

Ziosta *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2021 Lato
ISSN 2545-1235

Temat numeru

**Dlaczego słodczyce
tuczą najbardziej?**

W numerze m.in.

Męski problem

Ziosta i borelioza

Ochrona oczu latem



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.

Korzystajcie ze słońca!

Wśród lekarzy panuje zgodna opinia, że większość osób zwłaszcza w starszym wieku posiada niedobór witaminy D₃ w organizmie. Problem ten pogłębił się jeszcze bardziej w ciągu ostatniego roku z powodu tego, że mniej przebywaliśmy na słońcu. Należy pamiętać o tym, że promienie słoneczne biorą udział w produkcji witaminy D₃ w naszym organizmie. Dlatego zachęcamy do odbywania kąpieli słonecznych, oczywiście w rozsądnych dawkach. Już pół godzinne przebywanie na słońcu z odkrytym ciałem wystarczy do otrzymania odpowiedniej dawki promieni ultrafioletowych. Witamina D₃ jest odpowiedzialna za wiele procesów fizjologicznych toczących się w naszym ciele. Jednym z nich jest zapewnienie prawidłowego wchłaniania się wapnia w jelitach i zmniejszenie jego wydalania przez nerki. Dlatego też uważa się, że ta witamina jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki i leczenia osteoporozy. Warto zatem suplementować dietę witaminą D₃ możliwie najwyższej jakości. Taką właśnie witaminę naturalnego pochodzenia rozpuszczoną w oleju z oliwek i uzupełnioną o równie ważną w profilaktyce osteoporozy witaminę K₂ (MK7) zalecamy. Jest to **Witamina D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza Sroki**.

W przypadku osteoporozy należy pamiętać o tym, że ważnym elementem profilaktyki jest aktywność fizyczna, której również nam brakowało w ostatnim czasie. Istnieją także inne naturalne produkty, których przyjmowanie w przypadku osteoporozy jest polecane. Jednym z nich jest mieszanka ziołowa **OrganicKrzem**. Po jej 20 minutowym gotowaniu otrzymujemy odwar bogaty w naturalne związki krzemu. Krzem wpływa na właściwą produkcję kolagenu, który jest, cytując za podręcznikiem Biochemii Harpera, jak pręty zbrojeniowe w kości.

Najbardziej poważnym powikłaniem osteoporozy są złamania kostne. Wśród naturalnych produktów znajduje się substancja, która przyspiesza zrost kostny nawet o około 2 tygodnie o nazwie Mumio (piszemy o niej szerzej w tej edycji kwartalnika). Osobom, które są zagrożone osteoporozą zalecamy suplementować dietę produktem **MumioBon** 2 x dziennie 1 kapsułka.



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.

Ziologia 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, www.drukpress.pl

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

Dermobonisan działa na skórę od wewnątrz

Na wygląd skóry wpływ mają bardzo często zaburzenia pracy narządów wewnętrznych, zwłaszcza układu pokarmowego i nerek. Można by zaryzykować stwierdzenie, że niektóre choroby skóry są tak naprawdę skórnymi objawami chorób narządów wewnętrznych.

NA POGORSZENIE WYGLĄDU SKÓRY NEGATYWNY WPŁYW MAJĄ PONADTO:

- nieprawidłowa dieta np. fast-foody
- palenie papierosów
- zaburzenia hormonalne
- choroby na tle emocjonalnym, szczególnie depresja
- choroby reumatoidalne
- infekcje
- alergie

DLATEGO DOBRYM SPOSOBEM POPRAWY WYGLĄDU SKÓRY JEST:

- odżywianie się naturalną, mało przetworzoną żywnością z dużą ilością warzyw i owoców
- stosowanie preparatów ziołowych, mineralnych i witaminowych
- zaprzestanie palenia

Dlatego w przypadku chorób skóry do preparatów stosowanych zewnętrznie należy dołączyć zioła poprawiające trawienie i pracę wątroby oraz stymulujące odtruwającą funkcję nerek. Takie właśnie surowce wchodziły w skład mieszanki ziołowej **Dermobonisan**: ziele fiołka trójbarwnego 20%, ziele krwawnika 15%, koszyczek rumianku 15%, ziele pokrzywy zwyczajnej 15%, ziele rdestu ptasiego 15%, liść melisy 10%, liść brzozy 10%.

W przypadku problemów kosmetycznych ze skórą wystarczy pić napar z wyżej wymienionej mieszanki raz dziennie, ale w przypadku bardziej zaawansowanych problemów 2 x dziennie. Przy okazji przypominamy, iż aby zachować młody wygląd skóry warto sięgnąć po mieszankę ziołową **OrganicKrzem**, którą nie pije się pod postacią naparu ale gotuje się ją około 20 minut, aby wydobyć z niej naturalne związki krzemu, które wspomagają budowę kolagenu w organizmie. Kolagen jest rusztowaniem, na którym rozciągnięta jest skóra, a przez to sprawia, że skóra staje się elastyczna a zmarszczki są mniejsze. Przeciwwstarzeniuowo działa również zestaw **Telomer System Bell Visage** składający się z kremów na dzień i na noc oraz kapsułek Vitalbon. Najważniejszą jego własnością jest to, że pobudza odnowę komórkową skóry. Ma to związek z występującą w jego składzie tarczycą bajkalską, bogatą w bajkalinę.



Hepatobonisan dla wsparcia wątroby

Wątroba często jest określana jako największa fabryka chemiczna organizmu. Jest w tym dużo prawdy, gdyż jej działanie jest wszechstronne. Stąd też surowce naturalne wspomagające pracę wątroby mają szerokie spektrum terapeutyczne. Wątrobę można wspomagać zarówno kapsułkami zawierającym w swoim składzie sylimarynę z ostropestu plamistego czy też ekstrakt z karczocha - takie połączenie występuje w preparacie **Hepatobon**. Można również stosować produkty pochodzenia pszczelego: pyłek pszczeli, propolis i miód. Ich główną rolą jest ochrona wątroby i wspomaganie jej działania odtruwającego. Funkcje wątroby stymulować mogą również napary ziołowe, takie jak np. **Hepatobonisan**, którego działanie jest hepatoprotekcyjne, czyli dobroczynne dla wątroby. Poniżej przedstawiamy recepturę mieszanki Hepatobonisan wraz z własnościami jej składników.



Surowiec zielarski	Działanie
Korzeń mniszka lekarskiego 20%	Żółciopędne, żółciotwórcze, rozkurczające mięśniówkę i zwiększające wydzielanie soków żołądkowych. Pomocny w kamicy żółciowej i niestrawności.
Ziele krwawnika 15%	Żółciopędne, żółciotwórcze, poprawiające apetyt. Działa rozkurczowo oraz przeciwkrwotocznie, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Ponadto działa ochronnie na komórkę wątrobową. Pomocny w niestrawności, profilaktyce zastoju żółci, łagodzeniu stanów skurczowych, hamowaniu drobnych krwawień i stanów zapalnych przewodu pokarmowego.
Koszyczek rumianku 15%	Przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne. Działanie przeciwskurczowe, wiatropędne i uspakajające. Pomocny w łagodzeniu stanów zapalnych i skurczowych jelit oraz objawów alergii.
Liść mięty pieprzowej 10%	Zwiększa wydzielanie enzymów trawiennych i żółci, działa rozkurczowo, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, uspakajająco. Pomocny w niestrawności, stanach zapalnych, wzdęciach, nadmiernej fermentacji jelitowej, stanach skurczowych przewodu pokarmowego.
Korzeń cykorii 10%	Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, działa żółciopędnie, żółciotwórczo, stabilizuje ściany naczyń włosowatych. Pomocny w zaburzeniach trawienia i kamicy żółciowej.
Liść melisy 10%	Działa uspakajająco, rozkurczowo, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie i immunostymulująco. Pomocny w stanach skurczowych żołądka i jelit, zwłaszcza z powodów emocjonalnych. Łagodzi wzdęcia, niestrawności, stany zapalne, działa antystresowo.
Owoc kminku 10%	Zwiększa wydzielanie soków trawiennych, pobudza perystaltykę jelit, działa rozkurczowo. Działa przeciwgrzybicznie i przeciwbakteryjnie. Pobudza laktację i łagodzi kolki jelitowe u dzieci, poprawia trawienie i ułatwia wypróżnianie. Pomocny w infekcjach przewodu pokarmowego.
Ziele drapacza lekarskiego 10%	Zwiększa wydzielanie soków trawiennych, poprawia apetyt i działa przeciwbakteryjnie. Pomocny w niestrawności i braku apetytu.

Męski problem

Niezwykle częstym tematem reklam radiowych i telewizyjnych są produkty, które mają pomagać w zaburzeniach erekcji. Niestety działają one tylko na skutek, a nie na przyczynę zaburzeń, a ponadto mają dość obszerną liczbę przeciwwskazań i działań niepożądanych. Jak zatem pomóc? Po pierwsze trzeba znaleźć powód zaburzenia. Istnieje kilka głównych przyczyn problemu. Pierwszy związany jest z zaburzeniem ukrwienia ciał jamistych. Może być on wywołany przez miażdżycę, cukrzycę, palenie papierosów, sprzyja mu także otyłość. Otyłość może być także przyczyną niedoboru testosteronu, męskiego hormonu płciowego. A to niestety nie przekłada się na poprawę erekcji. Czasami przyczyny związane są ze zbyt dużym obciążeniem psychicznym, którego konsekwencją jest nerwica i depresja. Również niektóre leki wywołują zaburzenia erekcji, np. beta-blokery stosowane w nadciśnieniu i chorobie wieńcowej, środki zmniejszające kwasowość żołądka, a także leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jakże zatem zioła stosować, aby działać na przyczynę zaburzeń?

Najlepiej takie, które działają na wiele przyczyn. Rośliną o takich właściwościach jest buzdyganiek. Ekstrakt z owoców buzdyganka ziemnego powoduje zwiększenie wydzielania tlenu i azotu w naczyniach krwionośnych, co rozszerza te naczynia i ułatwia erekcję. Buzdyganiek ponadto zwiększa produkcję testosteronu i poprawia jakość nasienia. Przejawia on się zwiększeniem ilości i żywotności plemników. Jednak ekstrakt z buzdyganka ekstraktowi nierówny, te najwyższej jakości powinny zawierać wysokie stężenie protodioscyny. Taki właśnie

ekstrakt występuje w preparacie **Vitalbon MEN**. Należy zaznaczyć, że na jakość nasienia ma również wpływ wysoki poziom selenu i cynku w organizmie.

Z informacji zawartych powyżej wynika, że problem zaburzeń erekcji ma wiele przyczyn i dopiero zadziałanie na prawdziwe powody tego schorzenia będzie prawidłowym postępowaniem. Osoby zażywające „błękitną tabletkę” lub inne o tych samych właściwościach niczego nie leczą. Muszą oni mieć świadomość, że problem będzie coraz bardziej narastał. Co zatem zrobić? Trudno jest skomponować taką recepturę ziołową, aby objąć całość przyczyn prowadzących do zaburzeń erekcji. Można jednak większość z nich zniwelować przyjmując Vitalbon MEN, w skład którego wchodzi: ekstrakt z owoców buzdyganka naziemnego, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej, ekstrakt z korzenia żeń-szenia, mumio, żelazo, cynk, mangan, miedź, jod i selen. W CZOG rekomendujemy następujące postępowanie w przypadku zaburzeń erekcji. W pierwszym etapie stosujemy preparat Vitalbon MEN 2 x dz. 1 kaps. Jeżeli po dwóch miesiącach stosowanie nie nastąpi znacząca poprawa zaburzeń erekcji należy dołączyć **Mumio-Bon**. Jak wykazali badacze z Indii zwiększa poziom testosteronu u mężczyzna nawet o 23%, poprawia dodatkowo jakość nasienia. Ponadto włączamy suplementację diety preparatem poprawiającym ukrwienie, takim jak **Memobon** 2 x dz. 1 kaps.



Witamina C łagodna dla żołądka

Zapotrzebowanie na witaminę C jest zależne od stanu zdrowia, i to nie tylko fizycznego, ale i psychicznego. Jeżeli żyjemy w stresie bądź chorujemy, w tym na choroby zapalne i nowotwory, nasze zapotrzebowanie na witaminę C radykalnie rośnie. Wskazują na to badania na zwierzętach, których organizm, w odróżnieniu od organizmu człowieka, wytwarza witaminę C. U królika będącego w stanie spokoju powstaje około 9 mg witaminy C na 1 kg masy ciała, ale gdy zmuszony jest do ucieczki, czyli znajduje się w stresie, ilość ta wzrasta ponad dwudziestokrotnie. Jeżeli produkcja witaminy C rośnie tak znacząco, to widać, że organizm jej potrzebuje. Można przewidywać, że jeżeli u zwierząt ilość witaminy C jest zależna od stanu zdrowia i emocji, to u ludzi jest podobnie. Ile zatem witaminy C potrzebuje człowiek? Dobrym wyznacznikiem na jej zapotrzebowanie jest tak zwany próg biegunkowy. Jeżeli zażyjemy za dużą ilość witaminy C, wywoła ona lekką biegunkę. W stanie zdrowia może to być już nawet 2 lub 3 gramy. Próg biegunkowy w czasie choroby jest znacznie wyższy, gdyż nasz organizm potrzebuje większych ilości witaminy C. Jeżeli chcemy stosować duże dawki witaminy C musimy pamiętać, aby zażywać ją często w mniejszych dawkach, a nie kilka gramów jednorazowo. W stanach infekcyjnych poleca się zażywanie 500 mg nawet co pół godziny. W suplementach diety witamina C najczęściej ma postać kwasu L-askorbinowego.

Niestety może ona zakwaszać treść pokarmową (roztwór kwasu L-askorbinowego ma odczyn silnie kwaśny). Nie zawsze jest to dobrze tolerowane przez żołądek.

Lepszym rozwiązaniem jest stosowanie witaminy C pod postacią L-askorbinianu sodu, czyli substancji, która w odróżnieniu od kwasu ma odczyn bardziej zbliżony do neutralnego. Taka forma nie drażni błony śluzowej żołądka. Można łączyć tę łagodną dla żołądka postać witaminy C z naturalnymi ekstraktami z owoców róży, aceroli oraz kwiatu hibiskusa, które są jednymi z najlepszych naturalnych źródeł witaminy C. Taka kompozycja zawarta w **Witaminie C Ojca Grzegorza Sroki** jest dobrym rozwiązaniem dla osób, które zamierzają przyjmować witaminę C w dawkach dużo większych niż normalnie stosowane, a do tej pory nie mogły tego robić, gdyż nie tolerowały dużej ilości kwasu L-askorbinowego. Warto pamiętać, że istnieją koncepcje suplementacji witaminą C w różnych, czasami nawet ciężkich schorzeniach.



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 41
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl



Zioła pomocne w paradontozie

Paradontoza jest chorobą infekcyjną atakującą tkanki przyzębia. Pierwotną przyczyną paradontozy najczęściej wynika z nieprawidłowej higieny jamy ustnej umożliwiającej 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 dziąsła a następnie kości.

Stomatolodzy zalecają szczotkowanie zębów 3 x dziennie. Niestety nie wszyscy przestrzegają tych zaleceń. Innymi czynnikami sprzyjającymi rozwojowi płytki nazębnej jest dieta zawierająca cukry proste, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów (osoby palące mają 4 x większe ryzyko powstania zapalenia przyzębia, a osoby palące 31 papierosów 6 x większe).

Powstaniu płytki nazębnej sprzyjają także cukrzyca, choroby tarczycy, przewodu pokarmowego oraz wady zgryzu. Co zrobić aby ograniczyć powstawanie paradontozy? Jasno wynika to z poprzedniego akapitu.

Czy zioła mogą być pomocne w profilaktyce paradontozy? Oczywiście, że tak. Można używać ziołowych preparatów o działaniu bakteriobójczym, zmniejszającym stany zapalne i przyspieszającym gojenie się dziąsła.

Preparatem, który do tego nadaje się bardzo dobrze jest **Anginbon - esencja balsamiczna Ojca Grzegorza**. Zawiera on w swoim składzie, min. ekstrakt z propolisu, który działa silnie bakteriobójczo i przyspiesza proces gojenia się tkanek. Efekt przeciwbakteryjny nasilany jest poprzez wchodzące w skład tego aerozolu olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy. Dodany do preparatu destylat oczaru wirginijskiego znacznie przyspiesza proces gojenia się śluzówki.



Zioła na rekonwalescencję

W okresie rekonwalescencji, czyli powrotu do pełnego zdrowia szczególną prozdrowotną rolę odegrać mogą surowce zielarskie o działaniu adaptogennym. Adaptogeny to substancje pomagające przystosować organizm do różnorodnych, niekorzystnych zmian warunków środowiska. Mają one za zadanie zwiększyć odporność na stres zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Powinny wykazywać także działanie detoksykacyjne, zwiększyć tolerancję na obniżony poziom tlenu czy niską temperaturę, stymulować metabolizm ustroju.

Przykłady surowców adaptogennych:

- korzeń żeń-szenia,
- korzeń eleuterokoka, zwany żeń-szeniem syberyjskim,
- korzeń dzwonkowca chińskiego,
- kłącze różenia górskiego,
- grzyb reishi,
- korzeń aralii mandżurskiej,
- owoc cytryńca,
- korzeń traganka błotnistego,
- korzeń witanii,
- korzeń tarczycy bajkalskiej.

W CZOG rekomendujemy pacjentom ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej zawarty w **Vitalbonie**. Polecamy zwłaszcza tym, którzy chorowali na COVID-19 i czują po chorobie osłabienie.

Więcej informacji na temat ziół o działaniu adaptogennym przeczytaj Państwo w książce „Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia”.



Zioła i borelioza

otrzymujemy bardzo wiele zapytań od pacjentów na temat tego, co sądzimy o piciu herbatki z czystka. Herbatka z czystka ma swoje wartości zarówno smakowe, jak i prozdrowotne. Działa m.in. antyoksydacyjnie i może zapobiegać rozwojowi infekcji wirusowych. Natomiast należy zaznaczyć, że aby wydobyc z ziela czystka wszystkie najbardziej wartościowe substancje należy z niego zrobić nalewkę na bazie alkoholu. Będą w niej zarówno składniki obecne w naparze z tej rośliny jak i te, które w wodzie się nie rozpuszczają, czyli m.in. olejek eteryczny, który podejrzewany jest o działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, a nawet wspomagające leczenie boreliozy. Dlatego szczególnie zalecamy pacjentom zażywanie alkoholowego ekstraktu z czystka pod nazwą **Czystek w kroplach**.

Koncepcja suplementacji diety w przypadku boreliozy.

Na wstępie należy zaznaczyć, że podwyższony poziom swoistych przeciwciał przeciwko bakterii, która wywołuje boreliozę, nie jest równoznaczny z tym, że chorujemy na boreliozę. Świadczy to jedynie o tym, że osoba miała kontakt z bakterią. Ta podwyższona ilość przeciwciał może utrzymywać się nawet do 10 lat, pomimo tego, że choroba jest całkowicie wyleczona. Osoby te często interpretują bóle kręgosłupa lub mięśniobóle, jako nawrót choroby. Nie biorą one pod uwagę tego, że dolegliwości bólowe na jakie cierpią nie są wywołane boreliozą, a powodowane są przez chorobę przeciążeniową kręgosłupa, którą da się skutecznie leczyć zabiegami terapii manualnej. Dlatego pacjenci trafiający do nas z rozpoznaniem boreliozy w pierwszej kolejności badani są pod kątem tego, czy przyczyna dolegliwości nie leży po stronie choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów.

W takim przypadku stosowane są u chorego zabiegi z terapii manualnej, które przynoszą czasami natychmiastowy i pozytywny efekt. Jeżeli chory faktycznie choruje na boreliozę, co wcale nie jest takie częste, w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy następującą suplementację diety:

- Preparaty wspomagające odporność stosuje się co najmniej 3 miesiące:
 - **Antybiobon** 2 x dz. 1 kaps. przez 2 tygodnie, potem 3 tygodnie przerwy i ponownie zastosować
 - **Immunobon** 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni, 21 dni przerwy i ponowić stosowanie
- Preparaty łagodzące stan zapalny i działające ochronnie na stawy:
 - **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps. (doustnie) + **Balsam kręgowy** i **Reumobonisol** - zewnętrznie
- Preparat o potencjalnie przeciwbakteryjnym działaniu:
 - **Czystek w kroplach** 3 x dz. 2,5 ml (mała łyżeczka)

Powyższa suplementacja może być łączona z antybiotykoterapią, gdyż powoduje to wzrost odporności i działa łagodnie przeciwzapalnie. Pamiętać należy, że najlepiej w przypadku boreliozy sprawdza się profilaktyka, czyli ochrona ciała przed kleszczami i utrzymywanie wysokiej odporności.



Czy zioła mogą pomóc zająć w ciążę?

Trudności z zajściem w ciążę są dość częstym problemem, który skłania zarówno mężczyzn, jak i kobiety do szukania pomocy w ziołolecznictwie. Ojciec Grzegorz stosował mieszankę ziołową, ale dawał także zalecenia praktyczne. Jeżeli chodzi o zioła to w ich skład wchodziły: liść melisy, koszyczek rumianku, ziele macierzanki, ziele pokrzywy, ziele dziurawca, ziele rdestu ptasiego i owoc niepokalanka. Sugerował, aby pić ją co najmniej 1 raz dziennie. Dawał także inne zalecenia - sugerował stosowanie preparatów pochodzenia pszczelego, zwłaszcza pyłku pszczelego połączonego z miodem i propolisem, czyli **Bonimelu pyłkowo-propolisowego**. Ponadto zalecał mumio, które jak już wiadomo, zwiększa liczebność i ruchliwość plemników oraz podnosi poziom testosteronu. Na jakość nasienia mają również wpływ składniki preparatu **Vitalbon MEN**.

Ojciec Grzegorz w zaleceniach praktycznych, które dawał przyszłym rodzicom, uwzględniał zasady, którymi kieruje się naprotechnologia. Wychodzi ona z założenia, że problemy z zajściem w ciążę mają swoją konkretną przyczynę. Tylko dokładny wywiad lekarski i badanie mogą ją odsonić i umożliwić skuteczną terapię. Ojciec Grzegorz kierował się w swojej praktyce nie tylko doświadczeniem i wiedzą o ziołach. Wspomagał się radami prof. Włodzimierza Fijałkowskiego i prof. Rudolfa Klimka, wybitnych fachowców z dziedziny ginekologii. Szczegóły jego zaleceń praktycznych można znaleźć w książce „Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki”. W CZOG polecamy mieszankę ziołową **Pregnanobisan** powstałą na bazie receptury O. Grzegorza.



Naturalne sposoby na kaca?

Czy istnieją produkty naturalne mogące przyczynić się do zmniejszenia objawów tego niechcianego stanu, jakim jest kaca? Są takie substancje naturalne, które mogą przyspieszyć nasz powrót do prawidłowej kondycji. Być może będzie to dla większości czytelników zaskoczeniem, ale jednym z takich naturalnych produktów jest miód pszczeli. Spożywanie miodu w trakcie konsumpcji alkoholu i po jego zakończeniu, może nawet dwukrotnie przyspieszyć usuwanie alkoholu z surowicy krwi. Jeżeli jesteśmy już przy produktach pszczelich, to także pyłek pszczeli wspomaga odtruwającą funkcję wątroby zwłaszcza, gdy połączymy go z propolisem. Substancja ta ponadto eliminuje z organizmu inne toksyny, np. metale ciężkie. Pyłek pszczeli wraz z propolisem chroni także wątrobę przed uszkodzeniem, jakie może wywołać spożywanie alkoholu, dowiedziono tego w badaniach przeprowadzonych na zwierzętach. U zwierząt, którym podawano produkty pszczele dochodziło do szybszej normalizacji poziomu transaminas AspAt i ALAT. Ochronne działanie na komórkę wątrobową u osób spożywających alkohol wykazuje także sylimaryna, która znajduje się w ostropestie plamistym. Działa ona także ochronnie na komórki błony śluzowej żołądka, neutralizuje wolne rodniki, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. W jednym z badań naukowych wykazano, że najlepsze efekty ochronne na komórkę wątrobową u osób spożywających alkohol wykazuje łączne stosowanie produktów pszczelich i sylimaryny.

W CZOG stosujemy w tym celu **Apibon** i **Hepatobon**. U osób, które nadużyły alkoholu dobre działanie wykazywać będą produkty zawierając w swoim składzie glinki lecznicze: białą i czerwoną połączone z witaminą C, np. Argil detox.



Ochrona oczu latem

Lato to niebezpieczny okres dla naszych oczu, zwłaszcza dotyczy się to osób starszych, w szczególności kobiet. Ktoś może zapytać, dlaczego? Przyczyną są promienie słoneczne. Mogą one uszkodzić siatkówkę oka, a zwłaszcza jej nerwalgiczną część, jaką jest plamka żółta. Poza zaleceniem używania okularów słonecznych zachęcamy do stosowania preparatów ziołowych działających ochronnie na siatkówkę i plamkę żółtą. Takim preparatem jest **Oculobon**, który ma w swoim składzie m.in. zeaksantynę, luteinę, ekstrakt z czarnych borówek oraz zestaw witamin i minerałów. Poprawia on ostrość widzenia po zmierzchu i u osób starszych.

Oculobon jest szczególnie zalecany w profilaktyce uszkodzeń siatkówki w przypadku cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i w profilaktyce AMD. Chroni także oczy przed szkodliwym promieniowaniem ekranu komputera. Osoby pragnące ochronić swoje oczy przed promieniami słonecznymi powinny pamiętać o wzbogaceniu swej diety w szpinak, olej lniany i ryby morskie - mają one prozdrowotne działanie na siatkówkę oka.



Uważajmy z klimatyzacją

Kiedyś wydawało się, że jeśli ktoś latem zachorował na anginę, to powodem mogły być tylko lody lub zimne napoje. Teraz mamy także innego sprawcę zachorowań. Jest nim klimatyzacja. Przez nią przychodzi nam żyć w skrajnych temperaturach, co dotyczy zwłaszcza osób, które podróżują samochodem. Konsekwencją wychłodzenia jest zapalenie gardła, zapalenie zatok lub krtani. Należy pamiętać, iż nie tylko zimno jest odpowiedzialne za chorobę. Klimatyzacja znacznie wysusza powietrze, a co za tym idzie, również śluzówki układu oddechowego. Śluz w drogach oddechowych jest czynnikiem wzmacniającym odporność. Jakie zioła mogą być przydatne w takich sytuacjach?

W przypadku zapaleń gardła, anginy, zapalenia zatok zalecamy leczenie kroplami **Pectobonisol** (3-4 razy dziennie po 1 łyżeczkę w stanie ostrym, w przypadku poprawy zmniejszyć dawkę). Warto także mieć pod ręką w torebce **Anginbon**, który dzięki zawartości olejków eterycznych, propolisu i destylatu z oczaru wirginijskiego, wpływa łagodząco na nasze śluzówki w przypadku, gdy znajdują się one w stanie zapalnym. W stanie zaostrzenia sugerujemy używać go co 1-2 godziny (1 doza).

Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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



Krople Kobięce O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Reumatoidalne zapalenie stawów a zioła

Reumatoidalne zapalenie stawów to choroba, która wymaga nie tylko właściwej terapii ale i suplementacji diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza rekomendujemy w tym schorzeniu suplementację preparatem **Peobon**, zawierającym ekstrakt z korzenia piwonii białej, która według publikacji naukowych hamuje proces autoimmunologiczny toczący się w organizmie.

W przypadku wszystkich chorób zapalnych, zwłaszcza chorób reumatoidalnych, pacjenci wymagają także dostarczania antyoksydantów, najlepiej pochodzenia naturalnego. Ich bogaty zestaw znajduje się m.in. w preparacie **Vitalbon**. Suplementacja Vitalbonem w przypadku RZS jest zalecana z uwagi na zawartość ekstraktu z korzenia tarczycy bajkalskiej o szerokim spektrum działań prozdrowotnych. Tarczycza bajkalska jest zalecana m.in. w przypadku schorzeń zapalnych toczących się w stawach. Trzecim suplementem diety, który polecamy w przypadku RZS jest **Artrobon**. Preparat ten, ze względu na zawartość glukozaminy i ekstraktu z korzenia hakorośli, wspomaga utrzymanie prawidłowego stanu chrząstek stawowych.



Rwa kulszowa

Leczenie rwy kulszowej, zwłaszcza tej powodowanej uciskiem na korzenie nerwowe, sprawia lekarzom dużo trudności. Niestety często prowadzi do konieczności operacji kręgosłupa. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza posiadamy oryginalną metodę leczenia tego schorzenia z użyciem technik terapii manualnej i akupunktury. Stosujemy również leki z grupy organopreparatów. Skuteczność proponowanej terapii została zweryfikowana badaniami. Otrzymane wyniki przedstawiono na stronie www.drblecha.pl. Ponadto wskazana jest wówczas suplementacja diety substancjami, które wspomagają zdrowienie włókien nerwowych. Dlatego zalecamy preparat **Neurobon complex**. Zawiera on między innymi inozytol (niezbędny do rozwoju i funkcjonowania nerwów obwodowych), urydynę, która zwiększa ilość aksonów w komórkach nerwowych oraz sprzyja powstawaniu połączeń między nimi, a także kwas α -liponowy, który wspomaga przewodnictwo nerwowe oraz przepływ krwi w układzie nerwowym, zwłaszcza przy neuropatiach. Kompleks witamin B, również zawarty w preparacie, jest niezbędny do funkcjonowania układu nerwowego, w tym prawidłowe przekazywanie impulsów nerwowych. Zewnętrznie dobrze sprawdza się wcieranie **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza** lub **Reumobonisu**.



Pectobonisol

- Przebiegnięcie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Skuteczność oleju z nasion czarnuszki potwierdzona w badaniach

Olej z czarnuszki siewnej zyskuje w ostatnich latach coraz większą popularność. Stosuje się go najczęściej pod postacią kapsułek zawierających 500 mg oleju. Standaryzacja na zawartość ciał czynnych oraz kapsułkowanie gwarantują wysoką jakość. Z oleju, który sprzedaje się w butelkach, szybko parują olejki eteryczne i traci on swoje właściwości.

W Centrum Ziołolecznictwa rekomendujemy zatem suplementację diety preparatem **Alerbon**, który zawiera przebadany olej z nasion czarnuszki siewnej zamknięty w kapsułkach. Przeprowadzono kilka badań naukowych, które potwierdziły skuteczność suplementacji olejem z czarnuszki u osób chorych na astmę oskrzelową, katar sienny i egzemę alergiczną. W jednym z nich wykazano, że już w ciągu pierwszego tygodnia stosowania zmniejszył się świszczący oddech, a w dłuższej perspektywie zaobserwowano, że częstotliwość napadów astmy była mniejsza. Można było także obniżyć dawkowanie wziewnych kortykosteroidów i innych leków stosowanych w leczeniu astmy. Po 3 miesiącach zażywania czarnuszki wykonano u pacjentów badanie czynnościowe płuc (PFT). Wyniki uległy normalizacji. Efekty są bardzo obiecujące, wadą była niestety mała grupa badanych pacjentów - tylko 29.

Kolejne testy oleju z nasion czarnuszki objęły 152 pacjentów, którzy cierpieli na katar alergiczny, astmę oskrzelową oraz egzemę atopową. 112 osób stanowiły dzieci w wieku od 6-17 lat, reszta to pacjenci dorośli. Szczególnie dobre efekty uzyskano u dzieci: u 80 % z nich zmniejszył się katar sienny, złagodzeniu uległy objawy astmy.



Opracowano na podstawie *Nigella sativa L.* - związku czynne, aktywność biologiczna; *Herba Polonica*, 2009, 55(1)

Fast foody zabijają bakterie probiotyczne

Naukowcy badający skład flory jelitowej biją na alarm, gdyż jak wynika z ich badań spożywanie wysoko przetworzonej żywności, ubogiej w błonnik ma negatywny wpływ na stan flory jelitowej. U mieszkańców krajów, gdzie dominuje taki styl odżywiania zanikają bakterie trawiące błonnik, a trzeba widzieć, że właśnie te bakterie mają największy dobroczynny wpływ na nasz organizm. Ich brak prowadzi do rozwoju otyłości i chorób przewodu pokarmowego, a także do zwiększonej ilości chorób alergicznych i autoimmunologicznych. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ natura nie lubi próżni. Jeżeli w jelitach brakuje „dobrych” bakterii, namnażają się bakterie, które nie są dla naszego organizmu prozdrowotne. Dlatego dieta bogata w błonnik jest warunkiem utrzymania zdrowia. Należy w tym celu wzbogacić swoją dietę o produkty spożywcze, w których taka substancja występuje. Można również suplementować dietę produktami bogatymi w błonnik a jeszcze lepiej w błonnik i bakterie probiotyczne. Takim produktem jest bez wątpienia **Regulobon** w skład którego wchodzi łupina nasienna babki jajowatej, błonnik z nasion owsa, inulina z cykorii, mikroenkapsulowane kultury bakterii probiotycznych. Można również jeszcze bardziej wzmocnić efekt dodając do Regulobonu suplement diety o nazwie **Bactibon complex** zawierający w swoim składzie zestaw bakterii probiotycznych zamkniętych w mikrogranulkach. Taka forma probiotyku ułatwia jego przenikanie przez kwaśne środowisko żołądka.



Refluks żołądkowo-przełykowy a leki

Najbardziej popularne leki syntetyczne stosowane w przypadku refluksu, ale też stanów zapalnych, bądź wrzodów żołądka i dwunastnicy, to leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego. Czy w przypadku refluksu żołądkowo-jelitowego jesteśmy zmuszeni do stosowania tych środków? Okazuje się, że nie. Stosowanie mieszanki ziołowej z ziół przeciwzapalnych i powlekających często równie skutecznie hamuje przykre dolegliwości. Jednak zaparzanie herbatki ziołowej, w porównaniu z wygodną tabletką, wydaje się nie tylko anachronizmem, ale też zwyczajną stratą czasu. Byłoby tak wtedy, gdyby leki syntetyczne nie wywoływały działań niepożądanych i były dla pacjentów w pełni bezpieczne, a tak nie jest. U prawie 10% pacjentów leki te wywołują działania niepożądane, takie jak: bóle głowy, nudności, wymioty, biegunki oraz bóle żołądka, zaparcia i wzdęcia. Dzieje się tak dlatego, że zaburzają one pracę przewodu pokarmowego. Hamując wydzielanie kwasu żołądkowego zmniejszają odczyn kwaśny żołądka, a co za tym idzie, powodują, że pewne enzymy trawienne nie są w stanie działać prawidłowo. Dochodzi m.in. do upośledzenia trawienia białek, czego konsekwencjami są, np. wyżej wymienione objawy niepożądane. Zbyt mała ilość wydzielanych w żołądku kwasów powoduje także, że bakterie, grzyby bądź pierwotniaki obecne w wodzie i pożywieniu nie ulegają zniszczeniu. Inhibitory pompy protonowej (bo to one najczęściej są stosowane do zmniejszenia kwasowości) mogą powodować także inne objawy niepożądane, takie jak: obrzmienie stóp, zaburzenia snu, zawroty głowy. W 2015 roku naukowcy z Uniwersytetu Stanforda w USA dowiedli, iż leki te mogą niekorzystnie wpływać na czynność naczyń krwionośnych i zwiększać ryzyko zawału serca.

W Centrum Ziołolecnictwa Ojca Grzegorza zalecamy w przypadku zgagi, spowodowanej refluksiem żołądkowo-jelitowym, a także w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, mieszankę ziołową **Gastrobonisan**. Jeżeli stan chorego ulegnie poprawie dodajemy lek roślinny **Gastrobonisol**. Żaden z tych preparatów nie zmniejsza kwasowości żołądka, działają też przeciwzapalnie i poprawiają perystaltykę. Oczywiście mogą być łączone z inhibitorami pompy protonowej. Taki sposób postępowania sprawia, że chory rzadko sięga po leki syntetyczne, ponieważ zioła rozwiązują większość problemów. To typowy przykład komplementarnego działania ziół i leków.

Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



DS complex

wspomaga funkcje układu nerwowego



Dermobon

na skórę,
włosy i paznokcie



Deprison

na dobry nastrój



Klimaktobon

na menopauzę



Urobon

na nerki
i drogi moczowe

Dlaczego słodczyce tuczą najbardziej?

Aby to zrozumieć należy wiedzieć, jak funkcjonuje nasz organizm od czasów prehistorycznych. Człowiek pierwotny jadł wtedy, kiedy udało mu się zdobyć pokarm, znaleźć lub upolować jakieś zwierzę. Kiedy nie miał szczęścia w polowaniu po prostu głodował. Dlatego jego organizm przyzwyczał się do sytuacji stałego zagrożenia niedożywieniem. W okresie dobrobytu organizm musiał zbudować sobie odpowiednie zapasy pod postacią tkanki tłuszczowej, które przydawały się w okresie niedoboru. Dlatego jak był urodzaj to ją gromadził, a jak nie - to korzystał z zapasów. Sprawa ta wydaje się być dość jasna zwłaszcza dla tych, którzy robią zapasy na zimę i lubią mieć coś na wszelki wypadek w spiżarni. Nasz organizm od czasów człowieka pierwotnego się nie zmienił. Ale zmieniła się sytuacja z dostępnością żywności.

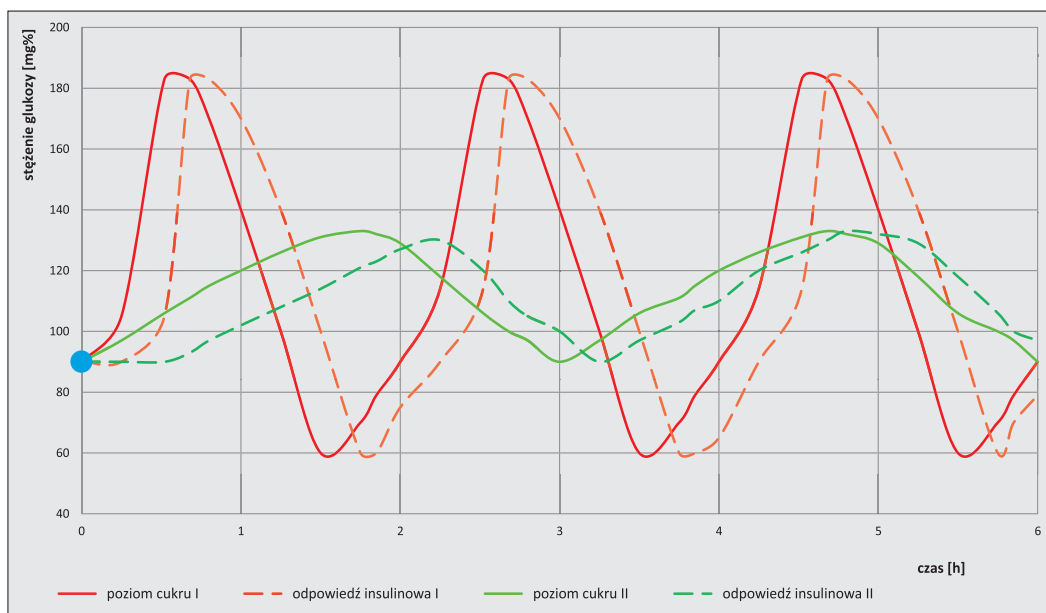
Dla ludzi zachodu, gdzie głównie występuje otyłość, pokarm jest powszechnie dostępny. Jednak nasz organizm tego nie wie. Funkcjonuje na podstawie wzorców żywieniowych wypracowanych przed tysiącami lat, kiedy niedożywienie było czymś normalnym.

Więc, gdy dostarczamy mu za dużo, zwłaszcza łatwych do przerożenia w tkankę tłuszczową cukrów prostych, zrobi z nich zapasy, bo jest zapobiegliwy i troszczy się o swoją przyszłość. Nasz organizm „jest pewien”, że w końcu przyjdzie głód i zużyje zapasy.

Dla niego oponki wokół tali to nie wada, ale zaleta, bo oznaczają one pełną spiżarnię.

Aby jeszcze lepiej zrozumieć przyczynę gromadzenia się tkanki tłuszczowej po spożyciu cukrów prostych, należy zapoznać się z wykresem.

Należy zaznaczyć, że jest to wykres orientacyjny służący do celów edukacyjnych i nie należy przywiązywać się do wartości, które są tam zawarte. Po spożyciu pokarmu bogatego w cukry proste (o wysokim indeksie glikemicznym), następuje radykalny wzrost poziomu glukozy w surowicy krwi. W ślad za nim rośnie także poziom insuliny. Jest to hormon, który ma za zadanie m.in. obniżyć poziom glukozy w surowicy krwi. Ilość insuliny rośnie równie radykalnie, podobnie jak poziom glukozy. W wyniku działania tego hormonu następuje szybki spadek poziomu glukozy w surowicy krwi, jednakże nie do poziomu sprzed spożycia słodkiej przekąski ale poniżej. Człowiek wchodzi w stan zwany niedocukrzeniem (hipoglikemią). Konsekwencje tego stanu są takie, iż osoba go doświadczająca odczuwa silny głód, szczególnie na produkty bogate w cukier, jest zdenerwowana, czasami spocona. Nerwowo poszukuje czegoś, co zaspokoi głód. Sięga zatem po kolejną słodką przekąskę, która w szybkim czasie daje poczucie błogości, sytości i spokoju. Jednocześnie powoduje to kolejny radykalny wzrost poziomu cukru w surowicy krwi.

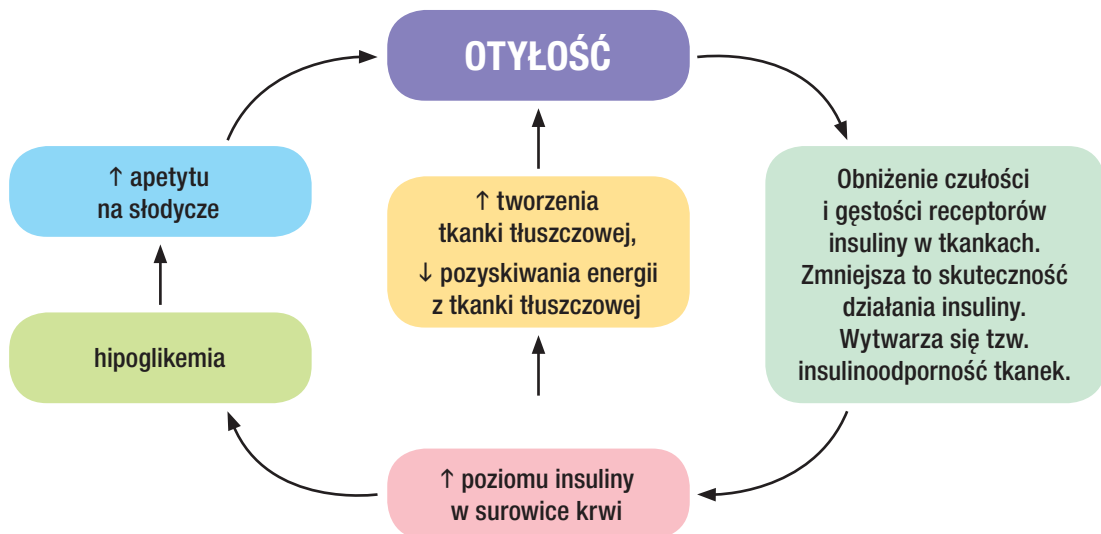


Jego następstwem jest ponowny wzrost insuliny. Tej sytuacji doświadczyło wielu czytelników a zwłaszcza czytelniczek. Jak ta sytuacja ma wpływ na budowanie tkanki tłuszczowej? Insulina, której ilość w surowicy krwi w wyniku tego typu postępowania radykalnie się zmienia, wywołuje nie tylko obniżenie poziomu glukozy w surowicy krwi, ale również powoduje powstawanie tkanki tłuszczowej. Hamuje ona także wykorzystywanie przez organizm tkanki tłuszczowej jako źródła energii w czasie wysiłku fizycznego. Dobrze to obrazuje schemat zaczerpnięty z Książki Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia pt. „Błędne koło cukrzycy i otyłości”. Zatem nie da się skutecznie zmniejszyć tłuszczowej masy ciała, jeżeli spożywa się cukry proste, np. jedząc na śniadanie drożdżówkę popijaną słodzoną kawą. Zupełnie inna sytuacja jest, gdy zjemy na śniadanie węglowodany złożone, np. kanapka z chlebem bogatym w błonnik, plus ser i jajko. Wtedy wykres poziomu insuliny w surowicy krwi i poziomu glukozy będzie wyglądał jak wykres w kolorze zielonym. Czyli insulina nie będzie stymulowała tworzenia się tkanki tłuszczowej, gdyż jej poziom będzie niski. Dodatkowo w sytuacji, gdy spożywamy węglowodany złożone możemy wykorzystać w terapii otyłości i nadwagi, surowce zielarskie. Niektóre z ziół, np. ziele pokrzywy, liść borówki brusznicy, bądź też liść morwy, mają w swoim składzie substancje, które hamują rozkład węglowodanów złożonych do cukrów prostych, co utrudnia i zwalnia wchłanianie do surowicy krwi cukrów prostych. Jest to działanie, które

sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ponadto sam błonnik zawarty w pieczywie z pełnego przemiału utrudnia wchłanianie się węglowodanów. Ma on również inne własności prozdrowotne, m.in. sprzyjające redukcji masy ciała. Aby zaspokoić ciekawość czytelników prezentujemy dwie mieszanki ziołowe, które można stosować w celu zahamowania wchłaniania się węglowodanów. Pierwsza z nich to **Adipobonisan** (liść morwy białej, ziele skrzypu polnego, ziele mniszka lekarskiego, ziele pokrzywy zwyczajnej, liść mięty pieprzowej, morszczyn), która stosowana jest najczęściej. Druga mieszanka o nazwie **Glukobonisan** (liść morwy białej, owocnia fasoli zwyczajnej, ziele pokrzywy zwyczajnej, znamiona kukurydzy zwyczajnej, kora cynamonowca cejlońskiego) używana jest, gdy wraz z nadwagą chorzy cierpią na cukrzycę lub nietolerancję glukozy.

W CZOG do redukcji masy ciała stosujemy ponadto **Regulobon** zawierający: łupinę nasienną babki jajowatej, błonnik z nasion owsa, inulinę z cykorii, mikro kapsułkowane kultury bakterii probiotycznych. Używamy również **Chitobon** (3-4 kaps. popite szklanką wody przed jedzeniem). Zawarty w preparacie chitosan pęcznieje w żołądku, co daje uczucie sytości, nawet po zjedzeniu mniejszej porcji pokarmu. Ponadto zawiera w składzie chrom organiczny, który odgrywa ważną rolę w metabolizmie insuliny i zapobiega insulinooporności (jest ważnym elementem kuracji odchudzającej).

BŁĘDNE KOŁO CUKRZYCY I OTYŁOŚCI



Schemat zaczerpnięty z książki „Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia”.

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

Czy borowiki leczą nowotwory?

Pytanie wydaje się być nieco bez sensu, bo jakże borowik może być używany do leczenia nowotworów. Otóż może, a związane jest to z selenem. Wiedzieć trzeba, że borowiki są jednym z najlepszych źródeł selenu. W 100 g tych grzybów znajduje się aż 3500 µg selenu (w przypadku suszonego borowika). Ilość selenu w surowicy krwi może być różna. Jeżeli mamy go 45 µg na litr surowicy krwi nasze prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc, jelita grubego i trzustki jest większe, a gdy zawartość selenu zwiększy się do 60 µg na litr to prawdopodobieństwo zachorowania na dany nowotwór zmniejsza się 12 razy, czyli o 1200%. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez Ośrodek Nowotworów Dziedzicznych Szczecin 2012. Na ogół zwiększenie selenu w diecie o 50 µg po 2-3 miesiącach powoduje wzrost stężenia w surowicy o 25 µg/l. Źródłami selenu mogą być również inne produkty takie jak:

- podgrzybek 100 g - 60 µg,
- orzech brazylijski 1 szt. - 4 µg, 100 g - 125 µg,
- ziarna soczewicy (brązowa, czerwona, zielona, żółta) 100 g - 35 µg,
- groch 100 g - 135 µg,
- fasola 100g - 94 µg,
- brukselka 100 g - 100 µg.

Można także uzupełniać dietę selenem stosując ekstrakt z borowików, znajduje się w nim nawet 18000 µg/100 g selenu. Taki właśnie ekstrakt używany jest do produkcji suplementu diety **Bofonginn kompleks**, który zawiera w swoim składzie także czarną hubę, ekstrakt z ziela skrzypu, ekstrakt ze skórek winogron, ekstrakt z liści zielonej herbaty, ekstrakt z aronii i miód pszczelej. Może on służyć do suplementowania diety u osób zagrożonych lub chorujących na nowotwory obok prawidłowego leczenia.



Lato sprzyja zakażeniu pasożytami jelitowymi

Choroby pasożytnicze większości z nas kojarzą się z owsiakami, na które cierpią dzieci przedszkolne, glistą ludzką lub tasieńcem. Ale do grupy pasożytów jelitowych należą także pierwotniaki, najbardziej popularny z nich to lamblia jelitowa zwana także giardią. Równie często jak na lambliozę możemy zachorować na blastocytozę. Pierwotniak, który nas atakuje nazywa się Blastocystis hominis. Piszemy o nim nie bez kozery w 2021 roku, gdyż spodziewamy się, iż ludzie zgłodniaли zagranicznych wojaży ruszą tłumnie do ciepłych krajów, a właśnie tam możemy dużo łatwiej zarazić się tym pierwotniakiem. Zakażenie następuje drogą doustną poprzez poiknięcie cysty. Cysta uwalnia pasożyta w jelicie grubym. Blastocytoza objawia się najczęściej przewlekłą biegunką, bólami brzucha, czasami pojawiają się objawy ogólne, takie jak wysypka, bóle głowy, spadek masy ciała. Żeby wykrzyć to zakażenie bada się kał osoby podejrzanej o tą chorobę. Leczenie może odbyć się z użyciem antybiotyków, najczęściej stosuje się metronidazol. Można również stosować zioła, np. **Vernikabon** 2 x dz. 1 łyżeczka oraz **Alerbon** 2 x dz. 2 kapsułki przez co najmniej 2 tygodnie. Jednak zawsze pamiętać należy o tym, że najważniejsza jest profilaktyka. Powinno się zatem unikać picia wody nieprzegotowanej lub nie butelkowanej, zwłaszcza w krajach o niskim poziomie higieny. Trzeba myć owoce najlepiej nie wodą z kranu. Szczególnie o higienę powinny dbać osoby, które przewlekłe przyjmują środki zmniejszające kwasowość żołądkową, np. popularne tabletki na zgagę. Właściwa kwasowość żołądkowa zabezpiecza nas przed wniknięciem wszelkiego rodzaju bakterii, grzybów, jak i pierwotniaków. Profilaktycznie w czasie pobytu w krajach, gdzie można się zetknąć z pasożytami jelitowymi i obcą florą bakteryjną polecamy **Antybiobon** zawierający pyłek pszczeli, ekstrakt z propolisu i liofilizowany sok z miąższu liści aloesu. Zalecamy suplementować dietę 2 x dz. 1 kaps.



Tabletki antykoncepcyjne atakują mózg!

W2019 roku w Chicago odbyła się konferencja północno amerykańskiego stowarzyszenia radiologicznego. Przedstawiono na niej pracę naukową, w której stwierdzono, że przyjmowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych może powodować zmniejszenie się objętości części mózgu zwanego podwzgórzem. Podwzgórze kieruje wszystkimi vegetatywnymi i hormonalnymi procesami organizmu, np. gospodarką wodną, pobieraniem pokarmu, reakcjami emocjonalnymi, popędem płciowym a także rytmem dobowym. Jest to istotna informacja dla lekarzy do których zgłaszają się pacjentki przyjmujące antykoncepcje hormonalną i mające problemy w tych obszarach. Hormonalne środki antykoncepcyjne powodują również zwiększenie ryzyka wystąpienia zakrzepów w naczyniach krwionośnych. W tym kontekście należy pamiętać o tym, że są surowce zielarskie, które zmniejszają ryzyko wystąpienia zakrzepicy. Najważniejszym z nich jest ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego, który może być podawany samodzielnie lub połączony z innymi surowcami ziołowymi, np. ekstraktem z owoców kasztanowca. Taki zestaw znajduje się w **Venobonie**.



Czas na pomidory

Jest rzeczą powszechnie wiadomą, że dieta śródziemnomorska bogata w warzywa i owoce zmniejsza zapadalność na choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę i artretyzm. Jednym z królów diety śródziemnomorskiej, prócz oliwy i wina, są pomidory. Poddano je zatem wnikliwej analizie, w wyniku której okazało się, że jedną z kluczowych prozdrowotnych substancji, którą zawierają te dorodne warzywa, jest czerwony barwnik zwany likopenem.

Wykazano, iż jest to substancja o działaniu antyoksydacyjnym, która potencjalnie działa przeciwnowotworowo, zwłaszcza w przypadku raka prostaty. Likopen zawarty w pomidorach zmniejsza także prawdopodobieństwo zachorowania na choroby układu krążenia. Zaobserwowano, że im więcej likopenu znajduje się w osoczu i tkance tłuszczowej, tym wolniej zwęża się światło naczyń krwionośnych (co jest istotą miażdżycy). Potwierdzono to zjawisko również w badaniu na ponad 65 000 kobiet. Te, które spożywały więcej pomidorów, miały niższe ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego oraz zawał serca. W jakiej formie najlepiej spożywać pomidory? Okazało się, że w tym przypadku przetwory, zwłaszcza te, gdzie pomidory występują z oliwą lub olejami roślinnymi, wykazują lepsze właściwości terapeutyczne niż warzywo w postaci surowej. Nawet suszone pomidory, ale w połączeniu z oliwą z oliwek, okazały się świetnym sposobem ich spożywania, wynika to z tego, że likopen jest dobrze rozpuszczalny w tłuszczach. Dieta śródziemnomorska jest często zalecana osobom z chorobami układu sercowo-naczyniowego łącznie z preparatami ziołowymi,

takimi jak słynne krople geriatryczne Ojca Grzegorza **Cardiobonisol** czy preparat w kapsułkach **Cardiobon**. Sugerujemy też naszym pacjentom zażywanie podjęzykowo kropli zawierających ekstrakt ze skórek winogron o nazwie **Resveratrol - esencja wina w kroplach**, pamiętając że wino jest elementem diety śródziemnomorskiej.



Koenzym Q10 paliwem dla serca

Koenzym Q10 (Co Q10) jest substancją naturalną wytwarzaną przez nasz organizm, pełni rolę witaminy ale nie jest nią sensu stricto. Z wiekiem jego ilość w organizmie spada. Dzieje się już tak po 30 roku życia, dlatego aby zachować zdrowie wskazane jest suplementowanie się tą substancją. Zwłaszcza przez osoby, które skarżą się na uczucie zmęczenia i znużenia. Q10 bierze udział w przemianach energetycznych i jego brak jest jedną z przyczyn zespołu przewlekłego zmęczenia. Ponadto substancja ta jest silnym antyoksydantem, który bezpośrednio eliminuje wolne rodniki z naszego organizmu, a także wpływa na większą aktywność witaminy E. Substancja ta szczególnie jest polecana osobom chorym na serce. Z badań naukowych wynika, że koenzym Q10 może obniżyć stopień zaawansowania niewydolności serca, a nawet zmniejszyć zapotrzebowanie na leki nasercowe. Suplementacja Co Q10 polecana jest także osobom zmuszonym do stosowania statyn, które obniżają poziom cholesterolu. Dochodzi do paradoksalnej sytuacji, że leczymy chorego na serce a jednocześnie osłabiamy je zmniejszając poziom koenzymu Q10 w organizmie. Dlatego też dostarczenie Co Q10 wydaje się być niezbędne dla osób leczonych statynami. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy suplementację diety **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza** w chorobach serca, w cukrzycy, w zespole przewlekłego zmęczenia oraz u osób uprawiających intensywnie sport.



Czy po ziołach uspokajających też nie wolno prowadzić samochodu?

Jak powszechnie wiadomo po środkach wpływających na sprawność intelektualną nie powinno się prowadzić pojazdów i innych urządzeń pozostających w ruchu. Istnieje błędne przekonanie, że dotyczy to tylko alkoholu. Często nie bierze się pod uwagę, że podobnie działają niektóre leki i to nie tylko leki uspakajające czy nasenne, ale także popularne leki na alergię. Niektóre leki uspakajające i nasenne pozostają w naszym organizmie nawet 3 doby, sprawiając, iż mamy osłabioną sprawność psycho-ruchową. Nasuwa się pytanie, czy sprawa ta dotyczy również leków ziołowych o działaniu uspakajającym i nasennym? Otóż odpowiedź brzmi - tak również, ale należy tutaj dopowiedzieć, że nie tak samo.

Jak już wspomnieliśmy leki syntetyczne metabolizują się bardzo długo, zwalniając nasze reakcje, natomiast leki ziołowe metabolizują się bardzo szybko. Po dwóch godzinach od zażycia

korzenia kozłka, czyli popularnej waleriany, w naszym organizmie pozostaje 1/4 substancji czynnej z tej rośliny, co sprawia, że zioła są zdecydowanie bardziej bezpieczną formą terapii zaburzeń lękowych czy bezsenności. Nasuwa się zatem drugie pytanie, a co z siłą działania? Odpowiedź brzmi: to, że zioła działają krótko nie oznacza, że słabo. Jeżeli cierpimy na bezsenność i zażyjemy przed snem preparaty łączące korzeń kozłka i szyszki chmielu, to efekt będzie dość silny. A gdyby w trakcie nocy doszło do przebudzenia, możemy powtórzyć dawkę leku, a potem swobodnie rano jechać samochodem. Na koniec należy dodać, że najszybciej działają leki ziołowe złożone z kilku składników, które zawierają w swoim składzie alkohol. Dlatego w CZOG rekomendujemy krople **Nerwobonisol** a w przypadku nietolerowania alkoholu kapsułki **Nerwobon**, syrop **Sedabon** lub zioła **Nerwobonisan**.

TAJEMNICE CHIŃSKIEJ MEDYCyny

mieszanki ziołowe sporządzone wg Zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

- działa antyoksydacyjnie



- drogi moczowe
- odtruwanie organizmu

- układ pokarmowy

- układ oddechowy

- stres

Odpowiadamy na pytania pacjentów

W tym cyklu prezentujemy krótkie informacje o fitoterapii i suplementacji diety w **Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza**. Wybraliśmy tematy, które najczęściej przewijają się w zapytaniach telefonicznych i mailowych naszych czytelników.

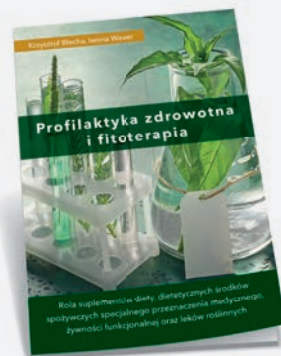
Jestem fizjoterapeutą i często mam pacjentów, którzy cierpią na bóle kręgosłupa. Jaką recepturę ziołową polecilibyście Państwo do stosowania w celu wykonania masażu?

Bardzo dobrym rozwiązaniem w Pana przypadku będzie używanie **Ziołowego Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**, zwłaszcza jeżeli ma Pan pacjentów, którym masuje Pan okolice kręgosłupa. W jego skład wchodzi: olej z pestek winogron, ekstrakty: arnikowy, dziurawcowy, olejki: miętowy, lawendowy, eukaliptusowy, kamforowy, goździkowy, rozmarynowy. Poza dobrym efektem terapeutycznym dla pacjenta, również Pana spracowane dłonie będą chronione przez ten preparat. Pragniemy nadmienić, że w przypadku bólów drobnych stawów dłoni dobrze sprawdza się również **Reumobonisol**. Wyprodukowany jest ona na bazie nalewki alkoholowej, zatem dużo łatwiej wchłania się w tkanki i nie zostawia charakterystycznego filmu na skórze.



Nie jestem już osobą bardzo młodą, jakiś czas temu przekroczyłam 40 rok życia. Obowiązki zawodowe zmuszają mnie do tego, aby rozpocząć studia podyplomowe. Obawiam się, czy podołam z przyswajaniem wiedzy w moim wieku. Proszę o podanie naturalnych produktów, które mogą wspomóc proces uczenia.

Bardzo ciekawe efekty przynosi łączenie nasion guarany i ekstraktu z korzenia żeń-szenia. W badaniach przeprowadzonych na studentach wykazano, że takie połączenie zwiększa szybkość wykonywania zadań obliczeniowych i testów pamięciowych. Obserwowano poprawę sprawności umysłowej: orientacji przestrzennej, szybkości identyfikowania obrazów, używania właściwych słów, szybkości dokonywania wyborów, liczenia. Efekty działania obu ekstraktów rosną wraz z czasem ich stosowania. W naszym Centrum sugerujemy w takich sytuacjach suplementację diety **Activbonem**, który zawiera ekstrakt z owoców guarany i korzenia żeń-szenia. Korzystne efekty może Pani osiągnąć stosując także 2 x dziennie preparat **DS complex**, który zawiera: ekstrakt z liści zielonej herbaty, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej, korę cynamonowca, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z kłącza kurkumy, witaminę C, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z owoców borówki czernicy, ekstrakt z kłącza imbiru, ekstrakt ze skórek winogron, ekstrakt z owoców czarnego pieprzu. Wspomagają one koncentrację i zdolność uczenia się, a także przeciwdziałają pogorszeniu pamięci związanemu z wiekiem. Warto także pomyśleć o poprawie ukrwienia mózgu do czego doskonale nadaje się **Memobon** z ekstraktem z liści mitorzębu japońskiego oraz ekstraktem z korzenia żeń-szenia. A więcej na ten temat przeczytać można na łamach książki „Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia”.



Mój syn jest w okresie dojrzewania i jego skóra pokryła się trądzikiem. Czy posiadają Państwo produkty ziołowe, które mogą mu pomóc?

W takich problemach polecamy naszym młodym pacjentom mydło ziołowe **Boniderm**, stosowany 2 x dziennie oraz mieszkankę ziołową **Dermobonisan**, której właściwości opisaliśmy w bieżącym kwartalniku. Jeżeli trądzik staje się ropny, warto zastosować również **krem Apibon** z propolisem, który działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Nanosi się go punktowo na ropne krostki 2 x dziennie.



Szanowni Państwo jestem szczęśliwą babcią 6-letniego Stasia. Ale mój wnuczek czasami miewa uporczywy kaszel. Druga sprawa, z jaką borykamy się wraz z córką i zięciem, to problemy z zasypianiem naszego maluszka. Bardzo wystrzegamy się stosowania leków chemicznych.

Czy można je czymś naturalnym zastąpić?

Dzieci niezbyt chętnie przyjmują preparaty ziołowe z powodu ich smaku. Dużo lepiej tolerują te, które mają postać syropów. W przypadku kaszlu sugerujemy zastosować **Pectobon**. Można go stosować 3-4 x dziennie po 1 łyżeczce. Jeżeli chodzi o ułatwienie zasypiania pomocny może być **Sedabon** (1 lub 2 łyżeczki bezpośrednio przed snem). W obu preparatach ekstrakty ziołowe rozpuszczone są w miodzie pszczelim.



Od zawsze miałam bolesne miesiączki, a teraz dodatkowo po 40 roku życia mam bardzo obfite krwawienia. Czy są jakieś zioła, które mogą mi pomóc?

Sugerujemy suplementację diety preparatem **Krople Kobiące Ojca Grzegorza**. W przypadku opisanych problemów warto zastosować ten produkt na dzień lub dwa dni przed spodziewaną miesiączką. Można go używać nawet 2-3 x dziennie po 2 łyżeczki. Jeżeli mimo wszystko dolegliwości będą się utrzymywać to można dodatkowo stosować sok z ziela krwawnika. W przypadku, gdy nadmierne krwawienie pojawia się w czasie poprzedzającym okres menopauzy rozważyć należy suplementację diety preparatem **Klimaktobon**.



Zbliżam się do 60-tki i w ostatnim czasie zaczęły doskwierać mi zawroty głowy. Laryngolog, który mnie badał nie znalazł przyczyny ze swojej dziedziny, ale sugerował, że przyczyną może być kręgosłup albo złe ukrwienie. Jakie naturalne sposoby mogłabym wykorzystać, aby pozbyć się tych problemów?

Problem zawrotów głowy nieustannie wraca w pytaniach naszych czytelników i widzów Telewizji TV dla Zdrowia. Po pierwsze dobrym sposobem łagodzenia zawrotów głowy może być terapia kręgosłupa szyjnego i piersiowego metodami medycyny manualnej. Wykorzystujemy te metody leczenia naszych pacjentów. Co do poprawy ukrwienia mózgu i narządu równowagi, który znajduje się w uchu wewnętrznym, korzystne efekty można osiągnąć stosując **Memobon** w skład którego wchodzi ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego oraz **Resveratrol - esencja wina w kroplach** zawierający w swoim składzie ekstrakt ze skórek winogron. Należy stosować te preparaty minimum 3 miesiące.



Mumio - naturalny biostymulator

Ta czarna substancja wydobywająca się z gór Środkowej Azji była wykorzystywana w terapii i w profilaktyce od tysięcy lat. W drugiej połowie XX wieku szerokie badania nad jej prozdrowotnymi właściwościami prowadzili lekarze z kilku krajów Azji Środkowej, będących wówczas republikami radzieckimi. Wtedy to profesor Szakirow udowodnił, że Mumio przyspiesza wzrost kostny o około 2 tygodnie. Na podstawie tych i innych doniesień naukowych na obszarze byłego Związku Radzieckiego, lekarze powszechnie stosują mumio dla wspomagania leczenia stanów zapalnych, infekcyjnych oraz do regeneracji uszkodzonych tkanek. Mumio uważane jest także za eliksir rekordów, ponieważ wykazuje działanie adaptogenne (według niektórych źródeł nawet 3-5 razy silniejsze niż korzeń żeń-szenia) poprzez zwiększenie wydolności fizycznej i umysłowej. Mumio zyskało pozytywną opinię także u lekarzy europejskich oraz z USA. Bardzo pozytywnie o jego skuteczności i bezpieczeństwie stosowania wyrażał się m.in. austriacki uczyony i lekarz profesor Karl Anken. Naukowcy z wydziału farmaceutycznego Uniwersytetu Omaha (USA) opublikowali w czasopiśmie naukowym analizę, że jego bezpieczeństwo stosowania jest dobrze udokumentowane. Wyrazili tę opinię na podstawie badań przeprowadzonych na zwierzętach i na ludziach. Zaznaczyli również, że mumio działa antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie, adaptogenne, immunostymulująco. Ponadto obniża poziom lipidów w surowicy krwi i zwiększa wydajność fizyczną. Mumio może być wykorzystywane także u osób mających problem z jakością nasienia, ponieważ zwiększa ilość wytwarzanych plemników, ich ruchliwość i poziom testosteronu. Mumio jest stosowane zarówno doustnie, jak i zewnętrznie. Zewnętrznie wspomaga zdrowie stawów zwłaszcza kolanowych, a także stanów układu żylnego i wpływa korzystnie na skórę. W CZOG wykorzystujemy tę prozdrowotną substancję od kilkudziesięciu lat w postaci kapsułek **MumioBon** i w postaci **Mumio kremu**.



Homocysteina a miażdżyca

Homocysteina to aminokwas, który nie występuje w żywności, a jest efektem przemian metabolicznych innego aminokwasu - metioniny. Normalnie homocysteina przekształcana jest w organizmie do cysteiny. Dzieje się tak przy udziale kwasu foliowego oraz witaminy B₆ i B₁₂. Niedobór w diecie tych witamin jest najważniejszym czynnikiem zwiększenia się stężenia homocysteiny w surowicy krwi. Już w 2004 r. WHO uznała, że obniżenie stężenia homocysteiny w surowicy krwi powoduje zmniejszenie ryzyka wystąpienia miażdżycy. Badania epidemiologiczne wykazały zwiększoną zapadalność na chorobę niedokrwinną serca i udary mózgu oraz zwiększanie się ilości poważnych epizodów sercowo-naczyniowych u osób z zawyżonym poziomem homocysteiny we krwi. Dlatego też w preparacie **Lipobon complex** znajdują się witaminy (B₆ i B₁₂) oraz kwas foliowy potrzebne do utrzymania prawidłowego poziomu homocysteiny. Ponadto znajdują się tam:

- Monakolina K ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha i korzenia berberysu, które pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

Pisząc o miażdżycy, która atakuje układ krążenia należy wspomnieć o innych naturalnych surowcach, które wspomagają zdrowie tego układu, np. ekstrakt ze skórek ciemnych winogron bogaty w resweratrol, który zalecamy 2 x 10 kropli w postaci preparatu **Resveratrol - esencja wina w kroplach**. Trzeba również powiedzieć o kwiatostanie głógu, który jest podstawowym surowcem roślinnym i jest kardynalnym surowcem w chorobach układu krążenia. Głóg obecny jest w kroplach **Cardiobonisol**, w preparacie w kapsułkach **Cardiobon**, w mieszance ziołowej **Cardiobonisan**, ale także w **Bonimelu głógowo-melisowym**. Osoby zagrożone chorobami układu krążenia powinny pamiętać również o roli magnezu. Wysokiej jakości mleczan magnezu w połączeniu z witaminą B₆ znajdują one w preparacie **Bonimag B₆**.



SUPLEMENTACJA DIETY WEDŁUG CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA

UKŁAD KRAŻENIA	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.) + Vitalbon (1 kaps.)	
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + DS complex (2 kaps. 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, Hepatobon lub Hepatobonisan	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	Dermobonisan + Boniderm + Apibon krem	
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobonisan + Hepatobon + Apibon		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 MEN + 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 informacje dotyczące produktów znajdują się 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*

