, czyli tzw. hipoglikemię. Hipoglikemię często miewa się, gdy dieta obfituje w słodkie przekąski, ponieważ po radykalnym wzroście poziomu glukozy następuje jego radykalny spadek, nawet do 50 mg%. Wtedy jesteśmy bardzo głodni. Spadki i wzrosty poziomu glukozy wywołane są wahaniem ilości insuliny wytwarzanej przez trzustkę. Okazuje się, że na metabolizm insuliny wpływa chrom. Jest on pierwiastkiem śladowym, który może przyczynić się do regulacji poziomu glukozy w surowicy krwi, a także zredukować masę ciała. Drugą substancją, która może zmniejszyć uczucie głodu jest chitosan. Jest to naturalny produkt przyjmowany w kapsułkach, który bardzo pęcznieje w żołądku dając uczucie sytości. Zarówno chrom, jak i chitosan powinny pochodzić ze źródeł naturalnych. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu zmniejszenia apetytu zalecamy preparat **Chitobon**, który zawiera pochodzący ze skorupiaków morskich chitosan oraz chrom organiczny. Najczęściej zalecamy 3 kapsułki Chitobonu 20 minut przed jedzeniem popite szklanką wody. Osoby z nadwagą i otyłością powinny rozważyć suplementację diety mieszanką ziołową, która wedle naszych obserwacji również zmniejsza uczucie głodu. Jest to napar z **Adipobonisanu**.



Adipobon mono

Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej

Skład: CLA-sprężony kwas linolowy, ekstrakt z owoców Garcinia cambogia



Regulobon

Przyspiesza pracę jelit, wspomaga odchudzanie

Skład: łupina nasienna babki jajowatej, błonnik z nasion owsa, inulina, mikrokapsułkowane kultury bakterii probiotycznych



Chitobon

Pęcznieje w żołądku i przez to zmniejsza ilość spożywanych pokarmów

Skład: chitosan (ze skorupiaków), chrom



Adipobonisan

Zmniejsza apetyt i zwalnia wchłanianie węglowodanów

Skład: liść morwy, ziele skrzypu, ziele mniszka, ziele pokrzywy, liść mięty, morskoczu

Otrzymujemy liczne pytania od naszych czytelników a także widzów kanału Telewizji dla Zdrowia na Youtube. Jako, że chcemy na nie odpowiedzieć, postanowiliśmy zmienić nieco aktualną formułę naszego kwartalnika.



Jestem w okresie klimakterium i lekarz wysłał mnie na badanie gęstości kości. Wyszło, że mam osteoporozę. Co mogłabym zażywać?

Wytrzymałość kości zależy od stanu włókien kolagenowych. Aby kolagen się namnażał potrzebna jest jego podaż z dietą. Ojciec Grzegorz najczęściej zalecał galaretki z dziczy cielęcych. Potrzebna jest także suplementacja diety dostarczająca odpowiedniej ilości krzemu do organizmu. Jego znakomitym źródłem jest mieszanka ziołowa **OrganicKrzem**, którą należy stosować pod postacią odwaru: gotować w litrze wody 2 saszetki ziół przez 20 minut. Drugą substancją jest witamina C. My zalecamy naturalną. Bardzo dobrym preparatem, który używany jest nie tylko w profilaktyce osteoporozy, ale także do leczenia złamań kości jest **Mumio-Bon**. Sugerujemy 1-2 kapsułki dziennie. Jeśli ma Pani objawy okołoklimakteryjne warto rozważyć zażywanie **Klimaktobonu** (1-2 kapsułki dziennie).



Mój ojciec całe życie palił papierosy. Był w szpitalu i lekarze zdiagnozowali u niego przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP). Na szczęście dał się przekonać do rzucenia palenia. Musi przyjmować wiele leków, ale kaszel i duszności nie ustąpiły całkowicie. Czy można wspomóc jego zdrowie innymi preparatami?

Sugerujemy, aby Pani tata zaczął suplementować dietę preparatem **Pulmobon**, który zawiera w swoim składzie 3 działające na układ oddechowy substancje. Po pierwsze w jego skład wchodzi ziele tymianku, które działa m.in. wykrztuśnie i przeciwbakteryjnie, ekstrakt z kwiatostanu lipy wspierający odporność organizmu oraz ekstrakt z liścia babki lancetowatej, który wzmacnia układ odpornościowy oraz działa łagodząco na gardło.



Pod koniec wakacji w mediach pojawiła się informacja, że z aptek wycofywane są niektóre popularne syropy przeciwkaszlowe. Jakie ziołowe środki stosować zamiast nich u dzieci?

Jest cała gama ziół rekomendowanych w przypadku kaszlu, które mają wielokierunkowe działanie: przeciwkaszlowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, wykrztuśne (liść babki lancetowatej, ziele tymianku, kwiat i owoc bzu czarnego, kwiatostan lipy, korzeń prawoślazu, porost islandzki). My stosujemy produkty, których jakość potwierdzają nasze własne badania. U dzieci zalecamy suplementację diety syropem **Pectobon**, można też pić herbatkę z ziół **Pulmobonisan**.





Mój mąż niedawno skończył 60 lat. Zauważyłam, że zaczął wstawać w nocy i chodzić do toalety. Myśleliśmy, że to problem z prostatą. Prostate była nieco powiększona i urolog zalecił mężowi lek. Niestety mąż nadal wstaje w nocy. Czy można zastosować jakieś ziołowe środki, aby mu pomóc?

Może faktycznie mąż ma problemy z powiększoną prostatą i objawia się to właśnie w ten sposób, ale może to nocne wstawanie ma inną przyczynę. Jeżeli chodzi o problemy z prostatą dobre efekty uszykuje się stosując ekstrakt z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy. Do tego można też dodać pyłek pszczelel, który ma również działanie w gruczolaku prostaty. W naszym Centrum zalecamy w tych przypadkach **Prostatobon** 3 x dz. po 1 kaps. Czasami dodajemy suplement diety **Apibon** z mikronizowanym pyłkiem pszczelim i propolisem. Jednak należy rozważyć również czy problem na który cierpi ten pacjent nie jest wywołany niewydolnością krążenia. Jeżeli pacjent oprócz częstego oddawania moczu ma również z obrzęki w okolicy kostek to typujemy, że przyczyna może być właśnie niewydolność krążenia, a wtedy lepiej sprawdza się stosowanie, np. ekstraktu z kwiatostanu głogu. Zalecamy w naszym Centrum suplementację diety **Cardiobonem** 2 x dz. po 1 kaps. oraz zażywanie leku **Cardiobonisol** 2 x dz. po 2 łyżeczki. Warto również suplementować dietę **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza**. Takie postępowanie poprawia funkcje mięśnia sercowego, co przekłada się na zmniejszenie obrzęków i rzadsze chodzenie do toalety w nocy.



O kilkunastu lat choruję na RZS (Reumatoidalne Zapalenie Stawów). Stosuję przewlekłe lek Metotreksat, jednak często muszę zażywać leki przeciwbólowe, które szkodzą mi na serce. Czy można w jakiś sposób zmniejszyć moje dolegliwości bólowe wynikające ze schorzenia, używając do tego ziół?

Zaletą stosowania ziół w przypadku Pani schorzenia jest możliwość zmniejszenia a nawet wyeliminowanie zażywania leków o których Pani wspomniała. Z obserwacji, jaki prowadzimy u naszych pacjentów wynika, że jeżeli wprowadzimy suplementację diety ziołami, możemy uzyskać efekt taki, iż odstawiają oni leki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Co więcej to postępowanie ma tą zaletę, że można go łączyć z przewlekłym stosowaniem Metotreksatu. Surowce zielarskie, które sprawdzają się w Pani schorzeniu to korzeń hakorośli i korzeń piwonii białej. Sugerujemy zatem suplementację diety preparatem **Artrobon** zawierającym ekstrakt z korzenia hakorośli i siarczan glukozaminy oraz **Peobonem** zawierającym ekstrakt z korzenia piwonii białej. Ponadto proszę pamiętać, aby utrzymywać w organizmie wysoki poziom witaminy D₃, sprawi to, iż nasilenie choroby autoimmunologicznej jaką jest RZS będzie słabsze.



Czytałam w internecie, że niektóre ziołowe preparaty mogą pomóc osobom z zespołem Downa. To dotyczy mojego syna. Co mogę u niego stosować?

To prawda, pojawiły się nowe dane naukowe, które mówią, że pewne substancje naturalne mogą wpłynąć na stan zdrowia osób z zespołem Downa. Takie badania przeprowadzono dotychczas używając ekstraktu z zielonej herbaty, który zawiera w swoim składzie EGCG oraz kurkuminy. Są to wstępne doniesienia, ale z uwagi na to, że herbata i kurkumina są naturalnymi surowcami, rekomendujemy je stosować. Wiodącym ośrodkiem naukowym, który zajmuje się tym problemem jest Katedra Biochemii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, tam od 2 lat odbywają się konferencje naukowe dotyczące tego tematu. Na podstawie prezentowanych na konferencjach doniesień naukowych stworzono koncepcję terapeutyczną dedykowaną osobom z zespołem Downa oraz innymi zaburzeniami, np. spektrum autyzmu. Zalecamy spożywać **DS complex** 1-2 kapsułki dziennie w zależności od wieku i masy ciała oraz **Neurobon complex**.





Czy istnieje skuteczny sposób na odtruwanie organizmu u palaczy?

Najlepszym sposobem jest zaprzestanie palenia, jednak jest to trudne, uzależnienie niektórych jest niezwykle silne. Aby pobudzić procesy detoksykacyjne organizmu należy stymulować pracę wątroby. Skutecznym sposobem na to jest stosowanie **Hepatobonu** (ekstrakt z liści karczocha i sylimaryna). Należy także wspomóc odtruwającą funkcję nerek (**Nefrobonisol** 2 x dziennie 1 łyżeczka). Aby zneutralizować toksyczne substancje w organizmie można używać preparatów pszczelich: miodu, pyłku i propolisu. My zalecamy łyżeczkę miodu 2 x dziennie i **Apibon** 2 x dziennie (pyłek pszczeli, propolis). Palenie powoduje nasilenie stresu oksydacyjnego, dlatego warto rozważyć stosowanie naturalnych antyoksydantów. My zalecamy stosowanie **Vitalbonu** i **Czystka w kroplach**.



Mam nawracające bóle głowy, którym towarzyszą często bóle brzucha. Jediną propozycją lekarzy przy nasileniu dolegliwości są leki przeciwbólowe. Czy zioła mogą pomóc?

Nierzadko zdarza się, że bólowi głowy towarzyszą dolegliwości z obszaru przewodu pokarmowego. Często pacjenci kolokwialnie mówią: „boli mnie głowa od żołądka”. Już w latach 90. Ojciec Grzegorz przy bólach głowy zalecał krople poprawiające trawienie. Dlatego my zalecamy w tej sytuacji krople **Gastrobonisol** 2 x dziennie 2 łyżeczki przed jedzeniem. Terapia trwa ok. 2 miesiące i w tym czasie pacjent powinien odczuć poprawę pod względem natężenia i częstotliwości bóli głowy. Bóle głowy mogą mieć również tło odkręgosłupowe, wówczas w naszym Centrum Ziołolecznictwa z powodzeniem stosujemy terapię manualną.



Mój roczny wnuk cierpi na alergiczne zmiany skórne, które ma w zgięciach nadgarstków, łokci i kolan. Mimo stosowanej diety i maści objawy nie ustępują. Jakże zioła można stosować?

Domyślam się, że objawy wywołuje alergią pokarmowa, zatem pierwszym zaleceniem jest spożywanie herbatki ziołowej o nazwie **Bobonisan**, którą Ojciec Grzegorz nazywał ziołami dla dzieci: łagodziła bóle brzuszka i opisane zmiany skórne. Bobonisan można stosować u dorosłych, zwłaszcza w przypadku wzdęć i nieszczelnego jelita. U rocznego dziecka należy jednak w specyficzny sposób przygotować napar: do gotującej wody wrzuca się saszetkę i doprowadza się ją do wrzenia. Potem poi się dziecko jak największą ilością naparu. Warto również stosować preparat **Alerbon**. Kapsułki wypełnione olejem można przeciąć, zawartość wylać na łyżeczkę i dodać do jedzenia. Dawkowanie zależy od masy ciała dziecka, zazwyczaj jest to 50 mg na kilogram masy ciała dobowo. Zewnętrznie dobrze sprawdza się mydło ziołowe **Boniderm**, czyli **Pomada Ojca Grzegorza**, którą przemywa się zmiany chorobowe raz dziennie.





Z badań laboratoryjnych wyszło, że mam boreliozę. Czy muszę stosować antybiotyk czy wystarczą zioła?

Po pierwsze, samo badanie laboratoryjne nie wystarczy do zdiagnozowania boreliozy. Muszą być obecne objawy takie jak rumień wędrujący czy bóle stawów. Zalecamy konsultację lekarską, aby to wyjaśnić. Zioła nie mają udokumentowanego działania terapeutycznego, co nie znaczy, że nie leczą boreliozy. Po prostu nikt tego dotychczas nie udowodnił. Zioła można stosować w przypadku boreliozy, choć w przypadku jednoznacznej diagnozy antybiotyki są lepszym wyborem. Pomocniczo zalecamy **Czystek w kroplach** (działa skuteczniej niż napar z czystka, gdyż zawiera olejki eteryczne z tej rośliny). Zalecamy także stymulację odporności preparatami **Immuobon** i **Apibon**, a w przypadku rozwiniętych objawów i bóli stawowych **Artrobon** i zewnętrznie **Ziołowy Balsam Kręgowy O. Grzegorza** lub **Reumobonisol**. Zaznaczyć należy, że takie postępowanie może być stosowane łącznie z antybiotykoterapią. Jeżeli zmuszeni jesteśmy do antybiotykoterapii, to bezwzględnie należy chronić bakterie jelitowe poprzez stosowanie probiotyków i prebiotyków.



Występuje u mnie łysienie androgenne. Czy istnieją zioła o naukowo udokumentowanym działaniu, które są w stanie pomóc mi w tym problemie?

Surowcem zielarskim, który może pomóc jest ekstrakt z owoców palmy sabal. U mężczyzny z łysieniem średnio i słabo nasilonym spowodował on, że włosy zaczęły odrastać u 2/3 z nich. Efekt działania spowodowany był antyandrogennym działaniem tego surowca. Pisząc o utracie włosów należy także pamiętać o tym, że może być ona konsekwencją złej diety, która nie dostarcza odpowiedniej ilości mikro i makroskładników. Pośpiech w którym żyjemy sprawia, że czasami spożywamy posiłki niskiej jakości, tzw. fast foody, tyczy się to zwłaszcza osób młodych, np. studentów, ale pamiętać też należy o tym, że osoby starsze mają dietę bardzo monotonną, która też powoduje, że ilość witamin i mikroelementów jest zbyt niska. W takich sytuacjach warto suplementować dietę. W Centrum Ziołolecznictwa używamy preparatu **Dermobon** zawierającego zestaw mikroelementów i witamin a także ekstrakt z ziela skrzypu i ziela pokrzywy. Zalecamy również picie odwaru (należy gotować 20 minut) z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem**. Wyżej wymienione postacie łysienia są najczęstsze, jednak jest jeszcze jedna forma utraty włosów bardzo trudna w leczeniu, mogąca prowadzić do całkowitego łysienia, jest to łysienie plackowate. Choroba ta ma podłoże autoimmunologiczne. W jednym z poprzednich numerów kwartalnika opisywaliśmy szerzej badania naukowe dotyczące skuteczności działania korzenia piwonii białej w przypadku łysienia plackowatego. Efekt był bardzo korzystny, dlatego też zalecamy w naszym centrum, suplementację diety preparatem zawierający ten ekstrakt, jest nim **Peobon** stosowany 2 x dz. 2 kaps.



Często choruję na bóle gardła, które czasami przechodzą w zapalenie oskrzeli. Jak temu zapobiec?

Sugeruję, aby miała Pani pod ręką **Anginbon**. To areozol, w skład którego wchodzi ekstrakt z propolisu, destylat oczarowy, mentol i olejki eteryczne: anyzowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, goździkowy, cynamonowy, cytronelowy. Jeżeli poczuje Pani dyskomfort w gardle proszę stosować 1 dozę preparatu co godzinę, aż do ustąpienia dolegliwości. Jeżeli choroba rozwinie się do Anginbonu dołączyć proszę **Pectobonisol** 3 x dziennie 2 łyżeczki lub/i napar z ziół **Pulmobonisan** (3 x dziennie napar z 1 saszetki). Jeżeli stany infekcyjne rzeczywiście zdarzają się często, rozważyć należy obniżoną odporność. Wówczas sugeruję suplementację diety **Immunobonem** i **Apibonem**. Informacje na temat tych preparatów znajdzie Pan w kwartalniku Zioła dla Zdrowia.



Zioła i terapia manualne na szумы uszne i zawroty głowy

Z pozoru wydają się to schorzenia odległe, ale czasami lecząc jedną dolegliwość uzyskujemy efekt terapeutyczny również w drugiej. Jakie naturalne substancje wykazują ten efekt terapeutyczny? Najważniejszym surowcem jest ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego. Poprawia on ukrwienie zarówno w obrębie mózgu, jak i ucha wewnętrznego w którym znajduje się narząd słuchu i równowagi. Działa ponadto antyoksydacyjnie i sprawia, że nawet źle ukrwiona tkanka nerwowa pracuje w sposób taki jakby ukrwiona była dobrze, czyli występuje tutaj efekt zwiększonej tolerancji na niedokrwienie mózgu. Drugim surowcem zielarskim, który może mieć znaczenie w jednym i drugim schorzeniu, jest ekstrakt ze skórek winogron bogaty w resweratrol. Resweratrol jest jedną z najlepiej przebadanych substancji o działaniu prozdrowotnym. Być może wynika to z tego, iż występuje w czerwonym winie. Jak wynika z doniesień naukowych substancja ta chroni tkankę mózgową przed niedokrwieniem oraz zmniejsza uszkodzenia narządu słuchu wynikające z hałasu, niedokrwienia lub zaawansowanego wieku. Resweratrol działa prozdrowotnie w obrębie układu sercowo-

naczyniowego i jest chętnie zalecany przez lekarzy kardiologów. Ponieważ utrudnia tworzenie się zakrzepów naczyniowych, chroni śródbłonek naczyń, a także wpływa stabilizująco na ciśnienie tętnicze krwi. Jest jednak ważny element przy zażywaniu Resweratrolu. Powinien być podawany w kroplach podjęzykowo, tak aby wchłaniał się w jamie ustnej. Ta forma podania jest preferowana, gdyż tak wchłania się resweratrol zawarty w czerwonym winie. Reasumując, w przypadku szumów usznych i zawrotów głowy zalecamy suplementować dietę preparatem **Memobon**, początkowo 2 x dziennie po 1 kaps., potem 1 raz dziennie po 1 kaps. oraz kroplami **Resveratrol - esencja wina w kroplach** 2 x dziennie 8-10 kropli. Podkreślić należy, że leczenie takie nie dotyczy wyłącznie podawania preparatów ziołowych. Częste zawroty głowy z towarzyszącymi szumami usznymi mają swoją przyczynę w zaburzeniach biomechanicznych kręgosłupa szyjnego. Zwłaszcza, gdy dodatkowo pacjent skarży się na bóle głowy, mrowienia palców rąk, zaburzenia widzenia typu mroczki i „mgła przed oczami”, gdy ma uczucie nudności, kołatania serca. Często dodatkowo chory taki ma uczucie dużego niepokoju i kłopoty z przebywaniem na otwartej przestrzeni. Wtedy najlepiej sprawdza się terapia manual-



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 żyły, zapobiega pajączkom naczyńniowym	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, 602 214 616, 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*

