

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 1/2022 Wiosna
ISSN 2545-1235

Temat numeru

**Alerbon - naturalny sposób
na katar alergiczny!**

W numerze m.in.

Vernikabon complex
- nowa odsłona preparatu
na pasożyty jelitowe

Stres zmniejsza
odporność organizmu

Co boli?
Nerki czy kręgosłup?



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.

Świat po Covidzie

Wiele wskazuje na to, że pandemia Covid-19 zmierza ku końcowi. Pozostawiła ona ślady, czasami bardzo dramatyczne w naszych rodzinach, ale również w naszym ciele. Wielu z nas będzie się musiało z tymi śladami zmagać wiele miesięcy, a może i nawet wiele lat.

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza istnieje już kilkadziesiąt lat, mamy doświadczenie w tworzeniu koncepcji terapeutycznych i pragniemy zasugerować naszym pacjentom jak wspomóc swoje zdrowie po Covidzie

Działanie	Rekomendacja Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki
poprawa witalności i koncentracji, działanie adaptogenne	Vitalbon 2 x dz. 1 kaps.
wspomożenie funkcji obwodowego oraz centralnego układu nerwowego	Neurobon complex 2 x dz. 1 kaps.
poprawa pamięci i koncentracji	Memobon 2 x dz. 1 kaps.
poprawa nastroju	Depriobon 1 x dz. 1 kaps.
zmniejszenie niepokoju i trudności z zasypianiem	Nerwobonisol 2-3 łyżeczki przed snem

Jest jeszcze jedna rzecz, z którą musimy sobie poradzić sami. Jest to wzajemny stosunek do siebie. Covid sprawił, że w społeczeństwie dokonały się liczne podziały, wzajemne oskarżenia, niechęci, może nawet nienawiści. Pamiętajmy jednak o tym, że jest coś takiego jak epigenetyka, która bada ekspresję genów, czyli ujawnienie się ich w naszym organizmie. Zależy to m.in. od tego jakie mamy wobec innych, a tak naprawdę wobec siebie emocje. Ogólnie i skrótno można powiedzieć, że w wyniku złości i pretensji ujawniają się te geny, które nie sprzyjają naszemu zdrowiu, a gdy emocje są pozytywne to te, które mu sprzyjają. Uniwersalnym lekiem jest miłość, która jak twierdzi profesor Joszko-Ochojska jest w stanie spowodować w naszym organizmie zmiany prowadzące do zdrowia. Można to zreasumować powiedzeniem Stacha Japycza zaczerpniętym z kultowego serialu Ranczo: „ludzie lubcie się trochę bardziej”.



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

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

Życie bez pęcherzyka żółciowego

Prawidłowe trawienie jest warunkiem zachowania zdrowia, zatem utrzymanie integralności przewodu pokarmowego jest rzeczą ważną. Istotnym elementem układu pokarmowego jest pęcherzyk żółciowy, zwany czasami woreczkiem żółciowym. Jego usunięcie z powodu kamicy wiąże się z pewnymi konsekwencjami dla naszego zdrowia. Pęcherzyk żółciowy to miejsce, w którym gromadzi się żółć produkowana przez wątrobę. Jest on więc swoistym dozownikiem żółci, rodzajem „strzykawki”, która wstrzykuje tę substancję w odpowiednim momencie do przewodu pokarmowego.

Konsekwencją usunięcia pęcherzyka żółciowego jest m.in. to, że tracimy „dozownik żółci”. Żółć bez pęcherzyka s pływa do dwunastnicy, ale odbywa się to w dużej mierze w sposób ciągły i nieregulowany. Można by to porównać do stale ciekącego kranu. Zatem w sytuacji, kiedy potrzebujemy większej ilości żółci, bo np. trawimy tłuste potrawy, jest jej zbyt mało, a gdy z kolei nie ma takiej potrzeby, bo niczego nie trawimy, albo spożywamy węglowodany, jest jej za dużo. Żółć spływająca bezpośrednio z wątroby do dwunastnicy jest „gorszej jakości”, bo nie jest zagęszczona (żółć ulega zagęszczeniu w pęcherzyku, którego brakuje). Brak obecności żółci w procesie trawienia to m.in. zaburzenie w trawieniu tłuszczów, a w konsekwencji pogorszenie wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak A, D, E i K.

Konsekwencją upośledzonego trawienia, które ma miejsce po usunięciu pęcherzyka żółciowego są różnego rodzaju dolegliwości. To między innymi uczucie wzdęć, zaporę, czasami bólów głowy oraz większa skłonność do tycia. W takim przypadku należy stosować zioła, które poprawią proces trawienia i perystaltykę jelit. Doskonale nadają się do tego krople ziołowe **Gastrobonisol**. Preparat o takiej recepturze można stosować zarówno doraźnie, jedna do dwóch łyżeczek na pół szklanki wody w trakcie pojawienia się dolegliwości. U osób cierpiących na częste uczucie dyskomfortu można stosować regularnie przed posiłkami ciężkostrawnymi, jedna do dwóch łyżeczek na pół szklanki wody.

Osoby, które nie posiadają już pęcherzyka żółciowego mogą doświadczyć także innych dolegliwości, takich jak uczucie bólu, pieczenia w nadbrzuszu, co jest konsekwencją cofania się żółci z dwunastnicy do żołądka, a konkretnie do jego części zwanej odźwiernikiem. Żółć może cofać się nawet do przełyku, wówczas pacjentom dokucza odczucie gorzkiego odbijania się. Żółć obecna w żołądku i w przełyku jest źródłem stanu zapalnego. Dlatego też, aby złagodzić dolegliwości należy stosować zioła o właściwościach przeciwzapalnych. Recepturą ziołową, która tak działa jest **Gastrobonisan**.



Fitoterapia w zapaleniu płuc i oskrzeli

Zapalenie płuc i zapalenie oskrzeli są ciężkimi schorzeniami układu oddechowego, dlatego też obie te jednostki chorobowe wymagają terapii prowadzonej przez lekarza. Nie znaczy to jednak, że nie można w obu tych przypadkach stosować surowców naturalnych.

Zapalenie, które toczy się w dolnych drogach oddechowych, jest zwykle konsekwencją infekcji górnych dróg oddechowych. Choroba dotyczy częściej osób o obniżonej odporności, np. starszych lub chorujących na nawracające stany zapalne układu oddechowego. Schorzenia te wymagają prawie zawsze podania antybiotyku.

Zazwyczaj antybiotykoterapia dość szybko likwiduje stan zapalny, jednakże jej zastosowanie może obniżyć odporność. Łączy się to z ryzykiem nawrotu dolegliwości uprzednio wyleczonych.

O jakich naturalnych surowcach powinniśmy myśleć w przypadku wyżej wymienionych jednostek chorobowych? Możemy odwołać się do:

- ziół o działaniu wykrztuśnym, takich jak: owoc anyżu, owoc kopru, ziele tymianku,
- ziół o działaniu przeciwzapalnym, takich jak: liść babki lancetowatej, liść i korzeń prawoślazu, kwiat malwy dzikiej i ogrodowej, kwiat dziewanny i lipy, porost islandzki, korzeń lukrecji.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki wykorzystujemy w przypadku schorzeń górnych i dolnych dróg oddechowych gotowe, sprawdzone receptury.

Napar z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan**: liść babki lancetowatej 25%, korzeń lukrecji 25%, kwiatostan lipy 20%, ziele tymianku 10%, liść mięty pieprzowej 10%, liść maliny 10%.

Inną skuteczną recepturą są krople ziołowe o następującym składzie: sok z liścia babki lancetowatej 40 g, nalewka z kwiatu lipy 15 g, nalewka z korzenia lukrecji 15 g, nalewka z liścia mięty 10 g, wyciąg z ziela tymianku 20 g.

Istnieje jednak grupa pacjentów, która nie toleruje preparatów na bazie alkoholu, a także nie preferuje picia herbatek ziołowych. Takimi pacjentami są na przykład dzieci. W takich przypadkach można zastosować syrop ziołowy **Pectobon**, w skład którego wchodzi: miód pszczeli, połączony z ekstraktami z roślin leczniczych, takich jak: ziele tymianku, owoc bzu czarnego, porost islandzki, liście babki lancetowatej, korzeń prawoślazu, kwiat lipy, olejek koprowy.

Wracając jednak do standardowych procedur medycznych, używanych w leczeniu zapalenia płuc i oskrzeli należy pamiętać o tym, że antybiotykoterapia może zaburzyć stan flory bakteryjnej jelit, zatem jej stosowanie wymaga „osłony” tychże bakterii. Można tego dokonać używając probiotyków, czyli zestawów dobroczynnie działających na nasz organizm mikroorganizmów (bakterie, grzyby). Jeszcze lepiej byłoby stosować synbiotyki. Łączą one w swoim składzie prozdrowotne bakterie lub grzyby i produkty spożywcze, które sprzyjają ich namnażaniu się, czyli tak zwane prebiotyki. Do grupy prebiotyków zalicza się polisacharydy, czyli długołańcuchowe wielocukry, znajdujące się na przykład w nasionach owsa oraz łupinie nasiennej babki jajowatej i babki płesznik. Wszystkie te składniki znajdują się w niezastąpionym na zaparcia preparacie **Regulobon**.

Jak już wspomniano na początku, powodem tego iż infekcja tocząca się w górnych odcinkach układu oddechowego, przenosi się do płuc i oskrzeli, są deficyty odporności. Aby wzmocnić odporność można stosować surowce naturalne. Najlepiej potwierdzone naukowo działanie mają ziele i korzeń jeżówki purpurowej, miąższ z liści aloesu, a także produkty pszczele takie jak kit pszczeli, czyli propolis oraz pyłek pszczeli. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu stymulacji odporności polecamy naszym pacjentom syrop **Immunobon** i preparat **Antybiobon**, zawierające powyższe surowce zielarskie.



Stres zmniejsza odporność organizmu

Odporność organizmu można zwiększać bez stosowania środków farmakologicznych, a nawet bez stosowania ziół, gdyż zależy ona od wielu czynników. Jednym z nich jest stres. Zatem redukcja stresu jest w stanie utrzymać odporność na prawidłowym poziomie. Hormony uwalniane w czasie reakcji stresowej hamują działanie komórek odpornościowych. Zmniejsza się produkcja przeciwciał, zwiększa się natomiast stan zapalny. Przewlekły stres prowadzi do przewlekłej reakcji zapalnej w organizmie. Ale nie tylko stres ma wpływ na właściwą odporność. Ważnym elementem zwiększającym odporność jest właściwa jakość snu, która w większości zależy od jego długości. U dorosłych powinien być to okres ponad 7 godzin, u dzieci powyżej 9.

W przypadku bezsenności polecamy zwykle **Nerwobonisol**. Przed snem należy wypić 2 łyżeczki kropli zmieszane z 4 łyżeczkami wody, gdyż taka proporcja działa najskuteczniej. Innym czynnikiem, który wpływa na mechanizmy obronne organizmu, jest właściwa dieta, która zawiera w swoim składzie naturalne, mało przetworzone produkty i która nie prowadzi do otyłości. Otyłość bowiem obniża odporność. Dowiedziono tego w badaniach na dzieciach. Umiarkowany wysiłek również zwiększa odporność. W trakcie aktywności fizycznej, a także bezpośrednio po niej, zwiększa się liczba leukocytów i do tkanek przedostaje się więcej ciał odpornościowych. Nawet szczepienia po wysiłku są bardziej skuteczne. Ale zbyt intensywny wysiłek fizyczny może też obniżać odporność. W czasie znacznego wysiłku osłabieniu ulega działanie neutrofilów i limfocytów T, zwiększa się również proces zapalny. Dym tytoniowy to ważny czynnik, który obniża odporność. Powoduje on uszkodzenie rzęsek w oskrzelach oraz zwiększone wydzielanie śluzu, co usposabia do infekcji. Dym tytoniowy prowokuje także powstawanie stanu zapalnego w obrębie dróg oddechowych. W celu stymulacji odporności polecamy w Centrum Ziołolecznictwa dwa skuteczne preparaty **Immunobon** i **Antybiobon**.



Zioła na prostatę i łysienie androgenne

Owoc palmy sabal to surowiec zielarski, który kojarzy się osobom z branży zielarskiej jednoznacznie z przerostem prostaty.

Dlatego, że jest to podstawowy surowiec roślinny używany w tym problemie. Bardzo dobrze łączony jest w tym wskazaniu z korzeniem pokrzywy. Takie zestawienie występuje w suplemencie diety **Prostatobon**.

Jednakże owoc palmy sabal ma również inne oblicze. Mianowicie stosowany jest także w łysieniu androgennym, zwanym też nie do końca słusznie łysieniem typu męskiego. Dlaczego nie do końca słusznie? A dlatego, że może ono występować również u kobiet. Czasami Panie kontaktują się z naszym Centrum Ziołolecznictwa, gdyż obserwują u siebie przerzedzenie się włosów w miejscach typowych dla łysienia typu męskiego np. tworzenie się zakoli. Po wprowadzeniu suplementacji diety Prostatobonem w ciągu 3-6 miesięcy najczęściej występuje widoczna poprawa. Dodać należy, że w przypadku przerostu prostaty sprawdzają się dobrze zioła **Prostatobonisan**.



Dieta w chorobie Hashimoto

Częstą chorobą ostatnich lat jest choroba Hashimoto. Jest to autoimmunologiczne zapalenie tarczycy i występuje częściej u kobiet. Może choroba Hashimoto nie jest tak bardzo destrukcyjna, jak inne choroby autoimmunologiczne, np. toczeń czy RZS, jednakże w dłuższej perspektywie niszczy naszą tarczycę. Do niedawna medycyna bagatelizowała tę chorobę i nie prowadzono w zasadzie leczenia przyczynowego.

Okazuje się, że w przypadku choroby Hashimoto można poczynić działania, które będą co najmniej hamowały jej rozwój. Po pierwsze przez dietoterapię, której celem jest utrzymanie w prawidłowym stanie nabłonka jelit. Okazuje się, że ten nabłonek, który normalnie tworzą ściśle do siebie przylegające komórki, w niektórych sytuacjach może stać się nieszczelny, co powoduje iż przenikają przez niego różnego rodzaju substancje białkowe, które powodują, iż w ścianach jelit powstaje stan zapalny. To czy nabłonek jelit jest szczelny, czy nieszczelny zależy od:

- Unikania produktów spożywczych, których nie tolerujemy. Na czoło wysuwają się tutaj gluten i laktoza. Okazuje się, że także niektóre warzywa, takie jak: papryka, pomidor, ziemniaki, bakłażan.
- Prawidłowego składu flory bakteryjnej naszych jelit. Szerzej piszemy na ten temat w artykule „Jakie leki wymagają stosowania probiotyków”.
- Eliminowania z diety produktów typu fast food, bogatych w izomery trans kwasów tłuszczowych (produkty z utwardzonymi tłuszczami roślinnymi).

W jaki sposób suplementować dietę w przypadku choroby Hashimoto, aby zahamować jej rozwój?

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza podstawowym środkiem jest preparat **Peobon**, który zalecamy przyjmować 2 x dziennie 1-2 kapsułki. Zawiera on w swoim składzie ekstrakt z korzenia piwonii białej. Suplementacja diety ekstraktem z tej rośliny zalecana jest w przypadku chorób o podłożu autoimmunologicznym. Peobon zawiera również selen, który jest niezbędny do syntezy hormonów tarczycy i jego niedobór może powodować pogłębienie choroby. W przypadku choroby Hashimoto należy również pamiętać o suplementacji diety witaminą D₃. Niedobór tej witaminy jest częsty u osób z chorobą Hashimoto, a to przyczynia się do rozwoju chorób autoimmunologicznych. W naszym Centrum używamy do suplementacji naturalnej **Witaminy D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Trzecim elementem suplementacji diety w tym schorzeniu jest stosowanie preparatów synbiotycznych i probiotycznych, które utrzymują na właściwym poziomie florę bakteryjną jelit. W naszym Centrum stosujemy **Regulobon** (2-3 x dz. 1 łyżeczka) lub probiotyk **Bactibon complex** (1 x dz. 1 kaps.).



Zespół policystycznych jajników a zioła

Nieregularne i zbyt długie cykle miesiączkowe (powyżej 40 dni), nadmierne owłosienie ciała, trądzik oraz otyłość brzuszna to objawy sugerujące zespół policystycznych jajników PCOS (ang. Polycystic Ovary Syndrome) zwane po polsku wielotorbielowością jajników. Ta coraz powszechniejsza jednostka chorobowa o złożonej etiologii dotyczy nawet 18% kobiet w wieku rozrodczym. Wpływa na zaburzenia metaboliczne, a nieleczona może prowadzić nawet do bezpłodności.

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

- 4 cykle bezowulacyjne / wydłużenie cyklu miesiączkowego
- 4 hiperandrogenizm (poziom androgenów powyżej normy)
- 4 torbiele na jajnikach (potwierdzone w badaniu USG).

Aby złagodzić objawy choroby stosuje się m.in. leki hormonalne oraz metforminę. PCOS może utrudniać zajście w ciążę. Na szczęście, mimo licznych obaw, wiele kobiet z PCOS zdiagnozowanym i leczonym odpowiednio wcześniej nie ma później problemów z zajściem w ciążę i urodzeniem zdrowych dzieci.

Badania wskazują na ogromny potencjał surowców roślinnych nie tylko w łagodzeniu objawów związanych z PCOS, ale i w niwelowaniu przyczyn tej jednostki chorobowej. W literaturze naukowej wskazuje się na korzystne działanie lukrecji i piwonii białej, niepokalanek, cynamonu, pluskwicy groniastej, palmy sabal, mięty czy budyganka naziemnego. W odpowiedzi na te doniesienia w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza opracowano innowacyjną recepturę, w skład której wchodzi cztery surowce roślinne: ekstrakt z korzenia lukrecji, ekstrakt z korzenia piwonii białej, ekstrakt z owoców palmy sabal oraz kora cynamonowca. Preparat **P-Complex** dedykowany jest kobietom, które chcą w naturalny sposób wspomóc funkcjonowanie swojego organizmu i złagodzić zaburzenia charakterystyczne dla PCOS.



Zioła O. Grzegorza Sroki w kapsułkach



Hepatobon

na wątrobę i detoksykację



Memobon

na pamięć i równowagę



Venobon

na krążenie żyłne i włosniczkowe



Dermobon

na skórę, włosy i paznokcie



Artrobon complex

wzmacnia stawy i kręgosłup

Konopie wracają do łask

Konopie siewne *Canabis sativa* stosowane są w medycynie od tysięcy lat. Substancje czynne odpowiedzialne za prozdrowotny efekt zwane są kannabinoidami.

W roślinie występuje kilka rodzajów tych związków, najczęściej są one określane skrótami. Jeden z nich wykazuje działanie psychoaktywne (THC). Inne określane skrótem CBD nie posiadają własności psychoaktywnych, ale wykazują prozdrowotne działanie na organizm ludzki. To głównie CBD pod postacią oleju jest stosowane w profilaktyce i leczeniu.

Dlaczego te substancje działają na nasz organizm? Otóż dlatego, że w naszym ciele istnieją receptory wrażliwe na te substancje. Okazuje się, że znajdują się one w bardzo wielu narządach naszego organizmu, co sprawia, że potencjał działania mają bardzo szeroki. Nie wszystkie pozytywne skutki są jeszcze odkryte, ale już teraz obserwuje się ich szerokie zastosowanie.

W literaturze naukowej można spotkać doniesienia, iż kannabinoidy mogą być skuteczne w:

- regeneracji chrząstki,
- działaniu przeciwbólowym w chorobach nowotworowych,
- padaczkę lekoopornej,
- spastyczności w przebiegu stwardnienia rozsianego,
- bezsenności,
- fibromialgi,
- chorobie Parkinsona,
- schizofrenii.

Oczywiście należy pamiętać o tym, że olejek CBD nie jest panaceum na wszystkie schorzenia i nie powinno się samodzielnie rezygnować z leczenia, zastępując go tą substancją.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza rekomendujemy olejek **CBD complex**, który posiada certyfikat jakości potwierdzony przez dwa niezależne laboratoria.



Łagodzenie objawów menopauzy

Do łagodzenia jej objawów używa się często - naszym zdaniem zbyt często - leków. Są to leki hormonalne obarczone wieloma przeciwwskazaniami. W świetle obecnego stanu wiedzy (wyrażonego w zaleceniach Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy) hormonalnej terapii zastępczej nie należy, m.in. stosować u kobiet z:

- podejrzeniem raka piersi albo rozpoznaniem raka piersi ustalonym aktualnie lub w przeszłości,
- obecnością lub podejrzeniem raka endometrialnego,
- krwawieniami z dróg rodnych o niewyjaśnionej etiologii,
- żylną lub tętniczą chorobą zakrzepowo-zatorową występującą aktualnie lub w przeszłości (np. zawał serca).

Ilość zakazów do stosowania jest dość duża. Bardzo dobrą alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) jest stosowanie ziół i diety łagodzącej dolegliwości związane z menopauzą. Do ziół tych zaliczamy: korzeń pluskwicy groniastej i szyszki chmielu, kwiat koniczyny czy też soję. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza najczęściej stosujemy **Klimaktobon** 2 x dziennie 1 kapsułka, który zawiera ekstrakt z ziela pluskwicy i sproszkowane szyszki chmielu. Jeżeli przed klimakterium kobieta ma zbyt obfite miesiączki lub gdy krwawieniu towarzyszy zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), należy dołączyć **Kropke Kobiece O. Grzegorza**. Należy je także stosować w przypadku mięśniaków macicy.



Co boli? Nerki czy kręgosłup?

Często do naszego Centrum Ziołolecznictwa zgłaszają się chorzy, którzy cierpią na bóle zlokalizowane w dolnej części pleców. Interpretują te bóle, jako bóle nerek. Po dokładnym wywiadzie i zbadaniu pacjenta okazuje się, że u większości tych chorych bóle nie są spowodowane chorobą

nerek. Przyczyna dolegliwości leży w kręgosłupie i otaczających go mięśniach. Jak można odróżnić bóle nerek od bólu kręgosłupa? Najlepiej, aby zrobił to lekarz, ale można też kierować się ogólnymi cechami tych dolegliwości.

	NERKI	KRĘGOSŁUP
Lokalizacja bólu	Ból okolicy lędźwiowej raczej w górnej części, promieniujący czasem do okolicy pachwinowej.	Ból częściej w okolicy lędźwiowo-krzyżowej (niżej niż nerkowej), miejscowy lub promieniujący do nóg albo pośladków.
Charakter	Raczej ostry, nasilający się przy nawet delikatnym wstrząsaniu okolicy lędźwiowej, np.: delikatnym uderzeniu pięścią.	Raczej tępy, nasilający się przy skłonach z towarzyszącym bólem uciskowym kręgosłupa lub okolic przykręgosłupowych, bądź też z bolesnością fałdu skórniego w tych okolicach.
Przyczyny dolegliwości	Brak ewidentnej przyczyny sprawczej, czasami przemarznięcie.	Najczęściej po wysiłku, urazie, „zawianiu” lub dużym stresie.
Towarzyszące dolegliwości	Cechy stanu zapalnego, gorączka, pieczenie przy oddawaniu moczu, częste oddawanie moczu.	Najczęściej brak cech stanu zapalnego, czasami bóle nóg lub pośladków.
Badania dodatkowe	Cechy infekcji lub kamicy nerkowej w badaniu ogólnym moczu, podwyższone OB., zwiększona ilość leukocytów w surowicy krwi	Brak cech infekcji dróg moczowych w badaniu ogólnym moczu. Brak odchylenia od normy w badaniach dodatkowych

Wszystkie podane powyżej cechy mogą być w jednostkowych przypadkach inne. Najbardziej obiektywne jest badanie ogólne moczu. Można je wykonać w każdym laboratorium analitycznym. Pamiętać należy, aby badać mocz rano i pobrać go do sterylnego naczynia, które są dostępne w aptekach czy laboratoriach. Leczenie bólu kręgosłupa jest krańcowo inne niż leczenie infekcji nerek. Przy nerkach, z ziół zalecamy leczenie kroplami **Nefrobonisol** oraz suplementację diety mieszanką ziołową **Nefrobonisan** oraz **Urobonem** w kapsułkach. Przy przyczynie kręgosłupowej najlepsze efekty daje terapia manualna, którą standardowo stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa w tym problemie. Z preparatów ziołowy polecamy suplementację preparatem **Artrobon 2** x dz. 2 kaps. lub **Artrobon complex** wzbogacony o siarczan chondroityny. Do zewnętrznego

stosowania używamy **Reumobonisol** lub **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**.

Ponadto wskazana jest również suplementacja diety substancjami, które wspomagają zdrowienie włókien nerwowych. Dlatego zalecamy preparat **Neurobon complex**. Zawiera on między innymi inozytol (niezbędny do rozwoju i funkcjonowania nerwów obwodowych), urydynę, która zwiększa ilość aksonów w komórkach nerwowych oraz sprzyja powstawaniu połączeń między nimi, a także kwas α -liponowy, który wspomaga przewodnictwo nerwowe oraz przepływ krwi w układzie nerwowym, zwłaszcza przy neuropatiach. Kompleks witamin B, również zawarty w preparacie, jest niezbędny do funkcjonowania układu nerwowego, w tym prawidłowego przekazywania impulsów nerwowych.

Vitalbon MEN - skuteczny i bezpieczny

W zasadzie poprawa witalności i sprawności seksualnej w sposób bezpieczny dla organizmu możliwa jest tylko poprzez zioła. Ta teza może niektórych poruszyć, ale zaraz postaramy się ją udowodnić.

Najczęstszą przyczyną zmniejszonej witalności jest obniżenie się we krwi poziomu testosteronu - męskiego hormonu płciowego. Powodowane jest to czynnikiem jak najbardziej fizjologicznym tzn. starzeniem się.

W jaki sposób zioła mogą ten proces zatrzymać, a nawet odwrócić? Jakże zatem zioła stosować, aby zlikwidować przyczynę zaburzeń erekcji u mężczyzny?

Najlepiej takie, które działają na wiele przyczyn. Rośliną o takich właściwościach jest buzdyganek. Ekstrakt z owoców buzdyganka ziemnego powoduje zwiększenie wydzielania tlenu azotu w naczyniach krwionośnych, co rozszerza te naczynia i ułatwia erekcję. Buzdyganek ponadto zwiększa produkcję testosteronu i poprawia jakość nasienia. Przejawia on się zwiększeniem ilości i żywotności plemników. Jednak ekstrakt z buzdyganka ekstraktowi nierówny, te najwyższej jakości powinny zawierać wysokie stężenie protodioscyny. Taki właśnie ekstrakt występuje w preparacie **Vitalbon MEN**. Należy zaznaczyć, że na jakość nasienia ma również wpływ wysoki poziom selenu i cynku w organizmie.

Z informacji zawartych powyżej wynika, że problem zaburzeń erekcji ma wiele przyczyn i dopiero zadziałanie na prawdziwe powody tego schorzenia będzie prawidłowym jego

leczeniem. Osoby zażywające „błękitną tabletkę” lub inne o tych samych właściwościach niczego nie leczą. Muszą jednak mieć świadomość, że problem będzie coraz bardziej narastał. Co zatem zrobić? Trudno jest skomponować taką recepturę ziołową, aby objąć całość przyczyn prowadzących do zaburzeń erekcji. Można jednak większość z nich zniwelować suplementując dietę preparatem Vitalbon MEN, w skład którego wchodzi: ekstrakt z owoców buzdyganka naziemnego, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej, ekstrakt z korzenia żeń-szenia, mumio, żelazo, cynk, mangan, miedź, jod, selen. W CZOG rekomendujemy następujące postępowanie w przypadku zaburzeń erekcji. W pierwszym etapie stosujemy preparat Vitalbon MEN 2 x dz. 1 kaps. Jeżeli po dwóch miesiącach stosowanie nie nastąpi znacząca poprawa zaburzeń erekcji, należy dołączyć **Mumio-Bon**. Zawiera on mumio, substancję pozyskiwaną z gór środkowej Azji, która jak wykazali badacze z Indii zwiększa poziom testosteronu u mężczyzna nawet o 23% i poprawia dodatkowo jakość nasienia. Można także włączyć suplementację diety preparatem poprawiającym ukrwienie, takim jak **Memobon** 2 x dz. 1 kaps.



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.



Alerbon - naturalny sposób na katar alergiczny!

Czarnuszka siewna zyskuje w ostatnich latach coraz większą popularność. Stosuje się ją najczęściej pod postacią kapsułek zawierających 500 mg oleju. Standaryzacja na zawartość ciał czynnych oraz kapsułkowanie gwarantują wysoką jakość. Olej, który sprzedaje się w butelkach, szybko paruje i traci swoje własności.

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

Wadą badania była niestety mała grupa badanych pacjentów - tylko 29.

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

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



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Telomer System Bell Visage



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**

Odwodniona skóra starzeje się szybciej

Czasami, gdy ktoś cierpi na zaparcia, nie może wykrztusić wydzieliny zalegającej w oskrzelach, bądź zatokach, wystarczy dać mu się napić wody, czyli nawodnić organizm, aby wyleczyć chorobę. Woda leczy, ale też upiększa. I nie chodzi tylko o to, że można się nią umyć, ale także o to, że skóra dobrze nawodniona wygląda młodziej. Niech pamiętają o tym wszystkie Panie, zwłaszcza w lecie, kiedy to czynników sprzyjających nieperfekcyjnemu wyglądowi nie brakuje. Odwodnienie jest jednym z tych czynników, a słońce drugim. Gdy chcemy intensywniej powalczyć z niedoskonałościami skóry, sugerujemy zastosowanie systemu dwóch kremów oraz kapsułek doustnych **Vitalbon**.

Może ktoś zdziwi się, dlaczego kapsułki doustne, jeśli chodzi o piękną skórę. Otóż, jesteśmy w dużym stopniu niedożywieni, nawet gdy jesteśmy otyli. Niedożywienie wiąże się z brakiem mikrośladków żywnościowych czyli, tak zwanych mikroelementów oraz witamin. Nasze pożywienie jest często bardzo niskiej jakości z powodu „przemysłowej” produkcji żywności. Zatem warto zadbać o suplementację diety tymi mikrośladkami żywnościowymi.

Dla Pań, które uważają, że ich skóra nosi znamiona starzenia się, stworzono koncepcję zwaną **Telomer System Bell Visage**. Jej najważniejszym składnikiem jest ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej bogaty w bajkalinę. Jest to substancja podawana na skórę, jako składnik kremów oraz doustnie, jako składnik kapsułek. Z badań jakie prowadzono na ten temat wynika, iż po 2 miesiącach stosowania uzyskuje się efekt w postaci skóry o około 10 lat młodszej. Zwiększa się jej elastyczność i jędrność, a zmarszczki ulegają redukcji. Kremy naturalnie chronią przed promieniami UVA i UVB, rozjaśniają przebarwienia i neutralizują wolne rodniki.



Koncepcja terapeutyczna leczenia trądziku w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Trądzik może być banalnym schorzeniem, które dotyka młodzież w wieku dojrzewania i tuż po nim. W takiej sytuacji wystarczy używanie 2-3 x dz. do mycia twarzy i ciała **Bonidermu, czyli Pomady O. Grzegorza** oraz picie naparu z mieszanki ziołowej **Dermobonisan** 2 x dz.

Jeżeli problem trądziku jest bardziej zaawansowany i pojawiają się drobne krostki, to warto wprowadzić **Apibon krem** do smarowania zmian skórnych 1-2 x dz. Gdy proces chorobowy jest bardziej zaawansowany z użyciem doustnej antybiotykoterapii, to warto zastosować stymulację odporności z użyciem **Immunobonu** i **Antybiobonu**.

Jeżeli trądzik dotyczy osób, nie będących w okresie dojrzewania, to należy rozważyć dwa rodzaje terapii, obok Bonidermu i Apibonu kremu:

1. Terapia odtruwająca (detoksykacyjna): krople **Nefrobonisol** + krople **Gastrobonisol**.
2. Eliminacja ksenobiotyków i metali ciężkich: **Apibon**.

Jeżeli problem dotyczy kobiet w okresie rozrodczym, należy brać pod uwagę stosowanie preparatu **P-Complex**, który przeznaczony jest do suplementacji diety w zespole policystycznych jajników (PCOS).



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.

Wielozadaniowy Lipobon complex

Obniżanie poziomu **cholesterolu** w surowicy krwi - monokolina K i ekstrakt z liści karczocha

Obniżanie poziomu **homocysteiny** - kwas foliowy, witaminy B₆, B₁₂ i B₂

Poprawa **trawienia** - ekstrakt z liści karczocha i berberyna z korzenia berberysu



Redukcja poziomu **glukozy** w surowicy krwi - berberyna z korzenia berberysu

Ochrona komórek przed **wolnymi rodnikami** - ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂

TAJEMNICE CHIŃSKIEJ MEDYCYNY

mieszanki ziołowe sporządzone wg Zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

• działa antyoksydacyjnie

• drogi moczowe
• odtruwanie organizmu



• układ pokarmowy

• układ oddechowy

• stres

Nowotwory a zioła

Jak wynika z raportu WHO w ciągu najbliższych 20 lat liczba nowych zachorowań na nowotwory na świecie wzrośnie do 22 mln na rok, a śmiertelność do 13 mln. W 2012 z powodu nowotworów umarło 8,2 mln pacjentów. Naukowcy szacują, że w 2032 będzie to 13 mln. Naukowcy apelują o zaangażowanie rządów w profilaktykę przeciwnowotworową.

Czas nagli, a ilość nowotworów wzrasta, dlatego należy bezwzględnie rozpocząć działanie i określić, jak w sposób naturalny wpłynąć na zapobieganie powstawaniu chorób nowotworowych. Instytut Żywności i Żywienia określił w publikacji „Nowotwory złośliwe. Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania?” (Wyd. PZWL) najważniejsze czynniki żywieniowe zmniejszające ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych. Dominują wśród nich produkty spożywcze pochodzenia roślinnego. Opierając się na tej i innych publikacjach, zalecamy pacjentom w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza suplementację diety różnymi substancjami pochodzenia roślinnego, takimi jak ekstrakt z czarnej huby (błyskoporek podkorowy), odwar z ziela skrzypu polnego, ekstrakt z borowików (bogaty w selen), ekstrakty z owoców aronii i z liści zielonej herbaty, a także olej z nasion czarnuszki siewnej. Dodatkowo warto spożywać produkty pszczele wspomagające odporność organizmu, takie jak miód, pyłek pszczeli i propolis. Do suplementacji diety u osób chorych na nowotwór lub nim zagrożonych sugerujemy preparaty **Bofonginn kompleks**, **Alerbon** i **Apibon**. Rekomendujemy również jednocześnie krople ziołowe **Nefrobonisol**, które skutecznie wspomagają detoksykację organizmu. Bardzo dobre efekty przynosi także stosowanie suplementu diety **Resveratrol** oraz kapsułek **Vitalbon** działających silnie antyoksydacyjnie. Zalecamy także pacjentom pozostanie pod kontrolą lekarza, który będzie prowadził własne leczenie i profilaktykę.



Chrońmy oczy przed komputerem

W czasie pandemii zmieniło się bardzo wiele. Jednym elementem, który zostanie z nami na dłużej jest zmiana trybu pracy ze stacjonarnej na zdalną. Oczywiście ma to swoje plusy, ale nie zapominajmy również, że minusy. Jednym z nich jest na pewno zwiększenie czasu przed ekranem komputera. Większość z nas wiele godzin w ciągu dnia, zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym, poświęca na wpatrywanie się w ekran komputera. Oczy 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 szklami 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.



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

Koenzym Q10 - paliwo dla serca

Koenzym Q10 (Co Q10) jest substancją naturalną wytwarzaną przez nasz organizm. Pełni rolę witaminy, ale nie jest nią sensu stricto. Z wiekiem jego ilość w organizmie spada. Dzieje się tak już (tak) po 30 roku życia. Dlatego aby zachować zdrowie wskazane jest suplementowanie się tą substancją. Zwłaszcza przez osoby, które skarżą się na uczucie zmęczenia i znużenia. Q10 bierze udział w przemianach energetycznych i jego brak jest jedną z przyczyn zespołu przewlekłego zmęczenia. Ponadto substancja ta jest silnym antyoksydantem, który bezpośrednio eliminuje wolne rodniki z naszego organizmu, a także wpływa na większą aktywność witaminy E.

Substancja ta szczególnie jest polecana osobom chorym na serce. Z badań naukowych wynika, że Koenzym Q10 może obniżyć stopień zaawansowania niewydolności serca, a nawet zmniejszyć zapotrzebowanie na leki nasercowe. Suplementacja Co Q10 polecana jest także osobom zmuszonym do stosowania statyn, które obniżają poziom cholesterolu. Dochodzi do paradoksalnej sytuacji, że leczymy chorego na osłabienie funkcji mięśnia sercowego, a jednocześnie osłabiamy je, zmniejszając poziom koenzymu Q10 w organizmie. Dlatego też dostarczenie Co Q10 wydaje się być niezbędne dla osób leczonych statynami. Zgodnie z rekomendacjami wybitnego specjalisty, który zajmuje się Koenzymem Q10, w naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy suplementację diety **Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza** w chorobach serca, w cukrzycy, w zespole przewlekłego zmęczenia oraz u osób uprawiających intensywnie sport.

W przypadku chorób układu krążenia oczywiście należy pamiętać o preparatach stricto ziołowych. W naszym Centrum zalecamy pacjentom z chorobami serca standardowo lek roślinny w płynie **Cardiobonisol** oraz **Resveratrol - esencja wina w kroplach**. Czasami stosujemy także **Cardiobon** w kapsułkach oraz mieszankę ziołową do zaparzania **Cardiobonisan**.



Vernikabon complex

- nowa odsłona preparatu na pasożyty jelitowe

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

Alternatywą jest odpowiednie postępowanie dietetyczne. Ojciec Grzegorz zalecał w takich przypadkach kiszoną kapustę i ogórki, czosnek, kminek oraz zioła. Produkty ziołowe mają długą tradycję stosowania w przypadku pasożytów jelitowych. Dlatego w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy nowy **Vernikabon complex**.

Wzbogacona receptura znakomicie sprawdza się w przypadku pasożytów jelitowych. Ekstrakty z liści papai i owoców pieprzu czarnego wykazują działanie przeciwpasożytnicze. Ekstrakt z owoców pieprzu czarnego, olejki eteryczne: tymiankowy, miętowy i kminkowy działają przeciwdrobnoustrojowo. Ekstrakty z liści papai i owoców róży oraz olejki eteryczne: kminkowy i miętowy wspomagają trawienie. Wyciąg z ziela bylicy pospolitej pobudza apetyt. Ekstrakt z owoców orzecha włoskiego przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Zalecamy spożywać go najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczkę u dzieci powyżej 3 roku życia, a u dorosłych 2 x dziennie 2 łyżeczki. Używamy go najczęściej 1 tydzień, następnie robimy 1 tydzień przerwy i ponownie stosujemy tydzień. Takie postępowanie oczywiście można powtórzyć. Nie tylko Vernikabon complex jest pomocny w zwalczaniu pasożytów jelitowych, ale także **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki.

W Centrum Ziołolecznictwa jest to podstawowy środek zalecany do suplementacji diety osobom z alergią, zwłaszcza katarem siennym i astmą, ale ma on też inne prozdrowotne zastosowania.

Olej z czarnuszki, który zawarty jest w Alerbonie, przyczynia się do eliminacji z organizmu tasiemców, co wynika z badań przeprowadzonych m.in. u dzieci. Ponadto nasiona czarnuszki pomocne są w zwalczaniu zakażenia owsikami, gdyż niszczą zarówno dorosłe pasożyty, jak i ich jaja, czego dowiedli tureccy uczeni w 2005 roku. Z kolei naukowcy egipscy w tym samym roku wykryli w badaniach przeprowadzonych na zwierzętach, że olej z czarnuszki ma zdecydowanie silniejsze działanie niż olej z czosnku. Efekt ten wykazano w badaniach, przeprowadzonych na wyjątkowo groźnym pasożytku, jakim jest włosień kręty.

Alerbon można stosować nawet u małych dzieci przez dłuższy czas lub cyklicznie 1-3 kapsułek dziennie. Jak wynika z doniesień naukowych zioła działają nie tylko przeciwoznacznie, ale również przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie, przeciwalergicznie oraz poprawiają proces trawienia.



Dieta i wysiłek fizyczny najważniejsze w cukrzycy

Rola diety i wysiłku fizycznego w leczeniu i profilaktyce cukrzycy jest kluczowa.

Wysiłek fizyczny powoduje:

1. Redukcję poziomu glukozy we krwi poprzez:
 - zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę,
 - zwiększenie spalania glukozy w czasie wysiłku, przyspieszenie przemiany materii.
2. Wysiłek fizyczny wraz z prawidłową dietą zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy nawet o 58% u ludzi z nietolerancją glukozy, która uważana jest za stan przedcukrzycowy.
3. Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko pojawienia się powikłań cukrzycowych, a zwłaszcza chorób układu krążenia - bardzo częstych u chorych na cukrzycę.
4. Wysiłek fizyczny wraz z dietą redukuje masę ciała, a szczególnie ilość tkanki tłuszczowej.
5. Trening fizyczny zwiększa jakość życia poprzez poprawę kondycji psychicznej i fizycznej, a to przekłada się na zmniejszenie potrzeby zażywania leków.
6. Właściwa aktywność fizyczna chorych na cukrzycę powoduje wydłużanie życia do wartości przeciętnych dla ogółu populacji ludzi zdrowych.

Aby wysiłek fizyczny miał prozdrowotne działanie przy cukrzycy, musi mieć odpowiednią intensywność i trwać odpowiednio długo. Najlepiej działa wysiłek trwający od 30 do 60 minut i jest wykonywany 3-5 x w tygodniu, czyli około 150 minut wysiłku tygodniowo. Wysiłek nie powinien trwać dłużej niż 60 minut, gdyż grozi to urazami stawów. Oczywiście nie tyczy

się to osób, które są „zaprawione” w ćwiczeniach. Trening powinna rozpoczynać kilkuminutowa rozgrzewka, a kończyć około 5 minutowe wyciszenie. Wysiłek fizyczny można realizować w zależności od stanu zdrowia i wydolności fizycznej poprzez: spacer, nordic walking, pływanie, aerobik czy gry zespołowe. Czasami o doborze treningu powinien decydować lekarz. O pomoc do lekarza, powinny zwrócić się osoby, cierpiące zwłaszcza na choroby układu krążenia i z powikłaniami nerkowymi i cukrzycą. W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy w celu obniżenia poziomu glukozy w surowicy krwi napar z mieszanki ziołowej **Glukobonisan** 1-3 x dziennie przed jedzeniem oraz preparaty chroniące przed powikłaniami cukrzycy: **Oculobon**, który m.in. ze względu na zawartość ekstraktu z owocu borówki czarnej i witamin antyoksydacyjnych: C i E wpływa pozytywnie na stan siatkówki oka przy cukrzycy, nadciśnieniu i miażdżycy oraz **Resveratrol**, który jest tradycyjnie stosowany w celu wspierania funkcji naczyń włosowatych.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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

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

www.sanatorium-ustron.pl



Spokojny sen dziecka - marzenie rodziców

Jak powszechnie wiadomo, dzieci charakteryzuje naturalna ciekawość, która często połączona jest z dużą aktywnością. Wystarczy spuścić malucha z oczu na przystawioną chwilę, a efekty mogą być przerażające: pomalowane ściany, podłoga w okrucinach, potargane dokumenty zostawione na stole, 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 zmuśny 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 wchodzi w grę. Pozostają preparaty ziołowe. Prym wśród nich wiedzie herbata z melisy. Niestety nie jest ona zbyt silnym środkiem uspokajającym i nasennym dla naszego hyperaktywnego dziecka. Nasz łobuziak wymaga czegoś więcej. Dobra 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.



Anginbon niezbędny do damskiej torebki

Jak powszechnie wiadomo, w damskiej torebce można znaleźć bardzo różne rzeczy. Niektórzy twierdzą, że jest tam wszystko. Ale jest jedna rzecz, która musi znaleźć się tam bezwzględnie. Jest mała, ładnie wygląda, ładnie pachnie, charakterystycznie smakuje i przyda się każdej damie w sytuacji, gdy odczuje ból gardła. Tą niezbędną rzeczą jest aerozol **Anginbon**. Mogą go oczywiście używać również mężczyźni, a także dzieci powyżej 6 roku życia (skoncentrowane olejki eteryczne wchodzące w skład produktu, mogą nie być dobrze tolerowane przez dzieci młodsze).

Anginbon znakomicie pielęgnuje i chroni śluzówkę jamy ustnej i gardła w przypadku infekcji. W takich sytuacjach zalecamy stosowanie 1 dozy nawet co godzinę. Może być również używany, jako produkt odświeżający oddech.

Zawiera naturalne olejki eteryczne, ekstrakt z propolisu i działający kojąco na błonę śluzową destylat z oczaru wirginijskiego. Jeżeli infekcja rozszerzy się, pomimo stosowania Anginbonu, warto pamiętać o leku roślinnym **Pectobonisol**, który znakomicie radzi sobie ze stanami zapalnymi górnych dróg oddechowych. Stosujemy go przy zaostrzeniu objawów nawet do 4 razy dziennie po 1 łyżeczce. U dzieci można zastąpić go naparem ziół **Pulmobonisan**, bądź syropem **Pectobon**.



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.

Co polecać na zatoki. Miałam operację i znowu mam zapchany nos.

Po pierwsze nawilżenie nosa solą fizjologiczną lub morską. Należy to robić często, nawet co godzinę zwłaszcza w okresie „grzewczym”, gdy powietrze jest suche. Jeżeli chodzi o preparaty ziołowe, to należy stosować takie, które sprawiają, że zalegająca w zatokach wydzielina staje się bardziej płynna. Dobrze do tego nadaje się **Pectobonisol**. Początkowo należy go stosować w wysokich dawkach 4 x dziennie po 2 łyżeczki na pół szklanki wody. Jeżeli do zapalenia zatok dochodzi często, świadczyć to może o niskiej odporności organizmu. Pomocne wtedy stają się immunostymulatory takie jak: **Immunobon** i **Antybiobon**. Czasami przyczyną zatkanego nosa jest alergia, dlatego warto wypróbować **Alerbon**, który zawiera w swoim składzie olej z nasion czarnuszki siewnej o wysokiej zawartości olejku eterycznego.



Jest coś na zmniejszenie apetytu?

Nadmierny apetyt mają najczęściej te osoby, które spożywają dużo węglowodanów, zwłaszcza cukrów prostych, które obecne są np. w słodkich przekąskach lub napojach. Pierwszy sposób na zmniejszenie apetytu to wystrzeganie się produktów spożywczych, zawierających w swoim składzie cukry proste. Tyczy się to nie tylko drożdżówek czy słodkich napojów, ale także białego ryżu, bądź rozgotowanego makaronu. Osoby, które jedzą węglowodany złożone, np. spożywają ziemniaki zawierające skrobię, bądź też jedzą pieczywo z pełnego przemiału, mogą pić napar z ziół, który zwalnia wchłanianie się węglowodanów z przewodu pokarmowego. W naszym Centrum wykorzystujemy do tego **Adipobonisan** lub **Glukobonisan**. Zmniejszenie wchłaniania cukrów a przez to apetytu, uzyskuje się także suplementując dietę w błonnik. Można do tego użyć preparatu **Regulobon**. Apetyt zmniejszają także spożywane przed posiłkiem substancje pęczniące w żołądku. W naszym centrum zalecamy 3-4 kapsułki **Chitobonu**, w skład którego wchodzi pęczniący chitosan i chrom organiczny, który niezbędny jest do właściwego metabolizmu insuliny (hormon obniżający poziom glukozy w surowicy krwi).



Ostatnio źle śpię. Mam problemy z zasypianiem, a jak już zasnę to często się budzę w środku nocy. Proszę o radę.

Jeżeli pacjent cierpi na bezsenność tego typu, pierwsze co się nasuwa to depresja. W przypadku zaburzeń depresyjnych, pacjenci zasypiają w miarę łatwo, jednak wybudzają się w nocy i mają duże kłopoty z ponownym zaśnięciem. Dlatego też dobrym rozwiązaniem może być stosowanie 2 x dziennie (rano i po południu) preparatów **Depribon** i **Vitalbon**. Natomiast w przypadku nocnego przebudzenia polecamy 2 łyżeczki kropli **Nerwobonisol** na pół kieliszka wody. Można je zastąpić również dwoma kapsułkami **Nerwobonu**.



Witam, mój mąż od jakiegoś miesiąca ma problemy z moczem, potrafi wstać 3-4 razy w czasie snu i oddać mocz (niewielkie ilości zazwyczaj). Czy możecie coś zaproponować?

Po pierwsze wykonać badanie ogólne moczu. Jeżeli wynik wykaże stan zapalny, to pomocne może okazać się stosowanie **Nefrobonisanu**, początkowo w wysokiej dawce 3 x dz. po 1 saaszetce i dodatkowo do naparu dodawać krople **Nefrobonisol** 3 x dz. 2 łyżeczki. Dodatkowo zalecamy suplementację diety **Urobonem** 3 x dz. po 2 kapsułki. Warto także zbadać prostatę u urologa, jeżeli wynik badania moczu nie wykaże stanu zapalnego.



Moja mama choruje na nowotwór. Lekarz przepisał jej leki przeciwbólowe, po których ma zaparcia. Jakie ziołowe środki najlepiej stosować?

Leki przeciwbólowe, które powodują zaparcia to środki z grupy opiatów. Są to bardzo silne środki, a przez to bardzo skuteczne. Są często stosowane przez lekarzy ze względu na stosunkowo niewielką ilość działań niepożądanych. Najczęstszym problemem przy stosowaniu tych leków są zaparcia. Bardzo dobre efekty przynosi u takich pacjentów stosowanie preparatu **Regulobon**, który jest źródłem naturalnego błonnika oraz bakterii probiotycznych. Najczęściej zalecamy rozpuścić 2 łyżeczki w szklance wody i wypić w miarę szybko, gdyż produkt bardzo pęcznieje. Czasami trzeba zwiększyć dawkę do 3 łyżeczek. Takie postępowanie dotyczy też innych leków powodujących zaparcia, np. leków przeciwdepresyjnych, leków na zgagę.



SUPLEMENTACJA DIETY WEDŁUG CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA

UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol	UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)	
	Wspomaga żyty, zapobiega pajęczkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.) + Vitalbon (1 kaps.)	
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + DS complex (2 kaps. dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli)	
	Na cholesterol	Lipobon complex + Koenzym Q10 + Resveratrol krople				
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon, Hepatobon lub Hepatobonisan	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Arthrobon complex	
	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.) + Arthrobon (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 complex + 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 Kobiecte 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		Odrzuwanie (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 + Arthrobon + Vit. C	Borelioza	Czystek w kroplach + Arthrobon + 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



DERMOBONISAN

na zdrową skórę*



PROSTATOBONISAN

dla zdrowia prostaty*



PREGNABONISAN

dla kobiet planujących ciążę*



HEPATOBONISAN

na wątrobę i trawienie*



ORGANICKRZEM

na mocne kości, skórę i włosy*



GLUKOBONISAN

na utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy*



Zioła Ojca Grzegorza



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie*



NERWOBONISAN

na stres i trudności w zasypianiu*



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe*



BOBONISAN

na trawienie i wzdęcia*



CARDIOBONISAN

na serce i układ krążenia*



GASTROBONISAN

na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit*

