

# Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2015 Zima

**Temat numeru**

**Czy to angina,  
czy zapalenie  
gardła?**

**W numerze m.in.**

**Bóle głowy**  
Wypadanie włosów  
**- jak sobie radzić?**  
Potrawy terapeutyczne  
**na chłodne dni**



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

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

# Od redakcji



W poprzednim kwartalniku „Zioła dla Zdrowia” zaprosiliśmy naszych czytelników do zapoznania się z kanałem telewizyjnym „TV dla zdrowia” emitowanym na serwisie Youtube. Ta nowa forma przekazu spotykała się z Państwem zainteresowaniem. Daje nam to motywację do tego, aby się ciągle rozwijać. Aktualnie w naszym serwisie znajdują się następujące rodzaje programów:

1. Felietony na temat niektórych schorzeń, takich jak: alergia, żylaki, borelioza czy otyłość.
2. Wiadomości ze świata nauki.
3. Skuteczne terapie Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza, a w nich np.: „Zgaga, palący problem”, „Cholesterol - zbawienny wpływ karczocha”, „Ból głowy”, „Zwyrodnienia stawów”, „Stymulacja odporności”.
4. Wywiady ze znanymi autorytetami z dziedziny medycyny i ziołolecznictwa.
5. Opisy działania naturalnych produktów stosowanych w leczeniu i suplementacji.

Nasza telewizja jest uzupełnieniem kwartalnika „Zioła dla Zdrowia”. W przygotowaniu znajdują się również blog ekspercki prowadzony na żywo przez lekarza Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki.

Liczymy na Państwa udział w tworzeniu „TV dla zdrowia”, np. poprzez komentarze na kanale Youtube, jak również zadawanie pytań, na które będziemy chętnie Państwu odpowiadać. Zachęcamy także do udostępniania filmów na portalach społecznościowych np. facebook.



# Bóle głowy

**B**óle głowy odczuwa prawie połowa ludzi, ale częściej występują u kobiet. Mogą być konsekwencją różnych chorób lub zaburzeń funkcji organizmu. Nazywane są wtedy wtórnymi bólami głowy, gdyż są następstwem jakiegoś problemu zdrowotnego. Istnieje też pojęcie pierwotnych bólów głowy, czyli takich, które nie są konsekwencją innej choroby. Już na etapie podziałów bólów głowy pojawia się spór, do jakiej grupy dany ból zakwalifikować. Naszym zdaniem zbyt często kwalifikuje się bóle głowy jako pierwotne, czyli takie, które nie mają jasnej przyczyny w zaburzeniach pracy organizmu. Holistyczne, czyli całościowe podejście do diagnostyki bólów głowy odkrywa przed nami wiele różnych czasami niedostrzeganych przyczyn, ale o tym za chwilę.

Wracając do pierwotnych bólów głowy dzieli się one na:

- **migrenowe bóle głowy**, czyli występujące najczęściej z aurą wzrokową (błyski światła lub latające, błyszczące punkciki), choć nie zawsze. Zwykle są to bóle połowiczne, towarzyszą im nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło, czy dźwięk. Czasami mają też inne objawy.
- **napięciowe bóle głowy**. Są to bóle zlokalizowane w okolicy skroniowo-potylicznej, najczęściej obustronne, częściej występujące w godzinach wieczornych, w odróżnieniu od migreny, która raczej pojawia się rano. Napięciowe bóle głowy nasilają się przy stresie.
- **bóle trójdzielno-autonomiczne**. Silne o charakterze piekącym, prawie zawsze jednostronne. Pojawiające się nagle, wręcz jak rażenie prądem. Klasycznym przykładem tego bólu jest neuralgia nerwu trójdzielnego.

Leczenie bólów głowy to niwelowanie przyczyn ich powstawania. Profilaktyka migreny to np. unikanie czekolady, sera i oczywiście stresu. W przypadku neuralgii nerwu trójdzielnego to dbanie o to, aby nie przebywać w przeciągach. Leki jakie stosowane są w leczeniu bólów głowy to różnego rodzaju leki przeciwbólowe, ale także leki z grupy tryptanów, przeciwpadaczkowe i przeciwdepresyjne.

Od niedawna w leczeniu bólów głowy stosuje się także neurostymulację prądem elektrycznym lub polem magnetycznym. Są to techniki stosunkowo mało dostępne, czasami drogie, wymagające specjalistycznej aparatury. Jest to krok w dobrym kierunku, ale trudno nam zrozumieć dlaczego do stymulacji układu nerwowego stosuje się tak skomplikowaną aparaturę, skoro można oddziaływać na niego sposobami znanymi od tysięcy lat, np. akupunkturą lub innym rodzajem refleksoterapii.

Koncepcje terapeutyczne stosowane w naszym Centrum Ziołolecznictwa obejmują właśnie takie stymulacje. Wykorzystujemy do tego metody **medycyny manualnej**, kiedyś zwanej kręgarstwem i **refleksoterapii**, np. **akupunkturę** i **akupresurę**. W większości przypadków użycie tych metod jest wystarczającym sposobem na to, aby złagodzić lub nawet pozbyć się tych dolegliwości. Techniki manualne wykonujemy nie tylko na kręgosłupie szyjnym, ale także na innych jego odcinkach. Szczególnie istotnym miejscem do terapii są więzadła miednicy, stawy krzyżowo-biodrowe i biodrowe. Istnieje grupa bólów głowy, jak np. bóle trójdzielno-autonomiczne, które wymagają specjalistycznego podejścia, ale również w tej dziedzinie można znaleźć bardzo skuteczne i naturalne rozwiązania.

Zajmując się bólami głowy od bardzo dawna, odkryliśmy to, że często dobre efekty terapeutyczne uzyskuje się stosując preparaty ziołowe regulujące proces trawienia. Zalecamy chorym cierpiącym na bóle głowy ziołowy lek **Gastrobonisol** (2-3 x dz. 1 łyżeczka), który stymuluje trawienie, a przez to reguluje pracę przewodu pokarmowego. Zazwyczaj po 5-6 tygodniach stosowania tego ziołowego leku chorzy odczuwają ewidentną zmianę, polegającą na tym, że dolegliwości bólowe stają się rzadsze, a ich natężenie jest mniejsze.

Zaznaczyć należy, iż ból głowy może być banalnym problemem, który ustąpi po chwilowej drzemce, jednakże może być to również objaw bardzo poważnej choroby. Dlatego radzimy w razie niejasnego pochodzenia bólów głowy skontaktować się z lekarzem.

# Błonnik jest dobry na wszystko!

Zwiększenie ilości spożywanego błonnika w diecie to jedno z najbardziej popularnych zaleceń, jakie swoim pacjentom dają lekarze. Aby nadmiernie nie rozpisywać się na ten temat prezentujemy Państwu schemat określający rolę błonnika w terapii pochodzący z książki Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia.

Ze schematu tego jasno wynika, że obszary, w których błonnik działa prozdrowotnie, są bardzo liczne. Błonnik należy spożywać w tradycyjnych produktach spożywczych, ale w razie konieczności można nim również suplementować dietę. Taka sytuacja ma miejsce np. przy zaparciach. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki zalecamy wtedy preparat **Regulobon**, zawierający w swoim składzie błonnik

z łupiny babki jajowatej i błonnik owsiany oraz bakterie probiotyczne. Jednak w przypadku zaparcí sama suplementacja błonnikiem nie wystarczy. Większość zaparcí ma swoją przyczynę w zaburzeniach trawienia, dlatego w tym przypadku łącznie z Regulobonem stosujemy lek **Gastrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka. Takie połączenie po 5-6 tygodniach terapii przynosi rezultat regulacji pracy przewodu pokarmowego i w wielu przypadkach po takim czasie możemy zmniejszyć dawkowanie lub wręcz je zakończyć.



## SUPLEMENTY DIETY ZALECANE W PRZYPADKU NADWAGI I OTYŁOŚCI



### REGULOBON

przyspiesza pracę jelit,  
daje uczucie sytości  
(2 x dz. 1 łyżeczka)



### CHITOBON

zmniejsza wchłanianie  
tłuszczów  
(2-3 x dz. 3 kaps.)



### ADIPOBON MONO

wspomaga odchudzanie,  
redukuje cellulit  
(2 x dz. 2 kaps.)

Jeżeli chcą Państwo zrzucić kilka kilogramów przed karnawałem polecamy antropologiczną metodę odchudzania stworzoną przez CZOG.

Można się z nią zapoznać czytając kwartalnik Zalecenia dietetyczne dostępne na stronie [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)

lub odwiedzić TV dla zdrowia na kanale Youtube, gdzie znajdą Państwo filmy na temat tej metody.

ZIOŁA OJCA  
GRZEGORZA



# Potrawy terapeutyczne na chłodne dni

**P**olska jest krajem z przewagą dni chłodnych i pochmurnych, dlatego pokarmy jedzone jesienią, w zimie i przedwiośniu powinny mieć charakter rozgrzewający. Oto przykład potrawy rozgrzewającej wg przepisu Ojca Grzegorza:

**Cebula na gęsim smalcu** - rozgrzewająca potrawa terapeutyczna. Przyrządza się ją w następujący sposób (na 4 osoby): 4 duże cebule, 2 duże, płaskie łyżki gęsiego smalcu roztopić na patelni, dodać szczyptę majeranku, następnie łyżkę kminku, 0,5-1 łyżeczki pieprzu i tak zeszklić, tzn. delikatnie podgrzewać na małym ogniu, aby cebula nie zdążyła się przypalić (ok. 15–20 min.). Potem dodać 1 łyżeczkę bazylii, szczyptę soli, szczyptę estragonu, a następnie 4 jajka i ciągle mieszając podgrzewać aż jajka się zetną. Na koniec dodać pieprz ziołowy i dosolić do smaku. Można taką potrawę zjadać 1-2 x w tygodniu w okresie zimowym.

Szerzej na temat produktów i przepisów na potrawy rozgrzewające można przeczytać w książce Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki.



## Vernikabon syrop miodowo-ziołowy

Dietetyczny środek spożywczy  
specjalnego przeznaczenia medycznego

## Alerbon kapsułki doustne

Suplement diety

Skuteczny sposób na pasożyty jelitowe



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

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

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

# Dna moczanowa

**D**na moczanowa prowadzi do krystalizacji moczanu sodu w płynie stawowym, fagocytozy kryształów i powstawaniu ich złogów w tkankach stawowych oraz w innych tkankach i narządach.

Dna objawia się w postaci napadów. Napady dny są nagłe i charakteryzują się bardzo silnym bólem i obrzękiem stawu, w okolicy którego widoczny jest rumień, skóra jest napięta, błyszcząca, szybko dochodzi do złuszczenia naskórka, w tkance podskórnej stwierdza się obrzęk.

**Dolegliwości dotyczą najczęściej stawu śródstopno-paliczkowego dużego palca u nogi.**

U chorych po napadzie dny można się spodziewać jego nawrotu, zwykle po 6 miesiącach do 2 lat. W okresach międzynapadowych nie obserwuje się żadnych objawów choroby.

Bezobjawowy okres dny, czyli Hiperurykemia bezobjawowa stanowi wskazanie do leczenia farmakologicznego, jeśli stężenie kwasu moczowego w surowicy wynosi  $> 12 \text{ mg/dl}$  ( $720 \mu\text{mol/l}$ ). Norma to  $2,5\text{-}8 \text{ mg/dl}$ . Dlatego przy podwyższonym poziomie kwasu moczowego nie przekraczającym  $12$  można z powodzeniem stosować tylko zioła, a gdy poziom przekroczy  $12 \text{ mg/dl}$  zioła należy dodać do standardowego leczenia.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki używamy do tego kropli **Nefrobonisol**. Zawierają one w swym składzie m.in. liść brzozy, który obniża poziom kwasu moczowego. Polecamy również suplement diety **Artrobon** zawierający ekstrakt z korzenia Hakorośli, który również zmniejsza poziom kwasu moczowego w surowicy krwi.

Czynniki dietetyczne mające wpływ na poziom kwasu moczowego i występowanie dny	
Czynnik	Ryzyko rozwoju dny
alkohol	zwiększone
pokarmy mięsne	zwiększone
„owoce morza”	zwiększone
jarzyny bogate w puryny	bez wpływu
niskotłuszczowe produkty mleczne	zmniejszone
bogatotłuszczowe produkty mleczne	bez wpływu
kawa	zmniejszone
herbata	bez wpływu
witamina C	zmniejszone
słodzone napoje	zwiększone
napoje z dużą zawartością fruktozy	zwiększone
soki owocowe	zwiększone

Na podstawie: Dalbeth N., So A.: Ann. Rheum. Dis., 2010; 69: 1738–1743 (zmodyfikowane)

## NZOZ SANATORIUM USTROŃ



### 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**



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



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

# Dieta antyrakowa

**P**olscy naukowcy opracowali dietę, która zmniejsza ryzyko raka aż o 60 %. Dieta oparta na owocach, warzywach, sokach i produktach mlecznych zmniejsza ryzyko raka piersi u kobiet i raka płuc u mężczyzn aż o 60 % - twierdzą uczeni z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Regularne spożywanie warzyw, owoców, a także soków może zapewnić organizmowi wysoki potencjał antyoksydacyjny, niwelujący uszkodzenia ważnych struktur komórkowych, dzięki czemu nie dochodzi do kolejnych faz procesu nowotworowego - podkreśla prof. Wądołowska.

W Centrum Ziółolecznictwa w oparciu o prace naukowców z różnych krajów, ale także własne doświadczenie, opracowano koncepcję suplementacji diety polecaną osobom chorym na nowotwory i zagrożonym ich wystąpieniem. Używamy w niej ziołowe suplementy diety pochodzenia naturalnego, które mają bardzo szerokie spektrum działania prozdrowotnego.

W Centrum Ziółolecznictwa osobom chorującym na nowotwór lub zagrożonym tą chorobą często zalecamy suplementację diety syropem 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 **Apibon** (pyłek pszczelei i propolis) 3 x dz. 1 kaps.

Zalecamy również suplement diety **Alerbon** z olejem z nasion czarnuszki 3 x dz. 1 kaps. oraz krople **Nefrobonisol** 1 x dz. 1 łyżeczka. W profilaktyce przeciwnowotworowej bardzo dobre efekty przynosi również stosowanie suplementu diety **Resveratrol** (2 x dz. po 8 kropli) oraz kapsułek **Vitalbon** działających silnie antyoksydacyjnie.

Suplementacja zwłaszcza w przypadku osób chorych na nowotwory powinna zawsze odbywać się łącznie z leczeniem zalecanym przez lekarza a nigdy przeciwko jego zaleceniom.

ZIOŁA OJCA  
GRZEGORZA



## Resveratrol Esencja wina w kroplach

Suplement diety

Innowacyjna formuła podawana  
podjęzykowo umożliwiającą bezpośrednie  
wchłanianie do krwi obwodowej



- **Resveratrol**  
- substancja naturalna obecna w winie o jednym z najlepiej udokumentowanych naukowo działań prozdrowotnych

Zalecane spożycie:  
2 razy dziennie  
po 8 kropli pod język

### RESVERATROL w kroplach:

- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.

# Wypadanie włosów – jak sobie radzić?

**U**kobiet najczęstszą przyczyną wypadania włosów jest nieprawidłowa dieta, uboga w niezbędne minerały i witaminy. Problem ten dotyczy często młodych kobiet, które odżywiają się fast-foodami lub które stosują samodzielnie diety odchudzające. Polecamy im suplement diety **Dermobon**.

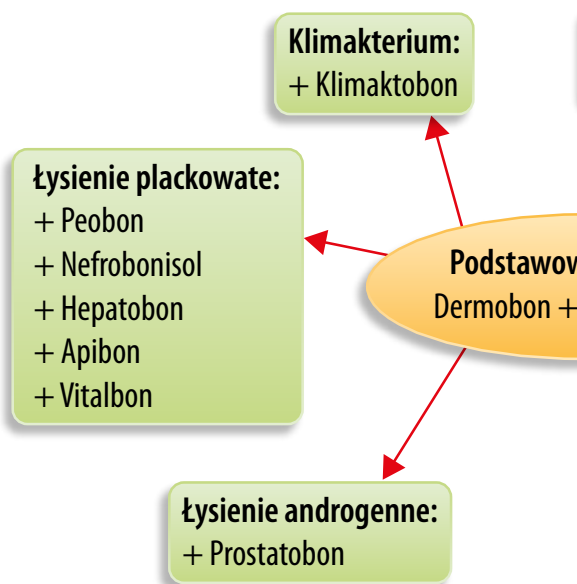
Także menopauza może indukować utratę włosów. Częstą przyczyną wypadania włosów u kobiet jest stres, depresja oraz przemęczenie związane z pracą, gwałtowne odchudzanie, a także podwyższony poziom androgenów. Kluczową rolę w wypadaniu włosów u mężczyzn odgrywa poziom DHT. Jest to hormon będący pochodną testosteronu, męskiego hormonu płciowego. W łysieniu typu męskiego zalecamy **Prostatobon** zawierający ekstrakt z palmy sabal, który hamuje wpływ DHT na cebulki włosów. W  $\frac{2}{3}$  przypadków jest skuteczny i tyczy się to nie tylko mężczyzn, ale też kobiet, u których przyczyną utraty włosów jest podwyższony poziom androgenów. Łysienie może być także skutkiem chorób skóry, np. grzybicy. Czasami za wypadanie włosów odpowiadają choroby ogólnoustrojowe, problemy z tarczycą, niedobór żelaza. Jeszcze inną przyczyną przyspieszającą wypadanie włosów są choroby wywołane reakcją autoimmunologiczną. Organizm traktuje włosy jak wrogie antygeny, który trzeba zwalczać. Konsekwencją tego procesu jest choroba zwana łysieniem plackowatym.

Włosy po „wyrośnięciu” z mieszków włosowych, stają się martwe i działanie na nie na tym etapie jest mało skuteczne. Podstawowym i najskuteczniejszym sposobem ich leczenia jest zażywanie środków doustnych korzystnie wpływających na włosy.

Zioła, minerały i witaminy pomocne są dla poprawy wyglądu skóry i włosów. Z ziół najlepiej sprawdzają się te, które zawierają w sobie związki krzemu, czyli przede wszystkim ziele skrzypu, ziele rdestu ptasiego. Witaminy, które najlepiej przyczyniają się do wzmocnienia włosów, to te z grupy B.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza standardowym postępowaniem w przypadku problemów z włosami jest podawanie preparatu **Dermobon** (ekstrakty z ziele skrzypu i pokrzywy, krzem, witaminy: E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, H (biotyna), kwas foliowy i minerały takie jak: żelazo, cynk, miedź, selen, mangan, jod) 2 x dz. po 1 kaps. Drugim często stosowanym preparatem jest **OrganicKrzem** (ziele skrzypu, owoc róży, ziele pokrzywy, ziele rdestu). Dwie saszetki mieszanki ziołowej należy gotować 1 x dz. przez 20 min. Odwar ten po 2-3 miesiącach stosowania poprawia elastyczność skóry i zmniejsza zmarszczki. W przypadku łysienia z powodu grzybicy lub łojotoku pomocny będzie **Boniderm** stosowany w formie szamponu. Zalecamy wtedy pacjentowi myć głowę w sposób następujący: najpierw umyć włosy szamponem, a następnie 2-3 minuty wcierać Boniderm, po czym spłukać ciepłą wodą. Pamiętać należy, że gdy za łysienie odpowiada infekcja grzybicza dołączyć należy prepa-

## Suplementacja diety w przy

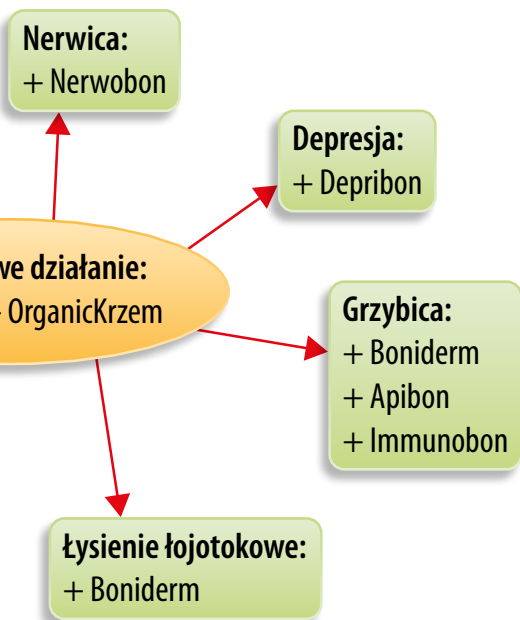




raty stymulujące odporność, np. **Apibon** (3 x dz. 1 kaps.) i **Immunobon** 2-3 x dz. 1 łyżeczka.

Największy problem terapeutyczny to łysienie plackowate. Terapia w tym przypadku dobierana jest indywidualnie. Najczęściej zalecamy wtedy suplementację preparatami o działaniu odtruwającym: **Nefrobonisol**, **Hepatobon**, **Apibon** i **Vitalbon**. Jako że łysienie plackowate ma podłoże autoimmunologiczne, zalecamy suplementację diety preparatem **Peobon**, który zawiera w swym składzie ekstrakt z korzenia piwonii. Jest to środek, który sprawdził się już w innych chorobach o podłożu autoimmunologicznym, takich jak RZS, ZZSK, czy choroba Hashimoto. W celach pielęgnacyjnych polecamy naturalny **Olej arganowy Bell Visage**. Działa on nawilżająco, odżywczo, regenerująco i antyoksydacyjnie (neutralizuje wolne rodniki). Ponadto jest świetnym rozwiązaniem dla suchej i starzejącej się skóry oraz chroni przed przedwczesnym pojawianiu się zmarszczek. Oprócz tego wzmacnia włosy i paznokcie oraz chroni przed agresywnym działaniem słońca i wiatru.

## Wypadanie włosów



# Telomer System Bell Visage



## Absolutnie innowacyjna formuła:

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



**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT**

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH

ZIOŁA OJCA  
GRZEGORZA

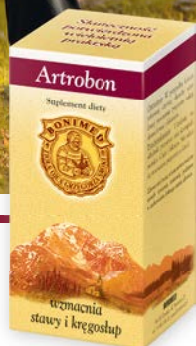


## Artrobon

Suplement diety

## Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza

Wspomagają zdrowie stawów  
i kręgosłupa



- **Artrobon**  
- wzmacnia stawy i kręgosłup,  
łagodny dla żołądka
- **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**  
- przeznaczony jest do wcierania  
w dolegliwościach bólowych kręgosłupa,  
stawów, mięśniobólach i nerwobólach

## Choroby reumatoidalne

**W** Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki od 1,5 roku suplementujemy dietę preparatem **Peobon**, w którego skład wchodzi ekstrakt z korzenia piwonii białej. Wnioski, które wyciągamy z naszych obserwacji, potwierdzają badania naukowców z Chin, Japonii i Korei, którzy stosowali ten surowiec wcześniej. Nasi pacjenci suplementujący dietę Peobonem, informują nas o redukcji dolegliwości o 30 do 50 %. Umożliwia im to zaprzestanie przyjmowania niesterydowych leków przeciwzapalnych, a nawet kortykosteroidów. Jedynym działaniem niepożądanym, jakie pojawia się u kilkunastu procent pacjentów, jest łagodna biegunka, która ustępuje po zredukowaniu dawki preparatu z 4 na np. 3 lub 2 kapsułki. Poniżej przedstawiamy tabelę, w której ujęliśmy różnego rodzaju choroby o podłożu autoimmunologicznym. Podzieliliśmy je na dwa rodzaje: te, w których zaobserwowano poprawę w przypadku suplementacji korzeniem piwonii białej i te, w których potencjalnie ta suplementacja może przynieść dobre efekty.

### Przykłady chorób autoimmunologicznych

Zaobserwowano poprawę	Poprawa potencjalnie możliwa
Reumatoidalne zapalenie stawów, Łuszczycowe zapalenie stawów	Łysienie plackowate
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	Cukrzyca typu 1
Toczeń rumieniowaty	Autoimmunologiczne zapalenie wątroby
Zespół Sjörgena	Zanikowe zapalenie żołądka
Pokrzywka przewlekła	Sklerodermia
Choroba Hashimoto	Stwardnienie rozsiane

W przypadku chorób reumatoidalnych zalecamy chorym obok farmakoterapii suplementy diety: **Peobon** 2 x dz. 2 kaps. i **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps.

# Czy to angina, czy zapalenie gardła?

**N**ajczęstszą przyczyną ostrych stanów zapalnych gardła i migdałków są infekcje wirusowe. U dzieci do lat 3 wirusy stanowią 70-85 % przyczyn infekcji. U dorosłych są one odpowiedzialne za 90-95% zakażeń. Infekcje bakteryjne są rzadkie, a jeżeli się zdarzają to jest to zazwyczaj zakażenie paciorkowcem.

Określenie czynnika etologicznego infekcji górnych dróg oddechowych jest istotne, co do wyboru terapii.

Zakażenie najczęstszym patogenem bakteryjnym, czyli paciorkowcem mogą sugerować następujące objawy:

- temperatura  $>38^{\circ}$ ,
- brak kaszlu,
- powiększone węzły chłonne podżuchwowe,
- wysięk i obrzęk na migdałkach.

W przypadku zapalenia gardła i anginy do działania miejscowego polecamy **Anginbon** aerozol – kilka razy na dzień. Anginbon zawiera olejki eteryczne oraz wyciąg z propolisu i oczaru wirginijskiego.

Do łagodzenia stanu zapalnego znakomicie nadają się także krople wykrztuśne Ojca Grzegorza **Pectobonisol** (2-3 x dziennie 1 łyżeczka) lub napar z ziół **Pulmobonisan** (2-3 x dziennie 1 saszetka) Roztwór wody i Pectobonisolu służy do picia, ale można nim uprzednio płukać gardło przetykając następnie cieczą. Podobnie stosuje się napar z Pulmobonisanu. Jeżeli dolegliwości infekcyjne mają charakter nawracający, należy dołączyć do terapii suplementy diety stymulujące odporność organizmu: **Immunobon** i **Apibon**.



ZIOŁA OJCA  
GRZEGORZA



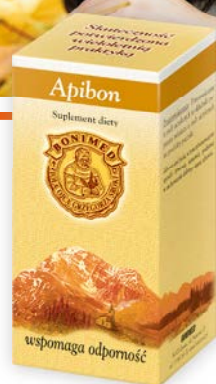
**Immunobon** syrop

Suplement diety

**Apibon** kapsułki doustne

Suplement diety

Skuteczne wspomaganie układu odpornościowego



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

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

**Apibon** spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce.

## Czystek w kroplach – najwłaściwszą postacią farmaceutyczną

**P**icie herbatki z czystka stało się bardzo popularne. Jednak czy jest to najwłaściwsza forma podawania tej rośliny? Naszym zdaniem nie jest to najlepszy sposób. Oczywiście ten napój ma swoje pozytywne i prozdrowotne właściwości, wykazuje on działanie antyoksydacyjne, a być może nawet przeciwwirusowe. Niektóre osoby stosują tę formę czystka także do leczenia boreliozy. Co do właściwości terapeutycznych czystka nie ma zbyt wiele dowodów naukowych. W 2009 roku przeprowadzono badanie na grupie 300 chorych, które wykazało, że czystek przyspiesza leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Wnioski, jakie wyciągnęli badacze, były takie, że czystek wykazuje działanie **przeciwwirusowe** i **przeciwzapalne**, a przypuszcza się również, że **przeciwbakteryjne**. Z kolei inni naukowcy dowiedli, że olejek eteryczny z czystka **hamuje rozwój bakterii borellia** wywołującej boreliozę. Ale ten efekt dowiedziono **tylko in vitro**, czyli poza organizmem żywym. Opierając się o skład chemiczny czystka można domniemywać, iż będzie on wspomagał odporność organizmu, a w związku z własnościami antyoksydacyjnymi hamował rozwój chorób układu krążenia i nowotworowych. Jednakże cały problem polega na tym, w jakiej formie podawać tę roślinę, aby uzyskać maksymalny efekt prozdrowotny. Jako, że za dużą część właściwości czystka odpowiadają substancje nierozpuszczalne w wodzie, a rozpuszczalne w alkoholu, najbardziej odpowiednią formą podawania czystka wydaje się być ekstrakt alkoholowy. Po pierwsze dlatego, że znajdują się w nim wszystkie bioaktywne substancje zawarte w tej roślinie, a po drugie dlatego, że nalewka alkoholowa podana doustnie wchłonie się błyskawicznie do krwi i zadziała miejscowo na infekcje. Rekomendujemy suplementować dietę **Czystkiem w kroplach** 3 x dz. po 2,5 ml (1 łyżeczka) i polecamy podawać go doustnie, rozcieńczając 1:1 wodą.

## Nadciśnienie

**P**rofilaktyka nadciśnienia tętniczego sprowadza się głównie do zmiany stylu życia. Powinna ona polegać na:

- Zaprzestaniu palenia tytoniu.
- Redukcji masy ciała, gdyż redukcja masy ciała o 10 % zmniejsza ciśnienie rozkurczowe o 10 mm Hg, a skurczowe o 20 mm Hg.
- Zwiększeniu aktywności fizycznej. Celem redukcji ciśnienia najczęściej zaleca się szybki spacer, marsz lub pływanie, a także jazdę na rowerze. Wysiętek powinien być realizowany, co najmniej 3 x w tygodniu i trwać przez 30-40 minut.
- Zmniejszeniu ilości soli kuchennej w diecie. Z badań wynika, że zmniejszenie lub ograniczenie spożycia soli kuchennej z 10,5 g do 5 g obniża ciśnienie tętnicze krwi o 4-6 mm Hg. Przykładem diety obniżającej ciśnienie tętnicze krwi jest dieta DASH - skrót od angielskiego Dietary Approaches to Stop Hypertension zalecana przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne - szczegóły na [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl).
- Zwiększeniu ilości potasu w diecie. Potas jest przyjmowany najczęściej w postaci normalnej żywności (jego bogatym źródłem są warzywa i owoce). Godne polecenia jest także zastąpienie normalnej soli w postaci chlorku sodu NaCl, solą zawierającą chlorek potasu KCl.
- Ograniczenie spożycia alkoholu. Większość badaczy skłania się do zalecenia spożycia niewielkiej ilości alkoholu celem zmniejszenia ryzyka sercowo-naczyniowego. W wypadku kobiet tą ilość określa się na ok. 10 g etanolu dziennie (1 lampka wina), w przypadku mężczyzn na 20 g.



# Krople Ojca Grzegorza Sroki®



- Zmiana 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 dz. 1 kaps.,
  - tłustych ryb morskich (zawierają kwasy Omega 3),
  - orzechów i nasion strączkowych,
  - błonnika - najlepiej w postaci kasz i pieczywa z pełnego przemiału, można stosować **Regulobon**,
  - produktów nabiałowych (chude sery i jogurty) - źródło wapnia.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku nadciśnienia zalecamy stosowanie kropli **Cardiobonisol**, najczęściej 2 x dz. 1 łyżeczkę oraz suplementu diety w kapsułkach **Cardiobon** 1-2 x dz. 1 kaps. Zamiast Cardiobonisolu można zastosować napar z mieszanki ziołowej **Cardiobonisan**.

Bardzo często jest tak, że wzrost ciśnienia ma podłoże emocjonalne, wtedy pomocne będą krople **Nerwobonisol**. Jeżeli „skoki” ciśnienia z powodów emocjonalnych zdarzają się sporadycznie, zalecamy pacjentom doraźnie 1 łyżeczkę kropli. Kiedy chory jest w stanie ciągłego pobudzenia emocjonalnego sugerujemy stosowanie 2-3 x dz. 1 łyżeczki kropli Nerwobonisol, aż do ustąpienia stresu. Stres przyczyniający się do podwyższenia ciśnienia tętniczego można też złagodzić poprzez stosowanie preparatu w kapsułkach **Nerwobon** 2 x dz. 1 kaps. lub syropu **Bonimel głógowo-melisowego** 2-3 łyżeczki dz. Ponadto zalecamy **Resveratrol - esencję wina w kroplach** (2 x dz. po 8 kropli).

Jeżeli chory z nadciśnieniem ma nadwagę lub otyłość to zalecamy normalizację masy ciała. Prowadzi to prawie zawsze do wyleczenia się z nadciśnienia, jeżeli jest niewielkie.



## 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.





## Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

*Niedawno, jak zrobiłam USG, okazało się, że mam kamienie w woreczku żółciowym. Jakie zioła sprawią, że ilość kamieni żółciowych nie będzie się zwiększać?*

Zalecamy stosowanie kropli **Gastrobonisol**, które mają za zadanie zapobiegać rozwojowi kamicy żółciowej. Działają one żółciopędnie i poprawiają trawienie, które w tej chorobie jest zaburzone. Można je zastąpić suplementacją z użyciem suplementu diety **Hepato-bon** w kapsułkach (2-3 x dz. 1 kaps). Oba te preparaty nie mogą być stosowane w przypadku, gdy kamień utkwi w przewodzie żółciowym, gdyż wtedy wymagane jest leczenie lekami rozkurczowymi.

*Moje dziecko ma 2,5 roku i choruje na atopowe zapalenie skóry. Słyszałam o znakomitym działaniu oleju z czarnuszki, ale czy w tym wieku można go stosować?*

Jak najbardziej zalecamy suplementację preparatem **Alerbon**, który zawiera olej z czarnuszki. Można go stosować w każdym wieku, również u Pani dziecka, będzie to odpowiednio 1-2 kapsułki dziennie. Oprócz Alerbonu sugerujemy suplementować dietę **Bobonisanem** (1 saszetka dziennie). Zewnętrznie zalecamy myć skórę specjalnym mydłem ziołowym **Boniderm**, które też łagodzi objawy alergii.

*Moja mama ma 82 lata i często zapada na infekcje dróg moczowych. A kiedy je ma, nie może utrzymać moczu. Nie chcemy jej ciągle podawać antybiotyków. Czy można stosować preparaty ziołowe, które*

*zapewnią jej bezpieczeństwo stosowania i przyniosą ulgę?*

Polecamy krople ziołowe **Nefrobonisol** 3 x dz. po 1 łyżeczce + szklana wody oraz suplement diety **Uro-bon** 3 x dz. 2 kapsułki. Jeżeli stan ulegnie poprawie należy stosować profilaktycznie 1 x dz. Nefrobonisol + szklana wody + Urobon 1 x dz. 2 kaps.

*Od pewnego czasu doskwierają mi zawroty głowy i szumy uszne. Leki chemiczne niestety nie działają. Może są preparaty ziołowe, które mogą mi pomóc?*

Często dobre efekty uzyskujemy stosując suplementację preparatem **Memobon**, który wspomaga ukrwienie mózgu, a przez to wspomaga utrzymanie prawidłowej równowagi i słuchu. Poprawia również pamięć i koncentrację. Na początku polecamy suplementację 2 x dz po 1 kaps., w razie poprawy 1 x dz. 1 kaps. Dolegliwości mogą mieć także przyczynę związaną z kręgosłupem, wtedy stosujemy w naszym centrum terapię manualną



### Klimaktobon

łagodzi objawy menopauzy takie jak:

- uderzenie gorąca
- nadpotliwość
- nadmierna drażliwość

## BEZOPERACYJNE LECZENIE PRZEPUKLINY DYSKU MIĘDZYKRĘGOWEGO

Dowody na skuteczność metody  
w badaniu naukowym na stronach:

[www.drblecha.pl](http://www.drblecha.pl)

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

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



## Suplementacja diety według Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza

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

Dotożyliśmy 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)**

# 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<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i kwas foliowy.

## GLUKOBONISAN

*Suplement diety*

Mieszanka ziołowa w saszetkach do zaparzania ułatwiająca utrzymanie 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 mitorzębu japońskiego, ekstrakt z korzenia żeń-szenia, mleczan magnezu.

