

# Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2019 Lato  
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Co uszkadza  
nasz mózg?

W numerze m.in.

Ochrona przed  
boreliozą

Pałaca zgaga

Żywność złej jakości  
sprzyja otyłości



Wspomaga organizm w alergi

[www.bonimed.pl](http://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.**

## **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wspiera ziołolecznictwo!**

Podczas kolejnego posiedzenia Parlamentarnego Zespołu ds. Polskiego Zielarstwa, 14.05.2019 r. przedstawione zostały przez Panią dr Palomę Cuchi, dyrektor biura Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Polsce, poglądy tejże instytucji w kwestii włączenia procedur medycyny naturalnej do tzw. medycyny „konwencjonalnej”.

WHO stoi na stanowisku, iż połączenie obu metod terapii jest warunkiem dobrze prosperującej służby zdrowia. Leży ono zarówno w interesie pacjenta, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Badania wskazują, że lekarze podstawowej opieki zdrowotnej posiadający szkolenie z zakresu medycyny tradycyjnej/naturalnej generują niższe koszty opieki zdrowotnej. Ich pacjenci rzadziej trafiają do szpitali, mają niższy wskaźnik śmiertelności oraz mniej wydają na leki na receptę.

Dane te nasuwają wnioski, iż pilną potrzebą dla prawidłowego funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej, jest szkolenie, zwłaszcza studentów medycyny, w dziedzinie naturalnych sposobów leczenia (zwłaszcza fitoterapii) oraz umożliwienie w największym możliwym stopniu dostępu do wiedzy z zakresu fitoterapii lekarzom już praktykującym. Dyrekcja WHO zadeklarowała pomoc w przeprowadzeniu zmian w prawie, które doprowadziłyby do zintegrowania systemu opieki zdrowotnej w Polsce, czyli połączenia medycyny „konwencjonalnej” z naturalnymi metodami leczniczymi.

Pani Dyrektor Cuchi opisała systemy opieki zdrowotnej w różnych krajach świata, gdzie do integracji medycyny naturalnej i konwencjonalnej już doszło, np. w Szwajcarii naturalne metody terapeutyczne są refundowane przez państwo.



**Zapraszamy do oglądania naszego kanału  
Televizja dla Zdrowia na Youtube**

Televizja dla Zdrowia (TVdZ) powstała w maju 2015 r. z myślą o entuzjastach zdrowego stylu życia, naturalnych metod leczenia, ziół i 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](http://www.bonimed.pl).

# Pałaca zgaga

**J**est ona wywoływana cofaniem się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku. Problem jest może niegroźny w porównaniu do innych chorób, ale uciążliwy i dość powszechny. Zgaga codziennie towarzyszy 5–10% ludzi, a 20% ma ją co najmniej 1 x w tygodniu. Ulgę w dolegliwościach spowodowanych zgagą przynosi spożywanie mniejszych porcji jedzenia w czasie jednego posiłku oraz unikanie po jedzeniu pozycji leżącej. Pomocne są także leki zmniejszające wydzielanie żołądkowe, wśród których decydującą rolę odgrywają tzw. blokery pompy protonowej. Długie stosowanie takich leków, które zmniejszają kwasność treści pokarmowej, może powodować zaburzenia trawienia w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Zaburzają one także stan flory jelitowej. Blokery pompy protonowej zalecane są niestety często do przewlekłego stosowania. Inne niepokojące wieści zamieszczone w prasie naukowej są takie, że zażywanie leków tej grupy może spowodować tycie. **Jaka jest więc alternatywa dla leków zmniejszających kwasowość? Alternatywą może być stosowanie ziół, które działają na śluzówkę przełyku oraz żołądka przeciwzapalnie i powlekająco.** Pobudzają ponadto motorykę przewodu pokarmowego. Zapobiega to cofaniu się treści pokarmowej. Zioła nie hamują wydzielania żołądkowego, ale zwiększają ochronę śluzówki. Nie zaburzają one także trawienia, a nawet je poprawiają. Działają zatem bardziej fizjologicznie. Do ziół pomocnych w tych problemach zaliczamy korzeń lukrecji, korzeń i liść prawoślazu, kwiat rumianku i kwiat nagietka, liść babki lancetowatej. Składniki te znajdują się w mieszance **Gastrobonisan**, która łącznie z kroplami **Gastrobonisol** zalecana jest w leczeniu stanów zapalnych przełyku wynikłych z refluksu. Jeżeli stan jest mniej nasilony czasami wystarczy tylko Gastrobonisol - 1 łyżeczka na 1 szklankę wody, zwłaszcza, gdy jest to zgaga incydentalna wynikała z błędów dietetycznych lub przejedzenia. Refluks fizjologiczny, np. po błędzie dietetycznym: **Gastrobonisol** 1–2 łyżeczki z niewielką ilością wody doraźnie.



## Choroba refluksowa – zgaga koncepcja CZOG:

### Początkowo zalecamy Gastrobonisan

- Łagodzenie podrażnienia przełyku, żołądka i dwunastnicy. Działanie przeciwzapalne oraz przyspieszające gojenie się błon śluzowych.

### Faza II Gastrobonisan + Gastrobonisol lub Gastrobon

- Kontynuacja fazy I + stymulacja motoryki przewodu pokarmowego i trawienia.

### Faza III Gastrobonisol lub Gastrobon

- Stosowanie preparatów stymulujących trawienie oraz poprawiających motorykę przewodu pokarmowego.

### Zalety metod:

- Możliwość współdziałania z innymi lekami syntetycznymi.
- Brak zaburzeń procesu trawienia, tak jak jest w przypadku, np. blokerów pompy protonowej.
- Pobudzenie pasażu pokarmu w dół przewodu pokarmowego poprzez poprawę trawienia.



# Dieta i wysiłek fizyczny najważniejsze w cukrzycy

**R**ola diety i wysiłku fizycznego w leczeniu i profilaktyce cukrzycy jest kluczowa.

## Wysiłek fizyczny powoduje:

1. Redukcję poziomu glukozy we krwi poprzez:
  - zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę,
  - zwiększenie spalania glukozy w czasie wysiłku,
  - przyspieszenie przemiany materii.
2. Wysiłek fizyczny wraz z prawidłową dietą zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy nawet o 58% u ludzi z nietolerancją glukozy, która uważana jest za stan przedcukrzycowy.
3. Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko pojawienia się powikłań cukrzycowych, a zwłaszcza chorób układu krążenia – bardzo częstych u chorych na cukrzycę.
4. Wysiłek fizyczny wraz z dietą redukuje masę ciała, a szczególnie ilość tkanki tłuszczowej.
5. Trening fizyczny zwiększa jakość życia poprzez poprawę kondycji psychicznej i fizycznej, a to przekłada się na zmniejszenie potrzeby zażywania leków.
6. Właściwa aktywność fizyczna chorych na cukrzycę powoduje wydłużanie życia do wartości przeciętnych dla ogółu populacji ludzi zdrowych.

Aby wysiłek fizyczny miał prozdrowotne działanie przy cukrzycy, musi mieć odpowiednią intensywność i trwać odpowiednio długo. Najlepiej działa wysiłek trwający od 30 do 60 minut i jest wykonywany 3-5 x w tygodniu, około 150 minut wysiłku tygodniowo.

Wysiłek nie powinien trwać dłużej niż 60 minut, gdyż grozi to urazami stawów, oczywiście nie tyczy się to osób, które są „zaprawione” w ćwiczeniach. Trening powinna rozpoczynać kilkuminutowa rozgrzewka, a kończyć około 5 minutowe wyciszenie. Wysiłek fizyczny można realizować w zależności od stanu zdrowia i wydolności fizycznej poprzez: spacer nordic walking, pływanie, aerobik czy gry zespołowe. Czasami o doborze treningu powinien decydować lekarz. O pomoc do lekarza, powinny zwrócić się osoby cierpiące, zwłaszcza na choroby układu krążenia i z powikłaniami nerkowymi i cukrzycą.

W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy w celu obniżenia poziomu glukozy w surowicy krwi napar z mieszanki ziołowej **Glukobonisan** 1–3 x dziennie przed jedzeniem oraz preparaty chroniące przed powikłaniami cukrzycy: **Oculobon**, który m.in. ze względu na zawartość ekstraktu z owocu borówki czarnej oraz witamin antyoksydacyjnych: C i E wpływa pozytywnie na stan siatkówki oka przy cukrzycy, nadciśnieniu i miażdżycy, **Resveratrol**, który jest tradycyjnie stosowany w celu wspierania funkcji naczyń włosowatych.



# Leczenie nadciśnienia to nie tylko leki

Profilaktyka nadciśnienia tętniczego sprowadza się głównie do zmiany stylu życia.

## Powinna ona polegać na:



1. Zaprzestaniu palenia tytoniu.



3. Zwiększeniu aktywności fizycznej.



5. Zwiększeniu ilości potasu w diecie poprzez jedzenie owoców i warzyw



2. Redukcji masy ciała.



4. Zmniejszeniu ilości soli kuchennej w diecie.



6. Ograniczeniu spożycia alkoholu.



7. Zmianie nawyków żywieniowych poprzez zwiększenie spożycia:

- owoców i warzyw najlepiej w 4–5 porcjach w ciągu dnia (zawierają dużo potasu i antyoksydantów). Można częściowo je zastąpić przez ekstrakty owocowe, np. **Vitalbon** 2 x dziennie 1 kapsułka,
- tłustych ryb morskich (zawierają kwasy Omega 3),
- orzechów i nasion strączkowych,
- błonnika – najlepiej w postaci kasz i pieczywa z pełnego przemiału,
- produktów nabiałowych (chude sery i jogurty) – źródło wapnia.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku nadciśnienia zalecamy stosowanie kropli **Cardiobonisol**, najczęściej 2 x dziennie 1 łyżeczkę i suplementację diety preparatem **Cardiobon** 1–2 x dziennie 1 kapsułek. Ponadto zalecamy podjęzykowo preparat **Resveratrol - esencja wina w kroplach**.



# Łagodzenie objawów menopauzy

**D**o łagodzenia jej objawów używa się często – naszym zdaniem zbyt często – leków. Są to leki hormonalne obarczone wieloma przeciwwskazaniami.

W świetle obecnego stanu wiedzy (wyrażonego w zaleceniach Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy) hormonalnej terapii zastępczej nie należy, m.in. stosować u kobiet z:

- podejrzeniem raka piersi albo rozpoznaniem raka piersi ustalonym aktualnie lub w przeszłości,
- obecnością lub podejrzeniem raka endometrialnego,
- krwawieniami z dróg rodnych o niewyjaśnionej etiologii,
- żylną lub tętniczą chorobą zakrzepowo–zatorową występującą aktualnie lub w przeszłości (np. zawał serca).

Ilość zakazów do stosowania jest dość duża. Bardzo dobrą alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) jest stosowanie ziół i diety łagodzącej dolegliwości związanych z menopauzą. Do ziół tych zaliczamy: korzeń pluskwicy groniastej i szyszki chmielu, kwiat koniczyny czy też soję.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej stosujemy **Klimaktobon** 2 x dziennie 1 kapsułka, który zawiera ekstrakt z ziela pluskwicy i sproszkowane szyszki chmielu.

Jeżeli przed klimakterium kobieta ma zbyt obfite miesiączki lub gdy krwawieniu towarzyszy zespół napięcie przedmiesiącz-

kowego (PMS), należy dołączyć **Krople Kobięce O. Grzegorza**. Należy je także stosować w przypadku mięśniaków macicy.



## Krople Ojca Grzegorza Sroki



### Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



### Nefrobonisol

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



### Gastrobonisol

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



# Czarna huba w oczach naukowców

**P**rofesor A. Szczepkowski w swej książce „Grzyby nadrzewne w inny świetle” pisze: medycyna ludowa, co najmniej od XVI w., znała i wykorzystywała właściwości lecznicze czarnej huby brzozowej (*Inonotus obliquus*). Wieloletnie badania na temat ekstraktów wodnych z huby prowadził prof. Aleksander Ożarowski, który współtworzył antynowotworowy preparat roślinny. W swojej popularnej książce „Rośliny lecznicze” o czarnej hubie pisze: Włókno uszku, tzw. huba brzozowa czarna, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wzmacniająco, zwiększa odporność organizmu. Badania wykonane w ZSRR wykazały, że wyciągi z huby brzozowej czarnej mogą przyjmować chorzy w IV stadium raka, jako środek pomocniczy o podanych wyżej właściwościach, a także w pewnym stopniu – przeciwbólowy. Czarna huba jest surowcem bogatym w składniki aktywne, w szczególności fitosterole i kwas betulinowy. Za właściwości przeciwnowotworowe odpowiedzialne są prawdopodobnie głównie polisacharydy, gdyż one stymulują układ odpornościowy. Badania naukowe z Japonii i Chin pokazały efekty tych specyficznych polisacharydów, które można porównać do leczenia chemo- i radioterapii, ale bez skutków ubocznych. Dalsze analizy wykazały, że polisacharydy te mają silne działanie przeciwzapalne i stymulują organizm do produkcji limfocytów NK (natural killer). Polisacharydy odróżniają się od standardowych leków tym, że ich głównym mechanizmem działania jest stymulacja układu odpornościowego, a nie działanie

cytotoksyczne oraz tym, że praktycznie nie wykazują skutków ubocznych. W profilaktyce przeciwnowotworowej wykorzystuje się ponadto zdolności antyoksydacyjne *I. obliquus*. Wyciągi z czarnej huby były poddawane badaniom w modelu *in vitro*, ale także badaniom klinicznym. W jednym z nich przeprowadzonym w Polsce u części pacjentek stwierdzono zmniejszenie wielkości guza, redukcję bólu oraz zmniejszenie intensywności i częstości krwotoków. Większość pacjentów z grupy badawczej stanowiły kobiety leczone czarną hubą na raka narządów płciowych lub piersi. Badania czarnej huby nie ograniczały się jedynie do stosowania jej w chorobach nowotworowych. W naukowym czasopiśmie rosyjskim opisano bardzo korzystne efekty leczenia łuszczyca preparatami zawierającym ekstrakty z czarnej huby. Badania toksyczności produktów czarnej huby wykazały, że jest to produkt bezpieczny do stosowania.

Choć większość badań na czarnej hubie została przeprowadzona w warunkach *in vitro*, to można stwierdzić, że surowiec ten stanowi cenne uzupełnienie diety, wykazuje także potencjalne działanie terapeutyczne w profilaktyce i terapii nowotworów. Mechanizm działania surowca obejmuje stymulację odporności organizmu, co jest jednym z głównych elementów prawidłowego postępowania terapeutycznego w licznych schorzeniach, w tym w chorobach nowotworowych.

Ekstrakt z czarnej huby jest składnikiem preparatu **Bofonginn kompleks**.



## 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.

# Kamica moczowa

**S**chorzenie to polega na odkładaniu się złogów zwanych kamieniami w nerkach. Złogi te mogą przemieszczać się przez moczowód do pęcherza moczowego – wywołuje to wtedy kolkę nerkową, która charakteryzuje się bardzo silnym bólem okolicy lędźwiowej i brzucha. Kamica występuje u 5% populacji, 2 x częściej u mężczyzn, zwłaszcza u osób, które spożywają małe ilości płynów i duże ilości białka. Przyczyny kamicy są bardzo złożone i jest ich wiele. Na niektóre z nich mamy wpływ, np. ilość spożywanych płynów, eliminacja zastoju moczu, likwidacja zakażeń dróg moczowych, zwiększenie aktywności fizycznej.

Kamica nerkowa sprzyja rozwojowi zakażeń dróg moczowych, z drugiej strony zakażenia dróg moczowych sprzyjają rozwojowi kamicy.

## 3 metody zapobiegania kamicy nerkowej:

1. Eliminacja bakterii z dróg moczowych poprzez działanie moczopędne ziół: **Nefrobonisan** (1–2 x dziennie napar z 1 saszetki) + **Nefrobonisol** (1–2 x dziennie 1 łyżeczka).
2. Utrudnienie przylegania bakterii do ścian naczyń dróg moczowych: **Urobon** 3 x dz. po 2 kapsułki
3. Likwidacja bakteryjnego biofilmu (mikrokoloni bakteryjnych): **Urobon** 3 x dz. po 2 kapsułki

W przypadkach, jeżeli kamica moczowa występuje łącznie z osteoporozą, należy zwrócić uwagę, czy chory nie cierpi na nadczynność przytarczyc. Te dwa objawy występują łącznie w tym schorzeniu. Wymienione powyżej 3 preparaty ziołowe stosować można zamiennie, tzn. 1 miesiąc jeden preparat, potem zamienić na inny – jest to metoda bardziej skutecznej profilaktyki.





# Profilaktyka osteoporozy

**C**elem profilaktyki w osteoporozie jest zmniejszenie ryzyka złamania kości.

**Możemy to osiągnąć poprzez:**

**1. Aktywność fizyczną** – bez wątplenia jest ona najistotniejszym elementem profilaktyki osteoporozy. Ważne, aby aktywność ta powodowała tzw. obciążenie osiowe kości. Obciążenie osiowe występuje w czasie chodzenia, biegania, skakania, tańca. Inne ćwiczenia, np. pływanie, ćwiczenia gimnastyczne, mają również znaczenie, gdyż przywracają równowagę w napięciu mięśni i poprawiają ogólną kondycję. Metody ćwiczeń, jakie można wykorzystać w odzyskaniu równowagi napięcia mięśniowego, to rozciąganie (stretching), poizometryczna relaksacja mięśni czy pilates. Jednak ćwiczenia te nie zastąpią obciążeń osiowych. Poza ćwiczeniami siłowymi ważną rolę w profilaktyce złamań odgrywają ćwiczenia koordynacji ruchowej i równowagi. Polegają one najczęściej na wykonywaniu złożonych ruchów dokładnie, szybko i w zmiennych warunkach. W rehabilitacji wykorzystuje się do tego często ćwiczenia z medycyny chińskiej. Istotne znaczenie w profilaktyce następstw osteoporozy odgrywają ćwiczenia oddechowe. W przypadku, kiedy u osób z zaawansowaną osteoporozą pojawiają się deformacje kręgosłupa piersiowego, ćwiczenia

te mogą utrzymać w prawidłowym stanie wydolność oddechową chorego. Czasami trzeba chorego skłonić do korzystania z ochraniaczy na biodra, które zmniejszają w razie upadku prawdopodobieństwo najgorszego powikłania osteoporozy – złamania szyjki kości udowej.

**2. Ćwiczenia prawidłowych upadków.** W leczeniu chorych w podeszłym wieku należy kierować się zasadą; „Jeżeli chory upadł raz upadnie kolejny raz”. Nauka prawidłowych upadków może okazać się kluczowa dla eliminacji złamań – zwłaszcza wspomnianych powyżej złamań kości szyjki udowej (najbezpieczniejsze są upadki na pośladki).

**3. Poprawę funkcji narządu wzroku i funkcji umysłowych** oraz prawidłowego działania układu krążenia – używa się do tego celu zarówno leków jak i suplementów diety. Można zastosować, np. **Memobon** 1 x dziennie 1 kapsułka lub **Oculobon** 2 x dziennie 1 kapsułka. Należy rozważyć odstawienie leków zmniejszających sprawność psychofizyczną, np. długo działających leków uspokajających i nasennych. Bezpieczniej będzie przejść na krótko działające preparaty ziołowe, np. **Nerwobon** lub **Nerwobonisol**.



# Zaćma a wolne rodniki

**Z**aćma, zwana też kataraktą, to zmętnienie soczewki spowodowane wytrącaniem się w niej nierozpuszczalnych w wodzie związków białkowych, które powstają na skutek utleniania ich przez wolne rodniki. Wolne rodniki nie są w wystarczający sposób neutralizowane przez antyoksydanty, których zapasy z wiekiem się wyczerpują, dlatego korzystne jest uzupełnienie antyoksydantów poprzez stosowanie ich w diecie. Znakomitymi antyoksydantami są naturalna **Witamina E O. Grzegorza** oraz **Koenzym Q10 O. Grzegorza**. Zalecamy także spożywanie dużej ilości owoców i warzyw – zwłaszcza tych o kolorze czerwonym, niebieskim i fioletowym.

Dobre efekty uzyska się również stosując **Oculobon** 2 x dziennie 1 kapsułkę. Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witaminy antyoksydacyjnej: 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. 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).

Bardzo bogatym źródłem antyoksydantów jest także napar z herbat ziołowo-owocowych w torebkach 5g, nie zawierających sztucznych barwników, np. **Rześki Poranek**, stworzony wg zasad medycyny chińskiej. Herbatka ta zawiera w swym składzie: owoc jabłka, kwiat hibiskusa, owoc aronii, korę cynamonowca, liść mięty, kwiat rumianku i goździk.



## TAJEMNICE CHIŃSKIEJ MEDYCyny

mieszanki ziołowo-owocowe

o skutecznym działaniu i znakomitą smaku



**100% NATURALNYCH SKŁADNIKÓW**

# Opryszczka wargowa

**P**rzyczyną choroby jest infekcja wirusowa, dlatego stosuje się w jej przypadku surowce zielarskie powodujące hamowanie replikacji wirusów.

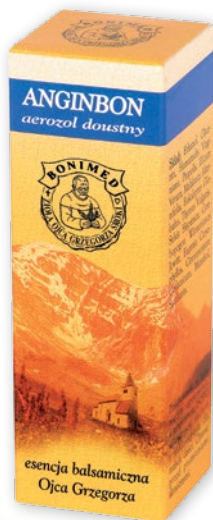
Najczęściej używa się ekstraktu z kitu pszczelego, czyli propolisu oraz olejków eterycznych, takich jak np. olejek z drzewa herbacianego.

Substancje te spotykamy, m.in. w aerozolu **Anginbon** lub kremie **Apibon**. Im wcześniej rozpocznie się terapię tymi preparatami tym szybciej ustąpią objawy. Dlatego sugerujemy stosować je często, nawet co 1–2 godziny, jak najszybciej po zauważeniu zmian chorobowych.

Nawracająca opryszczka sugeruje deficyt odporności organizmu, dlatego w takim przypadku mogą się sprawdzić preparaty zawierające ziele jeżówki purpurowej oraz miąższ z aloesu. Przy stosowaniu produktów z zioła jeżówki purpurowej należy pamiętać, aby nie stosować ich dłużej niż 10 dni, gdyż przy dłuższym zażywaniu zamiast efektu immunostymulującego może pojawić się efekt immunosupresyjny (obniżenie odporności).

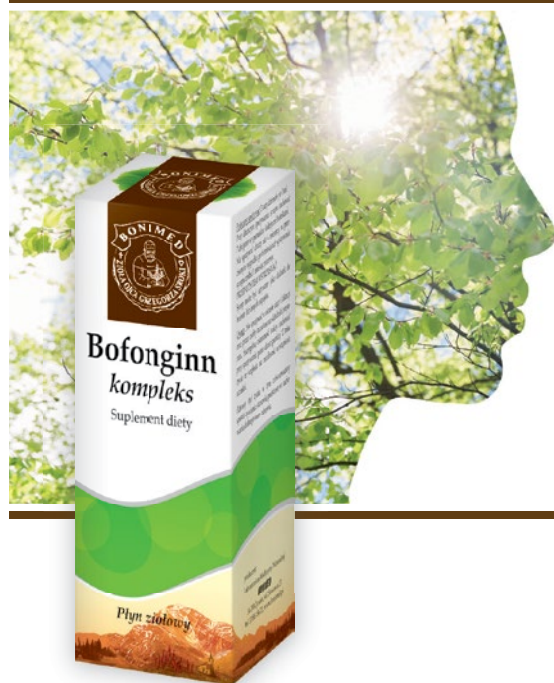
W celu wzmocnienia odporności stosujemy syrop **Immunobon** 2-3 x dziennie 1 łyżeczkę przez 7 dni. Następnie robimy przerwę (21) dni i ponownie zażywamy Immunobon przez 7 dni. 2–3 siedmiodniowe podawanie Immunobonu dość skutecznie wzmocni odporność.

Drugim polecanym preparatem w obniżonej odporności jest Apibon zawierający w swym składzie pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu. Zalecamy stosować go przez 1 miesiąc, potem należy zrobić 1 tydzień przerwy i znów stosować przez 1 miesiąc.



## Bofonginn kompleks PŁYN ZIOŁOWY

Suplement diety



Wielokierunkowe działanie  
Bofonginnu kompleks:

Ekstrakt z czarnej huby

Odwar z zioła skrzypu

Ekstrakt z borowików  
bogaty w selen

Ekstrakt z owoców aronii

Ekstrakt z liści zielonej herbaty

Ekstrakt ze skórek winogron

Miód wielokwiatowy

Szczegóły w artykule „Czarna huba w oczach naukowców”.

# Ziołowe wsparcie w chorobie Hashimoto

Uważa się, że jest to jedno z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych, które z czasem może prowadzić do niedoczynności tarczycy. Hashimoto to choroba o podłożu autoimmunologicznym, która powoduje uszkodzenie pęcherzyków i komórek tarczycy oraz tkanki śródmiąższowej. Coraz więcej dowiadujemy się o roli suplementacji diety produktami, które mogą zahamować postęp choroby. Celem takiego działania powinno być zahamowanie procesu zapalnego, który ma podłoże autoimmunologiczne. W diagnostyce choroby Hashimoto wykorzystuje się badanie poziomu przeciwciał anti-TPO oraz anti-TG. Jedną z substancji, która może wpłynąć na zahamowanie postępu tego schorzenia, jest witamina D<sub>3</sub>.

W jednym z badań zaobserwowano, że po 4 miesiącach suplementacji witaminą D<sub>3</sub> u 186 pacjentów z Hashimoto i niedoborem witaminy D<sub>3</sub>, stwierdzono 20,3% spadek poziomu anti-TPO w surowicy krwi. Te wyniki sugerują, że suplementacja witaminą D<sub>3</sub> może przyczynić się do poprawy efektywności terapii. W naszym Centrum zalecamy **Witaminę D<sub>3</sub>+K<sub>2</sub> (MK7) O. Grzegorza**. U osób z chorobą Hashimoto wykazano, że suplementacja selenem w dawce 80-200 µg powoduje znaczący spadek poziomu przeciwciał anti-TPO i zwiększenie proporcji FT3 do FT4. Jednak z innych badań wynika, że użyta dawka selenu była zbyt wysoka. Naukowcy skłaniają się do tego, aby w naszej diecie ilość selenu była na poziomie 55 µg/dobę. Prze-

ciężny Polak spożywa dziennie ok. 30-40 µg tego pierwiastka, zatem należałoby uzupełnić tę ilość o brakujące 20-30 µg. Z takiego też założenia wychodzimy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Zalecamy naszym pacjentom suplementację diety selenem, który obecny jest w preparacie **Peobon** (27,5 µg w dziennej porcji). Peobon zawiera także inny potencjalnie prozdrowotny składnik mogący mieć znaczenie w profilaktyce choroby Hashimoto. Jest nim ekstrakt z korzenia piwonii białej. Suplementacja korzeniem piwonii białej, jak podają źródła naukowe, jest z powodzeniem stosowana w przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak np. reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), ZZSK, toczeń, łuszczyca czy zespół Sjögrena. Osoby cierpiące na chorobę Hashimoto powinny również upewnić się co do tego, że nie występuje u nich nietolerancja w stosunku do niektórych pokarmów, która może przyczynić się do nieszczelności jelit. Aby ściana jelita była w dobrym stanie polecamy spożywać napar z mieszanki ziołowej **Bobonisan**.



## SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



**Ośrodek Magnolia**  
Ustroń, ul. Szpitalna 15  
tel 33 8543690  
[www.hotel-magnolia.pl](http://www.hotel-magnolia.pl)

**Ośrodek Tulipan**  
Ustroń, ul. Szpitalna 21  
tel 33 8543780  
[www.hotel-tulipan.pl](http://www.hotel-tulipan.pl)

[www.sanatorium-ustron.pl](http://www.sanatorium-ustron.pl)

**Pobyty sanatoryjne  
BEZ SKIEROWANIA  
z kuracją ziołową  
Ojca Grzegorza Sroki**



# Pajęczki naczyniowe i żylaki

**P**ajęczki naczyniowe, czyli rozszerzone i popękane drobne naczynia krwionośne stanowią problem u dużej grupy osób, głównie kobiet.

Ich powstawanie zależy od wielu czynników. Są wśród nich zaburzenia hormonalne, takie jak menopauza, czynniki emocjonalne, a także narażenie skóry na duże wahania temperatur, np. z jednej strony mróz czy wiatr, a z drugiej strony zbyt intensywne opalanie się. Zdarza się również, że czynnikiem wywołującym powstanie pajęczków naczyniowych jest ciąża, która zaburza odpływ krwi z żył kończyn dolnych. Miejscem, w którym często zlokalizowane są poszerzenia naczyń jest skóra na nogach, głównie na udach. Czasami pajęczki towarzyszą żylakom. Żylaki

kończyn dolnych szczególnie nasilają się w czasie upałów.

Pomocna jest w tym przypadku suplementacja surowcami zielarskimi usprawniającymi krążenie krwi w naczyniach włosowatych i żylnych. Szczególnie dobre efekty obserwuje się po stosowaniu ekstraktów z nasienia kasztanowca, liścia miłorzębu japońskiego, a zewnętrznie także oczaru wirginijskiego, olejku cytrynowego i lawendowego. Można te suplementy stosować zarówno doustnie oraz jako dodatki do kremów.

Najczęstsze postępowanie to stosowanie: **Venobon** 1–2 x dziennie 1 kapsułka + **Venobon krem** zewnętrznie 1–2 x dziennie.

## 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

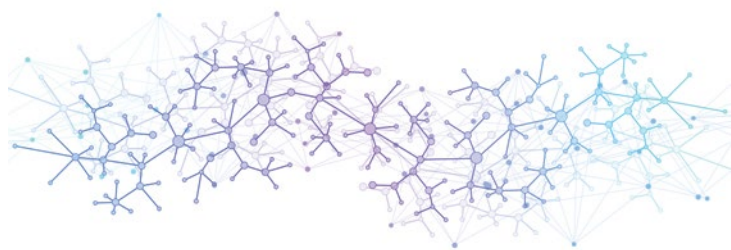
Krem przeznaczony jest do pielęgnacji u osób z ropnymi chorobami skóry, grzybicą, opryszczką, zajądami, półpaścem, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, pękaniem pięt.



#### 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.

# Stres wpływa na nasze geny



To, że stres jest przyczyną wielu chorób wiadomo od dawna. Jednak dopiero w ostatnich latach dowiedziono, iż droga na której negatywne emocje wywołują choroby wiedzie „przez nasze geny”. Od pewnego czasu pojawia się coraz więcej publikacji naukowych na temat wpływu negatywnych przeżyć emocjonalnych na materiał genetyczny. Informacja obecna w nici DNA, która zwana jest genem może się ujawnić, albo nie. I na to, czy tak będzie, wpływ ma m.in. stres. Powstała nowa dziedzina nauki, która bada zależności między ujawnianiem się genów a czynnikami środowiska, takimi jak stres, dieta, odżywianie, aktywność fizyczna. Nazywa się ona epigenetyką. Nasz materiał genetyczny porównywany jest do instrumentu strunowego. Jeżeli jesteśmy zdrowi, wydobywa się z niego piękna muzyka, ale jeżeli jesteśmy chorzy mamy do czynienia z „fałszowaniem”. Ta wiedza powoduje, że kluczową rolę w profilaktyce chorób odgrywa zdrowy styl życia. Jednak do stylu życia musimy podchodzić w sposób holistyczny, czyli całościowy.

Nie tyczy się to jedynie zdrowego, czyli naturalnego odżywiania oraz aktywności fizycznej. Już żyjący w XIII wieku wielki filozof Św. Tomasz z Akwinu twierdził, że człowiek jest jednością psycho-fizyczno-duchową. Stąd też elementem stylu życia są pozytywne emocje, takie jak: życzliwość, empatia, tworzenie więzi, miłość. Okazało się, że pozytywne emocje wywołują w organizmie powstawanie nowych neuronów, czyli tzw. neurogenezę, co ma znaczenie w profilaktyce depresji. Ważnym elementem stylu życia jest umiejętność radzenia sobie ze stresem, który jest nieodłącznym elementem naszego życia. Możemy to robić w różny sposób, poprzez muzykę, modlitwę, medytację, odpowiednie aromaty, ale także przez zioła. Te ostatnie mają wielką przewagę nad lekami syntetycznymi i są zazwyczaj dużo lepiej tolerowane.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza używamy różnych kompozycji ziołowych, ale zawsze staramy się, aby w ich skład wchodziły korzeń kozłka, szyszki chmielu i liść melisy.



## Nerwobon

łagodzi stres,  
ułatwia zasypianie



## Nerwobonisol

tradycyjno, pomocniczo  
w stanach napięcia nerwowego  
i trudnościach w zasypianiu



## Nerwobonisan Ojca Grzegorza

łagodzi stres, ułatwia zasypianie

## Sedabon

łagodzi stres,  
ułatwia zasypianie



# Uwaga na kremy z filtrem!

**A**merykańska Agencja do spraw żywności i leków (FDA) poinformowała, że składniki kremów przeciwsłonecznych wchłaniają się do organizmu i mogą wywoływać efekty toksyczne. Czy istnieje jakaś alternatywa dla ich stosowania? Okazuje się, że substancje o działaniu antyoksydacyjnym mogą zmniejszyć uszkodzenia wywołane przez promienie słoneczne w naszym organizmie. W badaniach przeprowadzonych na myszach dowiedziono, że myszy pojone naparem z zielonej herbaty mają o 40% mniejsze uszkodzenia skóry narażonej na promieniowanie UV niż te pojone wodą.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy u osób, które spragnione są kąpeli słonecznych zażywanie bomby antyoksydacyjnej, jak nazywamy preparat **Vitalbon**. Wchodzi on w skład **Telomer System Bell Visage** obok dwóch kremów na dzień i na noc. Zawarty w kremach ekstrakt z tarczycy bajkalskiej również chroni przed promieniami słonecznymi. Nie jest on co prawda tak skutecznym filtrem UV, jak kremy przeciwsłoneczne, ale jest w pełni bezpieczny.



# 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**



## Ziółolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki

*Historia życia słynnego ziołarza zakonnego*

*Koncepcje terapeutyczne*

*Centrum Ziółolecznictwa jego imienia*

*Od pierwszego wydania Poradnika Ziółowego 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 Ziółolecznictwa jego imienia. Czytelnik znajdzie w książce również tradycyjne receptury Ojca Grzegorza.*

*Wydanie II poprawione*



# Uwaga na metale ciężkie!

Z badań naukowców z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecińscy wynika, że w naszym organizmie mamy zbyt wysokie stężenie metali ciężkich, takich jak: rtęć, ołów i kadm. Profesor Jan Lubiński kierujący tymi badaniami szacuje, że zatrucie metalami ciężkimi może zwiększyć 6,5 razy wystąpienie raka. Twierdzi on również, że ponad połowa Polaków jest zatruta tymi metalami, co związane jest ze smogiem, ale również z paleniem papierosów, kosmetykami zawierającymi rtęć oraz zatruciem mórz i oceanów. Jak zatem radzić sobie w tej sytuacji? Najlepszym rozwiązaniem wydaje się być używanie substancji pochodzenia pszczelego, takich jak pyłek pszczeli i miód. Badania nad tym prozdrowotnym efektem działania produktów pszczelich publikowali Prof. Bogdan Kędzia z małżonką.

W Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w celu odtruwania organizmu **Apibon** 3 x dz. 1 kaps. oraz **Bonimel** pyłkowo-propolisowy.





# Choroba Parkinsona może mieć swoje źródło w jelitach

**J**uż od pewnego czasu można spotkać się z artykułami naukowymi, których autorami są zespoły naukowców, jakby się wydawało odległych dziedzin, czyli gastroenterologów - specjalistów od przewodu pokarmowego oraz psychiatrów i neurologów. Autorzy zauważają powiązania pomiędzy źle funkcjonującym przewodem pokarmowym a chorobami neurologicznymi i psychiatrycznymi. Przypuszcza się, że ma to związek z nadmierną przepuszczalnością przez barierę jelitową obco gatunkowego białka zwaną przesiąkliwym jelitem. Nieszczelność tej bariery wynika z różnych czynników, m.in. również ze złego składu flory bakteryjnej bytującej w tym narządzie. Ostatnio pojawiło się doniesienie dr Mohammed Z. Sheriff z Case Western Reserve University i University Hospitals Cleveland Medical Center w Ohio, w którym czytamy, że u osób z usuniętym wyrostkiem robaczkowym 3-krotnie częściej występuje choroba Parkinsona. Wyrostek robaczkowy, zwany kiedyś ślepą kiszka, jest miejscem, które jest swego rodzaju schronem dla bakterii jelitowych. Chowają się one do niego wtedy, gdy np. stosujemy agresywną antybiotykoterapie.

W Centrum Ziółolecznictwa dla utrzymania prawidłowej flory bakteryjnej jelit zalecamy **Bactibon complex** oraz **Regulobon**. U osób z chorobami neurodegeneracyjnymi sugerujemy suplementację diety preparatem **DS complex** i **Neurobon complex**.



## Syropy na bazie miodu



### Sedabon

łagodzi stres,  
ułatwia zasypianie



### Pectobon

na kaszel i przeziębienie



### Immunobon

wspomaga odporność



### Bonimel głogowo-meliszowy

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.

# Ochrona przed boreliozą

**S**trach przed boreliozą jest dość powszechny. Jak można się zabezpieczyć przed tym schorzeniem w czasie letnich eskapad do lasu. Wskazany jest odpowiedni ubiór oraz substancje naturalne odstrasżające kleszcze (olejki eteryczne: anyżowy, eukaliptusowy, z trawy cytrynowej, cytronellowy, salicylan metylu, octan etylu lub olejek eteryczny golteriiowy). Najważniejszym jednak elementem profilaktyki zdrowotnej jest utrzymanie właściwej odporności organizmu. Jako, że współistniejemy z kleszczami od tysięcy lat, posiadamy odporność na choroby przenoszone przez te owady, o ile tej odporności nie osłabimy nieodpowiednim stylem życia. Warto w tym miejscu przypomnieć o działaniu ziela jeżówki purpurowej. Jest to surowiec zielarski częściej używany w okresie jesienno-zimowym, gdyż stymuluje zarówno swoistą, jak i nieswoistą odporność organizmu. Wynika to najprawdopodobniej z obecności w jeżówce związków polisacharydowych. Preparatów z jeżówki nie należy stosować w sposób ciągły, lecz w sposób pulsacyjny:

**7 do 10 dni terapii → 3 tygodnie przerwy → 7-10 dni terapii**

Takich 7 dniowych cykli terapeutycznych można stosować wiele.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy preparat, w którym połączono kilka ekstraktów ziołowych z: ziela jeżówki purpurowej, liścia melisy, kwiatu rumianku i owocu róży. Podawane są w syropie, który zawiera również miód pszczeli, gdyż produkty pszczele służą do stymulacji odporności i działają przeciwdrobnoustrojowo. Surowcem pochodzenia pszczelego, który działa przeciwdrobnoustrojowo jest także **propolis** czyli kit pszczeli. Dobrze, jeśli łączy się go z **pyłkiem pszczelim**, najlepiej w postaci mikronizatu. Do stymulacji odporności można używać także innych surowców naturalnych, takich jak **olej z nasion czarnuszki siewnej**. Poleca się olej standaryzowany na zawartość olejku eterycznego o jakości farmaceutycznej. Czarnuszka ma działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne, co ma znaczenie we wspomaganie terapii boreliozy.



# Żywność złej jakości sprzyja otyłości

Osoby, które pragną stracić nadmierną ilość kilogramów, często skarżą się na to, że mimo tego, że są na diecie niskokalorycznej, nie mogą się odchudzić. Wynika to z faktu, że nie liczy się tylko ilość kalorii. Ważne jest także, jakie produkty spożywamy. Jeżeli zjemy żywność bogatą w cukry proste, to mimo, że kalorycznie jest ich stosunkowo niedużo, to jednak powodują one podwyższony poziom insuliny w organizmie, która buduje tkankę tłuszczową, a po drugie zmienia się skład flory bakteryjnej w jelitach. Zwiększa się ilość bakterii z rodziny Firmicutes a zmniejsza się z rodzaju Bacteroides. Taka sytuacja w naszych jelitach sprzyja pozyskiwaniu kalorii z pokarmów. Zmienia się metabolizm tłuszczów w wątrobie i w tkance tłuszczowej oraz dochodzi do gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Zmniejsza się także wykorzystanie przez tkankę mięśniową kwasów tłuszczowych. Dochodzi również do zaburzeń przepuszczalności bariery jelitowej, co prowadzi do powstawania stanu zapalnego a przez to zaburzeń w metabolizmie glukozy, skutkujące zwiększonym łaknieniem.

W CZOG polecamy, w celu poprawy składu flory bakteryjnej jelit, **Regulobon**, który zawiera w swoim składzie błonnik z nasion owsa i babki jajowatej, a także inulinę z korzenia cykorii. Są to substancje o własnościach prebiotycznych, które sprzyjają namnażaniu się prozdrowotnych bakterii w jelitach, szczególnie z rodzaju Bacteroides. Regulobon zawiera również bakterie pro biotyczne. Dla wspomagania leczenia otyłości i nadwagi zalecamy także mieszankę ziołową **Adipobonisan**, która zmniejsza poposiłkowy wzrost glukozy w surowicy krwi. **Chitobon**, który stosowany jest przed posiłkami, bardzo silnie pęcznieje w żołądku wywołując uczucie sytości. Ma też w swoim składzie chrom organiczny, który wpływa na metabolizm insuliny. Przed wysiłkiem fizycznym zalecamy przyjmować **Adipobon mono**, który przyspiesza spalanie tłuszczu.



## 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, morszczyzn

# Krótko i na temat

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

## Praca na działce a bóle kręgosłupa

Każda aktywność fizyczna, o ile nie prowokuje wystąpienia bólu, jest korzystna dla zdrowia. Niestety tak się zdarza dość często, zwłaszcza gdy rozpoczynamy prace ogrodowe, z którymi na co dzień nie mamy nic wspólnego, że te bóle się pojawiają. Pacjenci z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa pojawiają się w naszym Centrum Ziołolecznictwa bardzo często. Najlepsze efekty uzyskuje się u nich stosując zabiegi terapii manualnej oraz akupunktury. Wspomagamy je zalecając pacjentom wcieranie w bolące plecy preparatu **Reumobonisol** oraz **Balsamu Kręgowego O. Grzegorza**. Jeżeli pacjenci mają zwyrodnienia kręgosłupa lub stawów zalecamy również suplementację diety preparatem **Artrobon** 2 x dz. 2 kapsułki.



## Słońce leczy trądzik

Trądzik pospolity dotyka nie tylko młodzież w okresie dojrzewania, ale także osoby w starszym wieku. Słońce jest znakomitym środkiem wspomagającym leczenie trądziku i warto w sprzyjających warunkach korzystać z kąpeli słonecznych. W przypadku trądziku ważna jest pielęgnacja skóry. W naszym Centrum stosujemy w tym celu mydło ziołowe **Boniderm** oraz kremy ziołowe: **Apibon** i **Dermobon**. Korzystając z kąpeli słonecznych należy pamiętać o spożywaniu produktów o właściwościach antyoksydacyjnych, które zapobiegą starzeniu się skóry np. **Witamina C O. Grzegorza** lub **Vitalbon**.



## Prostata

Powiększenie prostaty jest najczęstszą przyczyną infekcji dróg moczowych u mężczyzn w starszym wieku. Dlatego ważnym elementem profilaktyki jest spowodowanie zmniejszenia się gruczołu krokowego. Można to uzyskać spożywając ekstrakt z owocu palmy sabal i korzenia pokrzywy. W naszym Centrum w celu utrzymania zdrowia prostaty stosujemy preparat **Prostatobon** 3 x dz. 1 kapsułka.



## Wątroba w dobie grilla

Potrawy z grilla nie należą do potraw lekkostrawnych. Aby wspomóc trawienie i pracę wątroby można stosować suplementację diety preparatem **Hepatobon** 2-3 x dziennie 1 kapsułka.



## Alerbon – skuteczna suplementacja w przypadku kataru siennego

Standardowym leczeniem kataru siennego jest podawanie leków przeciwhistaminowych. Jednym z nich jest ceteryzyna. Niestety stosowanie tych leków może się wiązać z działaniami niepożądanymi, np. uczuciem senności. Alternatywą do ich stosowania jest suplementacja diety preparatem **Alerbon**, który zawiera w swoim składzie wysokiej jakości olej z czarnuszki siewnej. W naszym Centrum używamy od wielu lat preparatu Alerbon. Zazwyczaj stosuje się od 2 do 3 kapsułek na dobę w okresie pylenia drzew. Jednak w przypadku zaostrzenia dolegliwości możemy stosować jednorazowo nawet 3-4 kapsułki. Efekty pojawiają się czasami nawet w przeciągu kilkunastu minut.



## Letnie anginy

Myliłby się ktoś, kto by uważał, że w lecie nie będzie go bolało gardło. Duże wahania temperatur, zimne napoje, klimatyzacja oraz podróże sprzyjają wystąpieniu infekcji. Niezbędnym elementem podróżnego kuferka powinien stać się zatem **Anginbon**, który zawiera w swoim składzie olejki: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szałwiowy, melisowy, goździkowy, cytrynowy; mentol, propolis, destylat oczarowy, sacharynian sodu, etanol i glicerol. Anginbon działa łagodząco na błony śluzowe jamy ustnej i gardła. Pomocny jest ponadto w pielęgnacji jamy ustnej w bólach gardła, pleśniawkach i w opryszczce.



## Dna moczanowa

Dna moczanowa to odkładanie się kryształów kwasu moczowego w stawach i w innych tkankach. Spowodowana jest ona wysokim poziomem tej substancji w organizmie. Ataki dny są bardzo bolesne i mogą być prowokowane przez alkohol, potrawy mięsne, wysiłek fizyczny, a także niektóre leki, np. moczopędne. Surowce zielarskie, które mogą obniżyć poziom kwasu moczowego, to liść brzozy i korzeń hakorośli. W naszym Centrum w tym przypadku stosujemy **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps. oraz krople **Nefrobonisol** 2-3 x dz. po 1 łyżeczce.

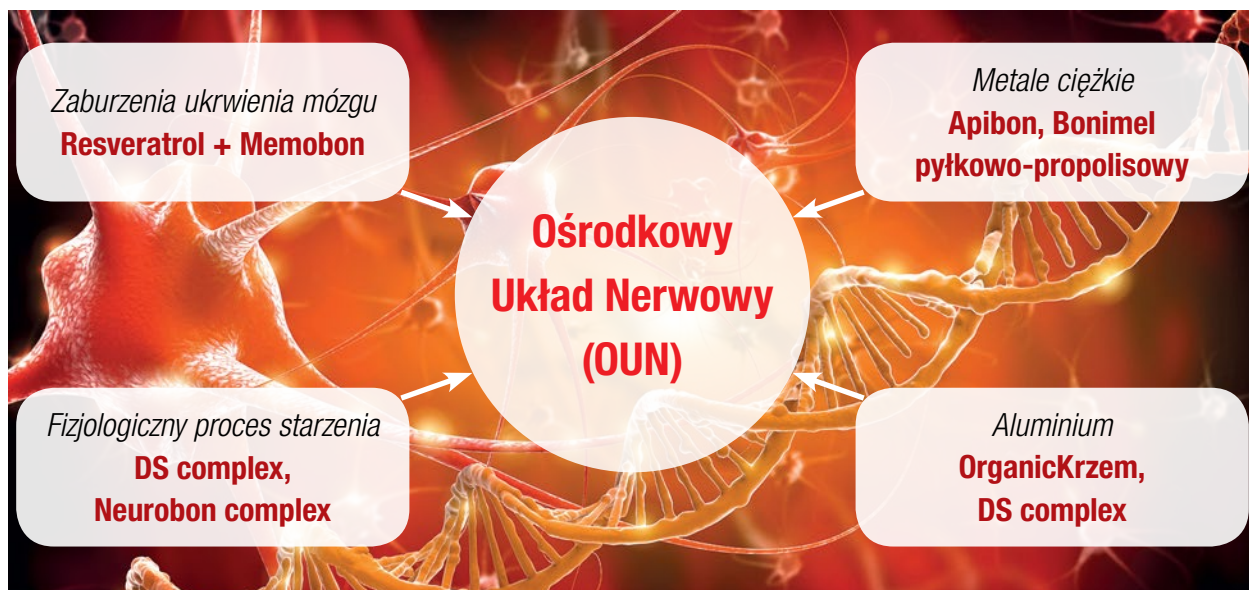


## Zaparcia

Lato to czas, w którym, osoby cierpiące na zaparcia muszą zadbać o odpowiednią podaż płynów, gdyż parująca z organizmu woda sprawia, że stolec nie jest odpowiednio nawodniony i jest problem z jego wydalaniem. Tyczy się to szczególnie osób w starszym wieku. Zaparcia często spowodowane są zaburzeniami trawienia w organizmie, dlatego też zalecamy w przypadku zaparcí łączne stosowanie kropli **Gastrobonisol** 2 x dz. po 2 łyżeczki oraz **Regulobonu** 2-4 łyżeczek rozpuszczone w wodzie.



# Co uszkadza nasz mózg?



## Resveratrol

Ze względu na zawartość ekstraktu ze skórek winogron preparat wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami. Korzystnie wpływa na pracę układu krążenia i prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi.

## Memobon

Ze względu na zawartość ekstraktu z liści miłorzębu japońskiego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi.

## DS complex

Ekstrakty z liści zielonej herbaty, kłącza kurkumy i owoców czarnego pieprzu wspierają funkcjonowanie układu nerwowego. Ponadto ekstrakt z liści zielonej herbaty wspomaga koncentrację i zdolność uczenia się, a także przeciwdziała pogorszeniu pamięci związanemu z wiekiem. Kurkumina chroni ośrodkowy układ nerwowy przed toksycznym działaniem aluminium.

## OrganicKrzem

Ziele rdestu ptasiego i ziele skrzypu, poprzez działanie moczopędne, wspomagają odtruwającą funkcję nerek. Wysoka zawartość krzemu w organizmie ułatwia eliminację aluminium.

## Neurobon complex

Witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i C oraz biotyna, inozytol, kwas α-liponowy i GLA wspomagają funkcjonowanie włókien nerwowych oraz ośrodkowego układu nerwowego. Ponadto witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i C oraz kwas foliowy, biotyna, inozytol i kwas γ-linolenowy sprzyjają utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, takich jak pamięć i koncentracja.

## Apibon, Bonimel pyłkowo-propolisowy

Ekstrakt z propolisu i pyłek pszczoły wspomagają prawidłową czynność wątroby, żołądka, jelit i gruczołu krokowego oraz prawidłowe ukrwienie mózgu. Zalecane są u osób narażonych na zatrucia substancjami chemicznymi, np. dymem tytoniowym. Pyłek pszczoły podawany razem z miodem redukuje ilość ołowiu w organizmie.

## Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

<b>UKŁAD KRĄŻENIA</b>	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol	<b>UKŁAD NERWOWY</b>	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom nacyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli)
	Na cholesterol	Lipobon + Koenzym Q10 + Resveratrol krople			
<b>UKŁAD POKARMOWY</b>	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	<b>STAWY</b>	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 <sub>3</sub> +K <sub>2</sub> (MK7) O. Grzegorza
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon		RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D <sub>3</sub> +K <sub>2</sub> (MK7)
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)	<b>SKÓRA</b>	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	
<b>UKŁAD ODDECHOWY</b>	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan		<b>INNE DOLEGLIWOŚCI</b>	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
<b>UKŁAD MOCZOWY</b>	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](http://www.bonimed.pl)**

Pełne oświadczenie zdrowotne produktów zawartych w publikacji dostępne na stronie [www.bonimed.pl](http://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\*

