Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2015 Jesień

Temat numeru

Dziurawiec na jesienne smutki

W numerze m.in.

Suplementacja mumio **w bezpłodności**

Rola błonnika pokarmowego **w codziennej diecie**

Skuteczne sposoby **na przewlekły katar**

www.bonimed.pl

http://www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia

Od redakcji

Kwartalnik Zioła dla Zdrowia obchodzi w tym roku jubileusz 10-lecia powstania. Doświadczenie jakie nabraliśmy w tym okresie spowodowało, że postanowiliśmy rozszerzyć nasz przekaz informacyjny ze słowa pisanego dodatkowo w formę telewizyjną. Jest to kanał telewizyjny „TV dla Zdrowia" umiejscowiony na serwisie youtube. Od początku sierpnia trwają już testy prowadzące do uruchomienia telewizji, która będzie emitowana na żywo we wspomniany serwisie oraz na stronie www.bonimed.pl. Nasze ambitne plany na kolejne miesiące zakładają emisje programów w wymiarze 2 godzin dziennie. Aktualnie na kanale „TV dla Zdrowia" dostępne jest kilkanaście programów dotyczących zdrowia m.in. antropologiczna metoda odchudzania, borelioza, fotostarzenie się skóry. Treści, które znajdziecie Państwo w naszej telewizji będą oscylowały wokół zdrowia. Dowiecie się Państwo jak działają poszczególne zioła, w jakich chorobach je stosować. W naszych programach spotkacie Państwo specjalistów: lekarzy, psychologów, dietetyków, fizjoterapeutów, kosmetologów, trenerów fitness.

Zapraszamy do oglądania!

www.youtube.com/channel/UClrRvleVB9cFzmjQrvBM3qg

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

Suplementacja mumio w bezpłodności

Mumio to naturalna substancja używana przez ludy środkowej Azji w różnych problemach zdrowotnych. Pisaliśmy już w poprzednich edycjach kwartalnika, iż w badaniach klinicznych dowiedziono, że suplementacja **Mumio** przyspiesza zrost kostny oraz regenerację uszkodzonych włókien nerwowych. W innych badaniach wykazano, że wspomaganie diety preparatem zawierającym mumio powoduje prozdrowotne działanie w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, zakrzepowym zapaleniu żył oraz w paradontozie. Suplementacja mumio zalecana jest również w bezpłodności u mężczyzn. Takie badanie przeprowadzili naukowcy z Indii. Wykazali oni, że stosowanie mumio powoduje zwiększenie całkowitej liczby plemników o ponad 61% oraz ich ruchliwości o 12%. W tym samym badaniu wykazano, że poziom testosteronu u mężczyzn uległ zwiększeniu o około 23%. Wszystkie te informacje sugerują, że mumio może być bardzo przydatne w suplementacji u mężczyzn cierpiących na zaburzenia płodności oraz słabą witalność. Suplementacja powinna trwać około 3 miesięcy i należy stosować 200mg surowca na dobę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosowany jest preparat **Mumio-Bon** zawierający 100mg oczyszczonego mumio w 1 kapsułce. Przypomnieć należy, że Ojciec Grzegorz standardowo zalecał stosowanie mumio małżeństwom, które miała kłopoty z zajściem w ciąże.

Telomer System
Bell Visage

zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

Absolutnie innowacyjna formuła:

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

Już czas, żebyś cofnęła czas

SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

Mała skuteczność szczepionki przeciwko grypie

W okresie od 1 października 2014 do 16 stycznia 2015 roku Brytyjski Nadzór Epidemiologiczny przeprowadził badania nad skutecznością szczepionki przeciwko grypie. Okazało się, że ta skuteczność jest niska. W przypadku wirusa typu A oceniono to na poziomie 3,4%, a w przypadku wirusa B na 2,3%. Wynika to z faktu, ze przygotowanie właściwego składu szczepionki na dany sezon epidemiologiczny jest trudne, a czasami zależy od przypadku. Wirusa grypy cechuje duża zmienność antygenowa, co dodatkowo pogarsza ostateczne wyniki. To kolejny dowód na to, że szczepienie przeciwko grypie nie zabezpiecza w pełni przed zachorowaniem na tę chorobę. Tyczy się to zwłaszcza osób starszych, których organizm nie wytwarza tak łatwo przeciwciał po zaszczepieniu. Skuteczność szczepionki u ludzi w podeszłym wieku, którzy są najbardziej narażeni na grypę, jest najmniejsza; średnia skuteczność w wieku 65 lat wynosi 40–50%, a powyżej 70 roku życia 15–30%. Istnieje wiele przyczyn tego spadku skuteczności, ale wynika on przede wszystkim z osłabienia funkcji układu immunologicznego.

Szczepionki przeciw grypie dają umiarkowaną ochronę przed grypą. Brakuje dowodów, że szczepionka ta jest skuteczna u osób w wieku 65 lat lub starszych (Lancet 2012).

Jedynie wysoka odporność organizmu w dużym stopniu zabezpiecza przed zachorowaniem. Aby ją utrzymać należy najpierw wiedzieć z jakiego powodu można ją stracić. Oto najpopularniejsze przyczyny spadku odporności:

- stres,
- zabieg operacyjny,
- nowotwory lub inne choroby o ciężkim przebiegu,
- terapia immunosupresyjna (obniżająca celowo odporność organizmu)
- wychłodzenie organizmu,
- zła dieta (np. fast foody)
- antybiotykoterapia.

Aby odporność była na właściwym poziomie powinno się suplementować dietę preparatami ją wspomagającymi.

Suplementacja układu odpornościowego zalecana przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza:

- **Immunobon** zażywamy w sposób pulsacyjny, tzn. przez 7 dni 2 x dz. 1 łyżeczka, potem przerwa 3 tygodnie i ponowne stosowanie przez 7 dni. Można powtórzyć używanie Immunobonu 3, a nawet 4 razy, ale nigdy nie stosować pojedynczej kuracji dłużej niż 7 dni.
- **Apibon** należy spożywać 3 x dz. 1 kapsułkę przez miesiąc, następnie 2 tygodnie przerwy i ponownie zażywać przez kolejny miesiąc.

NA ODPORNOŚĆ IMMUNOBON + APIBON

Okuliści przekonują do suplementacji w przypadku uszkodzeń siatkówki

Od wielu lat wiadomo, że oczy aby zachowały swe zdrowie wymagają suplementacji. Wnioski takie wyciągnęli sami lekarze. Zespół prof. Szaflika opublikował swego czasu obszerny artykuł w Przeglądzie Okulistycznym właśnie na ten temat.

Ponadto prof. Stankiewicz opierając się o badanie LUNA także zaleca stosowanie produktów naturalnych w suplementacji osób z chorobami siatkówki, np. jak jej zwyrodnienie związane z wiekiem (AMD). Najważniejsze substancje, którymi należy suplementować dietę, aby zachować zdrowie oczu to zeaksantyna, luteina oraz ekstrakt z borówki czarnej bogaty w antocyjany. Wszystkie te substancje znajdują się w preparacie **Oculobon**. Ze względu na zawartość ekstraktu z owocu borówki czarnej oraz witamin antyoksydacyjnych: C i E, preparat wpływa pozytywnie na stan siatkówki oka, dlatego polecany jest do suplementacji 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. Ze względu na zawartość ekstraktu z aksamitki zawierającej luteinę i zeaksantynę, Oculobon wpływa ochronnie na plamkę żółtą siatkówki oka zwłaszcza w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD).

Krople Ojca Grzegorza Sroki®

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

CARDIOBONISOL
- *Nadciśnienie*
- *Niedokrwienie i osłabienie serca*

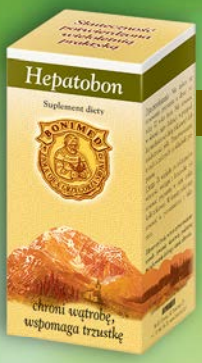
PECTOBONISOL
- *Przeziębienie, kaszel*
- *Zapalenie oskrzeli*
- *Astma*

NERWOBONISOL
- *Nerwica*
- *Bezsenność*

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

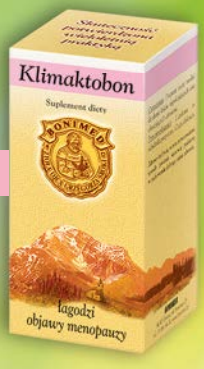
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Preparaty Ojca Grzegorza Sroki



HEPATOBON

- wspomaga trawienie
- chroni wątrobę i trzustkę

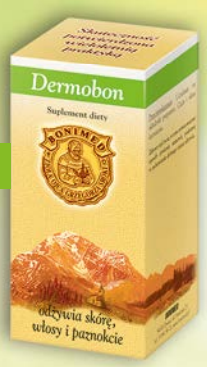


KLIMAKTOBON

- łagodzi objawy klimakterium

CARDIOBON

- wspomaga ukrwienie serca i prawidłowe ciśnienie



DERMOBON

- wzmacnia włosy, skórę i paznokcie

PROSTATOBON

- wspomaga witalność i prawidłową funkcję prostaty
- pomocny w łysieniu typu męskiego

Zioła na pasożyty

Jesień i zima to czas kiedy częściej zdarzają się zakażenia pasożytami jelitowymi. Zioła znakomicie nadają się do suplementacji osób zakażonych pasożytami, gdyż są skuteczne i bezpieczne dlatego można je stosować przewlekle. Jakie rośliny używane są do suplementacji w przypadku pasożytów?

Najlepiej zilustruje to poniższa tabela:

Zioła stosowane w przypadku zakażenia obleńcami jak np. glista ludzka i owsik ludzki
odwar i olej z nasion czarnuszki, owocnia orzecha włoskiego, olejek goździkowy, kminkowy, tymiankowy, ziele piołunu
Zioła stosowane w przypadku zakażenia płazieńcami, np. tasiemce
olej z nasion czarnuszki siewnej, owocnia orzecha
Zioła stosowane w przypadku zakażenia pierwotniakami, np. lamblia jelitowa
ektrakt z owocni orzecha włoskiego, ziele piołunu, olejek tymiankowy, kminkowy, olej z nasion czarnuszki siewnej
Zioła działające przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo.
owocnia orzecha włoskiego, olejki eteryczne: kolendrowy, kminkowy, tymiankowy
Zioła działające rozkurczowo i wiatropędnie
ziele bylicy piołun, olejki eteryczne: kminkowy, kolendrowy, miętowy
Zioła wspomagające trawienie
owocnia orzecha włoskiego, ziele bylicy piołun, olej z nasion czarnuszki, olejki eteryczne: kminkowy, kolendrowy, miętowy

Artykuł opracowano na podstawie publikacji pt. Współdziałanie produktów pochodzenia naturalnego w eliminacji pasożytów jelitowych dostępnej na stronie **www.drblecha.pl**

Ostropest plamisty chroni wątrobę

Ostropest plamisty to niezwykle popularna w ostatnich latach roślina lecznicza. Owoce ostropestu można kupić w każdym sklepie zielarskim i w większości aptek. Przypomina swoim wyglądem oset, ale liście jego pokryte są jasnymi plamkami, stąd też nazwa. Najważniejszym składnikiem ostropestu działającym terapeutycznie jest sylimaryna. Ostropest plamisty kupowany w sklepach zielarskich i mielony przed spożycie przez pacjentów nie jest najlepszą formą dostarczania sylimaryny do organizmu, dlatego że zawartość tej cennej substancji jest bardzo różna w jego nasionach. Waha się ona od 1 do 3% w surowcach pozyskiwanych w krajach basenu Morza Śródziemnego. Niestety ostropest rosnący w Polsce często nie ma tak wysokiej zawartości substancji biologicznie czynnych w swoim składzie. Dlatego najlepszą formą „zażywania" ostropestu jest przyjmowanie ekstraktu z tej rośliny, w którym określona jest zawartość sylimaryny. Przypomnieć należy, że dawka sylimaryny, która wywołuje prozdrowotne efekty u pacjentów to od 150 do 400mg na dobę. Oczywiście nie odradzamy zażywania zmielonych nasion, ale zwracamy uwagę na to, że aby być pewnym prozdrowotnego działania ostropestu należy przyjmować produkty wysokiej jakości. Nasiona dostępne na rynku bardzo rzadko mają określoną na opakowaniu zawartość sylimaryny, a więc ich jakość jest nieznana. Suplementacja sylimaryną zalecana jest w celu ochrony wątroby, zwłaszcza w przypadku gdy mamy doczynienia z przewlekłym zapaleniem tego narządu. Ponadto zalecana jest w profilaktyce przeciwnowotworowej i w profilaktyce miażdżycy. Wspomaga ona również trawienie i zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia kamicy żółciowej. Ekstrakt z ostropestu plamistego, bogaty w sylimarynę, dobrze jest łączyć razem z innymi prozdrowotnie działającymi na wątrobę ziołami, np. ekstraktem z liścia karczocha. W CZOG zalecamy preparat o nazwie **Hepatobon**, który to wspomaga proces trawienia, prawidłową pracę wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego oraz neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników na organizm. Hepatobon przyczynia się także do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Niektóre leki uspokajające mogą pogarszać pamięć

Leki uspokajające z grupy benzodiazepin mogą o 51% zwiększać ryzyko demencji (otępienia), która polega m.in. na pogorszeniu pamięci. Do takich wniosków doszli badacze z Kanady i Francji, którzy opublikowali swoje obserwacje w prestiżowym czasopiśmie British Medical Journal. Wnioskiem z badań było m.in. to, ze nie powinno się stosować tych leków przewlekle, ponieważ mogą prowokować zjawisko demencji. Ponadto wiadomo jest, że skuteczność terapeutyczna benzodiazepin zmniejsza się w miarę ich stosowania i mogą one prowadzić do uzależnień fizycznych i psychicznych. Długo działające leki uspakajające pogarszają także sprawność zwłaszcza u osób starszych co może skutkować upadkami. W świetle tych informacji dobrą alternatywą wydają się być preparaty ziołowe. U osób, które wymagają leczenia uspakajającego lub nasennego można zastosować np. krople **Nerwobonisol** (2-3 x dz. 1 łyżeczka, lub 2 łyżeczki przed snem, aby ułatwić zasypanie). Osoby nadmiernie pobudliwe lub cierpiące na bezsenność mogą także suplementować swoją dietę kapsułkami ziołowymi **Nerwobon** w skład których wchodzi ekstrakt z korzenia kozłka, szyszki chmielu i ekstrakt z męczennicy. Zamiennie można uzupełnić dietę w syrop **Sedabon** (2 x dz. 1 łyżeczka) lub mieszankę ziołowa w saszetkach do zaparzania **Nerwobonisan**.

Czy ziele karczocha potrafi obniżyć poziom cholesterolu?

Ziele lub liście karczocha stosowane są w 2 kierunkach terapeutycznych. Po pierwsze stosujemy go w celu hamowania rozwoju miażdżycy. Działanie to spowodowane jest tym, iż ziele karczocha hamuje powstawanie cholesterolu w wątrobie, obniża poziom trójglicerydów oraz posiada działanie antyoksydacyjne. Karczoch neutralizuje ponadto toksyny co powoduje iż ochrania komórki wątrobowe przed uszkodzeniem. Ponadto działanie żółciopędne i żółciotwórcze, które wykazuje karczoch powoduje, że łagodzi on zaburzenia funkcji wątroby, a także poprawia trawienie i zapobiega powstawaniu złogów w pęcherzyku żółciowym i drogach żółciowych.

Spożywanie preparatów z karczocha jest stosunkowo bezpieczne gdyż nie ma on działania toksycznego. Jednakże w związku z tym że pobudza trawienie nie zaleca się jego stosowania w przypadku choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Nie należy stosować przetworów z ziela karczocha także w przypadku niedrożności dróg żółciowych , czyli w czasie ataku kolki żółciowej.

Najlepszą formą stosowaniu karczocha w celu redukcji poziomu cholesterolu w surowicy krwi jest zażywanie ekstraktu suchego o określonej zawartości biologicznych ciał czynnych. Zwykle łączy się go z innymi surowcami zielarskimi takimi jak ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego lub ekstrakt z ostropestu plamistego. Jeżeli chcemy użyć karczocha w celu poprawienia trawienia łączymy go z mniszkiem lekarskim. Łączenie go z ekstraktem z owoców ostropestu plamistego jest modelowym sposobem ochrony wątroby przed uszkodzeniami. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy pacjentom do suplementacji diety dwa preparaty zawierające karczoch. Pierwszy z nich to **Lipobon** (ekstrakt z liścia karczocha i miłorzębu japońskiego), który wspomaga prawidłowe trawienie oraz funkcjonowanie wątroby i dróg żółciowych. Drugi preparat to **Hepatobon** (ekstrakt z liści karczocha i sylimaryna z ostropestu plamistego), który wspomaga także utrzymanie prawidłowego poziom cholesterolu w surowicy krwi, a ponadto wspomaga proces trawienia, prawidłową pracę wątroby i trzustki oraz neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników na organizm. Ze względu na zawartość ekstraktu z liści karczocha wspomaga prawidłową pracę pęcherzyka żółciowego i jelit oraz utrzymanie właściwego poziomu cholesterolu we krwi.

Dziurawiec na jesienne smutki

Dziurawiec jest ziołem, które znakomicie sprawdza się w łagodzeniu myśli depresyjnych zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

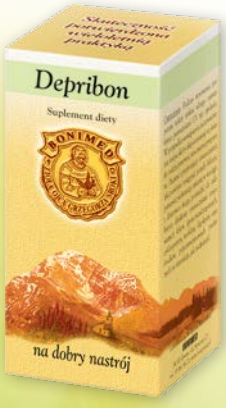
Ziele dziurawca powoduje zwiększenie się poziomu serotoniny oraz dopaminy w synapsach naszego mózgu, co wpływa na nasz lepszy nastrój. Właściwości dziurawca wykorzystywane są w leczeniu depresji, ale także suplementowaniu osób, które cierpią na zaburzenia nastroju w okresie jesienno zimowym, czyli wtedy kiedy nasłonecznienie jest mniejsze. Ta właściwość dziurawca wykorzystywana jest także w odchudzaniu, ponieważ osoby otyłe uzyskują podczas jedzenia pokarmów uczucie zadowolenia później niż osoby szczupłe. Niesie to za sobą konsekwencje tego iż muszą zjeść więcej pokarmu, a przez to dostarczają organizmowi więcej kalorii.

Hamowanie zwrotnego wchłaniania serotoniny i dopaminy wykorzystywane jest także w leczeniu bólów głowy, zmęczenia, zaburzeń koncentracji i sprawności intelektualnej.

Zmniejszają się stany lękowe bezsenność, a także niepokoje w okresie klimakterium.

Drugi kierunek działania dziurawca to działanie rozkurczające na przewód pokarmowy i poprawa procesu trawienia. Dziurawiec znakomicie wspomaga leczenie zespołu jelita drażliwego, ale działa także pozytywnie na stany zapalne wątroby oraz zaburzenie odpływu żółci. Te własności dziurawca powodują że dobrze sprawdza się w przewlekłych stanach zapalnych wątroby, tym bardziej że wykazuje działanie antyoksydacyjnie i przeciwzapalne.

Stosując preparaty z dziurawca należy unikać nadmiernego opalania , ponieważ zwiększa on wrażliwość na promienie UV. O stosowaniu preparatu z dziurawcem należy poinformować lekarza jeśli używa się innych leków, ponieważ może zaburzyć ich działanie. Powinno także się przerwać stosowanie dziurawca na minimum 10 dni przed planową operacją. Można go stosować samodzielnie lub z innymi surowcami o podobnym działaniu. W przypadku zaburzeń nastroju możemy go łączyć z korzeniem żeń-szenia. Ważne jest jednak, aby preparaty z dziurawca, które stosowane są do leczenia zaburzeń nastroju były ekstraktami ziołowymi o wysokiej zawartości ciała czynnego o nazwie hyperycyna. Dziurawiec w postaci herbatki ziołowej zawiera małe ilości tej substancji, zatem jest raczej preparatem zalecamy do wspomagania trawienia niż do łagodzenia zaburzeń nastroju. W Centrum Ziołolecznictwa w okresie jesienno-zimowym w przypadku nastrojów depresyjnych polecamy do suplementacji preparat **Depribon** 2 x dz.1 kapsułka.



Rola błonnika pokarmowego w codziennej diecie

Błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko zgonu i to na wiele różnych schorzeń. To wynika z badań na prawie milionie osób, które opublikował American Journal of Epidemiology. Na temat ile błonnika spożywać w diecie panują różne poglądy. Amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa przyjęło, że na każde 1000 kcal powinno przypadać przynajmniej 16g błonnika. Tak duża ilość sprawia, że powinniśmy wedle wyliczeń naukowców, spożywać od 25g błonnika (kobiety) do 38g (mężczyźni) na dobę. Najczęściej brakuje nam bardzo dużo do tej optymalnej ilości. Pokarmy które spożywamy często są typem żywności wysoko przetworzonej i zazwyczaj pozbawionej błonnika. Dlatego warto suplementować się naturalnym błonnikiem, gdyż nie przyczynia się on tylko do likwidowania zaparć, ale także do redukcji masy ciała, obniżenia poziomu cholesterolu i cukru w surowicy krwi. Niektóre rodzaje błonnika, zwłaszcza owsiany posiadający beta-glukan podejrzewane są o własności przeciwnowotworowe. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy pacjentom spożywanie preparatu **Regulobon** w skład którego wchodzi błonnik owsiany i błonnik z babki jajowatej oraz bakterie pro biotyczne. Dostarcza on organizmowi odpowiednią ilość błonnika, a jelitom bakterie probiotyczne. Pomocny jest w czasie i po antybiotykoterapii oraz w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Zalecane spożycie Regulobonu: W celu redukcji masy ciała spożywać 2-3 razy dz. po 1 czubatej łyżeczce (5g) przed jedzeniem. Wtedy łączymy go z preparatem **Chitobon** 2-3 x dz. 3 kapsułki, który zmniejsza ilość zjadanych pokarmów i przyswajanie tłuszczy. Inny produkt to **Adipobon mono**, który przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Czwarty to **Adpibobonisan**, który zmniejsza uczucie głodu. W celu ułatwienia wypróżnienia Regulobon należy spożywać 2-3 łyżeczki jednorazowo. Preparat dodać do ok. 200 ml soku, jogurtu lub wody. W przypadku przewlekłych zaparć łączymy go z lekiem **Gastrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka. Stosowanie takiej kuracji zwykle po 1 miesiącu usprawnia działanie przewodu pokarmowego a zaparcia mijają. Jako, że Regulobon zawiera również bakterie probiotyczne zaleca się go również w trakcie atybiotykoterapii 2 x dz. 1 łyżka z jogurtem naturalnym.

NZOZ SANATORIUM USTROŃ

www.sanatorium-ustron.pl

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

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

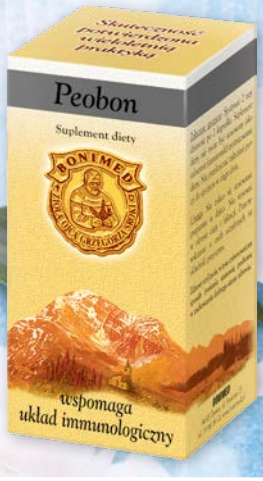
Pobyty sanatoryjne
bez skierowania
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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

Toczeń rumieniowaty układowy

Jest to choroba autoimmunologiczna, która prowadzi do przewlekłego procesu zapalnego w różnych narządach naszego ciała. Zdecydowanie częściej na ta chorobę chorują kobiety. Jest trudna do wykrycia, gdyż występuje rzadko i objawy są niecharakterystyczne. Chory skarży się, że łatwo się męczy i ma stany podgorączkowe. Objaw, który dość często występuje u chorych to zaczerwienienie twarzy w kształcie motyla, na policzkach, grzbiecie nosa i czasem na czole (dać rysunek).

Chory na toczeń jest nadwrażliwy na promienie słoneczne. Pod ich wpływem pojawiają się u pacjenta wykwity podobne do łuszczycy. Poza skórą pacjent skarży się na bole stawów i mięśni. U 50% pacjentów z toczniem dochodzi do zapalenia kłębuszków nerkowych oraz do zaplenia opłucnej i osierdzia. Chorzy na toczeń mają większą skłonność do niedokrwienia mózgu, choroby wieńcowej serca a u połowy z nich obserwujemy powiększone węzły chłonne. W badaniach laboratoryjnych w przypadku tocznia wykrywa się przeciwciała przeciwjądrowe. Chorzy z toczniem mają też inne już mniej charakterystyczne zaburzenia w badaniach dodatkowych. Toczeń leczony jest m.in. z wykorzystaniem leków immunosupresyjnych, glikokortykosteroidów oraz innych leków. Chorym zaleca się także unikanie promieni słonecznych. Choroba przebiega z okresami zaostrzenia oraz z okresami poprawy stanu zdrowia, które są zwane remisją. W okresie remisji wedle ostatnich tendencji unika się stosowania glikokortykosteroidów, które do niedawna były standardowym postępowaniem w tej chorobie. Wedle Pani Profesor Marii Majdan z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie leczenie podtrzymujące w przypadku tocznia polega w istocie na ścisłej kontroli chorego co do jego objawów oraz badań laboratoryjnych, można w tym okresie wyłączyć leczenie. Dzieje się tak dlatego, że leki stosowane standardowo w przypadku tocznia mają wiele działań niepożądanych. Ciekawą alternatywą do leczenia konwencjonalnego jest stosowanie suplementacji ekstraktem z korzenia piwonii białej. Istnieją badania naukowe, które pokazują, iż takie postępowanie może sprzyjać utrwaleniu dobrych efektów leczenia. W różnych badaniach pokazano, że ekstrakt z korzenia piwonii białej stosowany łącznie z glikokortykosteroidami powodował obniżenie dawki tych leków.



W Centrum Ziołolecznictwa w celu suplementacji zalecamy pacjentom stosowanie preparatu **Peobon** 2 x dz. 2 kapsułki.

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

zaprasza pacjentów do gabinetów:

w RYCHWAŁDZIE, klasztor O. Franciszkanów

w ŻYWCU, ul. Stawowa 23 (wjazd od ul. Leśnianka)

w BIELSKU-BIAŁEJ, ul. Karpacka 46

Szczegóły pod numerami: 33 861 86 21, 33 861 56 20

Skuteczne sposoby na przewlekły katar

Przyczyną kataru mogą być zarówno infekcje wirusowe lub bakteryjne zwłaszcza, gdy katar pojawia się w okresie jesienno-zimowym. W takich przypadkach należy rozważyć stosowanie preparatów ziołowych, które działają przeciwzapalnie, rozluźniają wydzielinę zalegającą w obrębie nosa i zatok. Preparatem, który dobrze sprawdza się w takich działaniach jest lek ziołowy **Pectobonisol**, który zaleca się stosować od 2 do 4 łyżeczek dziennie. Osoby z katarem lub z innymi infekcjami górnych dróg oddechowych mogą także suplementować dietę produktami ziołowymi takimi jak **Pulmobonisan** (2-3 x dz. napar z 1 saszetki) lub syrop **Pectobon** (3 x dz. 1 łyżeczka). Czasami jednak mamy do czynienia z przewlekłym katarem, który potrafi utrzymywać się przez cały rok. Katar taki ma swoje zaostrzenie, np. w okresie pylenia traw i drzew. Nawet gdy pylenie się zakończy nadal odczuwamy uczucie zatkanego nosa, czasami pojawia się wydzielina o kolorze przeźroczystym. Dzieje się tak dlatego, że istniej zjawisko tzw. alergii krzyżowej. Jeżeli ktoś ma uczulenie na pyłki traw to jest dość prawdopodobne, że będzie uczulony również na zboża takie jak pszenica, żyto. W szczycie okresu alergicznego chory ma objawy związane z alergią wziewna powodowaną przez pyłki traw i drzew, a w pozostałych okresach roku przyczyną zatkanego nosa i pojawiającej się czasem wydzieliny jest alergia pokarmowa. Poniżej przedstawiamy tabelę przykładowych alergii krzyżowych.

UCZULENIE NA	REAKCJA ALERGICZNA PO ZJEDZENIU
pyłki brzozy	jabłko, gruszka, czereśnia, marchew, seler, pomidor, owoce drobnopestkowe, brzoskwinia, pomarańcza, orzechy, migdały
pyłki leszczyny	orzechy laskowe
pyłki traw i zbóż	mąka pszenna i żytnia, pomidor, kiwi, miód, jabłko, gruszka
pyłki bylicy	seler, marchew. miód, przyprawy (anyż, curry), pietruszka, szczypior, banan, melon
pyłki amrozji	banan, arbuz, melon, kiwi
sierść kota	mięso wieprzowe
pierze	białko kurze
roztocza	owoce morza: skorupiaki (krewetki, homary), mięczaki (małże, ślimaki)
grzyby pleśniowe	mleko, sery pleśniowe, jogurt, kefir, maślanka
jad owadów	miód
pszenica	inne zboża (jęczmień, ryż)
mleko krowie	mięso wołowe, mleko kozie i owcze
lateks	ananas, pomidor, figa, ziemniak, banan kiwi, awokado

Źródło: Alergoprofil 2006, Vol. 2, Nr 2, 11-15

Osoby cierpiące na alergię mogą suplementować dietę **Alerbonem** zawierającym olej z czarnuszki siewnej, która wedle doniesień naukowych, ale też praktyki, łagodzi objawy alergii. Alerbon zaleca się do spożycia początkowe ilości: 2-3 x dziennie 2 kapsułki. Po wystąpieniu poprawy w ciągu kilku dni od przyjmowania preparatu zaleconą ilość do spożycia można zmniejszyć, do 2 a czasami do 1 kapsułki dziennie.

Kierunki suplementacji ziołami w chorobach nowotworowych

Często spotykamy się z zapytaniami jak suplementować dietę, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór a w razie zachorowania jakimi produktami naturalnymi uzupełnić diety, aby wspomóc proces leczenia.

Na międzynarodowej konferencji organizowanej m.in. przez Dolnośląskie Centrum Onkologii prezentowaliśmy pracę pt. Potencjał przeciwnowotworowy wybranych substancji roślinnych. Z pracą tą można zapoznać się na stronie **www.drblecha.pl** lub w materiałach konferencyjnych wydanych drukiem.

Ziołowe suplementy diety jakie sugerujemy w Centrum Ziołolecznictwa osobom chorym lub zagrożonym nowotworem to po pierwsze **Bofonginn kompleks** 3 x dz. 5 ml. Jest to preparat, którego głównym składnikiem jest ekstrakt z czarnej huby. Posiada on długą tradycję stosowania. Otrzymał on pozytywna opinię naukowa niezależnej jednostki naukowo-badawczej rekomendowanej do tego celu przez Ministra Zdrowia. Drugi preparat, który zalecamy w suplementacji to **Vitalbon** zawierający tarczyce bajkalska oraz grupę antyoksydantów pochodzenia roślinnego. Trzecim preparatem jest wspomagający odporność **Apibon**, który zawiera w swoim składzie ekstrakt z propolisu i mikronizowany pyłek pszczeli. Kolejnym suplementem diety jest **Alerbon** składający się z oleju z czarnuszki siewnej (3 x dz. 1 kaps). Posiada badania naukowe informujące o tym, ze może oddziaływać prozdrowotnie w przypadku nowotworów. Dowiedziono tego na komórkach nowotworowych jak również na zwierzętach. Kolejny preparat to **Resveratrol** czyli esencja wina w kroplach. Jest to rozpuszczony w alkoholu ekstrakt ze skórek winogron, który wykazuje wielokierunkowe działanie jako suplement diety 2 x dz. 8 kropli. Do tego polecamy stosowanie preparatów stymulujących odtruwającą funkcję wątroby jak kapsułki **Hepatobon** 2 x dz. 1 kaps. oraz stymulujących odtruwającą funkcję nerek - krople **Nefrobonisol**.

Należy zaznaczyć, ze suplementacja powinna odbywać się produktami o możliwie najwyższej jakości, które posiadają wysoka zawartość ciał biologicznie czynnych. Należy też pamiętać o tym, że suplementacja zwłaszcza w przypadku osób chorych na nowotwory powinna zawsze odbywać się łącznie z leczeniem zalecanym przez lekarza a nigdy przeciwko jego zaleceniom.

Jak suplementować dietę w przypadku wrzodów żołądka i refluksu żołądkowo-przełykowego?

Osoby chore lub zagrożone chorobą wrzodowa, ale także refluksem mogą suplementować dietę preparatami ziołowymi w skład których wchodzą zioła o działaniu przeciwzapalnym i osłaniającym. Do takich ziół należy bez wątpienia liść babki lancetowatej, korzeń lukrecji i korzeń prawoślazu. Łagodzące i przeciwzapalne działanie tych ziół ochroni błonę śluzową żołądka, dwunastnicy i przełyku przed uszkodzeniem. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy preparat w skład którego wchodzą m.in. wymienione surowce zielarskie. Jest nim **Gastrobonisan** 1-3 x dz. napar z 1 saszetki. W przypadku zagrożenia chorobą wrzodową czasami sama suplementacja diety tym preparatem może zapobiec rozwojowi tego schorzenia. Może on także być stosowany łącznie z lekami, zwyczajowo przyjmowanymi przez chorych z tym schorzeniem. Podobnie ma się sprawa z refluksem żołądkowo-przełykowym. Również w tym przypadku stosowanie Gastrobonisanu 1-3 x dz. z lekiem **Gastrobonisol** 1-3 x dz. 1 łyżeczka, będzie działać prozdrowotnie. Podobnie jak w chorobie wrzodowej można je stosować łącznie z lekami syntetycznymi.

Nawracające infekcje dróg moczowych u mężczyzn cierpiących na przerost prostaty

Zaleganie moczu u mężczyzn z gruczolakiem prostaty jest czymś normalnym. Sytuacja ta jednak prowokuje namnażanie się bakterii w drogach moczowych. Skutkiem tego jest to, że chory z przerostem prostaty nie dość, ze cierpi z powodu jej powiększenia, miewa dodatkowo nieprzyjemne doznania związane ze stanem zapalnym dróg moczowych. Antybiotyki w tym przypadku nie są najlepszym rozwiązaniem gdyż częste zażywanie prowokowałoby to, że bakterie przestałyby być na nie wrażliwe. Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie w tym przypadku ziół. Bakterie nie są w stanie się na nie uodpornić, dlatego skuteczność ich jest bardzo wysoka. Suplementacja preparatami ziołowymi takimi jak **Urobon** 1-3 x dz. 2 kaps. i lekiem ziołowym **Nefrobonisol** 2-3 x dz. 1 łyżeczka może zabezpieczyć chorego przed przewlekłym stanem zapalnym. Jest to połączenie, które może być standardowo stosowane do suplementacji diety u wszystkich chorych cierpiących na zakażenie dróg moczowych. Ponadto można go połaćzyć z antybiotykoterapią.

Łuszczyca nie taka straszna

Wedle koncepcji naszego Centrum Ziołolecznictwa łuszczyca jest w istocie skórnym objawem choroby toczącej się w całym organizmie. Dlatego też w postępowaniu w przypadku łuszczycy stosujemy dwa leki, które stymulują odtruwająca funkcję wątroby (**Gastrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka) oraz odtruwającą funkcję nerek (**Nefrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka). To działanie odtruwające na organizm wykazuje bardzo pozytywny efekt terapeutyczny, zwłaszcza, że dołączamy do niego mydło ziołowe **Boniderm**, które zalecamy stosować na skórę 1-2 x dz. Jego skład sprawia, iż działa on bardzo pozytywnie w przypadku łuszczycy jak i trądziku pospolitym oraz alergii skórnej. Z obserwacji naszych wynika, że pozytywny efekt na skórze widoczny jest po około 1 miesiącu stosowania wyżej opisanej metody.

W ostatnich latach w przypadkach szczególnie opornych postaciach łuszczycy zalecamy także suplementację preparatem **Peobon** 2 x dz. 2 kapsułki, w którego skład wchodzi korzeń piwonii białej.

Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

UKŁAD KRĄŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol lub Cardiobonisan (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.)
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem
	Niskie ciśnienie, senność, meteopatia	Activbon (2 x 1-2 kaps. dz.) lub Bonimel Activ
	Na cholesterol	Lipobon lub Hepatobon (3 x dz. 1 kaps.)
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon + Alerbon
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka, w razie napadu bólu co 10 min. - 1/2 łyżeczki)
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)
	Pielęgnacja w opryszczce	Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol
	Wspomaga odporność	Apibon + Immunobon
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon
	Poprawa witalności	Vitalbon + Memobon

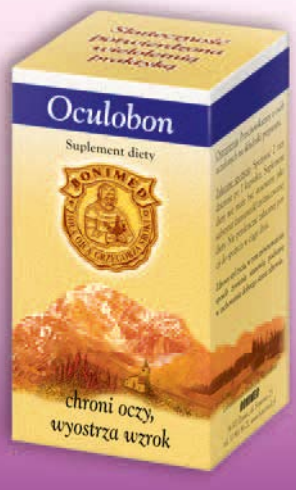
UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)
	Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.)
STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)
	Osteoporoza	OrganicKrzem (1 x dz.)
	RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.)
SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Likobon lub Vitalbon
	Łysienie plackowate	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Dermobon (2 x dz.)
	Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon
	Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon
	Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Venobon + Venobon krem
	Pękanie pięt	Mumio krem + Olej arganowy Bell Visage
	Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon
	Łuszczyca	zewnętrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Nefrobonisol
	Pielęgnacja skóry w grzybicy	zewnętrznie - Apibon krem doustnie - Apibon + Immunobon
INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Ochrona siatkówki oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.)
	Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.)
	Odtruwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople
	Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn komplex + Resveratrol krople
	Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)

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

Zioła Ojca Grzegorza na cukrzycę



OCULOBON

Suplement diety

Poprawia ukrwienie siatkówki oka i chroni ją przed uszkodzeniem spowodowanym przez cukrzycę, nadciśnienie i miażdżycę. Poprawia ostrość widzenia w nocy i u osób pracujących przy komputerze. Zmniejsza narażenie na jaskrę, zaćmę i AMD.

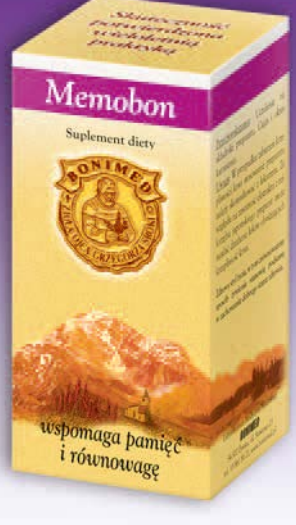
Skład: ekstrakt z owoców borówki czarnej (25% antocyjanów), luteina, betakaroten, zeaksantyna i witaminy: wit. E, C, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12}, i kwas foliowy.

GLUKOBONISAN

Suplement diety

Mieszanka ziołowa w saszetkach do zaparzania ułatwiająca utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi.

Skład: liść morwy, owocnia fasoli, ziele pokrzywy, znamiona kukurydzy, kora cynamonowca.



MEMOBON

Suplement diety

Preparat wspomagający ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Wzmacnia witalność. Reguluje poziom glukozy w surowicy krwi.

Skład: ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego, ekstrakt z korzenia żeń-szenia, mleczan magnezu.

Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED
34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71, 602 214 616, www.bonimed.pl