

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2022 Lato
ISSN 2545-1235

Temat numeru

W numerze m.in.

**Fitoterapia w zylakach
kończyn dolnych**

**Jak w okresie grillowania
uniknąć bólów
brzucha i wzdęć?**

**Fakty i mity
na temat ziół**

**Ochrona
skóry latem**



Zażywając leki i suplementy diety produkowane przez Bonimed masz gwarancję jakości ich wytworzenia! Bonimed posiada Certyfikat Dobrej Praktyki Wytwarzania (GMP) wydany przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego i wdrożony system zapewnienia jakości HACCP.

Ochrona skóry latem

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

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

Przyzwyczailiśmy się, że na plaży trzeba się smarować kremem z filtrem UV, nawilżać i natłuszczać skórę po pobycie na słońcu. Pewnym rozwiązaniem są substancje naturalne, które nie blokują przedostawania się promieni UV do organizmu, a likwidują ich destrukcyjne działanie na skórę. Te substancje to antyoksydanty zawarte np. w naparze z herbaty oraz w owocach. Dlatego zachęcamy Panie – bo głównie ich dotyczy ten problem, aby w okresie letnim piły dużo herbaty i zjadały owoce o kolorze fioletowym, czerwonym, niebieskim (borówka czarna, pomidory, aronia itp.). Zachęcamy także do zażywania preparatu **Vitalbon**, który ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne i może zapobiegać destrukcyjnemu działaniu promieni UV na skórę. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki powstał specjalny program terapeutyczny, który ma zapobiegać powstawaniu zmarszczek i opóźniać procesy starzenia się skóry.

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



*Zapraszamy do oglądania naszego kanału
Televizja 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

Korekta: Małgorzata Kulig-Skryberka

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

Stres i wojna

Ledwo zakończyły się stresy związane z pandemią, a już pojawiły się nowe i to niestety większe, związane z wojną toczącą się za naszą granicą. Obie te sytuacje nie nastrojają do pozytywnego myślenia. Można wręcz powiedzieć, że budzą u większości społeczeństwa uczucie lęku.

Nie mamy wpływu na to, jak potoczą się losy tej wojny. Jednak możemy mieć wpływ na to, jak na nią zareaguje nasz organizm. Aby zwiększyć naszą odporność na stres powinniśmy stosować produkty naturalne. W tym celu możemy skorzystać z trzech różnych sposobów działania.

Po pierwsze łagodzić swój niepokój stosując popularne zioła, np. ziele melisy, korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu. Można z nich robić mieszanki ziołowe. Można również przyjmować je pod postacią kropli lub też preparatu w kapsułkach. Zioła poza działaniem uspakajającym wykazują także inne prozdrowotne i potrzebne w przypadku stresu właściwości. Najważniejsze z nich to działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie. Jest to ważne z powodu tego, że lękowi z niepokojem towarzyszą często inne objawy, jak ściskanie, dławienie w okolicy szyi, brzucha lub klatki piersiowej. Drugą zaletą preparatów roślinnych jest to, że działają one krótkotrwale, a co się z tym wiąże, nie upośledzają aktywności psychoruchowej na dłuższy okres czasu. Zioła są zazwyczaj bardziej bezpieczną alternatywą niż leki syntetyczne i są dostępne bez recepty.

Komponując mieszanki ziołowe należy pamiętać o tym, że najbardziej skutecznie działają te, w których występuje zarówno korzeń kozłka tzw. valeriana jak i szyszki chmielu.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy 4 preparaty, które będą dużym wsparciem w sytuacjach stresowych: mieszanka ziołowa **Nerwobonisan**, krople **Nerwobonisol**, **Nerwobon** w kapsułkach i syrop **Sedabon**.

Druga grupa produktów naturalnych, które wspomagają stan emocjonalny to rośliny o działaniu adaptogennym. Adaptogeny to substancje pomagające przystosować się do różnych niekorzystnych zmian warunków środowiska. Zwiększają one odporność na stres, zarówno fizyczny jak i psychiczny. Adaptogeny wykorzystywane są w sytuacji, gdy organizm jest w stanie kryzysu. Na czoło wysuwają się tutaj takie surowce zielarskie jak: korzeń żeń-szenia, korzeń tarczycy bajkalskiej, ashwagandha. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy suplement diety **Vitalbon**,

zawierający m.in. korzeń tarczycy bajkalskiej.

Trzecia grupa produktów, które „wzmacniają” układ nerwowy to witaminy. Na przykład witamina C, na którą zapotrzebowanie w naszym organizmie jest zmienne. W stanie relaksu może być to od 200 do 500 mg na dobę. Jednak w przypadku stresu zapotrzebowanie na nią wzrasta nawet do kilku gram na dobę. W przypadku suplementacji witaminą C należy pamiętać, aby podawać ją w niedużych porcjach, np. 500 mg kilka razy dziennie. Dobrze jest stosować witaminę C wysokiej jakości i ze źródeł pochodzenia roślinnego, takich jak: owoc róży i aceroli oraz kwiat hibiskusa, np. **Witaminę C Ojca Grzegorza**.

W przypadku stresu warto także suplementować dietę witaminami z grupy B, np. kwasem foliowym czy witaminą B₁₂. Najlepiej stosować preparaty złożone, np. **Neurobon complex**. Korzystne będzie również podawanie magnezu, selenu i cynku.



Otyłość a syrop glukozowo-fruktozowy

Coraz bardziej powszechne jest przekonanie, że wprowadzenie do żywności syropu glukozowo-fruktozowego zwiększa epidemię otyłości. Jedną z przyczyn jest to, że sformułowanie „syrop glukozowo-fruktozowy” umieszczone na opakowaniu brzmi „mniej groźnie” niż cukier. Faktem jest, że osoby pijące czy jedzące pokarmy z tym syropem, nie czują się nasycone tak jak po zwykłym białym cukrze. Dzieje się tak dlatego, że fruktoza jest inaczej przerabiana przez organizm niż glukoza, a co za tym idzie ludzie podjadają słodczyce bogate w zwykły cukier. Oczywiście jak w każdej sprawie istnieją różne poglądy na temat syropu glukozowo-fruktozowego. Naszym zdaniem należy wystrzegać się zarówno syropu jak i cukru. Argumentem aby nie spożywać wyżej wymienionego syropu są również informacje, że proces jego wytwarzania może doprowadzić do zanieczyszczenia go rtęcią. Takie zagrożenie wykryto w USA.

Syrop glukozowo-fruktozowy jest często, z powodu niższej ceny od cukru, dodawany do napojów gazowanych, których spożycie w lecie zdecydowanie rośnie. Radzimy zatem uważnie studiować etykiety żywności, zwłaszcza tej przeznaczonej dla dzieci, gdyż otyłość w tej grupie wiekowej przybiera postać epidemii. Zioła mogą zapobiegać powstawaniu otyłości, ale nie zastąpią rozsądnego postępowania dietetycznego.

Miód jako alternatywa cukru

Pewne pokarmy zwłaszcza spożywane przez najmłodszych muszą być w jakiś sposób „dosłodzone”. Do słodzenia najlepiej nadaje się miód pszczeli, który jest absolutnie naturalnym produktem i dodatkowo wykazuje działanie terapeutyczne. Wykorzystujemy go nie tylko jako substancję słodzącą, ale także jako bazę do tworzenia prozdrowotnych syropów. Zwłaszcza, gdy wzbogacimy go o ekstrakty ziołowe w nim rozpuszczone. Miód w połączeniu z ziołami może wspierać pracę układu oddechowego (tak działa **Bonimel prawoślazowo-koprowy**). Może także wspomagać utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i ukrwienia serca (taki efekt wywołuje **Bonimel głogowo-melisowy**). Jeżeli do miodu dodamy ekstrakt z ziela jeżówki, melisy i rumianku otrzymamy bardzo dobry środek wspomagający pracę układu odpornościowego – taki skład ma **Immunobon**. Miód można łączyć z ziołami działającymi przeciw pasożytom jelitowym, tak jak w syropie ziołowym **Vernikabon complex**. Sprawdza się on szczególnie dobrze w przypadku dzieci.



Zioła na reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów to choroba, która wymaga nie tylko właściwej terapii, ale i suplementacji diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza rekomendujemy w tym schorzeniu suplementację preparatem **Peobon**, zawierającym ekstrakt z korzenia piwonii białej, która według publikacji naukowych hamuje proces autoimmunologiczny toczący się w organizmie. Ważnym elementem leczenia tych schodzeń jest również suplementacja diety witaminą D. W naszym Centrum Ziołolecznictwa stosujemy ją razem z witaminą K₂ (MK7) rozpuszczoną w oleju z oliwek. Takie połączenie ułatwia wchłanianie witaminy.

W przypadku wszystkich chorób zapalnych, zwłaszcza

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

Fakty i mity na temat ziół

Rozmowa z lek. med. Krzysztofem Błechą z Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Panie Doktorze, czy nadmiar ziół może zaszkodzić?

Może, dlatego należy stosować się do zaleceń, które znajdują się zazwyczaj na opakowaniu danego preparatu.

Czy można łączyć zioła i stosować równocześnie na różne dolegliwości?

Tak, oczywiście zioła można, a nawet należy ze sobą łączyć w postaci mieszanek ziołowych. Wtedy efekt terapeutyczny jest wielokierunkowy.

Zioła parzyć czy gotować?

Zależy z jakim surowcem mamy do czynienia. Zioła, czyli części naziemne rośliny najczęściej się parzy, choć ziele skrzypu należy gotować, aby wydobyć z niego krzemionkę. Korzenie i kłącza, jeżeli nie są bardzo rozdrobnione, zaleca się gotować.

Stosować zioła przed, w trakcie czy po posiłku?

Najczęściej zaleca się stosować preparaty ziołowe 15 minut przed posiłkiem, aby substancje biologicznie czynne lepiej się wchłonęły. Jednakże w sytuacji, kiedy po zjedzeniu posiłku czujemy ból lub wzdęcia brzucha, dobrym rozwiązaniem będzie zastosowanie preparatu ziołowego po jedzeniu. W tym przypadku najbardziej zalecane są preparaty ziołowe na bazie alkoholu.

Czy można stosować zioła równocześnie z lekami?

Można, jednakże należy pamiętać, że niektóre surowce zielarskie mogą wpływać na siłę i skuteczność działania leków. Takim ziołem jest np. dziurawiec, który wchodzi w interakcje z innymi lekami lub miłorząb japoński, który może nasilić działanie leków

zmniejszających krzepliwość krwi. Osoby, które stosują preparaty ziołowe i leki syntetyczne powinny czytać ulotki i informacje na opakowaniach tych preparatów.

Czy zioła można podawać dzieciom?

Tak, jednak zazwyczaj stosuje się mniejsze dawki. Nie powinno się stosować u dzieci leków roślinnych, w których znajduje się alkohol. W wyjątkowych wypadkach można krople na bazie alkoholu rozpuścić w ciepłej wodzie, aby alkohol odparował.

Zbierać i suszyć czy kupować gotowe mieszanki ziołowe?

Można i tak, i tak. Jednakże, żeby zbierać zioła trzeba się na nich znać i potrafić odpowiednio je przygotować: suszyć, rozdrabniać, łączyć ze sobą.

Czy można samemu, bez konsultacji z lekarzem stosować zioła?

Można, ale jeżeli ktoś przyjmuje jakieś leki powinien przestudiować ich ulotkę, jak i informacje na opakowaniu ziół, aby sprawdzić czy ich składniki nie wchodzi w interakcje. Oczywiście zawsze można się skonsultować ze swoim lekarzem.

Czy są zioła uniwersalne, na wszystko?

Niestety nie. Jednakże są surowce zielarskie, których działanie jest bardzo szerokie. Należą do nich takie zioła jak kwiat rumianku, ziele melisy, ziele krwawnika, korzeń żeń-szenia, korzeń tarczycy bajkalskiej oraz olej z nasion czarnuszki siewnej.

Czy dobrze jest stosować zioła profilaktycznie, tak na wszelki wypadek?

Zioła nadają się do profilaktyki idealnie. Można dawać tego liczne przykłady.



Fitoterapia w żylakach kończyn dolnych

Zylaki kończyn dolnych to choroba dotykająca prawie cztery razy częściej kobiety niż mężczyzn. Nasilenie dolegliwości następuje w okresie letnim. Lecząc żylaki należy pamiętać, że choć jest to choroba powszechna, może być bardzo groźna i wywoływać poważne powikłania, np. owrzodzenia podudzi czy zatory naczyniowe. W przypadku żylaków stosuje się fitoterapię zarówno doustnie, jak i podaje się leki ziołowe na skórę. W objawach przewlekłej niewydolności żylnnej, którą powodują żylaki, takich jak: obrzęki i kurcze nóg, uczucie świądu, bólu oraz uczucie ciężkości w nogach, dobre efekty uzyskuje się stosując wyciąg z owoców kasztanowca. Można go stosować zarówno doustnie jak i zewnętrznie. Jest to jeden z najlepiej poznanych surowców zielarskich. Działa wielokierunkowo, prozdrowotnie na układ żylny i naczynia włosowate. Zmniejsza kruchość naczyń oraz poprawia ich elastyczność. Wyciąg z owoców kasztanowca usprawnia również przepływ krwi w naczyniach żylnych i przeciwdziała pojawianiu się zakrzepów naczyniowych. Przyspiesza wchłanianie się płynu surowiczego w miejscu obrzęku, np. wynikłego z urazu. Wyciąg z nasion kasztanowca działa także przeciwbakteryjnie na skórę i błonę śluzową oraz łagodnie przeciwzapalnie i ściągająco. Preparaty zawierające ten surowiec zielarski są najczęściej stosowanymi w przypadku żylaków kończyn dolnych. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku żylaków zalecamy stosowanie doustnie preparatu **Venobon**, w którego skład wchodzi ekstrakt z owoców kasztanowca i ekstrakt z liści młotkownicy. Drugim preparatem, który poprawia mikrokrążenie jest **Resveratrol - esencja wina w kroplach**, zawiera on ekstrakt ze skórek winogron i podaje się go podjęzykowo. Ponadto zalecamy smarowanie skóry w miejscach objętych chorobą i w jej okolicach maścią **Venobon krem**, w skład której wchodzi: ekstrakt z owoców kasztanowca i nagietka, destylat oczarowy oraz olejki eteryczne: cyprysowy i lawendowy.

W przypadku, gdy pacjent ma owrzodzenia podudzi, do wyżej wymienionych 3 produktów dodajemy również preparaty stymulujące odporność organizmu. W tym celu zalecamy **Immunobon** 2 x dz. po 1 łyżeczkę przez okres 7 dni, potem 3 tygodnie przerwy i ponownie 7 dni terapii. Do tego dodajemy również **Antybiobon** 2 x dz. po 1 kaps. przez 15 dni, 3 tygodnie przerwy i ponawiamy terapię.

Postępowanie immunostymulujące prowadzone jest przez okres dłuższy, aż do całkowitego wygojenia się owrzodzeń.

Działanie takie jest uwarunkowane tym, że bardzo często powodem nie gojenia się owrzodzeń podudzi jest ich zainfekowanie odpornymi na antybiotyki bakteriami.

W przypadku żylaków ważnym elementem terapii jest aktywność fizyczna. Główną rolę odgrywają tutaj mięśnie goleni. Dlatego też spacer działa zarówno leczniczo jak i profilaktycznie. W przypadku osób, które pracują w pozycji siedzącej, zalecamy chwilowe przerwy, w czasie których należy kilkanaście razy stanąć na palcach i piętach. Już takie drobne działania pomogą złagodzić dolegliwości jakie powodują żylaki. Jako, że objawy choroby nasilają się w ciepłe, to warto pamiętać, że ochłodzenie nóg poprzez np. polanie ich zimną wodą dobrze wpłynie na kondycję naszych żył. Powinniśmy również wiedzieć, iż nogi jeżeli to możliwe dobrze jest ułożyć nieco wyżej niż resztę ciała. Jeżeli jest to pozycja leżąca można pod nogi podłożyć zwinięty koc lub poduszki, a jeżeli jest to pozycja siedząca należy bez skrupowania wyłożyć nogi na drugie krzesło. W przypadku żylaków często stosujemy również pończochy uciskowe.

Jeżeli żylaki są duże, noga przez długi czas jest nadmiernie ocieplona, a miejsce w którym znajduje się żylak jest zaczerwienione (świadczy to o przewlekłym procesie zapalnym, który zwiększa zagrożenie utworzenia się skrzepliny), należy wtedy rozważyć interwencję operacyjną. Operacja może być w takim przypadku mniejszym złem, gdyż zminimalizujemy w ten sposób możliwość powikłań zatorowych.



Pasożyty jelitowe to nie tylko owsiki

Przyjęło się, iż za pasożyty jelitowe uważa się głównie owsiki. Jest to częściowo prawda, bo tym właśnie obelceniem zakażają się najczęściej nasze dzieci w przedszkolach. Jednakże lato sprzyja zakażeniom także innymi bytującymi w jelitach mikroorganizmami. W ciepłym środowisku rozwijają się m.in. pierwotniaki, takie jak: Giardia lamblia zwana często lambią jelitową, cyclospora cayetanensis, entamoeba histolytica, cryptosporidium a także blastocystis hominis. Zakażenie tymi pasożytami objawia się najczęściej biegunką, bólami brzucha, czasami gorączką. Jak sobie radzić z tymi objawami i jak im zapobiegać? Możemy wykorzystać do tego syrop **Vernikabon complex**, ale także **Alerbon**, który zawiera wysokiej jakości olej z nasion czarnuszki siewnej. Czarnuszka jest remedium na wiele pasożytów, jak również bakterii chorobotwórczych bytujących w naszych jelitach.



Zioła O. Grzegorza Sroki w kapsułkach



Neurobon complex

wspomaga funkcje włókien nerwowych i reguluje poziom homocysteiny



Cardiobon

na serce i prawidłowe krążenie



Actiobon

na zmniejszenie senności i poprawę koncentracji



Dermobon

na skórę, włosy i paznokcie



Bactibon complex

zawiera 7 prozdrowotnych szczepów bakterii probiotycznych

Czy woda może być lekiem?

Odpowiedź brzmi tak. Zwłaszcza jeżeli doświadczamy czegoś co nazywa się odwodnieniem, czyli zbyt małą ilością wody w organizmie. Może być ona wywołana przez różne choroby, np. biegunkę czy wymioty, ale może być także konsekwencją spożywania zbyt małej ilości płynów, zwłaszcza w okresie letnim. Wtedy utrata wody jest znacznie większa. Szczególnie narażone na odwodnienie są małe dzieci oraz osoby starsze. Z wiekiem zmniejsza się uczucie pragnienia u większości z nas. Dlatego też mając tę wiedzę musimy nawadniać się nawet nie odczuwając takiej potrzeby. Jednakże picie wody nie wszystkim jest w smak. Zatem do nawodnienia organizmu znakomicie nadają się herbatki ziołowo-owocowe. Możemy je spożywać zarówno na ciepło, jak i na zimno. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy receptury w oparciu o zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest to zestaw pięciu herbat ziołowo-owocowych:

1. **Rześki poranek:** owoc jabłka, kwiat malwy sudańskiej, owoc aronii czarnej, kora cynamonowca, liść mięty pieprzowej, kwiat rumianku pospolitego, goździk .
2. **Wszechogarniające ciepło:** owoc jabłka, kora cynamonowca, skórka pomarańczy słodkiej, liść mięty pieprzowej, liść malwy sudańskiej, kłącze imbiru, goździk.

3. **Lekki oddech:** ziele tymianku pospolitego, owoc biedrzyca anyżu, owoc kopru włoskiego, owoc aronii czarnej, kwiat malwy sudańskiej, liść mięty pieprzowej, kłącze imbiru lekarskiego.
4. **Oczyszczające źródło:** znamię kukurydzy zwyczajnej, skórka pomarańczy słodkiej, owoc borówki czernicy, kłącze imbiru, liść melisy lekarskiej, owoc róży.
5. **Niebiański spokój:** owoc jabłka, liść melisy lekarskiej, owoc aronii czarnej, kwiat malwy sudańskiej, skórka pomarańczy słodkiej, kora cynamonowca, goździk .

Kiedy możemy podejrzewać u siebie odwodnienie?

Jak już wspomnieliśmy wcześniej nie zawsze towarzyszy mu uczucie pragnienia. Dlatego też, jeżeli chcemy ocenić, czy nasza mama lub babcia są odwodnione poprośmy je o pokazanie języka. Jeżeli będzie on wilgotny i błyszczący to znaczy, że wszystko jest dobrze. Jeżeli będzie suchy i matowy może okazać się, że jest to konsekwencja odwodnienia. Osoby odwodnione często skarżą się na osłabienie, senność i ból głowy. Może temu towarzyszyć zwiększona czynność serca, obniżone ciśnienie tętnicze krwi, rzadka potrzeba oddawania moczu, zaparcia a także bóle i sztywność stawów.

• działa antyoksydacyjnie

• drogi moczowe
• odtruwanie organizmu



• układ pokarmowy

• układ oddechowy

• stres

Czarnuszka siewna naturalną alternatywą dla leków przeciwhistaminowych

Histamina jest substancją, która w największym stopniu odpowiada za reakcję alergiczną. Wyzwalana jest przez komórki tuczne (mastocyty). Rozszerza ona naczynia krwionośne i zwiększa ich przepuszczalność. Powoduje to m.in. zaczerwienienie skóry i tworzenie się obrzęków, a w konsekwencji powstawanie stanu zapalnego. Histamina wpływa również na inne procesy fizjologiczne, takie jak czynność serca czy produkcja kwasu żołądkowego. Wpływa również na funkcje układu nerwowego i odpornościowego. Histamina produkowana jest przez niektóre bakterie bytujące w naszych jelitach, obecna jest także w niektórych pokarmach, np. ser żółty i pleśniowy, kiszona kapusta, czerwone wino, salami, wędliny dojrzewające, śledź, tuńczyk, owoce morza, drożdże, pomidory, ketchup, kiwi, pieczarki. Prawdopodobnie właśnie z powodu obecności histaminy pewne pokarmy tolerujemy lepiej a niektóre gorzej.

Pewne procesy technologiczne stosowane w obróbce żywności powodują, że zwiększa się w przewodzie pokarmowym ilość histaminy. Są to: wędzenie, dojrzewanie, fermentacja i suszenie. Niektóre pokarmy spożywcze stymulują wytwarzanie histaminy, są to: czekolada, owoce cytrusowe, banany, skorupiaki, truskawki. Niektóre leki takie jak: kodeina, diclofenac, ketoprofen, metoklopramid mogą również wpływać na wytwarzanie tej substancji. Wyrzut histaminy może spowodować stres, m.in. i HNMT (N-metylotransferaza histaminowa), która działa wewnątrz komórek. Enzym rozkładający histaminę DAO

(diaminooksydaza) występuje m.in. w nabłonku jelit i wychwytuje histaminę z pożywienia oraz przyspiesza jej degradację.

Poziom histaminy w organizmie regulowany jest przez enzymy rozkładające tę substancję (DAO). Jego aktywność hamowana jest przez alkohol i leki takie jak: furosemid, diazepam, ACC ambroksol.

Z nietolerancją histaminy zmagają się ok. 1-2% populacji, doświadczając z tego powodu zaburzeń jelitowych, bólów głowy lub podwyższonego ciśnienia tętniczego. Często powodem tych dolegliwości jest niedobór DAO. Czy zatem w przypadku nietolerancji histaminy jesteśmy skazani na odstawienie niektórych smakowitych dla nas potraw? Na początku terapii istotnie byłoby to najlepsze rozwiązanie, ale po pewnym czasie i po leczeniu możemy do nich sukcesywnie wracać.

Jakie działania ziołolecznicze możemy wprowadzić w sytuacji, gdy histamina wywołuje u nas niepożądane objawy? Przede wszystkim sugerujemy, aby stosować preparaty ziołowe, które „uszczelniają” nasze jelita, a przez to utrudniają przenikanie przez nie niepożądanych substancji. Do takich mieszanek ziołowych należy m.in. **Bobonisan**, który ze względu na swój skład działa przeciwzapalnie i gojąco, poprawia także proces trawienia. Barierę jelitową uszczelnia również prawidłowy skład flory bakteryjnej. W tym celu warto stosować preparat **Regulobon**. Należy też brać pod uwagę suplementację z użyciem mikro i makroskładników odżywczych, które poprawiają aktywność enzymu rozkładającego histaminę DAO. Są to witamina B₆ i C, magnez, siarka, mangan, cynk, miedź. Najważniejszą naturalną substancją o własnościach przeciwhistaminowych jest olej z nasion czarnuszki siewnej. W naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy **Alerbon** w kapsułkach.



Jak pozbyć się metali ciężkich z naszego organizmu?

dealnym rozwiązaniem dla każdego z nas jest przebywanie w otoczeniu nieskażonym i spożywanie ekologicznej żywności. Taka idylla jest niestety często poza naszym zasięgiem. Na ratunek przychodzi na szczęście sama natura. Właśnie ona dostarcza nam substancje naturalne i zioła, które mają działanie odtruwające i oczyszczające. W naszym Centrum Ziołolecznictwa skorzystaliśmy z tych dobrodziejstw i stworzyliśmy koncepcję terapeutyczną, służącą oczyszczaniu organizmu i niwelowaniu skutków działania toksyn i metali ciężkich na nasz organizm. Obejmuje ona cztery elementy:

1. Eliminacja z organizmu metali ciężkich – używamy do tego produktów pszczelich (pyłek pszczeli, propolis i miód). Można stosować np. produkt **Apibon** (3 x dziennie 1 kapsułka) razem z miodem (2 x dziennie 1 łyżeczka).
2. Stymulacja odtruwającej funkcji nerek – zalecamy zioła moczopędne i odtruwające (ziele skrzypu, nawłoci, krwawnika, rdestu ptasiego, liść brzozy i liść borówki brusznicy). My najczęściej używamy kropli odtruwających Ojca Grzegorza **Nefrobonisol** (3 x dziennie 1 łyżeczka) lub mieszanki ziołowej **OrganicKrzem** (odwar z 2 saszetek). OrganicKrzem jest niezwykle bogaty w naturalne źródła krzemu. Aby wydobyc z ziół maksymalną ilość krzemu, należy je gotować – nawet przez pół godziny. Z badań profesora Ożarowskiego wynika, że tak sporządzony odwar ma osiem razy więcej krzemionki niż byłoby jej w naparze. Krzem usuwa z naszego

organizmu glin, zwany też aluminium. Choć nie jest to metal ciężki, to uważa się, że przyczynia się do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona i Alzheimera.

3. Stymulacja odtruwającej funkcji wątroby – można do tego użyć ekstraktów z ostropestu plamistego i karczocha. W naszym Centrum Ziołolecznictwa używamy preparatu **Hepatobon** (2 x dziennie 1 kapsułka) oraz mieszanki ziołowej **Hepatobonisan**.
4. Działanie antyoksydacyjne, czyli usuwanie wolnych rodników z organizmu – stosujemy ekstrakty z naturalnych antyoksydantów takich jak: ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, kora cynamonowca, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z liści zielonej herbaty, ekstrakt z owoców aronii, ekstrakt z kłącza imbiru, ekstrakt z owoców borówki czernicy, ekstrakt ze skórek winogron. W naszym Centrum Ziołolecznictwa standardowo stosujemy bombę antyoksydacyjną **Vitalbon** (2 x dziennie 1 kapsułka).



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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

Krople Kobiece O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



Mieszanki ziołowe na serce

Obecne tempo życia i wszechogarniający stres sprawiają, że nasze serce pracuje ciągle na wysokich obrotach. A przecież wszystko się zużywa. Od nas zależy jednak, jak szybko. Czy można skutecznie wspomóc serce ziołami? Jak skonstruować odpowiednią mieszankę ziołową? Mistrzem w tworzeniu mieszanek ziołowych był Ojciec Grzegorz Sroka. Opracował **Cardiobonisan**, czyli zestawienie ziół, które stosuje się w suplementacji diety w przypadku różnych schorzeń kardiologicznych: niewydolności krążenia, chorobie niedokrwiennej serca, nadciśnieniu, a także w dolegliwościach pochodzenia sercowego, których przyczyną jest nadmierny stres. Gdzie drzemie przyczyna skuteczności tej mieszanki ziołowej? Jednym z jej najważniejszych składników jest kwiatostan głogu, bez którego trudno byłoby sobie wyobrazić recepturę stosowaną w terapii chorób układu krwionośnego. Wspomaga on pracę i ukrwienie mięśnia sercowego oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi, powoduje wzrost tolerancji mięśnia sercowego na niedobór tlenu i hamuje rozwój miażdżycy poprzez działanie antyoksydacyjne. Poprawia także ukrwienie mięśnia sercowego poprzez wzrost przepływu krwi w naczyniach wieńcowych. Kwiatostan głogu świetnie sprawdza się zwłaszcza u osób starszych, u których rytm pracy serca nie jest równy, gdyż usprawnia przewodnictwo elektryczne w mięśniu sercowym, zmniejsza jego pobudliwość, a zwiększa kurczliwość. Ponadto stabilizuje ciśnienie tętnicze krwi. Działa uspokajająco, zatem łagodzi emocjonalne zaburzenia w rytmie pracy serca i ułatwia zasypianie. W skład

mieszanki ziołowej **Cardiobonisan** wchodzi także ziele serdecznika, które jest szczególnie dedykowane osobom z zaburzeniami pracy serca na tle emocjonalnym. Inne składniki produktu, które będą łagodziły nadmiernie rozchwiane emocje, to liść melisy, korzeń kozłka i szyszki chmielu. Połączenie korzenia kozłka i szyszek chmielu jest szczególnie korzystne, gdyż surowce te wzajemnie wzmacniają swoje działanie nawet ośmiokrotnie. U pacjentów z niewydolnością krążenia występują także tendencje do tworzenia się obrzęków, na które pomocniczo oddziałują zioła moczopędne. Dlatego **Cardiobonisan** wzbogacono o ziele nawłoci i ziele rdestu ptasiego. Pacjenci, którzy źle tolerują napary ziołowe mogą stosować krople **Cardiobonisol Ojca Grzegorza** lub preparat w kapsułkach **Cardiobon**. Osoby chorujące na choroby układu krążenia powinny suplementować dietę ekstraktem ze skórek winogron (**Resveratrol – esencja wina w kroplach**).



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Jak unikać złamań w osteoporozie?

Głównym celem rehabilitacji w osteoporozie jest zapobieganie upadkom oraz utrzymanie prawidłowej masy kostnej.

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać jak ważne w profilaktyce i leczeniu złamań są odpowiednie ćwiczenia fizyczne. Słowo „odpowiednie” jest tu kluczowe, gdyż nie każda aktywność fizyczna nam pomoże.

Przede wszystkim ćwiczenia powinny być starannie dobrane do możliwości funkcjonalnych pacjenta i zawsze powinny być wykonywane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa (np. asekuracja czy stabilne podparcie). Przyjmuje się, że optymalnie ćwiczenia powinno wykonywać się codziennie, przez 15-20 minut (łącznie około 2 godziny tygodniowo). Poniżej przedstawiamy przykładowy zestaw 5 prostych ćwiczeń poprawiających równowagę:

1. Stanie w pozycji noga za nogą, ramiona uniesione w bok do wysokości barków – utrzymanie pozycji 10-30 sekund (z czasem ćwiczenia można wykonywać z zamkniętymi oczami).
2. Stanie na jednej nodze (noga lewa i prawa), ramiona uniesione w bok do wysokości barków; po 10-30 sekund (z czasem ćwiczenia można wykonywać z zamkniętymi oczami).
3. Chód do przodu i do tyłu: 10 kroków do przodu, 10 kroków do tyłu – 5 powtórzeń.
4. Chód „po ósemce” – 5 powtórzeń.
5. Chód „tip-topami” (palce jednej stopy dotykają pięty drugiej stopy): - 10 kroków do przodu, powrót; cały czas do przodu – 5 powtórzeń*.



Warto wspomnieć, że dobrze na poczucie równowagi wpływa również taniec.

Pamiętajmy w osteoporozie, aby oprócz zadbania o odpowiednie ćwiczenia stale podnosić gęstość naszych kości lub zahamować jej utratę.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy naszym pacjentom najwyższej jakości naturalne **Witaminy D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Nie tylko te substancje sprzyjają wytrzymałości układu kostnego. Również krzem i witamina C są ważne, gdyż oba te czynniki sprzyjają produkcji kolagenu w organizmie. Kolagen w kościach porównać można do „prętów zbrojeniowych w betonie”. Doskonałym źródłem krzemu jest odwar z zieleń skrzypu. W naszym Centrum rekomendujemy w takich sytuacjach gotowanie preparatu **OrganicKrzem** przez okres 20 minut. W mniej nasilonym procesie osteoporotycznym stosuje się 1 saszetkę 1 raz dziennie, w bardziej nasilonym 2 saszetki na dzień. Z kolei witamina C może być dostarczana do organizmu poprzez zażywanie preparatu **Witamina C Ojca Grzegorza**, który zawiera ekstrakty z róży, aceroli i hibiskusa oraz łagodny dla żołądka L-askorbinian sodu.

Trzecim filarem utrzymania wysokiej odporności na złamania kości jest wyciekająca z gór środkowej Azji substancja organiczna o nazwie mumio. Używamy jej w jakości farmaceutycznej w preparacie **Mumio-Bon**. Warto także podkreślić, iż dbanie o stan włókien kolagenowych oraz zażywanie mumio przyczyni się nie tylko do wzmocnienia tkanki kostnej, ale i korzystnego wyglądu skóry a nawet redukcji zmarszczek.



*Opracowana na podstawie: Diagnostyka i rozpoznanie leczenia osteoporozu u chorego bez złamania, Klinika Rehabilitacji, Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie.

Jakie zioła są pomocne w zawrotach głowy?

Artykuł ten wiąże się nierozdzielnie z tekstem zamieszczonym obok, gdyż unikanie upadków, które są konsekwencją zawrotów głowy są najlepszą profilaktyką złamań. Jakie surowce naturalne możemy wykorzystać w przypadku zawrotów głowy. Najważniejsze z nich to te, które poprawiają ukrwienie mózgu. Na czoło wysuwają się tutaj liść miłorzębu japońskiego i ekstrakt ze skórek winogron bogaty w Resveratrol. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy preparaty zawierające te surowce czyli **Memobon** i **Resveratrol - esencja wina w kroplach**. Istnieje też grupa surowców naturalnych, które wspomagają metabolizm tkanki mózgowej, takich jak: EGCG zawarte w zielonej herbacie, ekstrakt z tarczycy bajkalskiej, kurkumina. Wszystkie te surowce oraz inne sprzyjające zdrowiu centralnego układu nerwowego znajdują się w preparacie **DS complex**. Warto zauważyć, iż wszystkie wymienione powyżej naturalne produkty mogą łago-

dzić szумы i piski uszne, które również często wynikają z zaburzeń ukrwienia.



Więcej informacji na temat przyczyn zawrotów głowy znajdują Państwo w artykule „Zawroty głowy” w Bazie wiedzy na stronie www.bonimed.pl

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.

Klimakterium nie takie straszne

Do łagodzenia objawów menopauzy 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 należy dołączyć **Krople Kobiące Ojca Grzegorza**. Można także zastosować sok z ziela krwawnika **Succuss Millefolii**. Przypominamy, że Krople Kobiące Ojca Grzegorza i Succuss Millefolii dobrze sprawdzają się również przy Zespole Napięcia Przedmiesiączkowego (PMS) oraz w przypadku mięśniaków macicy.



Owoc borówki dobry na oczy i nie tylko

To, że ekstrakt z owoców borówki działa ozdrowieńczo na oczy, jest znaną prawdą, ale z czasem nauka przyniosła nam kolejne informacje o jego prozdrowotnych właściwościach. Okazało się, że borówka nadaje się znakomicie dla osób z zaburzeniami pamięci, wspomaga leczenie chorób układu krążenia, wpływa na hamowanie insulinooporności. Zalecana jest również w miażdżycy, cukrzycy, otyłości a także spowalnia starzenie komórek organizmu. Jednak nie zawsze mamy dostęp do owoców tej super rośliny. Dlatego czasami przy braku dostępności do świeżych owoców warto przyjmować ekstrakty z borówek. Tutaj rodzi się pewien problem, gdyż ekstrakt ekstraktowi nierówny. Te wyciągi, które mają wysoką zawartość antocyjanów działają dużo skuteczniej niż spożywanie sproszkowanego owocu borówki. W naszym Centrum Ziołolecznictwa stosujemy kilka preparatów, w których znajduje się stężony ekstrakt z owoców borówki, ale najwięcej jest go w preparacie **Oculobon**. Zawiera on także ekstrakt z aksamitki bogaty w luteinę i zeaksantynę. Zalecany jest do suplementacji diety u osób z problemami z siatkówką oka, zwłaszcza w przebiegu cukrzycy, nadciśnienia bądź też miażdżycy. Takie połączenie tych naturalnych substancji często zalecane jest przez okulistów do suplementacji diety u osób ze zwyrodnieniem siatkówki związanym z wiekiem (AMD). W czasach covidowych, które wiążą się z pracą i nauką zdalną stosowany jest także przez osoby, które długo pracują przy komputerze. Dlatego też jeżeli nie mamy dostępu do super owocu, jakim jest bez wątpienia owoc borówki czarnej, spożywajmy wysokiej jakości ekstrakty, np. poprzez zażywanie Oculobonu.



Jak w okresie grillowania uniknąć bólów brzucha i wzdęć?

Jest to trudne zadanie, gdyż w czasie letnim spożywamy bardzo różne produkty spożywcze, a co za tym idzie, mogą one wywołać różnego rodzaju dolegliwości.

Jednakże preparaty ziołowe mogą być przydatne w tym problemie. Najlepiej nadają się do tego takie, które zawierają w swoim składzie zioła gorzkie. Spowodowane jest to tym, że gorycze zwiększają wydzielanie soków trawiennych i sprawiają, że nasz żołądek i jelita działają na wyższych obrotach. Do poprawy trawienia najlepiej nadają się preparaty ziołowe na bazie alkoholu, np. **Gastrobonisol**. Jeżeli ktoś nie toleruje preparatów na bazie alkoholu to polecamy napary ziołowe z mieszanki **Hepatobonisan**.

Stosując preparaty ziołowe należy również pamiętać o naszych dzieciach, gdyż te niekoniecznie zaakceptują gorzkie napary i dla nich, ale nie tylko, korzystnym będzie używanie preparatu **Bobonisan**.

Biesiadując przy grillu możemy doświadczyć również zgagi. Jeżeli jest to zgaga incydentalna po spożyciu nieodpowiedniego połączenia pokarmów, wtedy Gastrobonisol lub Heparobonisan będą dobrym rozwiązaniem. Ale jeżeli ktoś choruje dłuższy czas na zgagę wywołaną refluksiem żołądkowo-przełykowym wtedy powinien zacząć terapię od ziół o działaniu przeciwzapalnym, do których należą te zawarte w recepturze **Gastrobonisanu**.



Artrobon complex

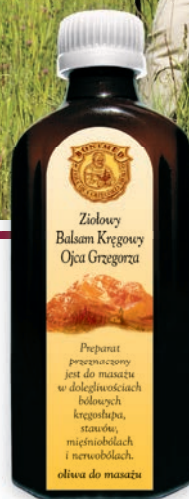
Suplement diety

+

Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza

Uruchom swoje stawy i kręgosłup!

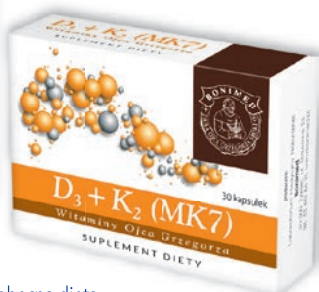
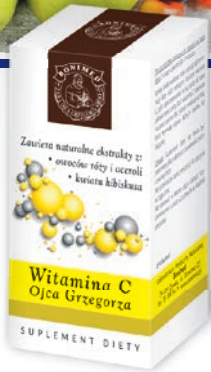
Wybierz jakość farmaceutyczną!



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

Kawa w profilaktyce cukrzycy

Ilość osób, które chorują na cukrzycę stale wzrasta. Ma to związek zarówno z epidemią otyłości, jak i z masowym dostadaniem różnego rodzaju produktów spożywczych, które wydają się niesłodkie, np. jogurtów. Mówiąc krótko, cywilizacja pcha nas w objęcia cukrzycy. Na szczęście są też dobre informacje wynikające z cywilizacyjnych zwyczajów. Okazuje się, że kawa naturalna może zmniejszać ryzyko cukrzycy typu II. Prestiżowe czasopismo Journal of Internal Medicine poinformowało, że kawa parzona z użyciem ekspresu ciśnieniowego i pita w ilości 2-3 filiżanek dziennie może o 60% zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II. Co ciekawe, kawa parzona w sposób w Polsce zwany „po turecku”, a w istocie nie mającym nic wspólnego z Turcją, tego efektu nie wykazywała. Z cukrzycą człowiek walczył od zawsze z użyciem naturalnych produktów. Zwykle były to zioła obniżające poziom glukozy w surowicy lub te, które przyczyniały się do ograniczenia powikłań wywołanych przez cukrzycę, a teraz okazuje się, że również kawa może nam w tej walce pomóc. Przypominamy, że w CZOG u osób z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym sugerujemy spożywanie **Glukobonisanu** 2-3 razy dziennie napar z 1 saszetki. Redukcję poziomu glukozy w surowicy można uzyskać stosując także **Alerbon** zawierający wysokiej jakości olej z nasion czarnuszki siewnej. Preparaty naturalne pomocne są także w profilaktyce powikłań, jakie wywoływać może cukrzyca. My zalecamy w celu ochrony siatkówki oka suplement diety **Oculobon**, a także **Venobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z liścia miłorzębu i nasion kasztanowca.



Profesor Aleksander Ożarowski zalecał czarną hubę osobom z chorobą nowotworową

Czarna Huba jest surowcem bogatym w składniki aktywne, w szczególności fitosterole i kwas betulinowy. Za właściwości przeciwnowotworowe odpowiedzialne są prawdopodobnie głównie polisacharydy, gdyż one stymulują układ odpornościowy. Badania naukowe z Japonii i Chin pokazały efekty tych specyficznych polisacharydów, które można porównać do leczenia chemio i radioterapii, ale bez skutków ubocznych. Dalsze badania wykazały, że te polisacharydy mają silne działanie przeciwzapalne i stymulują organizm do produkcji limfocytów NK (natural killer). Polisacharydy odróżniają się od standardowych leków tym, że ich głównym mechanizmem działania jest stymulacja układu odpornościowego, a nie działanie cytotoksyczne oraz tym, że praktycznie nie mają skutków ubocznych. W profilaktyce przeciwnowotworowej wykorzystuje się ponadto zdolności antyoksydacyjne l. obliquus. Ekstrakty z huby brzozywej były badane co do swego działania przeciwnowotworowego. Badania prowadzono na komórkach nowotworowych (in vitro). Istnieją także pojedyncze doniesienia z badań naukowych na ludziach. W jednym z badań in vitro dowiedziono, że wodny ekstrakt zmniejsza zdolność do życia komórek raka wątroby oraz hamuje ich wzrost. Ogranicza podziały komórkowe raka wątroby oraz stymuluje te komórki do apoptozy (zaprogramowana śmierć komórki). Konkluzją z tego badania było m.in. to, że czarna huba może stanowić nową opcję terapeutyczną, jako potencjalny środek przeciwnowotworowy w leczeniu raka wątroby. O czarnej hubie pisze w swej niezwykle popularnej książce „Rośliny lecznicze”, prof. Aleksander Ożarowski w następujący sposób. Włóknośzek ukośny, tzw. huba brzozywa czarna, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wzmacniająco i zwiększa odporność organizmu. Ostatnio odkryto, że pobudza wytwarzanie interferonu, substancji przeciwwirusowej, obecnej u ludzi i zwierząt. Jeżeli słuszne jest przekonanie, że wirusy są przyczyną powstawania niektórych nowotworów, to wyciągi z omawianego grzyba mogą mieć znaczenie pomocnicze zarówno w chorobie nowotworowej, jak i w chorobach wirusowych. Istnieje kilka doniesień naukowych na temat przeciwnowotworowego działania czarnej huby. W Polsce przeprowadzono takie badania u kobiet z rakiem narządów płciowych lub rakiem piersi. U 20% z nich uzyskano zmniejszenie wielkości guza, zmniejszenie bólu i in-

tenywności oraz częstotliwości krwotoków. O dobrych efektach donosili też badacze z Finlandii i Rosji, gdzie stosowano ekstrakt z czarnej huby w przypadku raka piersi, wątroby i żołądka. Wspomniany profesor Ożarowski stosował ekstrakt z czarnej huby u pacjentów z nowotworem złośliwym, nawet w IV stadium zaawansowania. Dokumentacja tych badań wykazuje, że nawet u takich pacjentów uzyskiwał dobre efekty.

Zalecana przez Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki suplementacja diety w przypadku choroby nowotworowej:

- **Bofonginn kompleks** (3 x dz. 5 ml)
- **Vitalbon** (1 kaps 2 x dz.)
- **Apibon** (1 kaps. 3 x dz.)
- **Alerbon** (1 kaps. 3 x dz.)
- **Resveratrol** (8 kropli 2 x dz.)
- **Hepatobon** (1 kaps. 3 x dz.)
- **Nefrobonisol** (1 łyżeczka 2 x dz.)

Należy podkreślić, że suplementacja diety może być a nawet powinna być stosowana wraz z zalecaną przez lekarza terapią.



Naturalne sposoby na grzybicę skóry

Grzybica skóry najczęściej pojawia się w fałdach zgięciowych na skórze, np. w pachwinach, pod pachami oraz pod piersiami (u kobiet). Częściej występuje u osób otyłych, zwłaszcza gdy chorują oni na cukrzycę. Przybiera ona wówczas formę tzw. wyprzeń lub wysypek. Mają one najczęściej kolor czerwony, odczuwa się pieczenie ze świądem i często charakterystyczny, nieprzyjemny zapach. Rodzajem grzybicy częściej występującym latem jest grzybica stóp. Umieszcawia się zwykle pomiędzy palcami, na podeszwach i po bokach stóp. Kolejnym rodzajem grzybicy jest grzybica paznokci. Zwalczanie jej trwa szczególnie długo, gdyż trudno jest dotrzeć z lekiem do wszystkich miejsc, w których bytują grzyby. Dlatego też terapia nie przynosi szybko widocznych rezultatów i trzeba ją stosować długo oraz cierpliwie. Szczególnym przykładem zmian grzybiczych jest łupież pstry. Drożdżaki, które go powodują hamują aktywność melanocytów (komórki, które odpowiedzialne są za zabarwienie skóry). Powoduje to powstanie na skórze białych cętek. Skóra staje się „pstrokata” – stąd też nazwa tej choroby. Szczególnie widoczna jest w przypadku opalania, bo obszary pozabawione melanocytów przy opalaniu pozostają blade.

W przypadku grzybicy podstawowym preparatem sugerowanym przez nasze Centrum jest krem apteczny **Apibon** stosowany 2 x dz. Jeżeli po 4 tygodniach nie obserwujemy poprawy zalecamy zamiast Apibonu, **Dermobon krem** 2 x dz. Oba kremy można także stosować łącznie. Nawracające zakażenia grzybicze sugerują obniżoną odporność organizmu. Należy go zatem

wspomóc preparatami immunostymulującymi. Stymulujący odporność **Immunobon** spożywać 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni, potem 3 tygodnie przerwy i ponownie stosować 7 dni. Równocześnie powinno się zażywać **Apibon** 3 x dz. 1 kapsułka przez co najmniej miesiąc. Suplementację wspomagającą odporność wyżej wymienionymi preparatami można powtarzać cyklicznie. Ważnym elementem postępowania w przypadku grzybicy jest używanie **Bonidermu (Pomada Ojca Grzegorza)**. Jest to specjalne mydło w płynie sprzyjające złuszczeniu się naskórka, w tym przede wszystkim zmienionych chorobowo tkanek. Boniderm stymuluje także skórę do odnowy, a przez to do zdrowienia. W chorobowo zmienioną skórę należy wcierać Boniderm, co najmniej 1 x dz. i po 2-3 minutach splukać to miejsce wodą.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 41
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl



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.

Witam, pomóżcie. Jakie zioła pomogą przy powracającym bólu gardła i częstej anginie ropnej?

Najczęstszą przyczyną ostrych stanów zapalnych gardła i migdałków są infekcje wirusowe. U dzieci do lat 3 wirusy stanowią 70-85% przyczyn infekcji. U dorosłych są one odpowiedzialne za 90-95% zakażeń. Infekcje bakteryjne są rzadkie, a jeżeli się zdarzają to jest to zazwyczaj zakażenie paciorkowcem. Określenie czynnika etiologicznego infekcji górnych dróg oddechowych jest istotne w kwestii wyboru terapii.

Zakażenie najczęstszym patogenem bakteryjnym, czyli paciorkowcem mogą sugerować następujące objawy:

- temperatura $>38^{\circ}$,
- brak kaszlu,
- powiększone węzły chłonne podżuchwowe,
- wysięk i obrzęk na migdałkach.

W przypadku zapalenia gardła i anginy do działania miejscowego polecamy **Anginbon** aerozol – kilka razy na dzień. Anginbon zawiera olejki eteryczne oraz wyciąg z propolisu i oczaru wirginijskiego.

Do łagodzenia stanu zapalnego znakomicie nadają się także krople wykrztuśne Ojca Grzegorza **Pectobonisol**

(2-3 x dziennie 1 łyżeczka) lub napar z ziół **Pulmobonisan** (2-3 x dziennie 1 szaszetka). Roztwór wody i Pectobonisu służy do picia, ale można nim uprzednio płukać gardło przełykając następnie ciecz. Podobnie stosuje się napar z Pulmobonisanu. Jeżeli dolegliwości infekcyjne mają charakter nawracający, należy dołączyć do terapii suplementy diety stymulujące odporność organizmu:

Immunobon i **Antybiobon**.



Jakie zioła na wrzody żołądka i dwunastnicy?

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy to schorzenie polegające na uszkodzeniu ścian jednego z tych narządów. Podstawowe znaczenie ma w tym przypadku terapia z użyciem leków syntetycznych, zioła stosowane są wówczas raczej pomocniczo. Fitoterapia odgrywa jednak zasadniczą rolę w profilaktyce choroby wrzodowej. Wrzody żołądka i dwunastnicy dają o sobie znać najczęściej początkiem jesieni i wiosny. Aby tego uniknąć warto stosować zioła o działaniu przeciwzapalnym, osłaniającym, przyspieszającym gojenie oraz przeciwbakteryjnym. Dlatego do suplementacji diety w celach profilaktycznych w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy **Gastrobonisan**, który łagodzi podrażnienia błony śluzowej przełyku, żołądka i dwunastnicy wynikłe m.in. z refluksu treści pokarmowej i niestrawności. Składniki mieszanki wspomagają trawienie i funkcjonowanie układu jelitowego. Ponadto kwiat rumianku i korzeń lukrecji, zawarte w preparacie, wspierają odporność przeciwko mikroorganizmom. Korzystne działanie w przypadku wrzodów wykazuje także **Apibon**. Zawarty w kapsułkach propolis działa przeciwbakteryjnie i przyspiesza gojenie się uszkodzonych ścian żołądka.



Czym można wyleczyć odleżyny, które trwają już ok. 1,5 roku? Pacjent ma paraliż nóg.

Przed wszystkim należy kierować się zaleceniami lekarskimi i robić wszystko pod kontrolą lekarza.

Trzeba zastosować po pierwsze środki poprawiające ukrwienie. W Centrum Ziołolecznictwa podajemy wtedy **Venobon** doustnie 1-2 kapsułki dziennie oraz **krople Resveratrol** 2 x dz. po 10 kropli. Konieczne jest także zastosowanie środków stymulujących odporność organizmu. Znakomicie do tego nadają się **Immunobon** i **Antybiobon**. Należy je jednak stosować krótko: Immunobon 7 dni, Antybiobon 15 dni, po czym należy zrobić 3 tygodnie przerwy i zastosować ponownie. Taką kurację można kilkakrotnie powtarzać.

Co do działania miejscowego istnieją przesłanki do zastosowania środków o działaniu dezynfekcyjnym i przyspieszającym gojenie. Do takich substancji należą: ekstrakt z propolisu, destylat z oczaru wirginijskiego oraz olejki eteryczne. Wszystkie te składniki znajdują się w preparacie w aerozolu **Anginbon**. Można rozważyć jego stosowanie w tej sytuacji spryskując nim sterylny gazik, który następnie kładzie się na odleżynę (Uwaga: nie stosować aerozolu bezpośrednio na ranę). Jednakże zaznaczamy, że należy się konsultować w tej sytuacji z lekarzem prowadzącym leczenie.



Po wycięciu woreczka żółciowego mam wzdęcia i zaparcia. Czy zioła mogą mi pomóc?

Niestety jest to częsty problem po usunięciu tego ważnego narządu. Rolą pęcherzyka żółciowego jest m.in. gromadzenie i zagęszczanie żółci oraz „wstrzykiwanie” jej do przewodu pokarmowego w odpowiednim momencie, co ma kardynalne znaczenie w poprawie procesu trawienia. Aby złagodzić wspomniane w pytaniu dolegliwości sugerujemy zażywanie kropli **Gastrobonisol** a także zastosowanie preparatu **Regulobon** 2-3 łyżeczki rozpuszczone w szklance wody 1 raz dziennie.

Takie połączenie należy stosować przez dłuższy okres czasu. Powinno ono uregulować pracę jelit oraz złagodzić wzdęcia i zaparcia. W przypadku wzdęć wskazane jest dołączenie mieszanki **Bobonisan** 2 x dz. 1 szetka.



Jadę do Egiptu. Czy istnieje jakiś sposób, aby zabezpieczyć się przed zemstą Faraona?

W ciepłych krajach „dopaść” nas mogą bakterie, które rozwijają się w naszych jelitach. Powodują one objawy, które często nazywane są zemstą Faraona, Montezumy lub Wezyra – w zależności w jakim kraju doświadczamy tych przykrych objawów. Bardzo polecaną opcją jest stosowanie **Antybiobonu**, który zawiera w swoim składzie ekstrakt z propolisu, zmikronizowany pyłek pszczełli i liofilizowany sok z mięszu aloesu. Antybiobon był stosowany z powodzeniem profilaktycznie wśród dzieci szkolnych w Kamerunie i w opinii sióstr Pallotynek zmniejszył znacznie absencję szkolną tychże dzieci.

Szczegóły znajdują się w zakładce działalność charytatywna firmy Bonimed na stronie www.bonimed.pl.

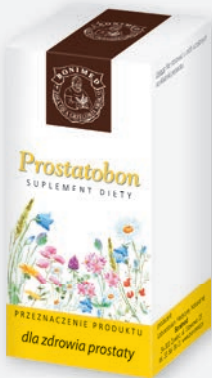
Mam cukrzycę i wysoki cholesterol. Co mam zastosować?

Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie berberyny, która obniża poziom zarówno glukozy w surowicy krwi jak i cholesterolu. W naszym Centrum Ziołolecznictwa używamy berberyny m.in. w preparacie **Lipobon complex**. Takie połączenie bardzo dobrze redukuje poziom cholesterolu a także reguluje poziom cukru we krwi.



Jakiś czas temu zdiagnozowano u mnie przerost prostaty. Czy zioła mogą mi pomóc?

Przerost prostaty, jak mówią statystyki medyczne, czeka prawie każdego mężczyznę. Zioła mogą znakomicie poradzić sobie z opóźnieniem tego procesu, bądź też złagodzić dolegliwości. Najlepsze efekty osiąga się stosując połączenie ekstraktu z owoców palmy sabal oraz korzenia pokrzywy. W CZOG zalecamy w tym celu przyjmowanie **Prostatobonu** początkowo 3 x dz. 1 kaps., a gdy stan ulegnie poprawie to 2 x dz. 1 kaps. Pamiętać również należy o dobroczynnym działaniu ziela wierzbownicy (wierzbowka koprzyca). Używamy ją w mieszance ziołowej **Prostatobonisan** łącznie z innymi, dobrze działającymi na układ moczowy składnikami. Czasami, zwłaszcza na początku terapii, dobre efekty osiąga się dodając do terapii produkty pochodzenia pszczelego. Tyczy się to zwłaszcza pyłku pszczelego, dlatego w początkowej fazie postępowanie w naszym CZOG sugerujemy pacjentom suplementację diety preparatem **Apibon** 2 x dz. po 2 kaps.



Jak zapobiec zapaleniu pęcherza moczowego, który dopada mnie w lecie po kąpeli w Bałtyku?

Szanowna Pani, kobiety mają większą tendencję do tego typu schorzeń ze względów anatomicznych (krótsza cewka moczowa). Po pierwsze radzę po wyjściu z wody przebierać się od razu w suchą bieliznę. Po drugie zalecam profilaktycznie stosować 1 x dz. napar z ziół **Nefrobonisan** w trakcie pobytu nad morzem, a gdyby pojawiły się jakieś dolegliwości to 3 x dz. 1 saszetka + 3 razy dziennie 2 kapsułki **Urobonu**. Napar z ziół Nefrobonisanu można też zastąpić kroplami **Nefrobonisol**.



Mam nieregularne cykle miesięczne, trudny do wygojenia trądzik i nadwagę. Lekarz ginekolog wykrył u mnie Zespół Policystycznych Jajników i zaproponował leczenie hormonalne. Czy zioła mogą mi pomóc?

Tak, jest preparat ziołowy o nazwie **P-complex**, który dedykowany jest kobietom z tym schorzeniem. Dodać należy, że jest ono bardzo częste i szacuje się, że dotyka około 15% kobiet w okresie rozrodczym.

Więcej informacji na ten temat znajdą Państwo w artykule „Zespół policystycznych jajników a zioła” w Bazie wiedzy na stronie www.bonimed.pl



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 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.) + 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 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)		Łuszczyca	zewnątrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn	
		Pielęgnacja skóry w grzybicy		Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon		
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan		ZDROWIE KOBIECY	Klimakterium	Klimaktobon + Krwawnik O. Grzegorza
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon			Zespół Policystycznych Jajników (PCOS)	P-COMplex (3 x dz.)
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność	Problemy z zajściem w ciążę		Pregnabonisan (2 x dz.)	
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)		Krople Kobiące Ojca Grzegorza Sroki	
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon	
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol		Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople	
	Wspomaga odporność	Apibon lub Antybiobon + Immunobon		Odrutowanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople	
	Infekcje wirusowe i bakteryjne	Anginbon + Antybiobon (2 x dz.)		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople	
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)		
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C	Borelioza	Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon		
	Dła zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon + Prostatobonisan				
	Poprawa witalności	Vitalbon MEN + Memobon + MumioBon				

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby informacje o produktach zawarte w niniejszym opracowaniu były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Ze względu na nieprzerwany napływ nowych doniesień naukowych oraz aby nie przeoczyć ewentualnych zmian, przed zastosowaniem zapoznaj się z ulotką i informacją na opakowaniu, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa: tel. 33 861 86 71, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

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

Zioła Ojca Grzegorza



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*

