

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2021 Jesień
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Choroby oczu a zioła

W numerze m.in.

Propolis
- naturalny antybiotyk

Czy zioła leczą arytmie serca?

Skąd ta bezsenność?



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.

Smog zabija!

Smog jest to zanieczyszczenie powietrza drobinami o średnicy nie większej niż 2,5 micrometra, które uszkadzają nasz układ oddechowy, ale także układ krążenia. W Polsce narażenie na kontakt ze smogiem jest bardzo duże. Niektórzy specjaliści uważają, że oddychanie zanieczyszczonym powietrzem przyczynia się do 48 tys. zgonów rocznie w Polsce. Winne są temu piece węglowe, zwłaszcza starego typu. W wyniku tego spalania do atmosfery uwalniane są: pyły, tlenki węgla, siarki, azotu, ozon oraz benzopireny. Smog truje wszystkich! Ale największym zagrożeniem jest dla chorych na dolegliwości układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Szczególnie toksyczny jest on dla osób starszych i dla dzieci.

Sytuacja jest naprawdę trudna, a nadzieja na poprawę jakości powietrze w Polsce jest bardzo odległa. Jak zatem radzić sobie z konsekwencjami smogu? W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mamy na to odpowiednie sposoby. Po pierwsze musimy zadziałać na układ oddechowy i stosować zioła o działaniu **zwiększającym wydzielanie śluzu i wykrztuśnym**, które ułatwią wydalanie z dróg oddechowych pyłów tam się znajdujących. Można do tego zastosować, np. krople wykrztuśne **Pectobonisol** 2-3 x dz. 2 łyżeczki, napar z ziół **Pulmobonisan** 2 x dz. 1 saszetka lub np. syrop ziołowy **Pectobon** 3 x dz. 1 łyżeczka. Jeżeli pyły wywołują objawy alergii, bądź też napady astmy, wskazane byłoby suplementować dietę preparatem **Alerbon** 2-3 x dz. 2 kaps. zawierającym hermetycznie zamknięty w kapsułce olej z nasion czarnuszki.

Przedostające się do krwi składniki smogu **upośledzają funkcje układu odpornościowego**. Należałoby zatem uzupełnić dietę o **Immunobon** 2-3 x dz. 1 łyżeczka, który wspomaga odporność. Odporność stymuluje również **Apibon** 3 x dz. 1 kaps., w skład którego wchodzi pyłek pszczele i propolis. Zioła i produkty pszczele, a zwłaszcza miód i pyłek pszczele, stanowią dobry sposób na wspomaganie organizmu narażonego na smog. Odtruwiają go z toksyn znajdujących się w pyłach, m.in. ułatwiają eliminację z organizmu metali ciężkich, takich jak np. ołów. W procesie detoksykacji organizmu ważną rolę odgrywa **stymulacja odtruwającej funkcji wątroby** poprzez suplementowanie diety **Hepatobonem** 2-3 x dz. 1 kaps. Jako, że smog negatywnie wpływa na **zdrowie układu sercowo-naczyniowego** zalecamy naszym pacjentom suplementację diety preparatem **Resveratrol - esencja wina w kroplach** oraz kroplami na serce O. Grzegorza.



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.

Zioła 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

Ziołowa apteczka - dziurawiec na jesienne smutki

Dziurawiec ma charakterystyczne dziurki w liściach, od których pochodzi jego nazwa. Posiada żółte kwiaty i to właśnie te kwiaty i górne części łodyg stanowią najcenniejszy surowiec. Po zebraniu należy go suszyć w miejscu zacienionym i przewiewnym, nie powinno się przekraczać temp. 35 stopni. Napary z ziela dziurawca mają piękny czerwony kolor, który wynika z zawartości substancji o nazwie hiperycyna. Napary te stosowane są od wieków w celu złagodzenia niestrawności oraz w przypadku osłabienia czynności wątroby, gdyż dziurawiec zwiększa wydzielanie żółci, ale także łagodzi stany zapalne. Ma ponadto działanie rozkurczowe. Wszystkie te własności pozycjonują go jako surowiec roślinny, który może być używany w kamicy żółciowej. Od kilkudziesięciu lat wiemy, że dziurawiec to jedno z ziół, które skutecznie poprawia nastrój, działa wręcz **przeciwdepresyjnie, a także uspakajająco**. Przyda on się nam w przypadku zaburzeń nastroju pojawiających się w okresie jesienno-zimowym. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy **Depribon** zawierający ekstrakt z ziela dziurawca i korzenia żeń-szenia.

Pamiętać należy również o tym, że z ziela dziurawca można wykonać nalewkę ziołową na bazie alkoholu, a ze świeżych pędów kwiatowych można pozyskać olej dziurawcowy.

Olej dziurawcowy stanowi także element niektórych tradycyjnych receptur ziołowych, jedną z nich jest **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza** zawierający: olej z pestek winogron, olej dziurawcowy, ekstrakt arnikowy, olejki: miętowy, lawendowy, eukaliptusowy, kamforowy, goździkowy, rozmarynowy, witamina E.



Łysienie androgenne nie tylko u mężczyzn

O ile niedożywienie jest częstszą przyczyną utraty włosów u kobiet, tak w przypadku mężczyzn dominuje łysienie androgenne zwane łysieniem typu męskiego. Należy jednak pamiętać, że może ono dotyczyć również kobiet. Symptodem chorobowym jest rozpoczęcie procesu cofnięcia linii włosów, obejmującego obszar na skroniach i czole chorego. Kluczową rolę w androgenym wypadaniu włosów odgrywa poziom dihydrotestosteronu (DHT) - czynnej postaci testosteronu łączącej się z receptorem androgenowym. Surowcem zielarskim, który jest polecany w tego typu łysieniu jest owoc palmy sabal. Wyciągi lipofilne z tego surowca (heksanowy lub alkoholowy) działają antyandrogenowo: hamują aktywność 5 α -reduktazy, co powoduje zmniejszenie stężenia DHT. Badanie skuteczności owoców palmy sabalowej w leczeniu łysienia androgennego przeprowadzono u mężczyzn w wieku 23-64 lat z małym lub średniozaawansowanym łysieniem androgenowym. Po zastosowaniu kuracji wyciągami z surowca odnotowano poprawę u 60% mężczyzn. W związku z tym w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy w przypadku łysienia androgennego preparat **Prostatobon**, który oprócz ekstraktu z palmy sabal posiada w swoim składzie wyciąg z korzenia pokrzywy. Produkt ten jest standardowo stosowany do suplementacji mężczyzny z przerostem prostaty, w którym DHT również odgrywa znaczącą rolę. Hamuje on wpływ DHT na cebulki włosów.



Choroby oczu a zioła

Czy zioła leczą choroby oczu? Odpowiedź brzmi tak. I co ważne te same substancje pozyskiwane z roślin mogą leczyć różne choroby oczu.

Ale po kolei.

Zacznijmy od zaćmy. Zaćma to zmętnienie soczewki spowodowane wytrącaniem się w niej nierozpuszczalnych w wodzie związków białkowych, które powstają na skutek utleniania ich przez wolne rodniki. Wolne rodniki nie są w wystarczający sposób neutralizowane przez antyoksydanty, których zapasy z wiekiem się wyczerpują, dlatego aby zapobiec zaćmie korzystne jest uzupełnienie diety poprzez przyjmowanie antyoksydantów. Zalecamy w takim wypadku spożywanie dużej ilości owoców i warzyw - zwłaszcza tych o kolorze czerwonym, niebieskim i fioletowym. Ekstrakty z tych roślin, zwłaszcza z owoców borówki czarnej, znakomicie nadają się do wspomagania leczenia siatkówki oka. Siatkówka to miejsce, w którym znajdują się receptory reagujące na światło. Są ich 2 rodzaje a nazywają się czopki i pręciki. Te pierwsze są szczególnie cenne bo odpowiadają za widzenie barwne. Są one zlokalizowane w miejscu siatkówki, które nazywa się plamką żółtą. Nazwa pochodzi od jej żółtego koloru i wynika ze znajdującego się w niej barwnika o kolorze żółtym, czyli luteiny i zeaksantyny. Te dwie substancje występują w dużej ilości np. w szpinaku, a w mniejszej w kukurydzy czy też w marchewce. Można je także zażywać w postaci kapsułkowej. Takim produktem, który zawiera te składniki jest **Oculobon**.

Oculobon oprócz naturalnej, bo pozyskanej z kwiatu aksamitki luteiny i zeaksantyny, posiada również w składzie ekstrakt z owocu borówki, beta karoten i kompleks witamin. Składniki zawarte w Oculobonie będą działać korzystnie na siatkówkę w przypadku chorób, które mogą je uszkodzić. To uszkodzenie siatkówki nazywane jest retinopatią. Najczęstsze retinopatie to retinopatie cukrzycowe i nadciśnieniowe. Dlatego osoby, które dotknęły te choroby powinny rozważyć zażywanie Oculobonu. Może on być pomocny także w przypadku osób starszych, których wzrok nie jest już tak bystry, bo jak powszechnie wiadomo **ekstrakt z borówki czarnej poprawia ostrość widzenia.** Jeżeli te osoby są zagrożone AMD, czyli zwyrodnieniem plamki żółtej związanej z wiekiem, to taki zestaw będzie dla nich idealnym rozwiązaniem. O ochronie siatkówki powinni także pamiętać namiętni użytkownicy komputerów, bądź też innych urządzeń posiadających ekrany. Oculobon będzie także dobrym sposobem dla ochrony widzenia dla kierowców, którzy zmuszeni są prowadzić samochód w godzinach nocnych.

Na koniec coś dla osób, które chorują na jaskrę, czyli wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego. Jednym z powikłań tej choroby jest uszkodzenie siatkówki oka wywołane zbyt silnym naciskiem ciała szklistego. Takim osobom poza Oculobonem zalecić można **Venobon**, gdyż jak wynika z badań naukowych liść miłorzębu, który tam się znajduje przeciwdziała rozwojowi jaskry, a ponadto poprawia ukrwienie. Natomiast zawarty w produkcie ekstrakt z owoców kasztanowca jest polecany w przypadku urazów tkanek, w tym również siatkówki.



Antyoksydanty a starzenie

Nasz organizm starzeje się na wiele sposobów. Najbardziej akceptowalną i naukowo udokumentowaną teorią starzenia jest teoria wolnorodnikowa.

Wolne rodniki przyspieszają starzenie się organizmu. Za proces ten odpowiedzialne są uszkodzenia powstające w wyniku reakcji z nimi, a właściwie nie tyle powstawanie uszkodzeń, co ich nagromadzenie się w komórce. U osób młodych mechanizm antyoksydacyjny neutralizuje wolne rodniki i jest on wydolny, o ile człowiek jest zdrowy. U osób chorych, np. na choroby zapalne, ilość uszkodzeń powodowanych przez wolne rodniki jest za duża, aby organizm poradził sobie z ich likwidacją. Także u osób starszych mechanizmy likwidacji skutków reakcji wolnych rodników stają się niewydolne. Prowadzi to do uszkodzenia materiału genetycznego i degeneracji tkanek, rozwoju patologii, powstania chorób i w końcu do śmierci. Do obrony przed rodnikami potrzebne są przeciwutleniacze (antyoksydanty) dostarczane z pożywieniem (owoce, warzywa, zielona herbata, czerwone wino lub zażywane jako suplementy diety, np. ekstrakty z zielonej

herbaty, owoców żurawiny, owoców aronii, kłącza imbiru, owoców borówki czernicy, owoców winogron lub kora cynamonowca). Wiele autorytetów uważa, że najskuteczniejsze w działaniu przeciw rodnikom są preparaty mające kilka różnych składników przeciwutleniających, nawet jeżeli występują one w niskich dawkach.

Ciekawą propozycją terapii antyoksydacyjnej jest picie herbatki ziołowej **Rzeński poranek** o recepturze: owoc jabłka, kwiat malwy sudańskiej (hibiskus), owoc aronii czarnej, kora cynamonowca, liść mięty pieprzowej, kwiat rumianku pospolitego, goździk. Herbatka ta jest pakowana w duże 5g saszetki, nie zawiera syntetycznych barwników i substancji smakowo-zapachowych, a co ważniejsze świetnie smakuje. Działanie antyoksydacyjne mają także inne herbaty sporządzone wg zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jeżeli ktoś woli stosować antyoksydanty w kapsułkach to możemy zarekomendować **Vitalbon**, który poza ekstraktami o działaniu antyoksydacyjnym, posiada w składzie tarczycę bajkalską, będącą najważniejszym surowcem zielarskim o działaniu przeciwstarzeniowym.

TAJEMNICE CHIŃSKIEJ MEDYCyny

mieszanki ziołowe sporządzone wg Zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

• działa antyoksydacyjnie



• drogi moczowe
• odtruwanie organizmu

• układ pokarmowy

• układ oddechowy

• stres

Jak naturalnie pozbyć się kaszlu?

Leczenie infekcji górnych dróg oddechowych powinno być wielokierunkowe. Na pewno nie należy opierać się jedynie na stosowaniu syropów przeciwkaszlowych, blokujących odruch kaszlowy na poziomie ośrodka kaszlu w mózgu. Tak działają syropy „przeciwkaszlowe” zawierające w swoim składzie kodeinę i dekstrometorfan.

Kaszel w przebiegu ostrej infekcji górnych dróg oddechowych powodowany jest głównie przez uszkodzenie błony śluzowej gardła, tchawicy i oskrzeli, pod którą znajdują się receptory kaszlowe. Jeżeli zostaną one odślonięte, to stają się bardziej narażone na drażnienie, co powoduje utrzymywanie się dolegliwości. Zatem **celem terapeutycznym powinno być stosowanie takich substancji, które są w stanie tą chorą błonę śluzową zagoić, a jednocześnie ułatwiają wykrztuszenie, działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.** Taki efekt możemy osiągnąć stosując mieszanki ziołowe. Wchodzące w ich skład zioła mają różne właściwości. Mogą też wzajemnie na siebie oddziaływać w sposób pozytywny,

przez co wzmocnione będzie ich prozdrowotne działanie. Jest to tak zwany efekt synergii. Przykładem oddziaływania synergicznego jest działanie składników mieszanki ziołowej **Pulmo-bonisan** oraz kropli **Pectobonisol**, stosowanych standardowo w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.

Synergia działania takiej mieszanki ziołowej i kropli daje efekt dużo szerszy niż tylko łagodzenie kaszlu - pozwala na zdrowienie w przypadku przeziębienia, grypy i zapalenia oskrzeli. Posiada ponadto właściwości rozrzedzające wydzielinę i przeciwzapalne, ułatwia zatem eliminację zapalnie zmienionego śluzu z zatok.

Jeżeli chodzi o naszych najmłodszych pacjentów to w naszym Centrum podstawowym środkiem na kaszel u dzieci jest syrop **Pectobon** zawierający miód pszczeły, ekstrakty z: ziela tymianku, owoców bzu czarnego, porostu islandzkiego, liścia babki lancetowatej, korzenia prawoślazu, kwiatu lipy, olejek koprowy.



Propolis - naturalny antybiotyk

Propolis, czyli kit pszczeli, jest jednym z najsilniejszych naturalnych antybiotyków i leków przeciwwirusowych. Okazał się skuteczny w leczeniu schorzeń gardła i krtani. W badaniu pacjentów z zapaleniem gardła znaczącą poprawę lub wyleczenie stwierdzono u około 75% osób, w przypadku zapalenia gardła i krtani było to około 79% badanych.

Propolis jest pomocny m.in. w ostrych i przewlekłych opryszczkowych zapaleniach jamy ustnej (aftach), grzybiczych zapaleniach jamy ustnej (pleśniawkach), powierzchniowych zapaleniach języka. Po 3-miesięcznym leczeniu propolisem w przewlekłym zapaleniu oskrzeli uzyskano znaczną poprawę zdrowia u 93% chorych. Skuteczne okazały się także inhalacje z propolisu. Pozwalają one na wyleczenie około 75% chorych z zapaleniem gardła wywołanym przez gronkowca złocistego i na około 77% wyleczeń zapalenia krtani. Dobre efekty otrzymano także w leczeniu propolisem choroby przeziębieniowej wywołanej przez Rhinovirus. Propolis jest tak skutecznym środkiem przeciwdrobnoustrojowym, że niszczy nawet niektóre pierwotniaki, co wykazano na przykładzie zarodźca malarii. Pamiętaj należy, że łączne stosowanie propolisu oraz ziół zwiększa jego siłę działania. Dlatego przy górnych drogach oddechowych znakomicie sprawdza się aerozol doustny **Anginbon** zawierający ekstrakt z propolisu połączony z surowcami ziołowymi i olejkami

eterycznymi (anyżowym, z drzewa herbacianego, eukaliptusowym, tymiankowym, szalwiowym, melisowym, goździkowym, cynamonowym) oraz destylatem z kory oczaru wirginijskiego. Innym sprawdzonym sposobem podawania produktów pszczelich, m.in. propolisu, jest stosowanie połączenia ekstraktu z propolisu i pyłku pszczelego w formie zmikronizowanej. Taka mieszanina zwiększająca odporność dostępna jest na rynku w postaci preparatu **Apibon**. W przypadku małych dzieci zaleca się wysypanie zawartości kapsułki na łyżeczkę miodu. Przedstawiona forma podania skuteczna jest m.in. w infekcjach górnych dróg oddechowych, zwłaszcza u małych dzieci. Aby jeszcze zwiększyć efekt stymulacji odporności można do pyłku pszczelego i propolisu dodać liofilizowany sok z miąższu aloesu. Taki skład zawiera nasz nowy suplement diety **Antybiobon**. Z uwagi na powyższe, jak i na fakt, że propolis zwiększa aktywność fagocytarną makrofagów i stymuluje produkcję przeciwciał, jest to substancja ze wszech miar zalecana w profilaktyce i leczeniu chorób infekcyjnych dróg oddechowych. Zatem także wywołanych przez koronawirusy.



Czy czarnuszka leczy Covid-19?

Czas pandemii sprawia, że trwają usilne poszukiwania leków, które mogłyby przyczynić się do zwalczenia wirusa SARS Cov-19. Naukowcy analizują zarówno leki syntetyczne jak i surowce zielarskie. Jednym z nich stały się nasiona czarnuszki siewnej, o której wiadomo od wielu lat, że wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, a ponadto stymuluje odporność organizmu. W czterech ośrodkach naukowych w Pakistanie przeprowadzono badania na grupie 313 pacjentów z umiarkowanym i ciężkim przebiegiem Covidu. Pacjenci zostali podzieleni losowo (dokonano randomizacji) i otrzymywali mieszaninę 1 gram miodu na kilogram masy ciała dziennie i po 80 mg nasion czarnuszki na kilogram masy ciała dziennie. Leczenie prowadzono przez 13 dni obok standardowego postępowania terapeutycznego. U osób stosujących dodatkowo czarnuszkę siewną skrócił się czas choroby umiarkowanego przebiegu z 7 dni do 4 dni, a w przypadku ciężkiego przebiegu z 13 do 9 dni. Przyspieszyła się również eliminacja wirusa z organizmu. W szóstym dniu choroby w przebiegu umiarkowanym, u osób leczonych czarnuszką 2/3 z nich wznowiło normalną aktywność, a w grupie nie otrzymującej czarnuszkę zaledwie 11% pacjentów wróciło do aktywności. Analogicznie w przypadku ciężkiego przebiegu u osób przyjmujących czarnuszkę po 6 dniach 50% pacjentów wróciło do aktywności, a u osób leczonych bez tego surowca było to zaledwie 3%.

Śmiertelność u pacjentów z ciężkim przebiegiem, którym podawano czarnuszkę wynosiła 4%, a w grupie kontrolnej, w której nie podawano czarnuszki, było to aż 18,87%.

Uważa się, że głównym składnikiem nasion czarnuszki wykazującym działanie terapeutyczne jest olej z tej rośliny, ale tylko taki, który ma odpowiednią zawartość olejku eterycznego. Z ciał czynnych, które prawdopodobnie wykazują działanie terapeutyczne wymienia się tymochinon i karwakrol. Ten ostatni związek może hamować aktywność receptora ACE2 i blokować wejście Sars Cov-2 do komórki oraz hamować jego replikację.



**zawiera olej z czarnuszki
z kontrolowaną zawartością olejku eterycznego**

** opracowano na podstawie: Honeyand Nigella Sativa againts Covid-19 in Pakistan (HNS-COVID-PK): A multi-center placebo controlled randomized clinical trial medRxiv 2020.10.30.2021717364; <https://doi.org/10.1101/2020.10.30.20217364>*

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



Czy zioła leczą arytmie serca?

Odpowiedź na to pytanie może być zarówno twierdząca, jak i przecząca. Dlatego, że zaburzeń rytmu pracy serca jest bardzo dużo i w niektórych rodzajach tych zaburzeń zioła mogą wykazać korzystne działanie. Jeżeli ten problem ma podłoże emocjonalne to zioła jak najbardziej mogą być skutecznym remedium. Typowym surowcem stosowanym w tym przypadku jest ziele serdecznika. Najlepiej jak zestawimy go w recepturze z ziołami o typowo uspokajającym działaniu, takimi jak korzeń kozłka, ziele melisy, szyszki chmielu. Wszystkie te surowce wchodzi w skład kropli **Nerwobonisol**, które standardowo stosuje się w naszym Centrum Ziołolecznictwa przy zaburzeniach rytmu pracy serca o podłożu emocjonalnym. Można zamiast Nerwobonisolu stosować mieszankę ziołową **Cardiobonisan**, która pozytywnie wpływa na pracę serca. W skład wspomnianych dwóch preparatów wchodzi również drugi surowiec, który ma kardynalne znaczenie w leczeniu chorób serca, również tych w których serce pracuje w sposób nierówny. Jest nim kwiatostan głogu. Surowiec ten poprawia kurczliwość mięśnia sercowego, usprawnia przewodnictwo

elektryczne w sercu, zmniejsza jego nadmierną pobudliwość, a w przypadku gdy pracuje zbyt wolno, nieznacznie przyspiesza jego rytm. Arytmia serca czasami wynika z tego, iż serce jak cały nasz organizm ulega procesowi starzenia. Wtedy wspomniany już głóg będzie świetnym rozwiązaniem, oczywiście zestawiony z innymi surowcami dobrze wpływającymi na serce. Nie tylko zioła mogą pozytywnie wpłynąć na prawidłowy rytm pracy serca. W naszym organizmie znajduje się substancja, której z wiekiem jest coraz mniej, chodzi o koenzym Q10. Jego brak powoduje, że stajemy się coraz słabsi, gdyż uczestniczy on w przemianach energetycznych organizmu, dlatego też suplementacja diety koenzymem Q10 w przypadku arytmii ma mocne uzasadnienie. W Centrum Ziołolecznictwa polecamy **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**, który zawiera 100 mg tej substancji. Na koniec należy dodać jeszcze to, że postępująca w organizmie miażdżyca może również przyczynić się do pojawiania się incydentów arytmii. Wtedy należy odwołać się do wspomnianych już w tej edycji kwartalnika preparatów **Lipobon complex** oraz **Resveratrol – esencja wina w kroplach**.



Co łączy trądzik i cysty jajników?

Trądzik to choroba, która najczęściej kojarzona jest z wahaniem 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 kremów ziołowych, jeden z propolisem - **Apibon krem** (ekstrakt z propolisu i nagietka oraz olejki eteryczne: z drzewa herbacianego i cytronelowy), drugi bez - **Dermobon krem** (ekstrakty z kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, ziela krwawnika, ziela fiołka, liścia babki lancetowatej, destylat oczarowy, olejki eteryczne: lawendowy, geraniowy, szałwiowy, z drzewka herbacianego). 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”.

Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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

Krople Kobiece O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Zaburzenia pamięci po Covidzie

Zaburzenia pamięci i problem z koncentracją to częsta przyczyna wizyt w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Część pacjentów po przebytej chorobie covidowej mierzy się również z podobnymi dolegliwościami, które możemy określić jako „mgłę pocovidową”. Zwykle problem zaburzeń pamięci jako objaw chorobowy lub powikłanie chorobowe nie są rzadkie. Zaburzenia tego typu występują nagle, jako efekt niedokrwienia mózgu z powodu udarów lub rozwijają się powoli z powodu miażdżycy. Kłopoty z pamięcią to schorzenie, z którym farmakoterapia zdecydowanie sobie nie radzi.

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 on, 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.

Miłorząb 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, szумы uszne, o ile występują one z niedokrwieniem mózgu. W przypadku mgły pocovidowej dobrze sprawdzają się również inne ziołowe preparaty, takiej jak **DS complex**, który zawiera w swoim składzie ekstrakty: z liści zielonej herbaty, z korzenia tarczycy bajkalskiej, z owoców żurawiny, z kłącza kurkumy, z owoców aronii, z owoców borówki czernicy, z kłącza imbiru, ze skórek winogron, z owoców czarnego pieprzu, korę cynamonowca i witaminę C.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Zbyt obfite miesiączki a zioła

Zbyt obfite krwawienia miesięczne mogą wynikać z fizjologii danej kobiety, ale również mogą być objawem różnych schorzeń, np. mięśniaków macicy czy przerostu błony śluzowej macicy (endometrium). Te dolegliwość dosyć często pojawiają się w okresie klimakterium.

Najważniejszym surowcem zielarskim stosowanym w tych schorzeniach jest ziele krwawnika. Krwawnik występuje prawie we wszystkich mieszankach ziołowych dedykowanych kobietom, m.in. dlatego, że poza działaniem przeciwkrwotocznym wykazuje także efekt rozkurczowy, co ma duże znaczenie przy bólach okołomiesiączkowych. Dlatego też w naszym Centrum jest on głównym składnikiem **Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza**. Krwawnik ponadto działa korzystnie na choroby przewodu pokarmowego, gdyż działa przeciwzapalnie oraz zwiększa wydzielanie żółci i poprawia trawienie. Ma też własności przeciwbakteryjne i chroni naszą wątrobę przed uszkodzeniem toksycznym. Można go wykorzystać w postaci naparu, ale najlepsze efekty uzyskujemy stosując płynny ekstrakt z określaną ilością ciał czynnych. Jeżeli nadmierne krwawienie występuje w okresie klimakterium korzystnie jest suplementować dietę **Klimaktobonem** 1-2 x dz. 1 kapsułka.

Skąd ta bezsenność?

Osoby mające trudności z zasypianiem to częsta grupa chorych zwracających się o pomoc do naszego Centrum. Czasami są to ludzie, którzy nie zaczęli stosować leków syntetycznych a czasami są to osoby, które pragną zaprzestać ich przyjmowania a zamiast nich stosować zioła. Leczenie tej pierwszej grupy jest dużo łatwiejsze niż tej drugiej. Dysponujemy produktami ziołowymi w różnej postaci, np. ziołami suchymi w saszetkach do zaparzenia np. **Nerwobonisan**, kapsułkami **Nerwobon**, kroplami **Nerwobonisol** a także syropem **Sedabon**. W przypadku bezsenności zalecamy zażywać preparaty ziołowe bezpośrednio przed snem. Istnieje jednak grupa pacjentów, którzy skarżą się na to, że stosunkowo łatwo jest im zasnąć, jednak w środku nocy wybudzają się i przez czasami kilka godzin nie są w stanie ponownie zasnąć. Ten model bezsenności może wystąpić u osób chorujących na zaburzenia nastroju typu depresyjnego. Zwykle nasila się w okresie jesienno-zimowym. W takim przypadku zalecamy stosowanie ziół w trakcie wybudzenia, najczęściej wtedy zalecamy krople **Nerwobonisol** 2-3 łyżeczki na pół kieliszka wody, ale można także przyjmować **Nerwobon** 1-3 kapsułek. Jako, że w przypadku nastrojów depresyjnych dobre efekty uzyskuje się przez stosowanie preparatów z ekstraktem z dziurawca, sugerujemy suplementację diety preparatem **Depribon**.



Które zioło najlepiej chroni nerki przed uszkodzeniem?

Przejście infekcji wirusem Sars Cov-2 skutkuje różnymi powikłaniami. Jednym z nich może być uszkodzenie nerek.

W skrajnych przypadkach może nawet dojść do niewydolności tego narządu. W przypadku niewydolności nerek chorym zaleca się niskie dawki leków z grupy inhibitorów konwertazy angiotensyny. Problem z ich stosowaniem polega na tym, że osoby chorujące na nerki czasem mają niskie ciśnienie, a wspomniane wyżej leki są bardzo skutecznymi lekami obniżającymi ten parametr. Nadzieją dla chorych jest picie naparów z ziele nawłoci, które również działa podobnie jak wyżej wspomniane leki na konwertazę, ale nie obniża znacznie ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto ziele nawłoci wykazuje działanie przeciwzapalne. Można pić napary z samej nawłoci lub używać gotowych mieszanek ziołowych w skład których wchodzi ten surowiec. W przypadku niewydolności nerek w naszym Centrum zalecamy pacjentom krople **Nefrobonisol** 2-3 łyżeczki na dobę, bądź też picie naparu z mieszanki ziołowej **Nefrobonisan**. W obu tych preparatach głównym składnikiem jest ziele nawłoci.



Telomer System Bell Visage



zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

Innowacyjna formuła:

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

*Już czas,
żebyś
cofnęła
czas*



**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT
W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY**

Brak ruchu powoduje osteoporozę

Czas pandemii zmusił wszystkich, a w szczególności osoby starsze, a więc te bardziej narażone na osteoporozę, do izolacji. Brak aktywności fizycznej bez wątpienia przekłada się na stan kośćca i zwiększa prawdopodobieństwo złamań, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy chodniki są wilgotne od deszczu, bądź pokryte warstwami śniegu i lodu. Każda aktywność fizyczna jest w osteoporozie wskazana. Najbardziej skuteczne w zapobieganiu zanikowi kostnemu są spacery lub ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej, dlatego że obciążenie osiowe kości wzmacnia je. Także ćwiczenia innego typu sprawią, że starsi ludzie będą mieli lepszą kondycję fizyczną i równowagę, co przyczyni się do zmniejszenia ryzyka upadków. Ale to nie jedyny problem, który dotyczy osób zmuszonych do pozostania w domu. Ograniczenie aktywności na świeżym powietrzu zwiększa prawdopodobieństwo narażenia na niedobory witaminy D₃. Do jej produkcji w skórze niezbędne są promienie słoneczne. Dlatego należy promować aktywność fizyczną, zwłaszcza u seniorów, a także uzupełnianie diety o pewne naturalne preparaty, których stosowanie przyczynia się do hamowania postępu osteoporozy. Takimi produktami są witamina D₃ i witamina K₂. Zalecamy naszym pacjentom najwyższej jakości naturalne **Witaminy D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Nie tylko te substancje sprzyjają wytrzymałości układu kostnego. Również krzem i witamina C są ważne, gdyż oba te czynniki sprzyjają produkcji kolagenu w organizmie. Kolagen w kościach porównać można

do „prętów zbrojeniowych w betonie”. Doskonałym źródłem krzemu jest odwar z ziela skrzyphu. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza rekomendujemy w takich sytuacjach gotowanie preparatu **OrganicKrzem** przez okres 20 minut. W mniej nasilonym procesie osteoporotycznym stosuje się 1 saszetkę 1 raz dziennie, w bardziej nasilonym 2 saszetki na dzień. Z kolei witamina C może być dostarczana do organizmu poprzez zażywanie preparatu **Witamina C Ojca Grzegorza**, który zawiera ekstrakty z róży, aceroli i hibiskusa oraz łagodny dla żołądka L-askorbinian sodu. Trzecim filarem utrzymania wysokiej odporności na złamania kości jest wyciekająca z gór środkowej Azji substancja organiczna o nazwie mumio. Używamy jej w jakości farmaceutycznej w preparacie **Mumio-Bon**. Warto także podkreślić, iż dbanie o stan włókien kolagenowych oraz zażywanie mumio przyczyni się nie tylko do wzmocnienia tkanki kostnej, ale i korzystnego wyglądu skóry a nawet redukcji zmarszczek.



Naturalne wsparcie przy złamaniach i osteoporozie



**Mumio przyspiesza zrost kostny
o około 2 tygodnie***



zwiększa produkcję kolagenu

* badanie prof. A. S. Szakirowa na 2.000 pacjentów w latach 1966-1969, opublikowane min. w „Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia”, 2020.

Naturalna pomoc w neuropatii cukrzycowej

Neuropatia cukrzycowa to powikłanie, dotykające najczęściej osoby, które długo chorują na cukrzycę, a zwłaszcza te u których poziom glukozy w surowicy krwi jest bardzo wysoki. Cukrzyca uszkadza włókna nerwowe w całym organizmie, co przejawia się m.in. tym, że chorzy cierpią na zaburzenie czucia zlokalizowane w dłoniach i w stopach. Problem jest o tyle niebezpieczny, że chory może nie wyczuć, że dotyka czegoś gorącego albo, że buty, które ubrał, go ogniatają. Czasami przybiera to taką formę, że osoby z zaawansowaną neuropatią nie czują bólów powodowanych przez niedokrwienie mięśnia sercowego, a nawet może u nich dojść do zawału serca bez ewidentnych dolegliwości bólowych. W jaki sposób można wspomóc zdrowie takich pacjentów i hamować postęp choroby? Możemy do tego użyć różnych substancji. Korzystne efekty uzyskuje się stosując suplementację diety z użyciem kwasu alfa liponowego zwłaszcza, gdy połączymy go z innymi substancjami takimi jak inozytol, urydyna, witaminy z grupy B, selen. Wszystkie te substancje znajdują się w preparacie **Neurobon complex**, zalecamy spożywać go w trakcie jedzenia 2 x dz. 1 kaps. Naturalną substancją, której ochronne działanie w przypadku cukrzycy dowiedziono w przypadku badania na zwierzętach jest olej z czarnuszki siewnej. Wysokiej jakości olej z czarnuszki wchodzi w skład preparatu **Alerbon**, w przypadku neuropatii cukrzycowej zalecamy przyjmować go 2-3 kapsułek dziennie. Istnieje hipoteza, że jedną z przyczyn uszkodzenia włókien nerwowych

w przebiegu cukrzycy jest pogorszenie ukrwienia tych włókien. Stąd też zalecamy w takiej sytuacji ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego i nasion kasztanowca. Oba te składniki znajdują się w preparacie **Venobon**. Substancją, która wspiera mikrokrążenie nie tylko w naczyniach nerwów, ale także w całym organizmie jest ekstrakt ze skórek ciemnych winogron bogaty w resveratrol. Jest to substancja bardzo polecana osobom z zaawansowaną cukrzycą, a także chorobami układu krążenia. W Centrum Ziołolecznictwa sugerujemy stosowanie podjęzykowo **Resveratrolu - esencja wina w kroplach** 2 x dz. 10 kropli.



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

Vernikabon - skuteczna receptura

Dzieci po wakacjach wrócili do przedszkoli, a wraz z nimi wrócili do przedszkoli nieproszeni goście, którymi bez wątplenia są owsiki. Szacuje się, że w co czwartej piaskownicy w Polsce znaleźć można jaja owsików. Pasożytami tymi zarażona jest ok. 1/3 dzieci w wieku przedszkolnym. Jaja pasożytów przenoszą się bardzo łatwo, nie tylko poprzez używane wspólnie ręczniki i zabawki, ale także ze skażonym pożywieniem, a nawet kurzem. W jakich sytuacjach możemy podejrzewać, że jesteśmy zarażeni owsicą? Choroba ta objawia się swędzeniem okolic odbytu (zwłaszcza w godzinach nocnych), czasami również nerwowością, brakiem apetytu, bólami brzucha. Dzieci często zgrzytają w nocy zębami i mają podkrążone oczy, mogą też obgryzać paznokcie. Kontakt z dzieckiem w wieku przedszkolnym wiąże się z dużym prawdopodobieństwem zarażenia owsicą przez osobę dorosłą. Dlatego dobrym rozwiązaniem może być stosowanie profilaktycznych ziołowych produktów, które chronią przed pasożytami jelitowymi oraz sprzyjają ich usunięciu z organizmu. Rekomendujemy wówczas spożywanie produktu **Vernikabon**.

Dzieci przyjmują go w ilości 2 razy dziennie po 1 łyżeczkę, a dorośli 2 razy dziennie po 2 łyżeczki. Taką kurację można powtarzać kilka razy w ciągu roku. Vernikabon zabezpiecza organizm nie tylko przed owsikami i innymi robakami jelitowymi, ale i przed pierwotniakami, takimi jak lamblia jelitowa. Jego składniki wykazują również właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Warto również pamiętać o drugim produkcie, który polecamy w przypadku pasożytów jelitowych. To **Alerbon**, który zawiera standaryzowany na zawartość olejków eterycznych olej z nasion czarnuszki siewnej. Surowiec ten również wykazuje właściwości przeciworobacze.



Zaparcia a Hipokrates

Uważany za ojca medycyny grecki lekarz i filozof Hipokrates jest autorem wielu sentencji a jedną z nich jest złota myśl, że jelita z wiekiem stają się bardziej leniwe. Jest to poniekąd prawda, gdyż zaparcia dużo częściej występują u osób starszych niż u młodych. Ale w jednym i w drugim przypadku zaparcia są także konsekwencją zaburzeń trawienia. Z naszych doświadczeń wynika, że aby perystaltyka, czyli przesuwanie się treści pokarmowej, odbywało się właściwie, trzeba wspomagać organizm w potrawę bogate w błonnik, którego spożywamy za mało. Dlatego też u osób, które zwracają się do nas z problemem zaparcć stosujemy **Regulobon**, w skład którego wchodzi błonnik pozyskiwany z otrębów owsianych oraz z babki jajowatej. Na początku terapii zalecamy od 3 do 4 łyżeczek rozpuszczonych w wodzie, gdy problem zaparcć zaczyna mijać, także ilość błonnika zmniejszamy do 1 do 2 łyżeczek na dobę. Drugim powodem zaparcć są zaburzenia trawienia, dlatego też równoległe z błonnikiem należy zażywać krople **Gastrobonisol**. Ten lek stosujemy 2 x dz. po 2 łyżeczki przed jedzeniem. Taki rodzaj postępowania, czyli stosowanie błonnika oraz kropli poprawiających trawienie, to prawidłowe leczenie zaparcć, czyli likwidowanie ich przyczyn. Efekt regulacji stolca pojawia się zwykle po 3 do 4 tygodni. Środki przeczyszczające, które często są stosowane w przypadku zaparcć, nie są ich leczeniem, a tylko wywołaniem wypróżnienia. Najczęściej popełnianym błędem u pacjentów jest przewlekłe stosowanie środków przeczyszczających jako formy leczenia.



Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



DS complex

wspomaga funkcje układu nerwowego



Vitalbon

hamuje starzenie się organizmu



Urobon

na nerki i drogi moczowe



Dermobon

na skórę, włosy i paznokcie



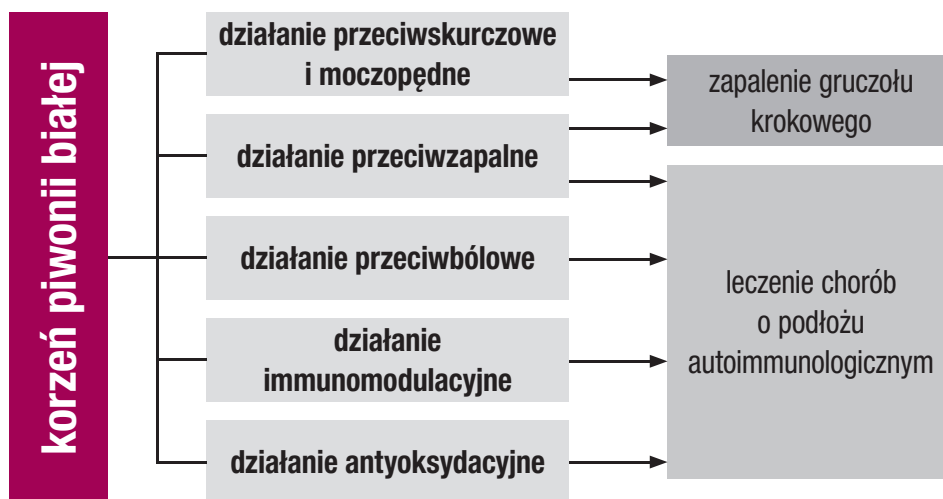
Bactibon complex

zawiera 7 prozdrowotnych szczepów bakterii probiotycznych

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest to przewlekła, zapalna choroba układowa. Początkowo występuje jako stan zapalny błony maziowej stawów, potem zapalenie przenosi się na inne struktury stawowe, kaletki maziowe i pochewki ścięgna. Czasami może dochodzić do pozastawowych objawów narządowych. RZS dotyczy głównie kobiet, które chorują 3-4 razy częściej niż mężczyźni, a szczyt zapadalności na tę chorobę następuje w okresie między 40 a 50 rokiem

życia. Standardowym lekiem używanym w RZS do modyfikacji procesu chorobowego jest metotreksat. Dlatego u pacjentów stosujących metotreksat dieta powinna być uzupełniana w witaminy grupy B, zwłaszcza w kwas foliowy. Ważną rolę w hamowaniu autoimmunizacji odgrywa ekstrakt z korzenia piwonii białej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy **Peobon**.



Do suplementacji w RZS stosuje się również surowce działające ochronnie na chrząstkę stawową i przeciwzapalnie, są to m.in.: korzeń hakorośli i siarczan glukozaminy, oba te surowce znajdują się w preparacie **Artrobon**. Zewnętrznie pomocne będą składniki ziołowe takie jak: nalewka bursztynowa, mentol, kamfora, olejek lawendowy, destylat oczarowy, sok z ziela krwawnika, ekstrakty z: kwiatu arniki górskiej, korzenia żywokostu, nasion gorczyca, białej, kwiatu nagietka, kwiatu rumianku, ziela jeżówki purpurowej. Znajdują się one w **Reumobonisolu**.



Zakrzepica - coraz częstszy problem

W publikacjach, dedykowanych nie tylko lekarzom, coraz częściej pojawiają się doniesienia o incydentach zakrzepowych. Istnieje przypuszczenie, że spowodowane jest to, między innymi przez coraz bardziej narastający smog. Medycyna oferuje nam leki przeciwdziałające zakrzepicy. Czy zioła również posiadają takie właściwości? Jak najbardziej - tak. Klasycznym surowcem zielarskim zapobiegającym zakrzepom jest ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego. Przeciwwakrzepowe działanie miłorzębu japońskiego można porównać do działania kwasu acetylosalicylowego. Ekstrakt z tej rośliny można oczywiście stosować pojedynczo, ale (jak to zwykle bywa w ziołolecznictwie) najlepiej sprawdza się jako składnik mieszanki. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza osobom narażonym na występowanie zakrzepicy sugerujemy suplementację diety preparatami **Venobon** oraz **Memobon**. W skład suplementu diety Venobon wchodzi ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego oraz ekstrakt z owoców kasztanowca. Zalecany jest on osobom, u których występują zaburzenia krążenia żylnego, np. żylaki. Należy pamiętać, że żylaki są często przyczyną zakrzepicy, która obejmuje obszar żył kończyn dolnych, ale mogą także powodować powstawanie zakrzepicy w obrębie naczyń tętniczych zlokalizowanych w płucach. Osobom zagrożonym zakrzepem tętnicy mózgowej, który związany jest z procesem

miażdżycowym toczącym się w tętnicach mózgu, polecamy suplement diety Memobon (1 kapsułka 1 raz dziennie), zawierający ekstrakty z liści miłorzębu japońskiego i ekstrakt z korzenia żeń-szenia.

W przypadku stosowania syntetycznych leków przeciwwakrzepowych należy stosowanie miłorzębu japońskiego skonsultować z lekarzem.



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.

Ostatnio czuję gorycz w ustach. Czy to od wątroby? Jak temu zaradzić?

Taka dolegliwość sugeruje, że występuje u chorego coś co możemy nazwać podwójnym refluksiem. Treść pokarmowa z dwunastnicy cofa się do żołądka, co nazywa się w języku fachowym refluksiem dwunastniczo-żołądkowym. W drugim etapie treść żołądkowa cofa się do przełyku i to schorzenie nazywa się refluksiem żołądkowo-przełykowym. To jest prawdopodobny mechanizm pojawiania się uczucia goryczy w ustach. Co w takich sytuacjach zrobić? Należy starać się przywrócić prawidłowy kierunek przesuwania się treści pokarmowych, czyli z przełyku do żołądka i z żołądka do dwunastnicy a następnie do jelit. Gorycz sugeruje, że do jamy ustnej dostała się żółć.

Pierwszym etapem postępowania w tej sytuacji jest stosowanie ziół o działaniu przeciwzapalnym takich jak: babka lancetowata, korzeń lukrecji, kwiat rumianek czy korzeń prawoślazu. Wchodzą one w skład **Gastrobonisanu**. Jeżeli opanujemy stan zapalny, co może trwać od kilku do kilkunastu dni możemy sięgnąć po preparaty ziołowe, które będą poprawiać trawienie. Ponadto zioła takie zazwyczaj usprawniają przesuwanie się pokarmów od żołądka do jelit. Surowce zielarskie o tym działaniu to np. korzeń mniszka lekarskiego, ziele krwawnika, liść mięty, korzeń cykorii czy owoc kminku. Można również stosować gotową mieszankę **Hepatobonisan** lub krople **Gastrobonisol**.



W trakcie badania USG lekarz powiedział mi, że mam stłuszczoną wątrobę. Co z tym zrobić? Może macie jakieś zioła?

Stłuszczenie wątroby może być spowodowane różnymi czynnikami, najczęściej są to czynniki toksyczne, a w szczególności alkohol. Istnieje jednak niealkoholowe stłuszczenie wątroby, które pojawia się np. u pacjentów z otyłością i uważa się, że dużą rolę odgrywa tu insulinooporność. Nie jest chorobą rzadką zwłaszcza w krajach zachodu, gdzie otyłość jest powszechna. Uważa się, że ma ona związek z jedzeniem pokarmów typu fastfood, które bogate są w syrop glukozowo-fruktozowy. Niealkoholowe stłuszczenie wątroby w formie prostej może przebiegać łagodnie, bez uszkodzenia komórek wątroby (hepatocytów) lub przybrać postać niealkoholowego stłuszczeniowego zapalenia wątroby. W tym drugim przypadku częściej dochodzi do niewielkiego lub umiarkowanego zwiększenia aktywności enzymów wątrobowych takich jak: ALT i AST oraz GGT. W przypadku wystąpienia tego schorzenia po pierwsze należy zmienić dietę i wystrzegać się niezdrowego jedzenia. Po drugie stosować zioła, które będą wspierały pracę wątroby i działały na nią przeciwzapalnie, dlatego, że niealkoholowe stłuszczenie wątroby jest chorobą zapalną. Surowce, które najczęściej są zalecane w tym przypadku to ostropest plamisty, ziele karczocha, pyłek pszczeli i propolis. Można także stosować kurkumę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy naszym pacjentom **Hepatobon** i **Apibon**, które zawierają wyżej wymienione surowce zielarskie.



Rano gdy wstałem z łóżka, poczułem silny ból w krzyżu promieniujący do nogi i nie mogłem się wyprostować. Czy ziołami można leczyć taki postrzał?

Wszystko zależy od tego, jaka jest przyczyna tych dolegliwości. Bóle w krzyżu bez promieniowania do nóg, raczej mają łagodny przebieg i czasami wystarczy powcierać kilka razy dziennie preparaty ziołowe o działaniu rozgrzewającym, w którym skład wchodzi np. olejek kamforowy, mentol, ekstrakty z arniki, lawendy, goździka, rozmarynu. Składniki te wchodzi w skład **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**. Gorsza sprawa, gdy bóle promieniują do nogi i są wywołane uciskiem korzenia nerwowego, wtedy to wcieranie wyżej wymienionej receptury może nie przynieść spodziewanego efektu, warto zastosować wtedy witaminy z grupy B połączone z kwasem alfa-liponowym, urydyną czy inozytolem. Takie dolegliwości wymagają też wizyty u lekarza i rozważenia innych metod terapeutycznych, terapii manualnej, akupunktury i stosowania leków. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy taką terapię z dużym powodzeniem.



Jakiś czas temu przechodziłem radioterapię prostaty. Od tego czasu mam problemy z jelitami. Czy zioła mogą mi pomóc?

W wyniku radioterapii może dojść do popromiennego zapalenia jelit. W przypadku nasilenia choroby może nawet dochodzić do krwawienia z odbytu, ale w większości przypadków zmiany widoczne są w czasie badania, które nazywa się kolonoskopią. W tej konkretnej sytuacji widać, że nie jest to zapalenie, tak bardzo nasilone, żeby powodowało krwawienia. Pomocne okażą się zioła o działaniu przeciwzapalnym i powlekającym oraz przyspieszającym gojenie, takie jak np. korzeń lukrecji, kwiat rumianku, korzeń prawoślazu, liść babki lancetowatej oraz kwiat nagietka. Sugerujemy stosowanie naparu z **Gastrobonisanu 2** a nawet 3 x dziennie. W tym schorzeniu pomocny może okazać się pyłek pszczeleli i propolis, dlatego sugerujemy stosowanie kapsułek **Apibon 2** x dz. 2 kaps. Należy pamiętać o nawrotach nowotworowych. W CZOG sugerujemy osobom, które chorowały na nowotwory suplementację diety produktem **Bofonginn kompleks**, który zawiera ekstrakty z czarnej huby i z borowików, a także spożywanie **Vitalbonu** (zawiera ekstrakty z owoców jagodowych i z korzenia tarczycy bajkalskiej). Polecamy także podawanie kropli **Resveratrol – esencja wina w kroplach** (ekstrakt ze skórek winogron) oraz kapsułek z olejem z czarnuszki siewnej **Alerbon**.



Od 3 lat mam nadżerki przełyku, których nie mogę wyleczyć. Przyjmowałem leki IPP na refluks a teraz mam problem z trawieniem. Może olej z czarnuszki?

Olej z czarnuszki działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie, więc istnieje prawdopodobieństwo, że pomoże w wyleczeniu tej choroby. Jednakże lepszym rozwiązaniem byłoby zastosowanie preparatów ziołowych w postaci naparów, w takich przypadku stosuje się zioła o działaniu przeciwzapalnym, przyspieszającym gojenie. Zaletą takiego postępowania jest to, że możemy wyleczyć chorobę a jednocześnie nie zaburzyć procesu trawienia. Surowce zielarskie, które możemy wykorzystać to przede wszystkim kwiat rumianku, korzeń lukrecji, korzeń prawoślazu, kwiat nagietka, liść babki lancetowatej. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy najczęściej w tym przypadku

Gastrobonisan 2 x dz. 1 saaszetka. Dobre efekty można osiągnąć stosując propolis i pyłek pszczeleli, np. przyjmując preparat **Apibon**. Idealnie byłoby otworzyć kapsułki Apibon i wysypać zawartość na łyżeczkę miodu.



Mam 67 lat. Od jakiegoś czasu powoli przybieram na wadze. Staram się unikać słodyczy i pieczywa, a mimo to ważę coraz więcej. Jak zahamować ten proces?

Z wiekiem nasz metabolizm zwalnia, co powoduje, że nawet mniejsza ilość pokarmu może powodować, że tyjemy. Często zdarza się również to, że z wiekiem zwiększa się chęć do spożywania wszelakich słodkości. Osoby w Pani wieku często posiadają wnuki, które są karmione tymi słodkościami. Więc warunek pierwszy konieczny, aby nie zwiększyć masy ciała to wyeliminować ze swojej diety słodkie przekąski. W ogóle spożywanie węglowodanów nawet tych zawartych w słodkich owocach, takich jak winogrona, może przysporzyć nam kilogramów. Pamiętać również należy o sokach owocowych, nie mówiąc już o słodkich napojach - te tuczą najbardziej. Jeżeli spożywamy normalne posiłki, czyli na śniadanie zjadamy kanapkę z ciemnego pieczywa z serem plus jakieś warzywa możemy spowodować, że szybkość wchłaniania się węglowodanów będzie wolniejsza i służą do tego niektóre zioła. Są to: liść pokrzywy, liść borówki czarnej, liść morwy. Zioła te zmniejszają aktywność enzymów trawiennych, które trawią cukry złożone do cukrów prostych. Używając m.in. tych ziół można skomponować dwie mieszanki, które polecamy w celu redukcji masy ciała. Jedną z nich - **Adipobonisan**, stosuje się u osób, które mają prawidłowy poziom glukozy w surowicy krwi, a drugą - **Glukobonisan** polecamy, gdy pacjenci mają podwyższony poziom glukozy w surowicy krwi. Jeżeli chcemy zredukować masę ciała warto także zwiększyć w swojej diecie ilość błonnika. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy w tym celu stosowanie **Regulobonu** zawierającego błonnik z łupiny babki pieszniczki i jajowatej, inulinę oraz bakterie probiotyczne.



Czy są jakieś sposoby by wzmocnić naczynia krwionośne przy tętniaku aorty brzusznej?

Tętniak to poszerzone naczynie krwionośne. Spowodowany jest najczęściej procesem miażdżycowym toczącym się w ścianie naczynia. Dlatego też pierwszym działaniem terapeutycznym może być wzmocnienie śródbłonna naczyń, można do tego wykorzystać np. podjęzykowe krople zawierające ekstrakt ze skórek winogron bogaty w resveratrol, które podaje się najczęściej 2 x dz. po 10 kropli. W CZOG zalecamy pacjentom **Resveratrol - esencja wina w kroplach**.

Można także zastosować surowce zielarskie, które hamują postęp miażdżycy. Jednym z nich jest ekstrakt ze sfermentowanego czerwonego ryżu w którym znajduje się monakolina K. Jest to substancja, która obniża poziom cholesterolu w surowicy krwi, podobnie zresztą jak liść karczocha. Z innych surowców, które warto stosować jest ekstrakt z korzenia berberysu bogaty w berberynę, a także owoce pomarańczy bergamoty. Wszystkie te surowce obniżają poziom cholesterolu. W przypadku miażdżycy należy pamiętać o tym, że niezależnym czynnikiem jej rozwoju jest homocysteina. Jej wysoki poziom (powyżej 15 mol/litr) może być obniżony poprzez zażywanie witamin z grupy B takich jak: kwas foliowy, witamina B₂, B₆ i B₁₂. Surowce zielarskie, o których wspominam powyżej mają również własności antyoksydacyjne, co ma duże znaczenie w zapobieganiu rozwojowi miażdżycy, a przez to tworzenia się tętniaków. W CZOG polecamy pacjentom preparat **Lipobon complex**, który zawiera opisane składniki. Osoby, które mają zdiagnozowanego tętniaka powinny znajdować się pod stałą opieką lekarską.



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.) + 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)		Łuszczycyca	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 Kobięce 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*

