

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2021 Zima
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Czy czarnuszka
leczy Covid-19 ?

W numerze m.in.

Smog niszczy odporność

Leki przeciwbólne
niebezpieczne dla serca

Żywność, która
modeluje nasze ciało



Olej z czarnuszki

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 niszczy odporność

Problem smogu zauważono po raz pierwszy w 1952 roku, kiedy to w czasie tzw. wielkiego londyńskiego smogu w ciągu 5 dni zmarło 4 000 osób, większość z nich stanowiły dzieci. Smog najsilniej atakuje „słabych”, czyli małe dzieci, które nie mają jeszcze wykształconego układu odpornościowego i których śluzówka jest bardziej podatna na wpływ zanieczyszczeń. Zaobserwowano, że ilość dzieci zgłaszających się z infekcjami górnych dróg oddechowych do lekarzy krakowskich w czasie, gdy w Krakowie jest znacznie nasilony smog, jest 3-krotnie większa. Druga grupa osób szczególnie narażonych na skutki smogu to osoby starsze, chorujące na przewlekłe choroby układu oddechowego, a także na choroby serca. Smog atakuje nie tylko układ oddechowy, ale także układ krążenia. Według badań prowadzonych przez prof. M. Gąsiora ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w dni, kiedy powietrze jest szczególnie zanieczyszczone, liczba pacjentów z zawałami serca wzrasta 10-krotnie, a incydenty zatorowości płucnej mają miejsce o 18% częściej. Informacje te zawarto w artykule „Smog: Nowe zagrożenie w chorobach układu oddechowego dla dzieci oraz metody unikania jego skutków - praktycznie” przedstawionym w czasopiśmie „Terapia” (nr 11, 2017). Co zatem robić, żeby zmniejszyć skutki smogu? Aby utrzymać odporność na właściwym poziomie należy stosować naturalne produkty, np. pochodzenia pszczelego (miód, propolis, pyłek pszczeli). W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy **Apibon**, który zawiera zmikronizowany pyłek pszczeli i propolis. Warto pamiętać również o preparatach z jeżówką purpurową. My wykorzystujemy syrop **Immunobon**, który oprócz ekstraktu z jeżówki zawiera ekstrakty z melisy, rumianku i róży. Aby usunąć drobinę pyłu zalegającą w układzie oddechowym należy stosować zioła o działaniu wykrztuśnym i zwiększającym wydzielanie śluzu, np. pić napar z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan** lub krople Ojca Grzegorza **Pectobonisol**. Osoby narażone na kontakt ze smogiem powinny chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniem, gdyż smog zwiększa ryzyko zawału i zakrzepów naczyniowych. Można w tym celu suplementować dietę **Resveratrolem - esencją wina w kroplach** lub **Cardiobonem**, który zawiera ekstrakty z liści miłorzębu japońskiego i z kwiatostanu głogu.



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

Roślinne antybiotyki - jesteśmy na nie skazani

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w ciągu najbliższych 30 lat zabraknie skutecznych antybiotyków, co może skutkować, że co roku będzie umierało z powodu infekcji około 10 mln osób. Spowodowane jest to brakiem zainteresowania firm farmaceutycznych tworzeniem nowych antybiotyków. Powody jak zwykle są ekonomiczne. Sytuacja ta po raz kolejny pokazuje, że produkty lecznicze pochodzenia naturalnego są niezbędne do zachowania zdrowia i życia ludzkości. W Journal od Ethnomedicine and Ethnobiology ukazał się artykuł, w którym zwrócono uwagę, że 70-80% ludzi na świecie leczy się lekami roślinnymi. Nie tyczy się to tylko krajów Afryki czy Azji. We wspomnianym periodyku poinformowano, że kanadyjski rynek roślin leczniczych powiększa się co roku o 15%. Jakże zatem naturalne produkty mogą mieć własności antybiotyczne? Na przykład popularne rośliny przyprawowe, jak czosnek czy cebula, oraz inne rośliny znane z kuchni indyjskiej, bogatej w kurkumę, imbir lub cynamon. Uwagę zwraca to, że większość roślin wykazujących działanie antybiotyczne to rośliny zawierające duże ilości olejków eterycznych. Stąd też w naszym centrum ziołolecznictwa tak często zalecamy naszym pacjentom **Anginbon**, aerozol o działaniu przeciwbakteryjnym zawierający olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy; mentol, propolis i destylat oczarowy. Nie tylko one wchodzi w jego skład. Znajduje się w nim również ekstrakt z propolisu, który wykazuje aktywność antybiotyczną w stosunku do ponad 600 patogenów, które odpowiadają za infekcje układu oddechowego i pokarmowego. Ekstrakt suchy z propolisu wraz z zmikronizowanym pyłkiem pszczelim i zliofilizowanym miąższem z liścia aloesu wchodzi w skład suplementu diety **Antybiobon**, który wykazuje działanie antybiotyczne. Jednak głównym jego celem jest utrzymanie właściwego poziomu odporności organizmu na infekcje. W CZOG zalecamy stosowanie tego preparatu przez 15 dni, później należy zrobić 3-tygodniową przerwę i podawać go ponownie przez 15 dni. Zwykle łączony jest on z **Immunobonem**, który zawiera ekstrakt z jeżówki purpurowej, wyciąg z rumianku, melisy i dzikiej róży oraz miód pszczeli.

Najlepszą bronią, którą możemy użyć przeciwko chorobotwórczym bakteriom, grzybom i wirusom jest nasza silna odporność. Preparaty ziołowe i pochodzenia pszczelego są świetnym orężem terapeutycznym.



Ćwiczenia, które chronią przed rakiem

Na łamach pisma *Medicine & Science & Sports & Exercise* ukazał się artykuł o zależności występowania nowotworów i aktywności fizycznej. Autorzy z American Cancer Society uważają, że 3% wszystkich nowotworów w USA rozpoznanych w latach 2013-2016 może mieć związek z brakiem aktywności fizycznej. Sprawa dotyczy prawie 40 tys. przypadków chorobowych wśród których 2/3 stanowią kobiety. Naukowcy pokusili się nawet o określenie, jakie nowotwory szczególnie zależą od braku aktywności. Na pierwszym miejscu jest rak żołądka, rak endometrium, rak nerki i rak okrężnicy.

Jaką aktywność fizyczną prowadzić, aby miała ona własności przeciwnowotworowe? Uważa się, że powinno to być około 5 godzin tygodniowo o umiarkowanej intensywności. Jest to kolejne doniesienie świadczące o tym, że styl życia ma znaczenie w profilaktyce przeciwnowotworowej. Na styl życia składa się również właściwa dieta, odpowiednia ilość snu i optymizm.

Jeżeli chodzi o preparaty ziołowe to warto pamiętać o takich naturalnych produktach jak: czarna huba zwana czasami chagą, selen najlepiej ze źródeł naturalnych, jakimi są borowi-

ki, bogaty w krzem odwar ze skrzypu. Wszystkie te substancje znajdują się w preparacie **Bofonginn kompleks**. Wiele doniesień naukowych świadczy o tym, że bardzo dobre działanie przeciwnowotworowe ma tarczycza bajkalska, dlatego w naszym Centrum zalecamy przyjmowanie preparatu **Vitalbon**, w skład którego wchodzi ponadto owoce jagodowe o dużym potencjale antyoksydacyjnym. Dobrze jest pamiętać również o oleju z czarnuszki siewnej, zwłaszcza gdy znajduje się w hermetycznie zamkniętych w kapsułkach. Ta substancja w badaniach na zwierzętach wykazywała działanie przeciwnowotworowe. W naszym centrum używamy preparatu **Alerbon** z najwyższej jakości olejem z czarnuszki siewnej w kapsułkach zbędnych w laboratorium kontroli jakości Bonimed. Kontrolujemy tam poziom olejku eterycznego z nasion czarnuszki a tym samym potwierdzamy jego najwyższą jakość.



TAJEMNICE CHIŃSKIEJ MEDYCyny

mieszanki ziołowe sporządzone wg Zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

• działa antyoksydacyjnie



• drogi moczowe
• odtruwanie organizmu

• układ pokarmowy

• układ oddechowy

• stres

Żywność, która modeluje nasze ciało

Na łamach *Jurnal od Nutrition* ukazał się artykuł, w którym przedstawiono wynik badania dowodzącego, iż poszczególne składniki diety mogą mieć wpływ na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Naukowcy z Uniwersytetu w Illinois, którzy byli autorami tego artykułu zaobserwowali, że 12-tygodniowa dieta wzbogacona o codzienne spożywanie awokado, skutkowałą zmniejszeniem ilości głębokiego tłuszczu trzewnego w okolicy brzucha u kobiet. Wiedzieć należy, że ten rodzaj tłuszczu lokalizuje się wokół narządów wewnętrznych i sprzyja powstawaniu cukrzycy typu 2. Ciekawą obserwacją było to, że zamiana taka nie następowała u mężczyzn, na których awokado nie działało. Zależność między rodzajem spożywanego pokarmu a dystrybucją tkanki tłuszczowej było także przedmiotem badań hiszpańskich uczonych w 2004 roku. Przeprowadzili oni szeroko zakrojone randomizowane badanie o nazwie *Predimed*. Było to badanie nad zaletami diety śródziemnomorskiej. Pokazało ono, że po jej zastosowaniu obniżyło się ciśnienie tętnicze i poziom trójglicerydów oraz cholesterolu. Badacze zaobserwowali również, że w grupie badawczej, w której wprowadzono spożywanie 30g orzechów włoskich dziennie zmniejszył się nieznacznie obwód pasa zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Jest to kolejny dowód na to, że nie liczy się ilość kalorii, ale z jakich produktów spożywczych dostarczamy je do organizmu. Może to być również wytłumaczenie dlaczego amatorzy piwa mają często piwny brzuch.

Opracowano na podstawie Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia.



Adipobon mono

Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej

Skład: CLA-sprężony kwas linolowy, ekstrakt z owoców *Garcinia cambogia*



Regulobon

Przyspiesza pracę jelit, wspomaga odchudzanie

Skład: łupina nasienna babki jajowatej, błonnik z nasion owsa, inulina, mikrokapsułkowane kultury bakterii probiotycznych



Chitobon

Pęcznieje w żołądku i przez to zmniejsza ilość spożywanych pokarmów

Skład: chitosan (ze skorupiaków), chrom organiczny



Adipobonisan

Zmniejsza apetyt i zwalnia wchłanianie węglowodanów

Skład: liść morwy, ziele skrzypu, ziele mniszka, ziele pokrzywy, liść mięty, morskoczyń

Zioła a zapalenie zatok

Jeżeli zachorujemy na katar, który po kilku dniach ustąpi to możemy przypuszczać, że mamy dobrą odporność na infekcje. Ale jeżeli jego skutkiem będzie zapalenie zatok, to będzie to świadczyć o tym, iż nasza odporność nie jest na właściwym poziomie. Wniknięcie infekcji w głąb organizmu świadczy o osłabieniu odporności. Podobnie ma się sprawa z zapaleniem gardła, które przejdzie w zapalenie oskrzeli lub płuc. To też sugeruje, że nasza odporność jest w złym stanie. Zarówno w jednej, jak i drugiej sytuacji, zalecamy stymulację odporności.

W celu stymulacji odporności suplementujemy dietę syropem **Immunobon**. Stosujemy go 2-3 razy dziennie 1 łyżeczkę preparatu przez 7 dni. Następnie robimy 21 dni przerwy i ponownie spożywamy Immunobon przez 7 dni. Dwa lub trzy 7-dniowe cykle Immunobonem skutecznie wzmocnią odporność. Drugim polecanym preparatem w obniżonej odporności jest **Antybiobon**, zawierający w swym składzie pyłek pszczełli i ekstrakt z propolisu. Stosuje się go przez 1 miesiąc, potem należy zrobić 1 tydzień przerwy i znów spożywać go przez 1 miesiąc. Takie postępowanie zwykle zalecane jest przez nas na początku września oraz na przełomie lutego i marca. Co, jeśli już doświadczymy tych chorób? W przypadku zapalenia zatok, bądź oskrzeli, obok zaleceń lekarskich powinniśmy stosować środki, które rozluźnią wydzielinę zalegającą w zatokach, bądź w oskrzelach. Takim lekiem jest **Pectobonisol**, który możemy stosować nawet 4 razy dziennie. W sytuacji, kiedy nie możemy pozbyć się zalegającej wydzieliny, znakomicie sprawdza się picie naparu z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan**, bądź syropu **Pectobon**.



Dieta a bóle miesiączkowe

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

- Na pierwsze miejsce wysuwa się zwiększenie aktywności fizycznej. Nie muszą to być trudne i wielogodzinne ćwiczenia. Aktywność fizyczna, ma na celu w tym przypadku zrelaksować i rozluźnić ciało, zwłaszcza w obrębie miednicy. Korzystnie będzie wpływał nawet 30 minutowy spacer.

- Kilka dni przed spodziewaną miesiączką należy zmniejszyć ilość soli w diecie - zredukuje to wystąpienie obrzęków.

- Na tydzień przed miesiączką należy spożywać pokarmy zawierające odpowiednią ilość magnezu i wapnia lub suplementować dietę, np. preparatem **Bonimag B₆**.

- Kobiety, które mają wysoki poziom witaminy D₃ w organizmie, mają mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia PMS, dlatego też w okresie jesienno-zimowym warto suplementować dietę **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.

- Większość Pań doświadcza w okresie przedmiesiączkowym wahań nastroju, wtedy pomocne mogą być preparaty ziołowe o działaniu uspokajającym. Jeżeli pogorszenie nastroju ma charakter przewlekły, a czas przed miesiączką nasila ten problem, rozważyć należy suplementację diety preparatami na bazie dziurawca. My zalecamy w CZOG suplement diety **Depribon**. Stworzyliśmy też dla Pań cierpiących na PMS specjalnie dedykowany produkt o nazwie **Krople Kobiące Ojca Grzegorza Sroki**. W przypadku zbyt obfitych krwawień miesięcznych warto zastosować dodatkowo **Sok z ziela krwawnika**.



Przyczyny wypadania włosów

Nie ma jednego powodu wypadania włosów. W zależności od tego jaka jest przyczyna, musimy odpowiednio dobrać leczenie lub suplementację diety. U osób młodych włosy często wypadają z powodu diety opartej na fast foodach. U starszych gorzej działają enzymy trawienne, a ich dieta jest często monotonna. Obie te grupy tracą włosy z niedożywienia, zatem w ich przypadku należy zastosować suplementację odpowiednimi witaminami, minerałami i ziołami. W naszym Centrum zalecamy w takim przypadku **Dermobon** i **OrganicKrzem**. W ciągu dwóch miesięcy możemy obserwować poprawę i zadawalające efekty. Jeżeli mamy do czynienia z tzw. łysieniem androgennym (to najczęstsza przyczyna utraty włosów u mężczyzn) zaleca się stosowanie preparatów o działaniu antyandrogennym. Na pierwszy plan wysuwa się owoc palmy sabal. W naszym centrum zalecamy w takim przypadku **Prostatobon**. Należy zauważyć, że łysienie androgenne zdarza się również u kobiet. Panie obserwują tworzenie się typowych dla tych postaci łysienia zakoli. Włosy można także stracić z powodu przechodzenia depresji,

wtedy można rozważać przyjmowanie preparatów na bazie dziurawca, np. **Depribonu**. Jeżeli włosy zaczynają nadmiernie wypadać w okresie klimakterium wskazane będzie stosowanie, np. pluskwicy groniastej czy szyszek chmielu. Oba te surowce występują w preparacie **Klimaktobon**. Natura znalazła metodę nawet na najtrudniejszą w leczeniu postać łysienia, czyli łysienie plackowate. W tym przypadku warto zastosować ekstrakt z korzenia piwonii białej, który znajduje się w preparacie **Peobon**. Włosy stracić można także, gdy choruje się na łuszczycę i grzybicę skóry.



NADMIERNE WYPADANIE WŁOSÓW

RACJONALNA SUPLEMENTACJA DIETY

DZIAŁANIE PODSTAWOWE
Dermobon, OrganicKrzem

ŁUSZCZYCA
+ Boniderm, Nefrobonisol,
Gastrobonisol, Bofonginn
kompleks, Peobon

GRZYBICA
+ Boniderm, Apibon,
Immunobon

ŁYSIENIE ANDROGENNE
+ Prostatobon

ŁYSIENIE ŁOJOTOKOWE
+ Boniderm

KLIMAKTERIUM
+ Klimaktobon

ŁYSIENIE PLACKOWATE
+ Peobon, Pulmobonisan,
Witamina B₂

DEPRESJA
+ Depribon



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**

Ostropest plamisty chroni wątrobę

Ostropest plamisty to niezwykle popularna w ostatnich latach roślina lecznicza. Owoce ostropestu można kupić w każdym sklepie zielarskim i w większości aptek. Przypomina swoim wyglądem oset, ale liście jego pokryte są jasnymi plamkami, stąd też nazwa. Najważniejszym składnikiem ostropestu działającym terapeutycznie jest sylimaryna. Ostropest plamisty kupowany w sklepach zielarskich i mielony przed spożyciem przez pacjentów, nie jest najlepszą formą dostarczania sylimaryny do organizmu, dlatego że zawartość tej cennej substancji jest bardzo różna w jego nasionach. Waha się ona od 1 do 3% w surowcach pozyskiwanych w krajach basenu Morza Śródziemnego. Niestety ostropest rosnący w Polsce często nie ma tak wysokiej zawartości substancji biologicznie czynnych w swoim składzie. Dlatego najlepszą formą „zażywania” ostropestu jest przyjmowanie ekstraktu z tej rośliny, w którym określona jest zawartość sylimaryny. Przypomnieć należy, że dawka sylimaryny, która wywołuje prozdrowotne efekty u pacjentów to od 150 do 400 mg na dobę. Oczywiście nie odradzamy zażywania zmielonych nasion, ale zwracamy uwagę na to, że aby być pewnym prozdrowotnego działania ostropestu należy przyjmować produkty wysokiej jakości. Nasiona dostępne na rynku bardzo rzadko mają określoną na opakowaniu zawartość sylimaryny, a więc ich jakość jest nieznaną. Suplementacja sylimaryną zalecana jest w celu ochrony wątroby, zwłaszcza w przypadku, gdy mamy do czynienia z przewlekłym zapaleniem tego narządu. Ponadto zalecana jest w profilaktyce przeciwnowotworowej i w profilaktyce miażdżycy. Wspomaga ona również trawienie i zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia kamicy żółciowej. Ekstrakt z ostropestu plamistego, bogaty w sylimarynę, dobrze jest łączyć razem z innymi prozdrowotnie działającymi na wątrobę ziołami, np. ekstraktem z liścia karczocha. W CZOG zalecamy preparat o nazwie **Hepatobon** (2-3 x dz. 1 kaps.), który to wspomaga proces trawienia, prawidłową pracę wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego.



Bóle głowy mają wiele przyczyn

Pacjenci, którzy trafiają do naszego centrum z bólami głowy, leczeni są wielokierunkowo. Po pierwsze wykonywane są u nich zabiegi manualne na kręgosłupie i innych częściach narządu ruchu. Czasami odwołujemy się do akupresury lub akupunktury.

Drugim kierunkiem działania, który uzupełnia pierwszy jest leczenie z użyciem preparatów ziołowych poprawiających proces trawienia. Zalecamy w takim przypadku najczęściej

krople **Gastrobonisol** 2 x dz. 2 łyżeczki, co najmniej przez 2 miesiące. Czasami przyczyną bólów głowy jest niedobór witamin z grupy B lub/i koenzymu Q10. Dlatego postępowaniem drugiego rzutu jest suplementacja diety **Neurobonem complex** oraz **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza**. Bóle głowy mogą wystąpić również jako jeden z objawów depresji, w takich przypadkach zalecamy preparaty na bazie dziurawca takie jak **Deprison**.



Choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa

Choroza zwyrodnieniowa stawów jest najczęstszą chorobą zlokalizowaną w narządzie ruchu. Z badań wynika, że charakterystyczne dla tej choroby zmiany histopatologiczne znajdują się u wszystkich ludzi, którzy przekroczyli 55 rok życia. Czynniki zwiększające ryzyko tej choroby to: starszy wiek, zbyt duża masa ciała, charakter pracy, zmiany genetyczne obejmujące włókna kolagenowe i inne. Choroba zwyrodnieniowa stawów toczy się zarówno w chrząstce stawowej, jak i w tkance kostnej torebce stawowej oraz aparacie więzadłowym i ścięgnistym. Chrząstka w tej chorobie ulega stopniowej destrukcji, czego konsekwencją jest zmniejszenie się jej wysokości. W podchrzęstnej warstwie tkanki kostnej tworzą się geody - torbiele zwyrodnieniowe i dochodzi do sklerotyzacji czyli zagęszczenia tkanki kostnej. Powstają osteofity czyli wyrośla kostne. W błonie maziowej stawów toczy się proces zapalny. Czasami w jamie stawowej może pojawić się wysięk, zwłaszcza po urazach, bądź przeciążeniach stawów. Charakterystyczne zmiany w torebce stawowej i więzadłach to zmniejszenie się elastyczności i ich pogrubienie.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dolegliwości bólowe kręgosłupa i stawów leczone są przede wszystkim metodami terapii manualnej, która wzbogacona jest o akupunkturę i akupresurę. Zalecamy chorym także stosowanie zewnętrznie produktów ziołowych o działaniu przeciwbólowym i rozgrzewającym - proponujemy **Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza** sporządzony na bazie olejistej lub **Reumobonisol** na bazie alkoholu.

W celu poprawy kondycji stawów zachęcamy do suplementacji diety preparatem **Artrobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z korzenia hakorośli oraz siarczan glukozaminy. Hakorośl wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwobrzękowe, glukozamina stanowi budulec tkanki łącznej, w tym chrząstek i mazi stawowej. Stosujemy także inne naturalne produkty w zależności od sytuacji klinicznej. Staramy się wystrzegać podawania leków przeciwbólowych z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych NLPZ. Na podstawie kilkudziesięcioletniego doświadczenia wypracowaliśmy swoje autorskie metody terapeutyczne w leczeniu schorzeń narządu ruchu. Terapia kompleksowa daje najlepsze efekty.



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.



Fitoterapia w refluksie żołądkowo-przełykowym

- opracowano na podstawie książki Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki

Zioła znakomicie nadają się do łagodzenia dolegliwości związanych ze zgagą wynikającą z refluksu żołądkowo-przełykowego. Ich wyższość nad lekami syntetycznymi polega na tym, że nie zaburzają one procesu trawienia, gdyż

nie zmniejszają wydzielania soku żołądkowego. W Centrum Ziołolecznictwa opracowaliśmy skuteczną metodę terapeutyczną stosowaną w przypadku refluksu żołądkowo-przełykowego.

REFLUKS FIZJOLOGICZNY, NP. PO BŁĘDZIE DIETETYCNYM:

Gastrobonisol 1-2 łyżeczki z niewielką ilością wody doraźnie

CHOROBA REFLUKSOWA - ZGAGA:

Faza I - leczenia Gastrobonisanem

Łagodzenie podrażnienia przełyku, żołądka i dwunastnicy.

Działanie przeciwzapalne oraz przyspieszające gojenie się błon śluzowych.

Faza II - Gastrobonisan + Gastrobonisol lub Gastrobon

Kontynuacja leczenia z fazy I + stymulacja motoryki przewodu pokarmowego i trawienia.

Faza III Gastrobonisol lub Gastrobon

Stosowanie preparatów stymulujących trawienie oraz poprawiających motorykę przewodu pokarmowego.

ZALETY METOD

- Możliwość współdziałania z innymi lekami syntetycznymi.
- Brak zaburzeń procesu trawienia, tak jak jest w przypadku, np. blokerów pompy protonowej.
- Pobudzenie pasażu pokarmu w dół przewodu pokarmowego poprzez poprawę trawienia.

Opracowana na podstawie: Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki, Żywiec 2013, K. Blecha



Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Ziołowa apteczka - babka lancetowata

Moda na picie herbat ziołowych wyraźnie wzrasta w ostatnich latach, co jest dobrą tendencją. Warto zatem udać się w lipcu na łąkę i samemu zebrać właściwe ziółka, zwłaszcza, że lipiec to jedna z najlepszych pór roku do zbierania ziół. Uprzednio należy rzucić okiem do podręczników zielarskich lub internetu, aby rozpoznać właściwą roślinę. Jakże zatem zioła zbierać można w lipcu? Opiszemy babkę lancetowatą. Ma ona dość charakterystyczny wygląd, liście mają podłużny, lancetowaty kształt. Czasami na łąkach znaleźć można babkę o szerokich liściach. Ma ona bardzo podobne działanie do babki lancetowatej. Zbierać należy tylko część naziemną rośliny, następnie możemy ułożyć ją na kartkach nienadrukowanego papieru i odczekać 2-3 tygodnie, aż wyschnie. Jeżeli mamy taką możliwość to warto suszyć zioła na strychu, gdyż optymalną temperaturą jest temp. 40 stopni. Ziół nie powinno się suszyć bezpośrednio na słońcu, gdyż mogą utracić swoje prozdrowotne właściwości. Liście babki lancetowatej przydadzą nam się w przeróżnych schorzeniach, możemy z nich zrobić napar oraz okłady na skórę. Będzie się ona wtedy szybciej goiła. Napar z tej rośliny można pić i będzie on wtedy leczył nasz układ pokarmowy, gdyż ma własności gojące, ale także bakteriobójcze i rozkurczowe. Babkę lancetowatą używa się także w przypadku chorób układu oddechowego, napar z niej można stosować w przypadku bólów gardła ze względu na własności przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Jest surowcem bezpiecznym i praktycznie nie wykazuje działań niepożądanych.

Babka lancetowata stanowi podstawę wielu receptur ziołowych, które stosuje się w przypadku chorób układu oddechowego. W Centrum Ziołolecznictwa polecamy mieszankę **Pulmobonisan** o następującym składzie: liść babki lancetowatej 25%, korzeń lukrecji 25%, kwiatostan lipy 20%, ziele tymianku 10%, liść mięty pieprzowej 10%, liść maliny 10%.

W przypadku stanów zapalnych żołądka i przełyku, np. wynikających z refluksu żołądkowo-przełykowego (cofanie się treści żołądkowej z żołądka do przełyku), bardzo dobre efekty uzyskuje się stosując mieszankę ziołową **Gastrobonisan** o następującej recepturze: koszyczek rumianku 25%, korzeń lukrecji 25%, liść babki lancetowatej 25%, korzeń prawoślazu 12,5%, kwiat nagietka 12,5%.

Chroń oczy przed komputerem

Większość z nas wiele godzin w ciągu dnia, zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym, poświęca na wpatrywanie się w ekran komputera. Czy nie są przygotowane na tak dużą dawkę promieniowania tych urządzeń, a także na tak długi wysiłek oczu związany z ciągłym skupianiem wzroku na małej powierzchni ekranu. Jak chronić je przed szkodliwym oddziaływaniem? Jednym z elementów profilaktyki rozwoju wad wzroku jest wówczas stosowanie okularów korekcyjnych ze szkłami antyrefleksyjnymi. Należy również dbać o odpowiednie nawilżenie rogówki oka.

Jakość i komfort widzenia zwiększa także odpowiednia suplementacja diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w takich przypadkach stosowanie preparatu **Oculobon**, który zawiera ekstrakt z owoców borówki czarnej oraz ekstrakt z kwiatu aksamitki, bogaty w naturalną luteinę i zeaksantynę. Nie jest to jedyny produkt dostępny na rynku, który ma w swoim składzie te substancje. Jednakże jesteśmy absolutnie pewni, że te ekstrakty i składniki mineralne, które wchodzi w skład Oculobonu, posiadają jakość farmaceutyczną, stale monitorowaną przez laboratorium kontroli jakości. Wysoka jakość produktu jest konieczna, gdyż Oculobon wykorzystywany jest do suplementacji diety w przypadku chorób, które narażają siatkówkę oka na uszkodzenie, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Stosuje się go również w przypadku zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem, czyli AMD. Z niedawnych doniesień naukowych wynika, że ekstrakt z owoców borówki czarnej wpływa korzystnie na pracę mózgu, zwłaszcza u osób starszych. Borówka czarna, tak jak luteina i zeaksantyna, wykazuje właściwości antyoksydacyjne, co ma znaczenie w zapobieganiu rozwojowi zaćmy.



Covid pogarsza pamięć

Osoby, które leczyły się na Covid-19 nierzadko mają utrzymujące się kilka miesięcy kłopoty z pamięcią, płynnością wypowiedzi, koncentracją. Takie informacje opublikowali naukowcy z Icahn School of Medicine na łamach pisma „JAMA Network Open”. Tyczy się to zarówno osób starszych, jak i młodych. W tej drugiej grupie osób jest to bardziej uciążliwe, bo utrudnia wykonywanie czynności zawodowych. Powstało nawet pojęcie o nazwie „mgła mózgowa”. Problem jest nowy, zatem nie mamy jeszcze dużego doświadczenia w jego leczeniu, a co za tym idzie rekomendacji do zastosowania leków syntetycznych. Możemy jednak zasugerować stosowanie preparatów ziołowych, które najczęściej używane są do poprawy zdolności intelektualnych. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy w takich przypadkach preparat **DS complex** 2 x dz. 1 kaps. W pierwszym miesiącu stosowania można zalecać nawet 3 kapsułki dziennie. Korzystnym rozwiązaniem może być stosowanie produktów po-

prawiających ukrwienie tkanki mózgowej, np. **Memobon** 2 x dz. 1 kaps. i **Resveratrol - esencja wina w kroplach** 2 x dz. 10 kropli pod język.



KREMY APTECZNE OJCA GRZEGORZA

Wybierz jakość farmaceutyczną



Venobon krem

Krem zalecany jest do stosowania w uczuciu zmęczenia i ciężkości nóg. Może być również stosowany do pielęgnacji skóry w zylakach, obrzękach kończyn dolnych, obrzękach pourazowych oraz w guzkach krwawniczych (hemoroidach).



Apibon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji u osób z ropnymi chorobami skóry, grzybicą, opryszczką, zajądami, półpaścem, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, pękaniem pięt.



Dermobon krem

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji skóry u osób z podrażnieniami i stanami zapalnymi, wypryskiem alergicznym i niealergicznym, trądzikiem pospolitym, grzybicą oraz po ukąszeniu przez owady.

Czy warto pić wino?

W prasie medycznej trwa dyskusja, czy spożywanie czerwonego wina przynosi korzyści dla naszego zdrowia czy nie? Po jednej stronie są onkolodzy, którzy twierdzą, że nie wiadomo, jaką ilość alkoholu można bezpiecznie spożywać nie narażając się przy tym na zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia nowotworów. Po drugiej stronie jest głos m.in., kardiologów, którzy widzą zalety spożywania czerwonego wina, ale także małej ilości spożywania alkoholu dla układu sercowo-naczyniowego.

Ta druga grupa lekarzy dostrzega, zwłaszcza prozdrowotną rolę resweratrolu – substancji, która znajduje się w czerwonym winie. Sugerując prozdrowotne wartości czerwonego wina opierają się m.in. na przeglądzie literatury naukowej, którego dokonano w 2017 roku i opublikowano w prestiżowym czasopiśmie naukowym *Circulation*. Z doniesień naukowych wynika, że ekstrakt ze skórek winogron bogaty w resweratrol wspomaga organizm w obronie przed **wolnymi rodnikami**, które uważa się za przyczynę chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Korzystnie wpływa na pracę **układu krążenia** i prawidłowe **ciśnienie tętnicze krwi**. Pomaga w zachowaniu funkcji **układu żylnego** kończyn dolnych. Wspomaga przepływ krwi w kończynach dolnych, co może zmniejszać uczucie **zmęczenia i ciężkości nóg**. Sprzyja polepszeniu ogólnego wyglądu i zdrowia skóry. Jest tradycyjnie stosowany w celu **wspierania funkcji naczyń włosowatych**. Wspomaga metabolizm oraz **sprzyja utracie masy** ciała, przez co ułatwia odchudzanie i redukcję cellulitu.

Kontrowersje między lekarzami rozwiązujemy w naszym Centrum Ziołolecznictwa w sposób modelowy. Otóż zalecamy naszym pacjentom **Resveratrol – esencja wina w kroplach**, który podawany jest podjęzykowo 2 x dz. 10 kropli. Produkt ten to skoncentrowany ekstrakt ze skórek ciemnych winogron, podawanie go w takiej ilości podjęzykowo, wyklucza negatywny wpływ alkoholu, a dostarcza pełnej gamy prozdrowotnych substancji zawartych w czerwonym winie. Jediną jego wadą jest to, iż niestety nie możemy w nim odnaleźć smaków Toscanii czy też Prowansji.



Czy czarnuszka leczy Covid-19?

Czas pandemii sprawia, że trwają usilne poszukiwania leków, które mogłyby przyczynić się do zwalczania 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 Covid.

Pacjenci zostali podzieleni losowo (dokonano randomizacji) i otrzymywali mieszaninę 1 grama 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. Jakie były efekty wprowadzenia do terapii czarnuszki i miodu?

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 czarnuszki 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%.

Jego skuteczności dowiedziono w kolejnym badaniu, który przeprowadzili naukowcy z Iraku. Obserwacja prowadzona była na 259 pacjentach, którzy otrzymywali obok standardowego leczenia, olej z czarnuszki siewnej w ilości 40mg/kg masy ciała raz dziennie doustnie. Terapię prowadzono przez 14 dni. Grupę kontrolną stanowiło 160 pacjentów, u których stosowano standardowe leczenie. Obserwacja pacjentów wykazała, że w grupie leczonej czarnuszką jedynie u dwóch pacjentów doszło do nasilenia choroby, co stanowi 1,3%. W grupie kontrolnej były

to aż 44 przypadki, co stanowi 17%. Ponadto w grupie, która nie przyjmowała czarnuszki doszło do 14 zgonów, co stanowi 5,4%, nie odnotowano żadnych zgonów w grupie przyjmujących czarnuszkę. Wadą tego drugiego badania było to, że nie było to badanie podwójnej ślepej próby.

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.

KRYTERIA OCENY	Stan pacjenta	Grupa poddana standardowej terapii + czarnuszka + miód	Grupa kontrolna (tylko standardowa terapia)
Liczba pacjentów	Umiarkowany	107	103
	Ciężki	50	53
Czas potrzebny do złagodzenia objawów liczony w dniach	Umiarkowany	4	7
	Ciężki	6	13
Usunięcie wirusa z organizmu liczony w dniach	Umiarkowany	6	10
	Ciężki	8,5	12
Wznowienie normalnej aktywności szóstego dnia	Umiarkowany	63,3%	10,9%
	Ciężki	50%	2,8%
Śmiertelność		4%	18,87%

* opracowano na podstawie: Honey and Nigella Sativa againsts Covid-19 in Pakistan (HNS-COVID-PK):A multi-center placebo controlled randomized clinical trial medRxiv 2020.10.30.2021717364; i Fitoterapia”.

Bezpieczeństwo stosowania

Na podstawie badań przeprowadzonych na zwierzętach laboratoryjnych wykazano, że olej z czarnuszki oraz nasiona z czarnuszki wykazują bardzo niską toksyczność, zarówno ostrą, jak i przewlekłą. Nie obserwowano zmian w poziomie enzymów wątrobowych: ALT i AST i GGTP oraz zmian w sercu, wątrobie, nerkach, trzustce (ocena histopatologiczna). W dawce 40 mg/kg masy ciała olej był dobrze tolerowany przez dorosłych i dzieci. W wyższych dawkach u dzieci wystąpiły dolegliwości żołądkowo-jelitowe, które można złagodzić, podając kapsułki po jedzeniu.

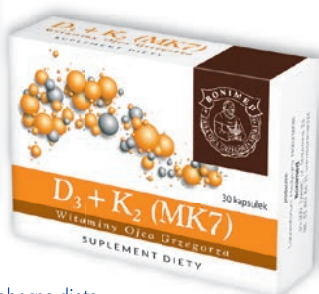
Wnioski

W przypadku oleju z czarnuszki siewnej mamy do czynienia z surowcem o wysokim profilu bezpieczeństwa, stosunkowo tanim i z dużym prawdopodobieństwem skuteczności w przypadku infekcji Sars Cov-2. Można go stosować łącznie ze standardową terapią, co wykazały oba badania. Dlatego stosowanie oleju z czarnuszki należy rozważyć w przypadku zagrożenia lub infekcji Sars Cov-2. Sugerowana dawka to 50 mg oleju na kg masy ciała, najlepiej w kapsułkach. Czyli osoba ważąca 60 kg powinna zażywać 6 kapsulek po 500 mg dziennie w przypadku infekcji. Natomiast dawka profilaktyczna może być dwukrotnie mniejsza. Wysokiej jakości oleju z czarnuszki siewnej wchodzi w skład preparatu **Alerbon**.

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Naturalne Witaminy
Ojca Grzegorza Sroki



Do niedawna myślno, 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

Naturalne syropy Ojca Grzegorza nie tylko dla dzieci

Jak powszechnie wiadomo, dzieci charakteryzuje naturalna ciekawość, która często połączona jest z dużą aktywnością. Wystarczy spuścić malucha z oczu na przysłowiową chwilę, a efekty mogą być przerażające: pomalowane ściany, podłoga w okruchach, potargane dokumenty zostawione na stoliku, opróżnione półki i szuflady, rozlane napoje... Sprzątanie tych mikrokataklizmów wymaga sporych nakładów energii. A jak tu ją z siebie wykrzesać, gdy w nocy na dodatek nasza pociecha nie daje nam spać? Dziecko nie chce zasnąć, a jeśli już ten żmudny proces zakończy się sukcesem, budzi się w nocy.

Czasami tylko po to, by sprawdzić czy ktoś jest obok, czasami dlatego, że miało zły sen. Jak w bezpieczny sposób okiełznać malucha i skłonić go do zaśnięcia? Leki syntetyczne raczej nie wchodzą w grę. Pozostają preparaty ziołowe. Prym wśród nich wiedzie herbatka z melisy. Niestety nie jest ona zbyt silnym środkiem uspokajającym i nasennym dla naszego hyperaktywnego dziecka. Nasz łobuziak wymaga czegoś więcej. Dobrą propozycją może być syrop **Sedabon**. Już jedna łyżeczka może łagodnie uspokoić dziecko. Swoją skuteczność Sedabon zawdzięcza połączeniu kilku surowców, ale najważniejsze z nich to korzeń kozłka i szyszki chmielu. Surowce te wzajemnie wzmacniają swoje działanie, co powoduje, że proces zasypiania przebiega w sposób harmonijny. U starszych dzieci po 12 r.ż. można też stosować krople **Nerwobonisol**: do 1 łyżeczki kropli dodawać 2 łyżeczki wody.

Bezsennosc i nerwowosc u naszej pociechy może również pojawić się przy dokuczliwej infekcji. Na szczęście tutaj również natura przychodzi z pomocą. Syrop **Pectobon** został stworzony w naszym Centrum, aby łagodzić dolegliwości związane z przeziębieniem. Ze względu na zawartość ekstraktów z zieleń tymianku, owoców bzu czarnego, porostu islandzkiego i korzenia prawoślazu Pectobon polecany jest, aby wspomagać funkcjonowanie układu oddechowego w przypadku przeziębienia. Ekstrakty z zieleń tymianku, bzu czarnego i korzenia prawoślazu działają kojąco na jamę ustną i gardło. Ponadto ekstrakty z czarnego bzu i porostu islandzkiego wspomagają naturalną odporność organizmu.



Bonimele - niezwykle połączenie miodu i ziół

Miód jest najlepszym i najstarszym środkiem odżywczym i leczniczym. W grobach Faraonów znaleziono miód i ziarna pszenicy, które miały służyć jako pożywienie podczas wędrówki duszy. Zdziwiające jest to, że odnaleziona pszenica zachowała zdolność kiełkowania a miód tak się zakonserwował, że nadal nadawał się do spożycia.

Właśnie teraz zimą, kiedy jesteśmy szczególnie podatni na choroby przeziębieniowe, należałoby, obok kuracji ziołowych, każdego dnia spożywać miód. Oczywiście ważne jest, abyśmy spożywali miód najwartościowszy jakościowo. W dodatku miód powinien być wytłaczany na zimno, aby zachować ważne składniki.

Miody z dodatkami ekstraktów ziołowych, mleczka pszczelego oraz ekstraktu propolisu i pyłku pszczelego nazwaliśmy BONIMELAMI. Stosujemy je w terapii od 20 lat uzyskując znakomite rezultaty. Są to produkty w pełni naturalne, pozbawione sztucznych dodatków. Łączą one siłę działania ekstraktów ziołowych i miodu. Bonimeli nie należy mylić z ziołomiodami, które uzyskuje się poprzez karmienie pszczół syropami ziołowymi na bazie cukru. Bonimel to wysokiej jakości miód pszczele i ekstrakty ziołowe lub inne produkty pszczele.

Poniżej przedstawimy kilka z zastosowań Bonimeli:

Bonimel Imbirowy polecany w niestrawności, nudnościach, wymiotach, chorobie zwyrodnieniowej stawów oraz uczuciu ciąglego zmarznięcia.

Bonimel z Mleczkiem Pszczelim polecany w chorobach reumatoidalnych, w chorobie wieńcowej, dnie moczanowej, w czasie kuracji przeciwnowotworowej oraz przy osłabieniu vitalności.

Bonimel Prawoślazowo - Koprowy polecany w stanach zapalnych gardła, oskrzeli i płuc, stanach zapalnych i skurczowych przewodu pokarmowego oraz wzdęciach.

Bonimel Melisowy polecany osobom cierpiącym na stany lękowe, niepokój, mającym trudności z zasypianiem.

Bonimel Głogowo - Melisowy polecany chorym na niewydolność krążenia, chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, osłabienie mięśnia sercowego spowodowanego sercem starczym i miażdżycą. Polecany jest ponadto do spożywania przy kołataniu serca, uczuciu niepokoju.

Bonimel Pyłkowo - Propolisowy polecany w nawracających infekcjach dróg oddechowych, dróg moczowych, w dolegliwościach związanych z klimakterium, przerostem prostaty, uszkodzeniem wątroby, w stanach zapalnych jelita grubego. Połączenie miodu, propolisu i pyłku zalecane jest w zaburzeniach pamięci na tle miażdżycowym oraz osobom narażonym na przewlekłe zatrucia substancjami chemicznymi, stale przyjmującymi leki chemiczne oraz palaczom papierosów.



Leki przeciwbólowe są niebezpieczne dla serca

Stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) jest bardzo powszechne, zwłaszcza u osób starszych. Niestety, jak wynika z licznych doniesień naukowych, stosowanie tych środków jest niebezpieczne zarówno dla żołądka (o czym wiadomo było od dawna), jak i dla układu krążenia. Tyczy się to szczególnie osób, które już przebyły zawał mięśnia sercowego. Jak wynika z danych i zaleceń Europejskiej Ligi Przewodzącej EULAR u chorych z RZS leczonych NLPZ ryzyko chorób sercowo-naczyniowych wzrasta 1,5-krotnie. Inne badania informują, że ryzyko choroby wieńcowej w takich przypadkach wzrasta 1,5-2-krotnie a ryzyko żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej 2-krotnie. 3-krotnie częściej dochodzi także do zawału mięśnia sercowego. Badania APPROVE wykazały tak duże ryzyko chorób sercowo-naczyniowych u pacjentów otrzymujących refekoksyb (stynny Vioxx), że firma wycofała się z jego produkcji. Do niedawna uważano, że w miarę bezpiecznym dla serca (ale nie dla żołądka) jest naproksen. Niestety badanie Precision nie potwierdziło tego poglądu.

Amerykański Związek Kardiologów zaleca ograniczyć stosowanie NLPZ do sytuacji, gdy nie ma innej alternatywy. Na szczęście alternatywa istnieje. Istnieją substancje ziołowe, które mogą wywoływać efekt przeciwzapalny i przeciwbólowy, a są zdecydowanie bardziej bezpieczne niż leki NLPZ.

Taką substancją jest korzeń hakorośli. Stosowany jest w naszym centrum od kilkunastu lat z siarczanem glukozaminy w preparacie **Artrobon** i jest zalecany do standardowej suplementacji w przypadku chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Drugim zalecanym do suplementacji w przypadku chorób reumatoidalnych preparatem jest **Peobon**, który zawiera m.in. ekstrakt z korzenia piwonii białej. Peobon znakomicie sprawdza się w chorobach reumatoidalnych, takich jak RZS, ZZSK, toczeń rumieniowaty.

Z badań naukowych wynika, że korzeń piwonii białej działa prawie tak silnie, jak lek metotreksat. W przypadku schorzeń reumatycznych można także stosować środki zewnętrzne, np. **Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza** lub **Reumobonisol**. W chorobie zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa znakomite efekty osiągamy w naszym Centrum Ziołolecznictwa stosując terapię manualną i akupunkturę. Takie działania nie powodują zwiększenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Zalecając pacjentowi leczenie i suplementację diety, należy pamiętać, że z powodu reumatoidalnego zapalenia stawów rzadko się umiera, a z powodu zawałów i udarów mózgu - często.

W chorobie zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa znakomite efekty osiągamy w naszym Centrum Ziołolecznictwa stosując terapię manualną i akupunkturę. Takie działania nie powodują zwiększenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Zalecając pacjentowi leczenie i suplementację diety, należy pamiętać, że z powodu reumatoidalnego zapalenia stawów rzadko się umiera, a z powodu zawałów i udarów mózgu - często.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



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

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

www.sanatorium-ustron.pl

**Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki**



Suplementacja diety w nowotworach

Często spotykamy się z zapytaniami, jak suplementować dietę, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór, a w razie zachorowania, jakimi produktami naturalnymi uzupełnić dietę, aby wspomóc proces leczenia. Na międzynarodowej konferencji organizowanej m.in. przez Dolnośląskie Centrum Onkologii prezentowaliśmy pracę pt. „Potencjał przeciwnowotworowy wybranych substancji roślinnych”. Z pracą tą można zapoznać się na stronie www.drblecha.pl lub w materiałach konferencyjnych wydanych drukiem. Ziołowe suplementy diety, jakie sugerujemy w Centrum Ziołolecznictwa osobom chorym lub zagrożonym nowotworem, to po pierwsze **Bofonginn kompleks** 3 x dz. 5 ml. Jest to preparat, którego głównym składnikiem jest ekstrakt z czarnej huby. Posiada on długą tradycję stosowania. Otrzymał on pozytywną opinię naukową niezależnej jednostki naukowo-badawczej rekomendowanej do tego celu przez Ministra Zdrowia. Drugi preparat, który zalecamy w suplementacji to **Vitalbon**, zawierający ekstrakt z tarczycy bajkalskiej oraz grupę antyoksydantów pochodzenia roślinnego. Trzecim preparatem jest wspomagający odporność **Apibon**, który zawiera w swoim składzie ekstrakt z propolisu i mikronizowany pyłek pszczoły. Kolejnym suplementem diety jest **Alerbon** składający się z oleju z czarnuszki siewnej (3 x dz. 1 kaps.). Posiada badania naukowe informujące o tym, że może oddziaływać prozdrowotnie w przypadku nowotworów. Dowiedziano tego na komórkach nowotworowych, jak również na zwierzętach. Kolejny preparat to **Resveratrol - esencja wina w kroplach**. Jest to rozpuszczony w alkoholu ekstrakt ze skórek winogron, który wykazuje wielokierunkowe działanie jako suplement diety 2 x dz. 10 kropli. Do tego polecamy stosowanie preparatów stymulujących odtruwającą funkcję wątroby, jak kapsułki **Hepatobon** 2 x dz. 1 kaps. oraz stymulujących odtruwającą funkcję nerek - krople **Nefrobonisol**. Należy zaznaczyć, że suplementacja powinna być prowadzona produktami o możliwie najwyższej jakości, które posiadają wysoka zawartość ciał biologicznie czynnych. Należy też pamiętać o tym, że suplementacja zwłaszcza w przypadku osób chorych na nowotwory powinna zawsze odbywać się łącznie z leczeniem zalecanym przez lekarza a nigdy przeciwko jego zaleceniom.



Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



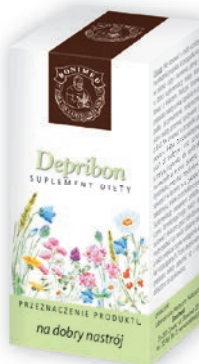
Hepatobon

na wątrobę i detoksykację



Prostatobon

dla zdrowia prostaty



Depribon

na dobry nastrój



Klimaktobon

na menopauzę



Urobon

na nerki i drogi moczowe

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.

Od pewnego czasu borykam się z problemem zawrotów głowy, a niedawno pojawiły się również szumy uszne. Odczuwam z tego powodu duży dyskomfort i szukam pomocy w obszarze ziołolecznictwa.

W przypadku szumów usznych i zawrotów głowy zalecamy suplementować dietę preparatem **Memobon**, początkowo 2 x dziennie po 1 kaps., potem 1 raz dziennie po 1 kaps. oraz kroplami **Resveratrol – esencja wina w kroplach** 2 x dziennie 8-10 kropli. Podkreślić należy, że leczenie takie nie dotyczy wyłącznie podawania preparatów ziołowych. Częste zawroty głowy z towarzyszącymi szumami usznymi mają swoją przyczynę w zaburzeniach biomechanicznych kręgosłupa szyjnego. Zwłaszcza, gdy dodatkowo pacjent skarży się na bóle głowy, mrowienia palców rąk, zaburzenia widzenia typu mroczki i „mgła przed oczami”, gdy ma uczucie nudności, kołatania serca. Często dodatkowo chory taki ma uczucie dużego niepokoju i kłopoty z przebywaniem na otwartej przestrzeni. Wtedy najlepiej sprawdza się terapia manualna.



Czy istnieją naturalne sposoby na przerost prostaty?

W przypadku powiększonej prostaty można stosować leki syntetyczne, jednak ponieważ stan ten jest tak powszechny, że trudno go nazwać chorobą, warto rozważyć suplementację diety produktami naturalnymi. Są one lepiej tolerowane, a równie skuteczne co leki syntetyczne. Najlepszą naturalną alternatywą jest połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy. Owoce palmy sabal zmniejszają oddziaływanie testosteronu i DHT na komórki prostaty, a przez to zapobiegają jej przerostowi. Działają ponadto przeciwbrzękowo i przeciwzapalnie, co może mieć zastosowanie w łagodzeniu stanów zapalnych prostaty. Działanie korzenia pokrzywy jest nieco mniej dokładnie przebadane, ale podejrzewa się, że ma on podobne właściwości do owoców palmy sabal. Mężczyźni z powiększeniem gruczołu krokowego powinni także wzbogacić swoją dietę w pomidory zawierające likopen oraz produkty pszczele, zwłaszcza pyłek pszczeły. W przypadku przerostu prostaty stosujemy suplementację diety preparatem **Prostatobon** (połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy) lub mieszanką **Prostatobonisan** oraz **Apibon** (połączenie mikronizowanego pyłku pszczelego z propolisem).



Czy czystek jest pomocny w leczeniu boreliozy?

Ziele czystka wykazuje działanie przeciwwirusowe i antyoksydacyjne. Dlatego bywa on wykorzystywany do leczenia infekcji wirusowych. Istnieje doniesienia, że może być skuteczny w leczeniu boreliozy. Można pić herbatkę z ziele czystka, jednak najlepszym rozwiązaniem jest używanie go pod postacią alkoholowego ekstraktu, np. **Czystek w kroplach**, który zawiera większą ilość najważniejszego składnika. Najskuteczniejszą jednak metodą zapobiegającą i wspomagającą leczenie boreliozy jest stymulacja odporności. My zalecamy łączne stosowanie **Antybiobonu** 2 x 1 przez 15 dni i **Immunobonu** 2 x 1 przez 7 dni, po 3 tygodniowej przerwie można powtórzyć przyjmowanie obu produktów.



Jestem nauczycielką. Często mam problemy z zapaleniem gardła. Co stosować profilaktycznie w takich sytuacjach?

Sugerujemy używanie aerozolu **Anginbon** 1-2 razy dziennie, zwłaszcza w okresie zwiększonej zapadalności na przeziębienia. W przypadku, gdy dojdzie do rozwoju infekcji należy zwiększyć częstotliwość stosowania Anginbonu do 6-7 razy w ciągu dnia i dołączyć krople **Pectobonisol** (2 łyżeczki 3-4 razy dziennie). Można też pić napar z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan**.



Mąż zażywa metforminę na cukrzycę i podobno dlatego ma podwyższony poziom cholesterolu i homocysteiny. Co stosować?

Poziom homocysteiny jest obniżany przez witaminy z grupy B, szczególnie przez B₁, B₂ i B₁₂ oraz kwas foliowy. Zalecamy suplementację diety preparatem **Lipobon complex** zwłaszcza, gdy chory ma dodatkowo podwyższony poziom cholesterolu. Można też stosować **Neurobon complex**, w skład obu tych preparatów wchodzi te witaminy.



Jestem farmaceutką. Czasami do apteki przychodzą pacjenci i pytają, jak można przyspieszyć wzrost kostny po złamaniach. Co im polecić?

Dobłą propozycją jest stosowanie **Mumio-Bonu** (1 kapsułka 2 x dziennie). Wiodącą substancją, która wchodzi w jego skład, jest mumio. W badaniach naukowych na 2000 pacjentów wykazano, że przyspiesza wzrost kostny o ok. 2 tygodnie. Pamiętać należy również o tym, że krzem wspomaga tworzenie się włókien kolagenowych, które stanowią niejako „rusztowanie” kości. W związku z tym polecamy również **OrganicKrzem**. Warto zadbać także o wysoki poziom witaminy C w organizmie. Ona też przyczynia się do tworzenia kolagenu w naszym organizmie. Można stosować np. **Witaminę C Ojca Grzegorza** 2 x dz. 1 kaps przez cały okres zrastania się kości.



Często czuję ucisk po niektórych, zwłaszcza ciężkostrawnych pokarmach. Mam też podwyższony cholesterol. Co może mi pomóc?

Proszę suplementować dietę **Hepatobonem** (1 kapsułka 2-3 razy dziennie przed jedzeniem). Karczoch poprawi trawienie i wspomże utrzymanie cholesterolu w normie, a zawarta w nim sylimaryna wspomże prawidłową pracę wątroby. Można także zamiennie stosować **Gastrobon** (1 kapsułka 2-3 razy dziennie przed jedzeniem). Jeżeli dolegliwości ustąpią, można stale stosować **Lipobon complex**, który przyczyni się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu (1 kapsułka 2-3 razy dziennie).



Co roku w lutym pojawia się u mnie katar, w dodatku pieką mnie oczy. Czy to może być katar sienny?

Katar sienny nie, ale alergiczny tak. Proszę pamiętać, że już końcem stycznia zaczyna pylić leszczyna, następnie brzoza. W Centrum Ziołolecznictwa znakomite efekty obserwujemy po suplementacji **Alerbonem** w takich przypadkach (początkowo 2 kapsułki 3 x dziennie, po uzyskaniu poprawy 1 kapsułka 2 x dziennie).



Moje dziecko ma stwierdzone owsiki. Lekarz przepisał mi lek, który pomoże w tym problemie, ale chciałam się dowiedzieć, czy może istnieją jakieś ziołowe sposoby na pozbycie się tego problemu?

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

Alternatywą dla leków chemicznych mogą być zioła. Produkty ziołowe mają długą tradycję stosowania w przypadku pasożytów jelitowych. Bardzo popularnym preparatem stosowanym od dłuższego czasu w CZOG jest syrop **Vernikabon**. Zalecamy go stosować najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczkę u dzieci powyżej 3 roku życia. Dorośli mogą stosować 2 x dziennie 2 łyżeczki. Stosujemy go najczęściej 1 tydzień, następnie robimy 1 tydzień przerwy i ponownie stosujemy tydzień. Terapię oczywiście można powtórzyć. Nie tylko Vernikabon jest pomocny w zwalczaniu pasożytów jelitowych, ale także **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki.



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 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 moczianowa	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*

