

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 1/2021 Wiosna
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Kiedy nasza odporność
szwankuje

W numerze m.in.

Lipobon complex
– potrójne uderzenie
w cholesterol

Suplementacja diety
w chorobie Hashimoto

Owoc borówki
dobry na oczy i nie tylko



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.

Czasy nadchodzą nowe

To tytuł piosenki Boba Dylana z lat 70-tych. Została ona odkurzona i przetłumaczona przez Filipa Łobodzińskiego i przez niego wraz z Muńkiem Staszcykiem śpiewana. Każdy z nas w mniejszym czy większym stopniu zdaje sobie sprawę, że czasy nadeszły nowe. Dla wszystkich zmiana jest bardziej lub mniej szokująca, a co za tym idzie, lepiej lub gorzej radzimy sobie psychicznie z tą sytuacją, która nas otacza. Możemy zaobserwować, że ludzie zmieniają się pod względem psychicznym, zwłaszcza Ci bardziej wrażliwi, mniej odporni na stres. Mogą oni cierpieć na zaburzenia nastroju typu depresyjnego. Inni z nas będą odczuwać lęki różnego rodzaju o siebie i najbliższych, jak również o swoją pracę. To wszystko sprawia, że można w takich przypadkach wspomóc się preparatami ziołowymi, które złagodzą skutki tych nowych czasów. Co możemy zaproponować osobom z pogorszeniem nastroju? Przede wszystkim dwa surowce zielarskie. Pierwszy z nich to ziele dziurawca, które poprawia nastrój zwłaszcza w okresie od jesieni do wczesnej wiosny. Drugi surowiec to korzeń żeń-szenia, jeden z silniejszych adaptogenów. Ekstrakty z oby tych surowców zielarskich znajdziemy w preparacie **Depribon**. Jeżeli problem jaki u nas dominuje to niepokój, bezsenność to pomocne będą preparaty ziołowe, zwłaszcza te w których występuje połączenie korzenia kozłka i szyszek chmielu. W Centrum Ziołolecznictwa mamy do wyboru kilka preparatów ziołowych: **Nerwobon** w kapsułkach, **Nerwobonisan** w postaci mieszanki ziołowej, **Sedabon** w postaci syropu i **Nerwobonisol** w postaci płynu na bazie alkoholu. Osoby, które obserwują u siebie spadek energii życiowej i osłabienie mogą skorzystać z **Vitalbonu** i **Koenzymu Q10 Ojca Grzegorza**.

Życzymy Państwu, jako redakcja Ziół dla Zdrowia, aby te ciężkie czasy, które nadeszły minęły bezpowrotnie!



Zapraszamy do oglądania naszego kanału Telewizja dla Zdrowia na YouTube i śledzenia profilu na Facebook

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

Ziół dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

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

Redaktor naczelna: Katarzyna Cebrat-Jakubiec

Druk: Drukpress

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie www.bonimed.pl

„Mgła mózgowa” po Covidzie

Zaburzenia pamięci i problem z koncentracją to dość częsta przyczyna wizyt osób starszych u lekarza. Część pacjentów po przebytej chorobie covidowej mierzy się również z podobnymi dolegliwościami, które możemy określić jako „mgłę mózgową pocovidową”.

Objawy tego typu występują nagle, jako efekt zaburzenia ukrwienia mózgu, wylewów, udarów lub rozwijają się powoli z powodu miażdżycy. Kłopoty z pamięcią to schorzenie, z którym farmakoterapia zdecydowanie sobie nie radzi. Istnieje co prawda kilka preparatów poprawiających pamięć, ale generalnie działają one słabo lub ich działanie nie jest pewne.

Fitoterapia ma na zaburzenia pamięci znakomity środek, a jest nim liść miłorzębu japońskiego (Ginkgo-biloba).

Działa on wielokierunkowo. Po pierwsze poprawia ukrwienie tkanki mózgowej, ale też innych narządów wewnętrznych. Sprawia, że tkanka mózgowa nawet słabo ukrwiona, pracuje jak ukrwiona prawidłowo - bardzo rzadka właściwość.

Liść miłorzębu utrudnia tworzenie się zakrzepów w tętnicach m.in. mózgowych co przeciwdziała niedokrwieniu, a w konsekwencji paraliżowi.

Miłorząd stymuluje pracę mózgu co ma znaczenie dla osób starszych lub intensywnie pracujących intelektualnie. W tym działaniu korzystnie jest łączyć go z korzeniem żeń-szenia. Takie połączenie występuje w **Memobonie**, który przez to jest preparatem wzmacniającym zarówno ciało jak i umysł, co jest niezwykle ważne w aspekcie rekonwalescencji po przebytej chorobie covidowej. Wspomniane powyżej działania powodują ponadto, że Memobon łagodzi zawroty głowy, szumy uszne, o ile wynikają one z niedokrwienia mózgu. W przypadku mgły mózgowej dobrze sprawdzają się również inne ziołowe preparaty, takiej jak **DS complex** i **Resveratrol - esencja wina w kroplach**.



Kiedy nasza odporność szwankuje

Na łamach Medycyny Praktycznej opublikowano bardzo użyteczną informację, którą pozwalamy sobie przytoczyć. Korzystając z tego schematu możemy ocenić w jakiej kondycji jest odporność nasza i naszych bliskich. Ma to szczególne znaczenie w kontekście pandemii.

Do 10 objawów ostrzegawczych pierwotnych niedoborów odporności u dzieci należą:

- 1) co najmniej 4 nowe infekcje ucha w ciągu roku
- 2) co najmniej 2 ciężkie zapalenia zatok w ciągu roku
- 3) co najmniej 2-miesięczna antybiotykoterapia bez wyraźnej poprawy
- 4) co najmniej 2 zapalenia płuc w ciągu roku
- 5) zahamowanie prawidłowego rozwoju dziecka lub przyrostu masy ciała
- 6) nawracające, głębokie ropnie skórne lub narządowe
- 7) przewlekająca się grzybica jamy ustnej lub skóry
- 8) konieczność stosowania antybiotyków dożylnych w celu wyleczenia infekcji
- 9) co najmniej 2 zakażenia głębokie, w tym posocznica
- 10) wywiad rodzinny wskazujący na pierwotne niedobory odporności.

Warto pamiętać o tym, że bariery obronne naszego organizmu, uniemożliwiają wtargnięcie patogenów do jego wnętrza. Ale jeżeli zauważymy przekraczanie tych barier, np. katar kończy się u nas najczęściej zapaleniem zatok, a banalne przeziębienie zapaleniem oskrzeli czy płuc, to możemy podejrzewać u siebie spadek odporności. W takich sytuacjach warto odwołać się do sprawdzonych od lat preparatów wspomagających naszą odporność, takich jak: **Immunobon** i **Antybiobon**.



Fitoterapia i suplementacja skręcenia stawu skokowego i złamania kostki bocznej

W takim przypadku dobrze sprawdzają się preparaty ziołowe zawierające ekstrakty z owoców kasztanowca. Działają one przeciwozłonowo, poprawiają krążenie żyłne i włosowate. Można je stosować zarówno doustnie, jak i zewnętrznie. Spożywanie ekstraktu z nasion kasztanowca łącznie z ekstraktem z liści miłorzębu japońskiego niesie ze sobą dodatkową korzyść, ponieważ miłorzęb zmniejsza tendencję do tworzenia się zakrzepicy. Takie połączenie występuje w preparacie **Venobon**. Ekstrakt z owoców kasztanowca stosowany zewnętrznie w postaci maści dobrze komponuje się z destylatem kory oczaru wirginijskiego, ekstraktem z nagietka oraz olejkami eterycznymi: cyprysowym i lawendowym, znaleźć je można w **Venobonie kremie**. Jeżeli doszłoby do złamania kości, co w tym przypadku może mieć miejsce, warto stosować również preparaty poprawiające wzrost kostny. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy w tym celu **Mumio-Bon** 2 x dz. 1 kaps.

Mumio to naturalna substancja używana w leczeniu od tysięcy lat. W II połowie XX wieku rozpoczęły się intensywne badania nad jej właściwościami terapeutycznymi. Prowadzone były w różnych instytutach naukowych ZSRR. Były to bardzo poważne wieloosrodkowe prace. Dowiedzono w nich niezwykle korzystnego działania tej substancji na organizm ludzki. Pierwszą ciekawą obserwacją, której dokonali naukowcy było to, że sprzyja ona leczeniu złamań kości. Profesor A. S. Szakirow w latach 1966-69 stosując 0,2 g mumio na dzień uzyskał przyspieszenie wzrostu kostnego o 13-17 dni w porównaniu z osobami nie stosującymi mumio. Badanie prowadzone było na ogromnej grupie ok. 2500 osób ze złamaniami kości długich i płaskich. Profesor Szakirow zalecał stosowanie mumio tylko przez okres 10 dni. Współcześni naukowcy zalecają prowadzenie kuracji w przypadku złamań przez okres

ok. 30 dni, następnie można dokonać przerwy 5 dniowej i kontynuować leczenie aż do całkowitego wzrostu kostnego.

Przy złamaniach kości warto zwiększyć w diecie ilość produktów spożywczych bogatych w kolagen. Znany autorytet w dziedzinie ziołolecznictwa i medycyny naturalnej Ojciec Grzegorz Sroka zalecał jedzenie galaretek z giczy cielęcych. Dodatkowo stosować można odwar z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem** zawierającej surowce roślinne bogate w krzem, takie jak: ziele skrzypu polnego, owoc dzikiej róży, ziele pokrzywy zwyczajnej, ziele rdestu ptasiego.

Krzem przyczynia się do budowania włókien kolagenowych, które nie tylko zwiększają wytrzymałość tkanki kostnej, ale także wpływają na wzmocnienie ścięgien, więzadeł i torebki stawowej, co ma znaczenie przy zwichnięciu stawów. Należy dodać, że włókna kolagenowe odpowiadają za jędrność skóry, dlatego surowce zielarskie wymienione w wyżej przedstawionej recepturze ziołowej, prof. Aleksander Ożarowski (ikona polskiej fitoterapii) zalecał w celu redukcji zmarszczek i przywrócenia młodego wyglądu skóry. Także witamina C przyczynia się do powstawania kolagenu. Nie zawsze jest jednak tolerowana przez żołądek, dlatego dobrze ją suplementować preparatem łagodnym dla żołądka, czyli **Witaminą C Ojca Grzegorza**.

Ostatnim elementem, o którym należy pamiętać w przypadku złamań, zwłaszcza u osób starszych, to suplementacja diety Witaminą D₃ i K₂ (MK7), zwłaszcza, gdy cierpimy na osteoporozę. Sugerujemy wtedy przyjmowanie **Witamins D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**, która zawiera wyżej wymienione witaminy rozpuszczone w oleju z oliwek.



Jak się uchronić przed gripą jelitową?

Zabezpieczeniem przed jakimikolwiek infekcjami jest wysoka odporność organizmu. Nie inaczej jest w przypadku grypy jelitowej. Grypa jelitowa to określenie z punktu widzenia medycznego nieprawidłowe. Objawy biegunkowe wywołane infekcją wirusową powodowane są najczęściej przez rotawirusy, adenowirusy i norowirusy. Objawy chorobowe to przede wszystkim uczucie bólu w obrębie całej jamy brzusznej z biegunką, a czasami także wymiotami. Towarzyszy temu podwyższona temperatura i dreszcze. Dolegliwości trwają z reguły nie dłużej niż tydzień. W trakcie „grypy jelitowej” zwanej też, równie nieprawidłowo, „grypą żołądkową” można stosować preparaty ziołowe. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy wtedy napary z mieszanki ziół o działaniu przeciwzapalnym i gojącym, takich jak kwiat rumianku oraz liść babki lancetowatej, a także surowców rozkurczowych, wiatropędnych i przeciwwirusowych: owoców kminku, kopru, anyżu i nasion czarnuszki. Mieszanką tą jest **Bobonisan** i można stosować ją 3 razy dziennie w postaci naparu z 1 saszetki. Ilość przyjmowanych płynów ma duże znaczenie, gdyż łatwo może dojść do odwodnienia. Tyczy się to zwłaszcza osób starszych i dzieci. Jako, że jest to choroba, która zaburza stan flory jelitowej, należy szczególnie o nią zadbać. Dlatego w czasie choroby można wzbogacić dietę w bakterie probiotyczne, najlepiej stosując **Bactibon complex** 2 x dz. 1 kaps. Po przejściu ostrego stanu można także przyjmować **Regulobon** przez ok. 2 tygodnie (2 razy dziennie 1 łyżeczkę), w skład którego wchodzi bakterie probiotyczne i błonnik pobudzający wzrost tych bakterii.



Styl życia a napięcie przedmiesiączkowe (PMS)

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) dotyka w mniejszym lub większym stopniu wiele kobiet. Nie jest to choroba, zatem stosowanie leków w jej przypadku budzi kontrowersje. Okazuje się, że działania niefarmakologiczne mogą również spowodować redukcję objawów tego zespołu.

- Na pierwsze miejsce wysuwa się zwiększenie aktywności fizycznej. Nie muszą to być trudne i wielogodzinne ćwiczenia. Aktywność fizyczna, ma na celu w tym przypadku zrelaksować i rozluźnić ciało, zwłaszcza w obrębie miednicy. Korzystnie będzie wpływał nawet 30 minutowy spacer.
- Kilka dni przed spodziewaną miesiączką należy zmniejszyć ilość soli w diecie – zredukuje to wystąpienie obrzęków.
- Na tydzień przed miesiączką należy spożywać pokarmy zawierające odpowiednią ilość magnezu i wapnia lub suplementować dietę, np. preparatem **Bonimag B₆**.
- Kobiety, które mają wysoki poziom witaminy D₃ w organizmie mają mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia PMS, dlatego też w okresie jesienno-zimowym warto suplementować dietę **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.
- Większość Pań doświadcza w okresie przedmiesiączkowym wahań nastroju, wtedy pomocne mogą być preparaty ziołowe o działaniu uspokajającym, wspominamy o nich w artykule na stronie 2. Jeżeli pogorszenie nastroju ma charakter przewlekły, a czas przed miesiączką nasila ten problem, rozważyć należy suplementację diety preparatami na bazie dziurawca. My zalecamy w CZOG suplement diety **Depribon**. Stworzyliśmy też dla Pań cierpiących na PMS specjalnie dedykowany produkt o nazwie **Krople Kobiące Ojca Grzegorza Sroki**. W przypadku zbyt obfitych krwawień miesięcznych warto zastosować dodatkowo **Sok z zieleń krwawnika**.



Czystek w kroplach

Suplement diety

Najlepsza przyswajalność!



Zalecana do spożycia
dzienna porcja produktu
– 3 łyżeczki (7,5 ml) zawiera:
Ekstrakt alkoholowy
z ziela czystka 7,5 ml.

- Wspomaga odporność, np. w boreliozie
- Chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- Alkoholowy ekstrakt z czystka umożliwia wydobycie wszystkich ciał czynnych z rośliny*

Ze względu na zawartość ekstraktu z ziela czystka preparat wspomaga organizm w obronie przed wolnymi rodnikami sprzyjając ochronie komórek i tkanek przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

Wspomaga układ immunologiczny, przyczynia się do wzmocnienia systemu obronnego organizmu w chorobach infekcyjnych, np. w boreliozie.

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Jak się ustrzec cukrzycy

W badaniu DPP (Diabetes Prevention Program) potwierdzono, że zarówno zmiana stylu życia, jak i podawanie metforminy mogą zapobiegać powstaniu cukrzycy. Jednak okazuje się, że styl życia jest na pierwszym miejscu. Zmniejszenie kaloryczności posiłków, podawanie większej ilości błonnika, zmniejszenie spożycia pokarmów bogatych w węglowodany, a także wysiłek fizyczny zapobiegają przejściu stanu przedcukrzycowego w cukrzycę. Ponadto zmniejszają one ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych, zarówno tętniczych jak i włosowatych. W wyżej wymienionym badaniu zmiana stylu życia spowodowała o prawie 2/3 zmniejszenie liczby przypadków cukrzycy w porównaniu z grupą kontrolną. Największe znaczenie przypisuje się wysiłkowi fizycznemu, który m.in. redukuje masę ciała. Wykazano, że zmniejszenie naszej wagi o 1 kg skutkuje aż o 16% zmniejszeniem ryzyka powstania cukrzycy. Szkoda, że tego badania nie czytali nasi rządzący, którzy wiosną 2020 roku zakazali wchodzenia do lasów i spacerów po górach. W prasie naukowej pojawiają się doniesienia przypisujące niektórym naturalnym produktom działanie przeciwcukrzycowe. Jest to spowodowane tym, że naukowcy badają jaki wpływ na rozwój cukrzycy mają zioła. Oceniamy ten trend w nauce za bardzo korzystny i zgodny z postulatami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). W naszym Centrum Ziołolecznictwa od lat kreujemy takiego typu postawy. Zalecamy suplementację diety preparatem **Glukobonisan**, który przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi. Ponadto zalecamy pacjentom z cukrzycą suplementację diety chromem organicznym występującym w preparacie **Bonichrom**. Osoby z cukrzycą powinny uzupełniać swoją dietę koenzymem Q10, którego poziom z wiekiem ulega obniżeniu, a szczególnie jest go mało w sercu i w trzustce. Można w tym celu zażywać 1 kapsułkę dziennie **Koenzymy Q10 Ojca Grzegorza**. Cukrzyca może prowadzić do powstawania powikłań, a nawet do uszkodzenia innych narządów. Dlatego warto chronić swoje oczy i naczynia krwionośne używając suplementu diety **Oculobon**.



Skuteczna terapia odtruwająca

Bardzo często wiele osób zastanawia się dlaczego odczuwa ciągle zmęczenie, mimo że dobrze się wysypia, dlaczego mimo dbałości o jamę ustną, ciągle czuje nieświeży oddech, wreszcie dlaczego mimo właściwego odżywiania cierpi na niestrawność czy bóle głowy, nie mówiąc już o alergiach, a nawet depresji. Odpowiedzi szukają w wizytach u kolejnych specjalistów, robiąc wiele badań. Ale nikt nie pomyśli, że przyczyną tych skumulowanych dolegliwości może być po prostu zbyt duża ilość toksyn w organizmie. Czym zatem jest toksyna? To każda substancja, która wywiera szkodliwy wpływ na nasz organizm, sprawiając, że czujemy się po prostu źle.

Niestety ciągle jesteśmy na nie narażeni, a ich źródłem jest woda, żywność, a nawet powietrze, z czego nie do końca zdajemy sobie sprawę. Na szczęście nasz organizm potrafi do pewnego stopnia radzić sobie z toksynami. Jednak w przypadku, gdy jest ich nadmiar, nawet tak świetnie funkcjonujący mechanizm potrafi w końcu się zablokować i wtedy pojawia się problem. Jak zatem w takiej sytuacji możemy sobie pomóc? Nie do końca mamy wpływ na jakość powietrza czy wody, którą pijemy, ale na pewno możemy zmienić nawyki żywieniowe, czyli wprowadzić do jadłospisu produkty będące swoistymi „odtruwaczami”. Oto żelazna lista tego typu pokarmów:

- owoce i warzywa zwłaszcza liściaste i kiełki,
- pełne ziarno i nasiona roślin strączkowych.

Nie zapominajmy również o częstym piciu źródlanej wody, która również doskonale wspomaga proces odtruwania.

Wiemy już, co pomaga, ale również ważna jest wiedza

o pokarmach, które szkodzą nam szczególnie. Są to przede wszystkim: cukier, potrawy smażone, alkohol, nadmiar soli.

Jeżeli do tych podstawowych informacji dołożymy jeszcze ruch na świeżym powietrzu, powoli będziemy odczuwać, jak nasz organizm usuwa toksyny i odzyskuje równowagę.

Czasami nasz tryb życia nie szczególnie sprzyja zachowaniu zdrowych nawyków. Możemy wtedy do naszej diety dołączyć preparaty ziołowe, które również znakomicie nadają się do walki z toksynami. Kompleksowym zestawieniem jest **Vitalbon** zawierający m.in. ekstrakty z owoców jagodowych, żurawiny, z owoców aronii, z borówki czarnej, z zielonej herbaty. Oprócz toksyn pomaga usunąć wolne rodniki z organizmu, których obecność może przyczyniać się do wystąpienia chorób nowotworowych i chorób układu krążenia. Bardzo dobre efekty stymulujące proces odtruwania mają krople ziołowe **Gastrobonisol**, które wspomagają trawienie i odtruwającą funkcję wątroby oraz **Nefrobonisol**, które stymulują odtruwającą funkcję nerek.

O odtruwaniu organizmu powinny pamiętać osoby, które są szczególnie narażone na działanie substancji toksycznych, zwłaszcza palacze i ich najbliżsi. Sugerujemy tym osobom poza w/w lekami zażywanie **Apibonu**, który ma wszechstronne działanie odtruwające m.in. wyłapuje metale ciężkie.



Nie bagatelizujemy bólu krzyża

Te dolegliwości bólowe występują bardzo często i mało kto nie doświadczył w swoim życiu choćby jednego incydentu bólowego w tym obszarze. Najczęściej bóle związane są z chorobą przeciężeniową odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Jednakże czasami mogą być spowodowane poważnymi schorzeniami. Kiedy możemy spodziewać się, że przyczyna dolegliwości jest poważna? Wtedy, kiedy ból jest ciągły, nie ustępuje w spoczynku, nasila się w godzinach nocnych, powoduje zaburzenia czucia w jednej lub w obu kończynach dolnych. W takich przypadkach musimy brać pod uwagę, iż doszło do ucisku korzenia nerwowego, wychodzącego z kręgosłupa. Badaniem, które może potwierdzić bądź wykluczyć ten stan, jest rezonans magnetyczny (MR). Drugą przyczyną silnych bólów, których nie można bagatelizować jest złamanie trzonu kręgu. Takiej przyczyny można spodziewać się, gdy pacjent ma ból w wyniku urazu, podeszłego wieku, leczenia lekami z grupy glikokortykosteroidów, bądź ma osteoporozę. Charakterystycznym objawem w takim przypadku jest ból uciskowy. Przyczyną bólu może być także przerzut nowotworowy, który lokalizuje się w kręgosłupie. Podejrzewać można taką sytuację, gdy chory cierpi na nowotwór od dłuższego czasu lub gdy nie ma rozpoznania choroby nowotworowej, ale pojawiły się u niego objawy, np. utraty masy ciała. Objawem ostrzegawczym w przypadku bólu krzyża jest zatrzymanie lub niemożność utrzymania moczu, zwłaszcza gdy chory ma niedowład kończyn dolnych i zaburzenie czucia w okolicy krocza. Jeżeli bólowi krzyża towarzyszy gorączka, chory ma

znacznie obniżoną odporność, należy rozważyć, czy nie doszło do zakażenia centralnego układu nerwowego.

Wszystkie te niepokojące objawy w żargonie medycznym nazywa się czerwonymi flagami i wymagają one pilnej konsultacji lekarskiej. Jeżeli chodzi o leczenie to zależy ono od tego, czy mamy do czynienia z łagodnymi bólami krzyża czy też przepukliną dysku międzykręgowego. Stosujemy techniki terapii manualnej i akupunktury połączone z suplementacją diety, np. **Neurobon complex** 2 x dz. po 1 kaps, podawanych w trakcie jedzenia. Łączymy go czasami z zewnętrżnie stosowanymi **Ziołowym Balsamem Kręgowym O. Grzegorza** lub z **Reumobonisolem**. Jeżeli dolegliwości wywołane są przez chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa to dodajemy również preparat **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps. Dużą grupę pacjentów stanowią chorzy z ciężką rwą kulszową, którzy mają skierowanie na operację. U nich stosujemy naszą oryginalną terapię. Jej wyniki przedstawiamy w artykułach na stronie www.drblecha.pl.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

Ośrodek Magnolia
Ustroń, ul. Szpitalna 15
tel 33 8543690
www.hotel-magnolia.pl

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 21
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl



Pasożyty jelitowe u dzieci

Problem jest trudny do leczenia z tego powodu, że choroby pasożytnicze szerzą się bardzo powszechnie i zarażona nimi liczba dzieci jest bardzo duża. Powoduje to, że zastosowanie leku u małego pacjenta przynosi efekt krótkotrwały. Dziecko po wyleczeniu szybko zaraża się ponownie pasożytami od swoich kolegów i koleżanek lub członków rodziny. Zatem stosowanie leków syntetycznych musiałoby się odbywać często, może nawet cyklicznie lub też powinno by się nimi leczyć od razu całą populację dzieci w przedszkolu. Jedna i druga sytuacja jest nierealna.

Alternatywą jest odpowiednie postępowanie dietetyczne, Ojciec Grzegorz zalecał w takich przypadkach kiszoną kapustę i ogórki, czosnek, kminek oraz zioła. Produkty ziołowe mają długą tradycję stosowania w przypadku pasożytów jelitowych. Bardzo popularnym preparatem jest syrop **Vernikabon**. Zalecamy spożywać go najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczce u dzieci powyżej 3 roku życia a u dorosłych 2 x dziennie 2 łyżeczki. Używamy go najczęściej 1 tydzień, następnie robimy 1 tydzień przerwy i ponownie stosujemy tydzień. Takie postępowanie oczywiście można powtórzyć. Nie tylko Vernikabon jest pomocny w zwalczaniu pasożytów jelitowych, ale także **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki.

W Centrum Ziołolecznictwa jest to podstawowy środek zalecany do suplementacji diety osobom z alergią, zwłaszcza

katarem siennym i astmą, ale ma on też inne prozdrowotne zastosowania.

Olej z czarnuszki, który zawarty jest w Alerbonie, przyczynia się do eliminacji z organizmu tasiemców co wynika z badań przeprowadzonych m.in. u dzieci. Ponadto nasiona czarnuszki pomocne są w zwalczaniu zakażenia owsikami, gdyż niszczą zarówno dorosłe pasożyty, jak i ich jaja, czego dowiedli tureccy uczeni w 2005 roku. Z kolei naukowcy egipscy w tym samym roku wykryli w badaniach przeprowadzonych na zwierzętach, że olej z czarnuszki ma zdecydowanie silniejsze działanie niż olej z czosnku. Efekt ten wykazano w badaniach, przeprowadzonych na wyjątkowo groźnym pasożycie, jakim jest włosień kręty. Alerbon można stosować nawet u małych dzieci przez dłuższy czas lub cyklicznie 1-3 kapsułek dziennie. Jak wynika z doniesień naukowych zioła działają nie tylko przeciwo pasożyczo, ale również przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie, przeciwalergicznie oraz poprawiają proces trawienia.



Błonnik bezcenny w zaparciach i odchudzaniu

Błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko zgonu i to na wiele różnych schorzeń. Wynika to m.in. z badań na prawie milionie osób, które opublikował American Journal of Epidemiology. Na temat ile błonnika spożywać w diecie istnieją różne poglądy. Amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa przyjęło, że na każde 1000 kcal powinno przypadać przynajmniej 16 g błonnika. Tak duża ilość sprawia, że powinniśmy wedle wyliczeń naukowców, spożywać od 25 g błonnika (kobiety) do 38 g (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 probiotyczne. Dlatego pomocny jest w różnych problemach ze zdrowiem. W celu redukcji masy ciała Regulobon należy spożywać 2-3 x dz. po 1 czubatej łyżeczce (5 g), rozpuszczonej w wodzie lub innym napoju. Wtedy łączymy go z preparatem **Chitobon** 2-3 x dz. 3 kapsułki, który zmniejsza ilość zjadanych pokarmów i przyswajanie tłuszczu. Inny produkt to **Adipobon mono**, który przyspiesza spalanie tkanki tłuszczo-

wej. Czwarty to **Adipobonisan**, który hamuje uczucie głodu. W przypadku zaparć **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 także w trakcie atybiotyko-terapii 2 x dz. 1 łyżka z jogurtem naturalnym.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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



Krople Kobiectwo O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Lipobon complex

– potrójne uderzenie w cholesterol

Miażdżycza tętnic to choroba, która prowadzi do uszkodzeń wielu narządów, w szczególności serca i ośrodkowego układu nerwowego. Istnieją różne koncepcje powstawania zmian miażdżycowych. Jedną z nich jest podwyższony poziom cholesterolu. Na szczęście nie musimy posiłkować się lekami syntetycznymi, aby go zredukować. Można do obniżenia stężenia cholesterolu w surowicy krwi użyć naturalnych surowców. Jednym z nich jest ekstrakt z czerwonych drożdży z ryżu, w skład którego wchodzi monakolina K. Substancja ta wykazuje działanie podobne jak leki syntetyczne z grupy statyn. Może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu z innymi składnikami. Ta druga opcja jest oczywiście bardziej przez nas rekomendowana, gdyż ziołolecznictwo polega na stosowaniu kompozycji ziołowych. Stąd też tworząc **Lipobon complex** wzbogaciliśmy go o inne, rekomendowane do suplementacji diety surowce roślinne, takie jak berberyna, ekstrakt z liści karczocha oraz ekstrakt z owoców pomarańczy bergamoty. Drugą substancją, która zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju miażdżycy jest homocysteina. Aby zredukować jej poziom należy suplementować dietę w witaminy z grupy B, takie jak: B₆, ryboflawina (witamina B₂), B₁₂, kwas foliowy. Dodatkowo zawarta w produkcie berberyna przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi. Wiadomo, że wysoki

poziom glukozy sprzyja rozwojowi miażdżycy. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy stosowanie Lipobonu complex 3 x dz. po 1 kaps., a w przypadku osiągnięcia docelowego poziomu cholesterolu i homocysteiny zalecamy redukcję do 2 kapsułek dziennie.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Suplementacja diety w chorobie Hashimoto

Choroba Hashimoto to zwyczajowa nazwa przewlekłego, autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Jego charakterystyczną cechą jest wystąpienie wysokiego miana przeciwciał przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO) i - bardzo często - przeciwko tyreoglobulinie (anty-Tg) oraz nacieków limfocytowych w tarczycy. W przebiegu tego schorzenia dochodzi do powolnego rozwoju niedoczynności tarczycy. Schorzenie znacznie częściej występuje u kobiet.

Choroba Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, czyli chorobą, w której następuje autoagresja wobec komórek tarczycy. Własny układ odpornościowy atakuje tkankę tarczycy, traktując ją jak obcogatkunkowe białko. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego nasze siły odpornościowe tak się mylą i atakują własne tkanki niczym patogenne bakterie, wirusy i grzyby?

Według hipotezy dietetycznej pewne pokarmy, szczególnie gluten zawarty w zbożach, powodują, że jelita stają się łatwiej przenikalne dla antygenów, czyli obcogatkunkowego białka, toksyn jelitowych czy bytujących w jelicie mikroorganizmów.

Przenikające przez ścianę jelita peptydy i białka mogą mieć podobną strukturę do tkanek organizmu, np. do komórek tworzących tarczycę. Jeżeli organizm zmuszony jest do wytworzenia

przeciwciał przeciwko przenikającym białkom, to przeciwciała te (o ile nie wejdą w skład kompleksów immunologicznych) krążą po całym ciele. Spotykając w tkankach podobne struktury białkowe, np. w komórkach tarczycy, traktują je jak obcogatkunkowe białko i atakują jak wroga. Inicjują wówczas proces zapalny z udziałem cytotoksycznych limfocytów T, którym przypisuje się największą rolę w uszkodzaniu komórek pęcherzykowych tarczycy. Tak w skrócie wygląda hipoteza uszkodzenia komórek tarczycy, która wywołana jest przez gluten.

CZY DA SIĘ TEMU ZAPOBIEC? – Jeżeli hipoteza z zespołem jelita przesiąkliwego jest prawdziwa, to tak. Po pierwsze, powinno się określić, jak na organizm wpływają spożywane produkty. W przypadku nietolerancji któregoś z nich, np. glutenu, należy wyeliminować go z jadłospisu. Czasami trudno całkowicie usunąć z diety określony rodzaj żywności. I tu na pomoc przychodzi ziołolecznictwo. Dysponuje surowcami zielarskimi, które mogą wpływać na spoistość nabłonka jelit. Są to zioła o działaniu przeciwzapalnym i powlekającym: kwiat rumianku, liść babki lancetowatej, kwiat nagietka, owoc czarnuszki i inne. W CZOG polecamy mieszankę ziołową **Bobonisan** zawierającą wyżej wymienione zioła.

Jeżeli w jelitach toczy się proces alergiczny, który towarzyszy często nietolerancji na gluten, można stosować olej z czarnuszki siewnej, najlepiej w postaci hermetycznie zamkniętych kapsulek. W CZOG polecamy **Alerbon**. Osoby cierpiące na chorobę Hashimoto powinny zadbać również o odpowiedni poziom witaminy D₃ w organizmie, a także suplementować dietę surowcami bogatymi w selen i cynk. Znany specjalista od spraw mikroskładników odżywczych Uwe Gröber zaleca także



Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki

uzupełnienie jadłospisu o zestaw antyoksydantów. Warto wtedy sięgnąć po owoce jagodowe (aronia, borówka czarna, żurawina, ciemne winogrona), które posiadają ogromny potencjał antyoksydacyjny. Można też przyjmować ekstrakty z tych roślin. My zalecamy w takich przypadkach **Vitalbon**, w skład którego wchodzi dodatkowo ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, który ma szerokie spektrum działania, m.in. działanie przeciwzapalne.

Choroba Hashimoto jest chorobą o podłożu autoimmunologicznym. W przypadku tego typu schorzeń farmakoterapia obejmuje leki z grupy glikokortykosteroidów oraz leki immunosupresyjne. Jednak, jak podaje Interna Szczeklika, nie jest to postępowanie skuteczne w przypadku przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Pewną fitoterapeutyczną nadzieją dla osób z chorobą Hashimoto może być ekstrakt z korzenia piwonii białej. Roślina ta wykorzystywana była w medycynie chińskiej od dawna i tam rozpoczęto badania na jej temat. Może ona modyfikować reakcję immunologiczną. Według badań klinicznych działa podobnie do metotreksatu. Wykorzystuje się ją do suplementacji diety w reumatoidalnym zapaleniu stawów, łuszczycy, toczeniu czy łysieniu plackowatym. To właśnie korzeń piwonii białej może być złotym standardem suplementacji diety w przypadku choroby Hashimoto. Piwonia nie wywołuje działań toksycznych. Po spożyciu większej ilości u kilkunastu procent osób mogą pojawiać się objawy łagodnej biegunki, które ustępują po zmniejszeniu dawki.

Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza rekomenduje suplement diety **Peobon** z ekstraktem z korzenia piwonii białej z dodatkiem mikrośladników, m.in. seleniu. Reasumując, nie ma w tej chwili leków syntetycznych, które przyczynowo są w stanie wpłynąć na powstawanie i rozwój choroby Hashimoto, ale są zioła i mikrośladniki odżywcze, które stanowią potencjalnie skuteczne narzędzie suplementacji organizmu w przypadku tej choroby.



DS complex

wspomaga funkcje układu nerwowego



Venobon

wspomaga krążenie żyłne i włosniczkowe



Depribon

na dobry nastrój



Nerwobon

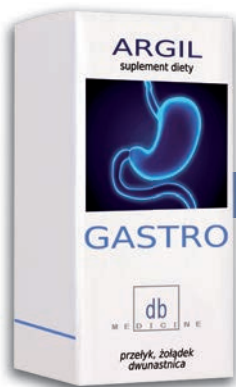
łagodzi stres, ułatwia zasypianie



Hepatobon

chroni wątrobę, wspomaga trzustkę

Naturalna moc glinek

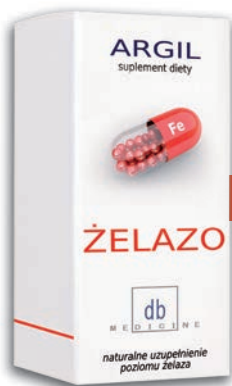


ARGIL GASTRO

przeżyłk, żołądek,
dwunastnica

ARGIL DETOX

wspomaga odtruwanie
organizmu



ARGIL ŻELAZO

naturalne uzupełnienie
poziomu żelaza

ARGIL JELITA

wspomaga prawidłową
pracę jelit



Potencjał olejków eterycznych

P przed erą antybiotyków olejki eteryczne były jedną z nielicznych grup substancji o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Ich rola, zarówno w terapii, jak i np. w konserwacji żywności, uległa ograniczeniu w momencie odkrycia antybiotyków. Na ich renesans nie trzeba było jednak długo czekać. W skutek nadmiernego stosowania antybiotykoterapii, a także używania antybiotyków u zwierząt hodowlanych, pojawiło się coraz więcej lekoopornych drobnoustrojów. Antybiotkooporność spowodowała weryfikację dotychczas stosowanych metod terapeutycznych i powrót do substancji o działaniu przeciwdrobnoustrojowym pochodzenia naturalnego. Ogromny potencjał w tym aspekcie wykazują olejki eteryczne.

Szerokie spektrum terapeutyczne olejków eterycznych wykorzystywane jest między innymi w stanach zapalnych jamy ustnej o różnorodnej etiologii. Dobrym tego przykładem może być aerozol **Anginbon** w skład którego wchodzi naturalne substancje oraz olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szałwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy oraz mentol, propolis i destylat oczarowy.

Roztwory olejków eterycznych można wykorzystać również w profilaktyce i leczeniu paradontozy. Pierwotna przyczyna tego schorzenia jest najprawdopodobniej związana z nieprawidłową higieną jamy ustnej umożliwiającą namnażanie się na zębach bakterii. Dzieje się tak wtedy, gdy na szkliwie zębów pojawia się miękki nalot, który następnie przekształca się w wielowarstwową płytkę nazębną. Porowata powierzchnia płytki nazębnej stanowi doskonałe siedlisko dla bakterii wytwarzających toksyny. Toksyny te powodują stan zapalny i niszczenie dziąseł, a następnie kości. Przedstawiona powyżej kompozycja może być pomocna przy paradontozie. Według publikacji naukowych bardzo dobre efekty osiąga się w przypadku zastosowania olejków eterycznych jako składników płynu do płukania jamy ustnej. W tym celu można zastosować również krople **Pectobonisol** o właściwościach przeciwwzapalnych i przeciwbakteryjnych.



Do nabycia: tel. 664 664 705
lub na www.dbmedicine.pl

Fitoterapia dla sportowców

Wielu z nas, którzy amatorsko lub wyczynowo uprawiają sport, zadają sobie następujące pytanie: Czy istnieją jakieś zioła, które mogą poprawić wydolność fizyczną oraz ochronić organizm przed urazami.

Istnieje grupa surowców zielarskich zwanych adaptogenami. Ich podstawową własnością jest to, że ułatwiają dostosowanie się organizmu do niekorzystnych, trudnych warunków środowiska. Może to być zarówno duży wysiłek fizyczny, jak i stres psychiczny. Jednym z naturalnych produktów, który rekomendowany jest w celu poprawy wydolności fizycznej jest ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej. Informacje, które płyną od osób uprawiających sport potwierdzają, że zwiększa on wydolność fizyczną i skraca czas potrzebny na odpoczynek.

Oczywiście nie znaczy to, że tarczycza bajkalska zarezerwowana jest wyłącznie dla sportowców. „Stawia na nogi” także osoby starsze. Jest to znana od tysięcy lat roślina używana w medycynie chińskiej. Niedawno pojawiły się informacje, że może się ona przyczynić do wydłużenia naszego życia, poprzez odbudowywanie traconych w trakcie podziałów komórkowych końcówek chromosomów, zwanych telomerami. W CZOG rekomendujemy przyjmowanie preparatu **Vitalbon** zawierającego m.in. ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej i zestaw naturalnych antyoksydantów w ilości 2 x dz. po 1 kaps.

Drugim mikroskładnikiem odżywczym, który zalecamy sportowcom, ale także osobom starszym odczuwającym osłabienie organizmu jest koenzym Q10. Ilość koenzymu Q10 w organizmie z wiekiem ulega zmniejszeniu. Odpowiada on za energetykę ustroju, a jego brak prowadzi do uczucia osłabienia. Dlatego suplementacja **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza** zalecana jest przy uprawianiu sportu, a także u osób starszych. Dawkowanie jest nieco odmienne: u osób starszych jest to 100 mg/dobę a w czasie uprawiania sportu nawet 300 mg/dobę.

Trzecią substancją, którą zalecamy do suplementacji osobom uprawiającym sport jest siarczan glukozaminy. Jest to składnik chrząstki stawowej. Chrząstka ta może ulec uszkodzeniu, zwłaszcza w przypadku uprawiania sportów obciążających stawy kolanowe. Glukozamina służy również do suplementacji diety u osób ze zwyrodnieniami stawów. Najczęściej zaleca się spożywanie 1,5 g siarczanu glukozaminy na dobę. Glukozaminę można łączyć z innymi substancjami pochodzenia naturalnego, takimi jak chondroityna, która także wchodzi w skład

chrząstki stawowej oraz więzadeł, ścięgien i kości. Jeżeli chodzi o surowce zielarskie to siarczan glukozaminy dobrze kojarzy się z ekstraktami z korzenia hakorośli (rekomendowana ilość to 1,5-4,5 g surowca na dobę). Korzeń tej rośliny hamuje rozwój choroby reumatycznej i zwyrodnieniowej, zwiększa ruchomość stawów, zmniejsza ich sztywność zwłaszcza poranną, hamuje także destrukcję chrząstki stawowej, a także zmniejsza obrzęki. Dzieje się tak dlatego, że wykazuje on własności przeciwbólowe, przeciwzapalne, antyproliferacyjne. Pobudza także pracę układu limfatycznego. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy pacjentom suplement diety **Artrobon** (2 x dz. po 2 kaps.) zawierający siarczan glukozaminy i korzeń hakorośli.

Osoby uprawiające sport narażone są na urazy i w takich przypadkach można stosować preparaty ziołowe do użytku zewnętrznego. W Centrum Ziołolecznictwa polecamy dwie receptury.

Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza znakomicie nadaje się do wykonywania masażu, który sprawdza się po wysiłku fizycznym (olej z pestek winogron, ekstrakty: arnikowy, dziurawcowy, olejki: miętowy, lawendowy, eukaliptusowy, kamforowy, goździkowy, rozmarynowy, witamina E).

Drugą recepturę, czyli **Reumobonisol** na bazie nalewki alkoholowej (przez to bardzo łatwo wchłanianej przez skórę), można stosować miejscowo nawet kilka razy dziennie (nalewka bursztynowa, mentol, kamfora, olejek lawendowy, destylat oczarowy, sok z zieleń krwawnika, ekstrakty z: kwiatu arniki górskiej, korzenia żywokostu, nasion gorczyicy białej, kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, zieleń jeżówki purpurowej).



Wybierz jakość farmaceutyczną!



Naturalne Witaminy
Ojca Grzegorza Sroki



Do niedawna myślano, 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.*

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Co łączy trądzik i jajniki?

Trądzik to choroba, która najczęściej kojarzona jest z wahaniami hormonalnymi w okresie dojrzewania i zwany jest wtedy trądzikiem młodzieńczym. W takich przypadkach stosowanie preparatów zewnętrznych zwykle wystarcza, żeby opanować problem. Gorzej się ma sprawa, gdy przyczyną trądziku są zaburzenia hormonalne już po okresie pokwitania. Ten problem często dotyczy młodych kobiet, które cierpią na bardzo popularną jak się okazuje, bo dotyczącą prawie 15% populacji żeńskiej, chorobę zwaną Zespołem Policystycznych Jajników (PCOS). W takim przypadku postępowanie terapeutyczne musi być nieco szersze. Oczywiście zalecane są preparaty zewnętrzne działające na skórę. My w CZOG stosujemy mydło ziołowe **Boniderm** o specjalnej recepturze, a na krostki ropne, które pojawiają się w tym schorzeniu, polecamy dwa rodzaje maści ziołowych, jedną z propolisem - **Apibon krem**, drugą bez - **Dermobon krem**. Wracając do treści pytania, jak można rozpoznać PCOS?

PCOS diagnozuje się u kobiet, u których występują co najmniej 2 z poniższych cech:

- cykle bezowulacyjne / wydłużenie cyklu miesięczkowego
- hiperandrogenizm (wysoki poziom męskich hormonów płciowych)
- torbiel (cysta) na jajnikach (badanie USG)

Objawy towarzyszące to nieregularne miesiączki, nadmierne owłosienie (hirsutyzm), trądzik, bezpłodność.

Zioła są zalecane do suplementacji diety w przypadku PCOS. W CZOG stosujemy **P-complex** zawierający korę cynamonowca, ekstrakt z korzenia lukrecji, ekstrakt z owoców palmy sabal, ekstrakt z korzenia piwonii białej.

Szerzej na ten temat można przeczytać w książce „Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia”.



Ochrona skóry przed słońcem i starzeniem

Większość promieni słonecznych padających na człowieka jest odbijana od powierzchni skóry lub rozprasza się w warstwie naskórka. Organizm poddany działaniu słońca uruchamia produkcję melaniny, po kilku dniach skóra brązowieje i jest znacznie lepiej chroniona. Jednak po zbyt dużej dawce słońca pojawia się zaczerwienienie, a po kilku dalszych dniach spalona skóra złuszcza się. Po dłuższych okresach regularnego przebywania na słońcu obserwujemy efekty „fotostarzenia się” skóry: jest mniej elastyczna, staje się szorstka i pomarszczona.

Są to zjawiska dobrze znane. Aby uniknąć takich efektów opracowano zestawy różnych kosmetyków „na lato”.

Przyzwyczajaliśmy się, że na plaży trzeba się smarować kremem z filtrem UV, nawilżać i natłuszczać skórę po pobycie na słońcu. Pewnym rozwiązaniem są substancje naturalne, które nie blokują przedostawania się promieni UV do organizmu a likwidują ich destrukcyjne działanie na skórę. Te substancje to antyoksydanty zawarte np. w naparze z herbaty oraz w owocach. Dlatego zachęcamy Panie – bo głównie ich dotyczy ten problem, aby w okresie letnim piły dużo herbaty i zjadały owoce o kolorze fioletowym, czerwonym, niebieskim (borówka czarna,

pomidory, aronia itp.) Zachęcamy także do zażywania preparatu **Vitalbon**, który ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne i może zapobiegać destrukcyjnemu działaniu promieni UV na skórę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki powstał specjalny program terapeutyczny, który ma zapobiegać powstawaniu zmarszczek i opóźniać procesy starzenia się skóry.

System ten to **Telomer System Bell Visage**, na który składają się: dwa kremy - na dzień i na noc oraz kapsułki doustne.

Poza silnym działaniem antyoksydacyjnym zestaw posiada absolutnie unikalny mechanizm opóźniający procesy starzenia się. Badania nad surowcami zielarskimi użytymi do tego programu trwały kilka lat i zakończyły się sukcesem. Dzięki temu nasze Centrum Ziołolecznictwa może zaoferować kompleksowy i rewolucyjny produkt, który z pewnością doceni każdy nabywca. System mogą stosować zarówno Panie, jak i Panowie. Redukuje on zmarszczki, ujędrnia skórę, a przez to, że zawiera również kapsułki ziołowe, działa odmładzająco i rewitalizująco na cały organizm. Zalecamy stosować go przez 2 miesiące dwa razy w roku. Efekty są naprawdę rewelacyjne.



Witamina C a powstawanie kamieni nerkowych

Czasami spotykamy się z opinią, że witamina C może prowokować powstawanie kamieni nerkowych. Czy to prawda?

Aby odpowiedzieć na to pytanie należy zdać sobie sprawę z tego, że złoże powstające w nerkach mają różną budowę. Jednym z rodzajów kamieni nerkowych są kamienie szczawianowe. Powstają, gdy odczyn moczu jest kwaśny. Przewlekle stosowanie witaminy C może właśnie taki odczyn moczu generować. Dlatego też, jeżeli w wyniku badania laboratoryjnego wykryje się, że w drogach moczowych występują kamienie szczawianowe, należy ograniczyć stosowanie witaminy C jedynie do stanów chorobowych lub w sytuacji dużego stresu. Wówczas nawet duże dawki witaminy C podawane w krótkim okresie czasu nie powinny spowodować kamicy nerkowej. Z kolei w przypadku kamicy fosforanowo-magnezowo-amonowej przyjmowanie witaminy C jest bardzo korzystne. Ta postać kamicy występuje w około 20% wszystkich przypadków.

Osoby, które mają skłonność do tworzenia kamieni nerkowych powinny pamiętać o właściwym nawodnieniu organizmu. Bardzo dobrze sprawdza się przy tym picie naparów ziołowych. W CZOG zalecamy **Nefrobonisan** lub odwar z mieszanki **OrganicKrzem**. Można również zażywać krople **Nefrobonisol** lub suplementować dietę **Urobonem**.



Dlaczego puchną nogi?

Ta dolegliwość może być spowodowana różnymi przyczynami. Najczęstszą jest zaburzenie odpływu krwi żyłnej z nóg, spowodowane uszkodzeniem zastawek żylnych.

Takie uszkodzenie prowadzi do tworzenia się żylaków. Drugą przyczyną może być upośledzenie odpływu chłonki zwanej też limfą. Taki stan może być konsekwencją procesu zapalnego lub zaburzeń w węzłach chłonnych, do których odpływa limfa. Obrzęki podudzi zwanych bardziej prawidłowo goleniami, mogą być także spowodowane niewydolnością serca, w takim przypadku obrzęk dotyczy obu kończyn dolnych, w odróżnieniu od obrzęków limfatycznych lub wywołanych żylakami, które zazwyczaj dotyczą jedną kończynę bardziej niż drugą. W gwołi ścisłości należy dodać, że obrzęki mogą być spowodowane również uszkodzeniem wątroby, chorobą nerek, niedoczynnością tarczycy, niedożywieniem a także ciążą. Czy zioła mogą zmniejszyć obrzęki? Jak najbardziej tak. Jeżeli ich przyczyna związana jest z niewydolnością serca, korzystnie może zadziałać kwiatostan głogu, który znajduje się w kapsułkach **Cardiobon**, kroplach **Cardiobonisol** lub w ziołach **Cardiobonisan**. Jeżeli mamy do czynienia z problemem zlokalizowanym w naczyniach żylnych lub limfatycznych bądź też w przypadku obrzęków pourazowych, wtedy dobrym rozwiązaniem jest stosowanie preparatów zawierających w swoim składzie ekstrakt z nasion kasztanowca, z kory lub liści oczaru wirginijskiego, a także olejki eteryczne zwłaszcza cyprysowy i lawendowy. Takie połączenie znajduje się w **Venobon krem**. W przypadku obrzęków wskazana jest suplementacja diety preparatami zawierającymi ekstrakty z nasion kasztanowca, a także liści miłorzębu japońskiego, który zmniejsza skłonność do tworzenia się zakrzepów naczyniowych, co się niestety zdarza w przypadku żylaków.

Oba te surowce występują w preparacie **Venobon**.



Włosy czasami wypadają z głodu

W XXI wieku, w którym tempo życia bywa zawrotne, a jakość żywności znacznie się pogorszyła, obserwujemy sytuację, w której wiele osób, zwłaszcza młodych, to osoby niedożywione - nie znaczy to, że mają niską masę ciała. Ich niedożywienie jest efektem tego, że jedzą produkty ubogie w mikro- i makroskładniki, witaminy, białka czy nienasycone kwasy tłuszczowe. Ludzie Ci mogą nawet chorować na otyłość, co nie zmienia faktu, że są niedożywieni. Brak odpowiedniej jakości pożywienia można oczywiście nadrobić przykładając dużą wagę do swojej diety i wybierając tylko odpowiednie, wartościowe produkty, co okazuje się trudne z uwagi na tempo życia, przetworzoną żywność czy dania gotowe dostępne w marketach. Jeżeli zły stan włosów wynika z tego powodu, istotną staje się suplementacja diety preparatami mającymi korzystny wpływ na ich kondycję. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w takich sytuacjach zalecamy pacjentom stosowanie dwóch preparatów ziołowych. Pierwszy z nich **Dermobon**, zawiera zestaw witamin i mikroelementów oraz ekstrakty roślinne działające prozdrowotnie na włosy: z ziela pokrzywy i z ziela skrzypu. Skrzyp, naszym zdaniem, pełni kluczową rolę nie tylko w utrzymaniu dobrego wyglądu włosów, ale i jędrności skóry oraz właściwej masy kostnej.

Te właściwości ziela skrzypu związane są przede wszystkim z wysoką zawartością krzemu w tej roślinie. Krzem jest minerałem, który wraz z witaminą C chroni włókna kolagenowe przed degradacją, a przez to sprawia, że jędrność skóry i kondycja włosów utrzymywane są na właściwym poziomie. Dlatego drugim preparatem używanym w naszym centrum standardowo w przypadku problemów z włosami jest mieszanka ziołowa **OrganicKrzem** (ziele skrzypu polnego 60%, owoc dzikiej róży 20%, ziele pokrzywy zwyczajnej 10%, ziele rdestu ptasiego 10%), którą należy pić w postaci odwarów a nie naparów. Według badań profesora Aleksandra Ożarowskiego w odwarze ze skrzypu (20-30 min gotowania ziół) znajduje się osiem razy więcej krzemionki niż w naparze. Zatem sugerujemy pacjentom gotowanie 2 szatek w litrze wody i picie takiego odwaru raz dziennie. W przypadku osób, które tracą włosy z powodu niedożywienia, zastosowanie tych dwóch receptur ziołowych może okazać się wystarczające. Z naszych obserwacji wynika, że 2-3 miesięczna kuracja przynosi widoczne efekty.



Owoc borówki dobry na oczy i nie tylko

To, że ekstrakt z owoców borówki działa ozdrowieńczo na oczy, jest znaną prawdą, ale z czasem nauka przyniosła nam kolejne informacje o jego prozdrowotnych właściwościach. Okazało się, że borówka nadaje się znakomicie dla osób z zaburzeniami pamięci, wspomaga leczenie chorób układu krążenia, wpływa na hamowanie insulinooporności, zalecana jest w miażdżycy, cukrzycy, otyłości, spowalnia starzenia komórek organizmu. Jednak nie zawsze mamy dostęp do owoców tej super rośliny. Dlatego czasami przy braku dostępności do świeżych owoców warto przyjmować ekstrakty z borówek i tutaj rodzi się pewien problem, gdyż ekstrakt ekstraktowi nierówny. Te wyciągi, które mają wysoką zawartość antocyjanów działają dużo skuteczniej niż spożywanie sproszkowanego owocu borówki. W naszym Centrum Ziołolecznictwa stosujemy kilka preparatów, w których znajduje się stężony ekstrakt z owoc borówki, ale najwięcej jest go w preparacie **Oculobon**. Znajduje

się w nim także ekstrakt z aksamitki bogaty w luteinę i zeaksantynę. Zalecany jest do suplementacji diety u osób z problemami z siatkówką oka, zwłaszcza w przebiegu cukrzycy, nadciśnienia bądź też miażdżycy. Takie połączenie tych naturalnych substancji często zalecane jest przez okulistów do suplementacji diety u osób z zwyrodnieniem siatkówki związanym z wiekiem (AMD). W czasach covidowych, które wiążą się z pracą i nauką zdalną stosowany jest także przez osoby, które długo pracują przy komputerze. Dlatego też jeżeli nie mamy dostępu do super owocu, jakim jest bez wątpienia owoc borówki czarnej, spożywamy wysokiej jakości ekstrakt, np. poprzez zażywanie Oculobonu.



Odpowiadamy na pytania pacjentów

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.

Mój 80-letni tata od pewnego czasu cierpi na arytmie serca. Kardiolog mówi, że nie jest to na szczęście bardzo groźne, ale zalecił leki syntetyczne, których mój tata nie chce stosować, bo zawsze był zdrowy. Czy istnieją jakieś naturalne produkty, które mogą tę arytmie wyleczyć?

Po pierwsze z wiekiem zmniejsza się w naszym organizmie poziom koenzymu Q10, zatem zalecamy suplementację diety **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza** dwa razy dziennie 1 kaps., a w razie poprawy 1 x dz. 1 kaps. Drugim surowcem zielarskim, który pomocny jest w przypadku arytmii jest ekstrakt z kwiatostanu głogu, zwłaszcza, gdy połączymy go z ekstraktem z miłorzębu japońskiego. W naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy **Cardiobon** 1 x dz. 1 kaps. a w razie niewystarczających efektów, należy stosować 2 x dz. 1 kaps. Trzecim surowcem zielarskim, który zalecamy w zaburzeniach rytmu pracy serca jest ekstrakt ze skórek winogron, podawany w kroplach podjęzykowo, czyli **Resveratrol - esencja wina w kroplach** 2 x dz. po 10 kropli. Wspomnieć należy również, iż czasami zaburzenia rytmu pracy serca mają tło emocjonalne i wtedy należy odwołać się do preparatów o działaniu uspokajającym, najlepiej w postaci kropli na bazie alkoholu, ważne jest to, żeby posiadały w swoim składzie nalewkę z kwiatostanu głogu i ziela serdecznika. Takie połączenie znajduje się w leku ziołowym **Nerwobonisol**.



W mojej rodzinie często występują nowotwory. Jakie zioła można stosować, aby nie zachorować na tę chorobę.

Z surowców naturalnych warto przede wszystkim wzbogacić swoją dietę o owoce jagodowe takie jak: aronia, borówka, żurawina oraz inne, które posiadają własności antyoksydacyjne, a szczególnie tarczycę bajkalską. Wszystkie te surowce znajdują się m.in. w preparacie **Vitalbon**. Kolejną rośliną, która może wspomóc organizm w tej sytuacji jest czarna huba, zwłaszcza gdy wzbogacimy ją w naturalnego pochodzenia selen, np. z borowików. Korzystnie zadziała również krzem pozyskiwany z odwaru ze skrzypu. Te z kolei surowce znajdują się w preparacie **Bofonginn kompleks**. Osoby zagrożone nowotworem powinny wzbogacić dietę o olej z czarnuszki siewnej o wysokiej jakości. Taki właśnie surowiec znajduje się w preparacie **Alerbon**. Osoby zagrożone nowotworem powinny zastosować w swojej diecie Resveratrol, który znajduje się ekstrakcie ze skórek ciemnych winogron. Najlepiej do tego celu zastosować **Resveratrol - esencja wina w kroplach** podawany podjęzykowo 2 x dz. po 10 kropli. W przypadku zagrożenia chorobą nowotworową należy pamiętać również o badaniach profilaktycznych i częstej kontroli lekarskiej.



Wiosna niestety zawsze mi się kojarzy z łzawiącymi oczami i salwami kichania.

Zwykle stosuję syntetyczne leki, ale zastanawiam się, jakie zioła mogłyby mi pomóc?

Najbardziej skutecznym w naszej obserwacji preparatem, który może pomóc w tym problemie jest suplement diety **Alerbon**. Zawiera on w swoim składzie standaryzowany olej z nasion czarnuszki siewnej, zamknięty w hermetycznych kapsułkach. Można go stosować w zależności od nasilenia dolegliwości od 2 do 6 kaps. dziennie, ale czasami w przypadku nagłego pogorszenia można użyć nawet 3-4 kapsułki na raz.



Mój wnuk to „Tadek niejadek”.

Czy można zastosować jakieś preparaty ziołowe, które poprawią mu apetyt?

Takim preparatem ziołowym jest **Vernikabon**, który przede wszystkim stosowany jest u dzieci w przypadku pasożytów jelitowych, ale także poprawia apetyt i trawienie. Sugerujemy podawanie jednej łyżeczki przed jedzeniem. Na marginesie możemy dodać, że zakażenie pasożytami jelitowymi czasami skutkuje tym, że dziecko nie ma apetytu.



Od lat choruję na łuszczycę. Czy istnieje szansa na pokonanie tej choroby metodami naturalnymi?

W przypadku łuszczycy zasadne jest stosowanie ziół o działaniu immunomodulującym, takich jak korzeń piwonii białej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w tym przypadku suplementację diety **Peobonem** (2 x dziennie 2 kapsułki), który poza piwonią zawiera również mikroelementy. Od pewnego czasu zalecamy w łuszczycy również stosowanie preparatu **Bofonginn kompleks** (3 x dziennie 5 ml). Jego głównym składnikiem jest wyciąg z czarnej huby, którego stosowanie w tym schorzeniu było potwierdzone badaniami naukowymi. Łuszczycą to choroba, która wymaga także działania odtruwającego, dlatego zalecamy pacjentom zażywanie **Gastrobonisolu**, który stymuluje odtruwającą funkcję wątroby oraz **Nefrobonisolu**, który stymuluje odtruwającą funkcję nerek. Zewnętrznie zalecamy używanie **Bonidermu** (Pomady Ojca Grzegorza).



Dwa razy w roku odzywa się mój żołądek. Mimo, że nie mówi w języku polskim, doskonale rozumiem komunikat, który mi przekazuje. Proszę o receptę ziołową, która uchroni mnie przed bólami żołądka.

Najczęściej zalecamy picie naparu z mieszanki ziołowej **Gastrobonisan**, która zawiera w swoim składzie zioła o działaniu przeciwzapalnym i przyspieszającym gojenie się błony śluzowej żołądka i dwunastnicy. Z innych surowców naturalnych, które przyspieszają proces gojenia należy wymienić aloes, propolis i pyłek pszczeli. Wszystkie one występują w preparacie **Antybiobon**, dlatego zalecamy przyjmować go 2 x dz. po jednej kaps. przez 15 dni.



Parę lat temu dałam się namówić na wycięcie woreczka żółciowego bo miałam w nim kamienie. Problemy zaczęły się dopiero po tej operacji i trwają do tej pory. Muszę bardzo uważać na to co jem, gdyż mam wzdęcia i uczucie ciężkości w brzuchu. Co sugerujecie w takiej sytuacji z ziół?

Najlepsze efekty uzyskujemy po zastosowaniu **Gastrobonisolu** 2 x dz. po 2 łyżeczki przed jedzeniem. Najczęściej po miesiącu stosowania tego leku uzyskujemy znaczną poprawę. Następnie pacjenci stosują ten lek doraźnie, przed spożywaniem potraw ciężkostrawnych. Można go zastąpić suplementem diety **Gastrobon** 2 x dz. 2 kaps. lub **Hepatobonem** 2 x dz. 2 kaps.



Od kilku miesięcy mam objawy klimakterium. Boję się stosować leki hormonalne, czy są może zioła, które zmniejszą moje dolegliwości.

Tak, są takie surowce zielarskie, które redukują objawy klimakterium. Najbardziej popularne i skuteczne zioła to: kłącze pluskwicy, nasiona soi, kwiaty koniczyny łąkowej, szyszki chmielu i owoc niepokalanka. W naszym Centrum najczęściej stosujemy preparat **Klimaktobon** w skład którego wchodzi ekstrakt z kłącza pluskwicy i szyszki chmielu. Zazwyczaj zalecamy go 2 x dz. po 1 kaps., a później zmniejszamy ilość do 1 kaps. dziennie. Jeżeli okresowi klimakterium towarzyszą nadmierne krwawienia miesięczne można dodać **Krople Kobiece Ojca Grzegorza** lub **Sok z ziela krwawnika**. Leki hormonalne zaleca się w przypadku, gdy preparaty naturalnie nie są skuteczne. Szerzej o problemie można przeczytać w książce Profilaktyka Zdrowotna i Fito-terapia oraz na stronie www.bonimed.pl w artykule „Klimakterium - czy stosować hormony?”.



Mój mąż był u urologa, gdyż musi 2-3 x w nocy wstawać do toalety. Lekarz zapisał mu leki na powiększoną prostatę. Czy prostatę można wspomóc preparatami ziołowymi?

Oczywiście można. Sugerujemy zastosować suplementację diety preparatem **Prostatobon**. Początkowo 3 x dz. 1 kaps., a gdy stan się poprawi można obniżyć do 2 kaps. dziennie. Pomocną będzie również mieszanka **Prostatobonisan**, którą należy pić 2 x dz. po 1 saszetce, a w razie poprawy pić 1 saszetkę dziennie. Kolejnym produktem zalecanym w tej sytuacji jest **Apibon**. Wszystkie produkty można ze sobą łączyć.



SUPLEMENTACJA DIETY WEDŁUG CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA

UKŁAD KRĄŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol	UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	
	Wspomaga żyty, zapobiega pajęczkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)	
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli)	
	Na cholesterol	Lipobon complex + Koenzym Q10 + Resveratrol krople				
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)	
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		Osteoporoza, złamania	OrganicKrzem + MumioBon + D ₃ +K ₂ (MK7) O. Grzegorza	
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon lub Antybiobon		RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D ₃ +K ₂ (MK7)	
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 tyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza	
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol		Łysienie plackowate	Peobon + Dermobon	
	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.)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon	
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)		Łuszczycza	zewnątrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn	
		Pielęgnacja skóry w grzybicy		Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon		
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan		ZDROWIE KOBIECY	Klimakterium	Klimaktobon + Krwawnik O. Grzegorza
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon			Zespół Policystycznych Jajników (PCOS)	P-COMplex (3 x dz.)
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność	Problemy z zajściem w ciążę		Pregnabonisan (2 x dz.)	
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)		Krople Kobiące Ojca Grzegorza Sroki	
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon	
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol		Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople	
	Wspomaga odporność	Apibon lub Antybiobon + Immunobon		Odrutowanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople	
	Infekcje wirusowe i bakteryjne	Anginbon + Antybiobon (2 x dz.)		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople	
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)		
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C	Borelioza	Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon		
	Dła zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon + Prostatobonisan				
	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, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

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

Zioła Ojca Grzegorza



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie*



NERWOBONISAN

łagodzi stres, ułatwia zasypianie*



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe*



BOBONISAN

wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia*



CARDIOBONISAN

na serce i układ krążenia*



GASTROBONISAN

na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit*

