

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 3/2022 Jesień
ISSN 2545-1235

Temat numeru

W numerze m.in.

Zioła przeciwdepresyjne

Fitoterapia obrzęków

**Ziołowe wsparcie
w chorobie wrzodowej
żołądka i dwunastnicy**

**Pasożyty jelitowe
kontra zioła**



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.

Zioła przeciwdepresyjne

Za podstawowy surowiec zielarski stosowany w depresji uważane jest ziele dziurawca. Choć wykorzystywane jest w fitoterapii od wieków, jego przeciwdepresyjne działanie odkryto stosunkowo niedawno. Okazało się, że dziurawiec działa podobnie do syntetycznych leków stosowanych w tej chorobie. Sprawia, że w połączeniach włókien nerwowych zwanych synapsami zwiększa się ilość serotoniny. Serotonina jest neurotransmiterem, który warunkuje dobre przewodnictwo we włóknach nerwowych, a jej brak wywołuje m.in. objawy depresji. Ekstrakt z ziele dziurawca zwiększa w przestrzeni synaptycznej także ilość innych substancji, które uczestniczą w przewodnictwie nerwowym. Ważna do odnotowania jest szczególnie dopamina, która odpowiada m.in. za odczuwanie szczęścia. Te wyżej wymienione właściwości dziurawca sprawiają, że ziele to znakomicie nadaje się do łagodzenia nastrojów depresyjnych nasilających się zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Poprawia również jakość snu, a także zmniejsza stany lękowe oraz uczucie niepokoju związane z klimakterium. Dziurawiec szczególnie dobrze nadaje się do łagodzenia objawów, które towarzyszą depresyjnym zaburzeniom nastroju, a lokalizują się w obrębie jelit. Są to wzdęcia, bóle brzucha, naprzemienne zaparcia i biegunki, uczucie pełności. Objawy te przyjmują postać zwaną zespołem jelita drażliwego. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy do suplementacji diety u osób z depresyjnym pogorszeniem nastroju preparat **Depribon**, który oprócz ekstraktu z ziele dziurawca zawiera wyciąg z korzenia żeń-szenia. Niestety nie ma róży bez kolców. Dziurawca nie można stosować w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych, takich jak warfaryna i inne pochodne kumaryny, cyklosporyna i inne leki. Osoby stosujące dziurawiec powinny również unikać opalania. Nie należy łączyć go z lekami przeciwdepresyjnymi, które blokują zwrotne wchłanianie serotoniny. W sytuacji, gdy istnieją przeciwwskazania do stosowania preparatów z dziurawcem, do poprawy nastroju polecamy **Vitalbon**. Jego właściwości poprawiające nastrój przypisuje się głównie działaniu ekstraktu z korzenia tarczycy bajkalskiej bogatego w bajkalinę.



*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 Ceburat-Jakubiec

Druk: Drukpress, www.drukpress.pl

Korekta: Małgorzata Kulig-Skryberka

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

Fitoterapia obrzęków

Obrzęki to gromadzenie się w tkankach zbyt dużej ilości wody, co zwane jest również opuchlizną. Mają one wiele przyczyn. Obrzęki często zlokalizowane są w goleniach, czyli poniżej kolan. Wtedy ich główną przyczyną jest niedostateczny odpływ krwi z nóg w kierunku serca. Może to być spowodowane żylakami i wtedy mamy do czynienia z niewydolnością żylną, albo też niewydolnością serca wywołaną jego osłabieniem, bądź też zbyt wysokim ciśnieniem tętniczym krwi. Często obrzęki w tej okolicy pojawiają się również w trakcie długich podróży. Opuchnięcie goleni może być również spowodowane zbyt słabą drożnością naczyń limfatycznych. Obrzęki mogą być także konsekwencją zbyt niskiego poziomu białka w surowicy krwi (hipoproteinemia), wtedy obrzęki mogą lokalizować się w różnych częściach ciała. Niski poziom białka może być skutkiem zbyt dużego wydalania białka z naszego organizmu. Ma to miejsce w przypadku uszkodzenia nerek i może przybrać formę czegoś co medycyna nazywa zespołem nerczycowym. Wtedy u pacjenta w badaniach laboratoryjnych obserwujemy obniżony poziom albumin, a podwyższony poziom alfa2 i beta-globulin. Białka możemy tracić z naszego organizmu także poprzez przewód pokarmowy, np. chorując na gastroenteropatię wysiękową. Zbyt niski poziom białek może być konsekwencją schorzeń wątroby, która bierze udział w produkcji białek. W takim przypadku dochodzi do obniżenia poziomu albumin. Obrzęki mogą wynikać także z zaburzeń endokrynologicznych, np. zbyt wysokiego poziomu hormonu o nazwie aldosteron lub niedoczynności tarczycy. Obrzęk może pojawić się również w przypadku miejscowych stanów zapalnych, np. przy zapaleniu lub urazie stawów, czasami towarzyszy temu również zaczerwienienie i większe ucieplenie tego miejsca. Mamy do czynienia również z obrzękami alergicznymi, czasami są one skutkiem ukąszenia lub użądlenia przez owady, zwłaszcza u osób uczulonych na jad. Czasami jest to problem miejscowy, ale zdarzają się również pro-

blemy ogólnoustrojowe, np. obrzęk Quinckego, który występuje na twarzy i towarzyszy mu swędzenie. Obrzęki mogą wystąpić często w przebiegu ciąży oraz przed miesiączką. Z obrzękami mamy do czynienia przy stosowaniu niektórych leków, np. glikokortykosteroidy, nifedypina, a także środków przeczyszczających (nawet ziołowych), gdyż obniżają poziom potasu w surowicy krwi.

Leczenie obrzęków to zarówno postępowanie przyczynowe, czyli leczenie choroby zasadniczej, jak i objawowe. Jeżeli chodzi o obrzęki, które są konsekwencją niewydolności serca lub nadciśnienia, przydatne mogą okazać się preparaty ziołowe, zwłaszcza te w których występuje kwiatostan głogu, ziele serdecznika czy liść miłorzębu japońskiego. W naszym Centrum Ziołolecznictwa stosujemy 3 rodzaje preparatów: krople **Cardiobonisol**, kapsułki **Cardiobon** lub zioła **Cardiobonisan**.

Jeżeli obrzęki są spowodowane niewydolnością żylną lub nieprawidłowym funkcjonowaniem układu limfatycznego, pomocne będą takie surowce zielarskie, jak: ekstrakt z nasienia kasztanowca, ekstrakt z liścia miłorzębu japońskiego, diosmina oraz kłącze ruszczyka. W Centrum Ziołolecznictwa używamy preparatu **Venobon** lub **Venobon complex**.

Jeżeli obrzęk ma podłoże alergiczne, polecamy **Alerbon** zawierający olej z nasion czarnuszki siewnej i zewnętrznie **Dermobon krem**. W przypadku uszkodzenia wątroby możemy wspomagać ją używając preparatów zawierających w swoim składzie m.in. ostropest plamisty, ziele karczocha i pyłek pszczoeli. W Centrum Ziołolecznictwa polecamy wtedy **Hepatobon** i **Apibon**.

Leczenie obrzęków stawów wspomóc możemy używając zewnętrznie **Reumobonisol** a doustnie **Artrobon complex**.

W każdym rodzaju obrzęków należy stosować krople moczopędne **Nefrobonisol** od 1-3 x dz. po 2 łyżeczki (w zależności od nasilenia objawów chorobowych).

Rodzaj obrzęku	Fitoterapia i suplementacja diety
Obrzęk z powodu niewydolności serca	Nefrobonisol + Cardiobonisol lub Cardiobon lub Cardiobonisan
Obrzęk nóg z powodu niewydolności żylną	Nefrobonisol + Venobon lub Venobon complex
Obrzęk powstały z zaburzenia pracy nerek	Nefrobonisol lub Nefrobonisan
Obrzęk powstały z zaburzenia pracy wątroby	Nefrobonisol + Hepatobon i Apibon
Obrzęk powstały na skutek zapalenia stawów	Nefrobonisol + Reumobonisol i Artrobon complex
Obrzęk o podłożu alergicznym	Alerbon + Dermobon krem

Palenie - globalny problem!

Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. W Polsce choroby te są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat. Każdy papieros skraca życie średnio o 5,30 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.

Palenie stanowi największe, możliwe do prewencji, śmiertelne zagrożenie dla zdrowia na świecie.

Jak wiadomo rzucenie palenia wymaga dużej determinacji i nie jest łatwe. Co zatem warto robić aby zwiększyć komfort życia, gdy palimy lub rzucamy palenie:

1. Zadbać o prawidłową dietę, w której znajdzie się dużo owoców i warzyw, zwłaszcza tych o kolorze czerwonym, fioletowym i niebieskim. Chodzi o antyoksydanty zawarte w diecie (dym tytoniowy jest źródłem wolnych rodników).
2. Pamiętać w diecie o dużej ilości płynów - soki owocowe, herbata.
3. Unikać tłuszczów zwierzęcych oraz konserw i wędlin o kolorze czerwonym (kiełbasa, szynka).
4. Wzbogacić dietę o czosnek, cebulę oraz ryby morskie lub olej z ryb morskich (utrudniają wystąpienie zawału oraz zwiększają odporność organizmu, którą papierosy obniżają).

Prawidłowej odporności organizmu zawdzięczamy nie tylko zabezpieczenie przed infekcjami, ale też niszczenie komórek nowotworowych, które mamy w ciele, dlatego trzeba rozważyć okresowe stosowanie preparatów z ziela jeżówki np. **Immunobonu**. Należy go stosować przez 7 dni, co drugi miesiąc. Jeżeli mówimy o odporności, to sugerujemy stosować także **Antybiobon** 2 x dziennie 1 kapsułka przez 15 dni (ekstrakt

z propolisu, pyłek pszczoły i aloes). Poza zwiększaniem odporności, składniki **Antybiobonu**, zwłaszcza pyłek pszczoły, mają silne właściwości odtruwające.

„Odrzuwanie” to sugestia stosowania kropli odtruwających Ojca Grzegorza **Nefrobonisol**, które zostały stworzone m.in. dla palaczy. Odrzuwanie to także przyjmowanie antyoksydantów zawartych w owocach aronii, żurawiny, borówki czarnej i liściach zielonej herbaty – ekstrakty z wszystkich tych ziół znajdują się w **Vitalbonie**.

Palacze często zapadają na infekcje dróg oddechowych, dlatego powinni mieć pod ręką krople wykrztusne, np. **Pectobonisol** lub ziółka **Pulmobonisan** (dobrze jest zastosować któryś z powyższych „wykrztusaczy”, zwłaszcza na poranny kaszel palacza). Istnieją informacje naukowe, że niektóre rośliny mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia raka. Są to m.in. ekstrakt z czarnej huby znajdujący się w **Bofonginn kompleks**, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej wchodzący w skład **Vitalbonu** oraz olej z nasion czarnuszki siewnej zawarty w preparacie **Alerbon**.



Naturalne wsparcie w przeroście prostaty

W przypadku powiększonej prostaty można stosować leki syntetyczne, jednak stan ten jest tak powszechny, że trudno go nazwać chorobą. Warto rozważyć suplementację diety produktami naturalnymi. Są one lepiej tolerowane, a równie skuteczne co leki syntetyczne. Najlepszą naturalną alternatywą jest połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy. Owoce palmy sabal zmniejszają oddziaływanie testosteronu i DHT na komórki prostaty, a przez to zapobiegają jej przerostowi. Działają ponadto przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie, co może mieć zastosowanie w łagodzeniu stanów zapalnych prostaty. Działanie korzenia pokrzywy jest nieco mniej dokładnie przebadane, ale podejrzewa się, że ma on podobne właściwości do owoców palmy sabal. Mężczyźni z powiększeniem gruczołu krokowego powinni także wzbogacić swoją dietę w pomidory zawierające likopen oraz produkty pszczele, zwłaszcza pyłek pszczeli. W przypadku przerostu prostaty stosujemy suplementację diety preparatami **Prostatobon** (połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal i korzenia pokrzywy) i **Apibon** (połączenie mikronizowanego pyłku pszczelego z propolisem). Początkowo zalecamy spożywanie 3 razy dziennie po 1 kapsułce każdego z suplementów. W miarę poprawy redukujemy tę ilość do 2 kapsułek, a następnie zalecamy jedynie Prostatobon (2 razy dziennie 1 kapsułka). Dodatkowo warto wspomagać się naparami z mieszanki ziołowej **Prostatobonisan**.

Ważna rola wątroby

Wątroba to organ, który często porównuje się do fabryki otruwającej nasz organizm z substancji toksycznych. Często jest ona uszkodzana przez leki. Zdarza się, że chora wątroba nie daje tego odczuć pacjentowi. Takie bezobjawowe uszkodzenie może nastąpić po zażywaniu statyn i fibratów, czyli leków obniżających poziom cholesterolu. Środkami, które mogą wywołać ostre uszkodzenie wątroby objawiające się np. żółtaczką, obrzękami, są tak popularne leki jak paracetamol, czy diklofenak. Wątroba może być uszkodzona także przez to, że zaburzony jest odpływ żółci z tego narządu. Ten efekt mogą wywołać np. doustne środki antykoncepcyjne, a także steroidy anaboliczne (popularny „koks”). Produkty naturalne stanowią dobry sposób na ochronę wątroby przed uszkodzeniem. Typowe surowce zielarskie zalecane w tym celu to sylimaryna, liść karczocha i pyłek pszczeli.

Z naszych obserwacji wynika, że dobre efekty można uzyskać poprzez stosowanie w celu suplementacji diety dwóch preparatów - **Hepatobonu** 2-3 x dz. 1 kaps. (ekstrakt z liści karczocha i sylimaryna) oraz mieszanki ziołowej **Hepatobonisan**. Hepatobon szczególnie zalecany jest do uzupełniania codziennej diety osobom, które zażywają leki obniżające poziom cholesterolu, ponieważ poza ochroną wątroby sam Hepatobon pomoże go regulować.

U osób zagrożonych uszkodzeniem wątroby poprzez stosowanie leków, nadużywanie alkoholu i niewłaściwą dietę zalecamy również preparat Apibon (3 x dz. 1 kaps.), który zawiera mikronizat z pyłku pszczelego i ekstrakt z propolisu.



Ziołowe wsparcie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy

Choroba wrzodowa pojawia się wtedy, kiedy w żołądku lub dwunastnicy dochodzi do naruszenia równowagi między czynnikami uszkadzającymi ścianę przewodu pokarmowego, a czynnikami chroniącymi przed uszkodzeniem. Leki syntetyczne mają pierwszoplanowe znaczenie w leczeniu zaostrzonej choroby wrzodowej, ale i wtedy zioła są przydatne, gdyż działają przeciwzapalnie i ułatwiają gojenie uszkodzonej błony śluzowej. Ponadto surowce zielarskie mają kardynalne znaczenie zwłaszcza w profilaktyce choroby wrzodowej. „Wrzodowcy” zwykle w okresie przedwiośnia i wczesną jesienią cierpią na dyskomfort i bóle brzucha, a wtedy właśnie zioła sprawdzą się znakomicie. To one właśnie i to w sposób wielokierunkowy zwiększają barierę chroniącą błonę śluzową przewodu pokarmowego przed uszkodzeniem.

Suplementacja diety w chorobie wrzodowej obejmuje stosowanie preparatu **Gastrobonisan** – napar z 1 saszetki 1-3 x dz. i **Apibon** 1-3 x dz. 1 kaps. Profilaktyka jest szczególnie wskazana w okresie wczesnej wiosny i jesieni, kiedy to wrzodowcy cierpią na swe problemy. Zastosowanie powyższych preparatów nawet raz dziennie może wyraźnie zmniejszyć zapadalność na chorobę wrzodową.

Borówka czarna - owoc do zadań specjalnych

Od dawna wiadomo, że borówka czarna i wytworzone z niej ekstrakty wykorzystywane są do wspomagania leczenia osób, które gorzej widzą. Ponadto borówka czarna chroni siatkówkę oka przed uszkodzeniem w przebiegu nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy. Jednak co chwilę publikowane są w literaturze naukowej informacje, że borówka czarna wykazuje prozdrowotne działania także w innych schorzeniach. W renomowanym czasopiśmie *Journal of Gerontology* opublikowano informację o tym, że zawarte w borówce substancje biologicznie czynne najprawdopodobniej z grupy antocyjanów, korzystnie wpływają na funkcje śródbłonnka naczyń krwionośnych, co ma znaczenie w przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego. Zaobserwowano również, iż borówka czarna może zredukować ciśnienie tętnicze krwi o 5 mm słupa rtęci. Osoby, które spożywają borówkę czarną w swojej codziennej diecie mogą zmniejszyć ryzyko chorób serca nawet o 20%. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy **Oculobon**. Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witaminy antyoksydacyjne C i E zawarte w preparacie, wpływają pozytywnie na stan siatkówki oka, dlatego polecane są osobom narażonym na uszkodzenie siatkówki, np. chorującym na cukrzycę i nadciśnienie oraz osobom pracującym przy komputerze, w złych warunkach oświetleniowych, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu oraz osobom starszym. Zmniejszenie stresu oksydacyjnego ma też pozytywny wpływ na zapobieganie rozwojowi zaćmy. Ekstrakt z aksamitki zawierającej luteinę i zeaksantynę wspomaga ostrość widzenia, co ma znaczenie zwłaszcza u osób starszych, szczególnie narażonych na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD). Jednakże z wielu publikacji naukowych wynika, że prozdrowotne spektrum działania składników Oculobonu jest dużo szersze, niż wyłącznie wspomaganie wzroku.



Pasożyty jelitowe kontra zioła

Choroby pasożytnicze są trudne do leczenia, gdyż szerzą się bardzo powszechnie, a zarażona nimi liczba dzieci jest z reguły bardzo duża, zwłaszcza w wieku przedszkolnym. 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**.

Receptura znakomicie sprawdza się w przypadku pasożytów jelitowych. Wszystkie składniki 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, a nasiona czarnuszki działają przeciwalergicznie.

Zalecamy spożywać Vernikabon complex najczęściej 2 x dziennie po 1 łyżeczce 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 pasożycie, 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 przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwalergicznie oraz poprawiają proces trawienia.



Zioła wspomagają profilaktykę i leczenie w cukrzycy

Pacjenci, którzy dbają o utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi, a także stosują profilaktykę, np. z użyciem preparatów naturalnych, są bardziej chronieni przed ewentualnymi powikłaniami. To kolejny dowód na to, że warto dbać o profilaktykę zdrowotną, zwłaszcza gdy choruje się na przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca. Przypominamy, że do redukcji poziomu glukozy w surowicy krwi poza lekami syntetycznymi można używać ziół, np. mieszanki ziołowej **Glukobonisan**. W skład tej mieszanki ziołowej wchodzi: liść morwy białej, owocnia fasoli zwyczajnej, ziele pokrzywy zwyczajnej, znamiona kukurydzy zwyczajnej, kora cynamonowca cejlońskiego. Mechanizm działania surowców zielarskich wymienionych powyżej jest różnorodny, ale większość z nich to zioła, które hamują enzymy rozkładające wielocukry na cukry proste, takie jak glukoza i fruktoza. Powoduje to zwolnienie wchłaniania się cukrów prostych w jelicie. Powoduje to, że po spożyciu węglowodanów nie występuje nagły wzrost poziomu glukozy w surowicy krwi. Ma to kardynalne znaczenie dla leczenia cukrzycy. Ochronne działanie na naczynia krwionośne zagrożone powikłaniami cukrzycowymi wykazują preparaty roślinne, które zawierają miłorząb japoński, ekstrakt ze skórek winogron oraz ekstrakt z owoców kasztanowca. W CZOG korzystamy w takich

przypadkach z **Resveratrolu - esencji wina w kroplach**, który podaje się podjęzykowo, a także preparatu **Venobon** (1-2 kapsułki dziennie). Narzędziem szczególnie zagrożonym cukrzycą są oczy, dlatego rozsądnie jest stosować profilaktykę retinopatii cukrzycowej używając do tego naturalnych produktów, takich jak ekstrakt z borówki czarnej bogaty w antocyjany, a także ekstrakt z aksamitki zawierający naturalną luteinę i zeaksantynę. Obie te rośliny znajdują się w preparacie **Oculobon**. Nadmienić należy, iż ekstrakty z borówki czarnej mają również korzystne działanie na funkcje mózgu. W przypadku zaawansowanych zmian cukrzycowych może dochodzić do uszkodzenia włókien nerwowych, co objawia się neuropatią. Osoby cierpiące na tę dolegliwość odczuwają pieczenie i drętwienie w obrębie stóp i dłoni. Korzystne efekty w przypadku neuropatii można uzyskać stosując witaminy z grupy B oraz kwas alfa-liponowy. W naszym Centrum sugerujemy wówczas suplementację preparatem **Neurobon complex**, który najlepiej spożywać w trakcie posiłku.



Zespół policystycznych jajników (PCOS) a zioła

Zespół policystycznych jajników diagnozuje się u kobiet, u których występują co najmniej 2 z poniższych cech:

- 1) cykle bezowulacyjne / wydłużenie cyklu miesięczkowego
- 2) hiperandrogenizm
- 3) cysty jajników widoczne w badaniu USG

Do objawów towarzyszących PCOS należą nieregularne miesiączki, nadmierne owłosienie ciała, trądzik, łysienie androgenne (typu męskiego), a także trudności z zajściem w ciążę, insulinooporność i nadwaga. Doniesienia



naukowe wskazują na duży potencjał surowców roślinnych nie tylko w łagodzeniu objawów związanych z PCOS.

W literaturze naukowej wskazuje się na korzystne działanie lukrecji i piwonii białej, niepokalanka, cynamonu, pluskwicy groniastej, palmy sabal, mięty czy buzdyganka naziemnego. W odpowiedzi na te doniesienia w CZOG opracowano recepturę, w skład której wchodzi 4 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.

Łuszczyca – złożony problem

Pacjenci z łuszczycą zgłaszają się do Centrum Ziołolecznictwa od wielu lat. Nasza wiedza w zakresie terapii łuszczycy ewoluowała. Zawsze byliśmy zdania, że łuszczyca to nie choroba skóry, a skórna manifestacja zaburzeń ogólnoustrojowych. Dlatego zalecamy pacjentom krople ziołowe **Nefrobonisol** i **Gastrobonisol** oraz mydło ziołowe **Boniderm** (Pomada Ojca Grzegorza). Krople Nefrobonisol mają za zadanie wspomagać detoksykację organizmu. Boniderm został przebadany na początku lat 90. w Klinice Dermatologicznej w Białymstoku i uzyskał pozytywną opinię w kwestii zapobiegania objawom alergii, trądziku i łuszczycy. Takie postępowanie nie daje natychmiastowych efektów, ale po pewnym czasie wielu pacjentów odczuwa korzystny wpływ takiej terapii.

W przypadku łuszczycy, od kilku lat stosujemy również ekstrakt z korzenia piwonii białej. Doniesienia na temat działania tego surowca naturalnego pojawiły się już na początku obecnego stulecia, natomiast badania skuteczności przeprowadzili naukowcy chińscy w 2017 r. Analizy prowadzono na 108 pacjentach z łuszczycą plackowatą nasiloną w stopniu średnim i silnym. Badania prowadzono zgodnie z dobrą praktyką badań klinicznych (randomizowane z podwójnie ślepą próbą). Stosowanie piwonii białej łącznie z acytretyną sprawiło, że pacjenci szybciej wracali do zdrowia niż ci, którzy stosują tylko acytretynę (lek często zalecany w łuszczycy). Zaobserwowano także, że u grupy stosującej piwonie rzadziej występowało działanie niepożądane pod postacią uszkodzenia komórek wątroby. Z innych badań

wiadomo, że korzeń piwonii białej działa ochronnie na komórki wątrobowe. Piwonie biała jest także obiecującą opcją terapeutyczną w łuszczycowym zapaleniu stawów, jak również w innych chorobach o podłożu autoimmunologicznym. W związku z tym, w takich jednostkach chorobowych zalecamy suplementację diety preparatem **Peobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z korzenia piwonii białej. Kolejnym surowcem naturalnym, który zyskał naszą akceptację w przypadku łuszczycy, stała się czarna huba, czyli błyskoporek podkorowy, znany pod nazwą chaga. Osobom, które zajmują się fitoterapią, surowiec ten kojarzy się przede wszystkim z profilaktyką przeciwnowotworową. Nad działaniem przeciwnowotworowym huby prowadził badania m.in. prof. Aleksander Ożarowski i zalecał stosowanie tego surowca u pacjentów cierpiących na raka.

Dokonując przeglądu literatury naukowej znaleźliśmy nieco archaiczne badanie przeprowadzone w byłym Związku Radzieckim. Według tego źródła - czarną hubę podawano także pacjentom z łuszczycą, uzyskując bardzo dobre efekty. Uwzględniliśmy wyniki tych badań w naszej koncepcji terapeutycznej i dołączyliśmy suplementację preparatem o nazwie **Bofonginn kompleks** zawierającym ekstrakt z czarnej huby - z korzyścią dla naszych pacjentów. Aktualnie w przypadku łuszczycy zalecamy łączne stosowanie pięciu wyżej wymienionych produktów.



Błonnik skuteczny w zaparciach i odchudzaniu

Błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko zgonu i to na wiele różnych schorzeń. To wynika z badań na prawie milionie osób, które opublikował American Journal of Epidemiology. Na temat tego, ile błonnika spożywać w diecie istnieją różne poglądy. Amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa przyjęło, że na każde 1000 kcal powinno przypadać przynajmniej 16 g błonnika. Tak duża ilość sprawia, że powinniśmy wedle wyliczeń naukowców, spożywać od 25 g błonnika (kobiety) do 38 g (mężczyźni) na dobę. Najczęściej brakuje nam bardzo dużo do tej optymalnej ilości. Pokarmy które spożywamy często są typem żywności wysoko przetworzonej i zazwyczaj pozbawionej błonnika. Dlatego warto suplementować się naturalnym błonnikiem, gdyż przyczynia się on nie tylko do likwidowania zaparć, ale także do redukcji masy ciała oraz obniżenia poziomu cholesterolu i glukozy w surowicy krwi. Niektóre rodzaje błonnika, zwłaszcza owsiany posiadający beta-glukan podejrzewane są o właściwości przeciwnowotworowe. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy pacjentom spożywanie preparatu **Regulobon**, w skład którego wchodzi błonnik owsiany i błonnik z babki jajowatej, bakterie probiotyczne oraz inulina. Dlatego pomocny jest on w różnych problemach ze zdrowiem. W celu redukcji masy ciała Regulobon należy spożywać 2-3 razy dz. po 1 czubatej łyżeczce (5 g), rozpuszczonej w wodzie lub innym napoju. Wtedy łączymy go z preparatem **Chitobon** 2-3 x dz. 3 kapsułki, który zmniejsza ilość zjadanych pokarmów i przyswajanie tłuszczu. Inny produkt

to **Adipobon mono**, który przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Czwarty to **Adipobonisan**, który hamuje uczucie głodu. W przypadku zaparć Regulobon należy spożywać 2-3 łyżeczki jednorazowo. Preparat dodać do ok. 200 ml soku, jogurtu lub wody. W przypadku przewlekłych zaparć łączymy go z lekiem **Gastrobonisol** 2 x dz. 1 łyżeczka. Stosowanie takiej kuracji zwykle po 1 miesiącu usprawnia działanie przewodu pokarmowego a zaparcia mijają. Jako że Regulobon zawiera również bakterie pro biotyczne, zaleca się go również w trakcie antybiotykoterapii 2 x dz. 1 łyżka z jogurtem naturalnym.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



Nefrobonisol

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

Krople Kobiect O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniach macicy.



Suplementacja diety w chorobie Hashimoto

Uważa się, że jest to jedno z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych, które z czasem może prowadzić do niedoczynności tarczycy. Hashimoto to choroba o podłożu autoimmunologicznym, która powoduje uszkodzenie pęcherzyków i komórek tarczycy oraz tkanki śródmiąższowej. Coraz więcej dowiadujemy się o roli suplementacji diety produktami, które mogą zahamować postęp choroby. Celem takiego działania powinno być zahamowanie procesu zapalnego, który ma podłoże autoimmunologiczne. W diagnostyce choroby Hashimoto wykorzystuje się badanie poziomu przeciwciał anty-TPO oraz anty-TG. Jedną z substancji, która może wpłynąć na zahamowanie postępu tego schorzenia jest witamina D3. U osób z chorobą Hashimoto wykazano, że suplementacja selenem w dawce 80-200 µg powoduje znaczący spadek poziomu przeciwciał anty-TPO i zwiększenie proporcji FT3 do FT4. Jednak z innych badań wynika, że użyta dawka selenu była zbyt wysoka. Naukowcy skłaniają się do tego, aby w naszej diecie ilość selenu była na poziomie 55 µg/dobę. Przeciętny Polak spożywa dziennie ok. 30-40 µg tego pierwiastka, zatem należałoby uzupełnić tę ilość o brakujące 20-30 µg. Z takiego też założenia wychodzimy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza. Zalecamy naszym pacjentom suplementację diety selenem, który obecny jest w preparacie **Peobon** (27,5 µg w dziennej porcji). Peobon zawiera także inny potencjalnie prozdrowotny składnik mogący mieć znaczenie w profilaktyce choroby Hashimoto.

Jest nim ekstrakt z korzenia piwonii białej. Suplementacja korzeniem piwonii białej, jak podają źródła naukowe, jest z powodzeniem stosowana w przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak np. reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), ZZSK, toczeń, łuszczyca czy zespół Sjögrena. Osoby cierpiące na chorobę Hashimoto powinny również upewnić się co do tego, że nie występuje u nich nietolerancja w stosunku do niektórych pokarmów. Istnieją przesłanki do tego, że spożywanie takich pokarmów może mieć negatywny wpływ na przebieg tego schorzenia.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Niewłaściwa dieta osłabia włosy

W XXI wieku, w którym tempo życia bywa zawrotne, a jakość żywności znacznie się pogorszyła, obserwujemy sytuację, w której wiele osób, zwłaszcza młodych, to osoby niedożywione. Nie znaczy to jednak, że mają niską masę ciała. Ich niedożywienie jest efektem tego, że jedzą produkty ubogie w mikro- i makroskładniki, witaminy, białka czy nienasycone kwasy tłuszczowe. Ludzie ci mogą nawet chorować na otyłość, co nie zmienia faktu, że są niedożywieni. Brak odpowiedniej jakości pożywienia można oczywiście nadrobić przykładając dużą wagę do swojej diety i wybierając tylko odpowiednie, wartościowe produkty, co okazuje się trudne z uwagi na tempo życia, przetworzoną żywność czy dania gotowe dostępne w marketach. Jeżeli zły stan włosów wynika z tego powodu, istotna staje się suplementacja diety preparatami mającymi korzystny wpływ na ich kondycję. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w takich sytuacjach zalecamy pacjentom stosowanie dwóch preparatów ziołowych. Pierwszy z nich **Dermobon**, zawiera zestaw witamin i mikroelementów oraz ekstrakty roślinne działające prozdrowotnie na włosy: z ziela pokrzywy i z ziela skrzypu. Skrzyp, naszym zdaniem, pełni kluczową rolę nie tylko w utrzymaniu dobrego wyglądu włosów, ale i jędrności skóry oraz właściwej masy kostnej. Te właściwości ziela skrzypu związane są przede wszystkim z wysoką zawartością krzemu w tej roślinie. Krzem jest minerałem, który wraz z witaminą C chroni włókna kolagenowe przed degradacją, a przez to sprawia, że jędrność skóry i kondycja włosów utrzymywane są na właściwym poziomie. Dlatego drugim preparatem używanym w naszym

Centrum standardowo w przypadku problemów z włosami jest mieszanka ziołowa **OrganicKrzem** (ziele skrzypu polnego 60%, owoc dzikiej róży 20%, ziele pokrzywy zwyczajnej 10%, ziele rdestu ptasiego 10%), którą należy pić w postaci odwarów, a nie naparów. Według badań profesora Aleksandra Ożarowskiego w odwarze ze skrzypu (20-30 min gotowania ziół) znajduje się osiem razy więcej krzemionki niż w naparze. Zatem sugerujemy pacjentom gotowanie 2 szaszetek w litrze wody i picie takiego odwaru raz dziennie. W przypadku osób, które tracą włosy z powodu niedożywienia, zastosowanie tych dwóch receptur ziołowych może okazać się wystarczające. Z naszych obserwacji wynika, że 2-3 miesięczna kuracja przynosi widoczne efekty.



Wysokiej jakości Witamina D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza

Suplementów diety zawierających te dwie witaminy pojawiło się na rynku bardzo dużo. Niestety ich jakość w dużej części jest nieznana, dlatego że część producentów nie bada zawartości tych substancji w swoich produktach. Ojciec Grzegorz, twórca Centrum Ziołolecznictwa powiadał zawsze: „Jeżeli chcesz stosować jakiś preparat, stwórz go sobie. Wtedy będziesz pewien tego, co masz.” Trzymamy się tej zasady i tworzymy narzędzia, którymi sami się posługujemy. W CZOG Witaminę D₃ połączono z witaminą K₂ i olejem z oliwek w hermetycznie zamkniętych kapsułkach. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach najlepiej wchłaniają się w ich obecności.

Suplementację witaminą D₃ zalecamy u osób, które mają ograniczony kontakt z promieniami słonecznymi, np. osoby schorowane, przebywające stale w domu. Połączenie D₃ i K₂ sprawdza się u osób wymagających stymulacji odporności oraz w przypadku zagrożenia osteoporozą. Oczywiście witaminy D₃ i K₂ charakteryzuje znacznie szerszy zakres działania prozdrowotnego, ale tym trzem grupom społecznym szczególnie dedykuje się uzupełnianie nimi diety. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy naszym pacjentom suplementację najwyższej jakości **Witaminą D₃+K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**.



Kiedy mówimy o nadciśnieniu tętnicznym?

Poglądy na temat nadciśnienia tętniczego zmieniały się z upływem czasu i napływających ze świata nauki badań. Istniała pewna tendencja do tego, aby kwalifikować do leczenia, w przypadku nadciśnienia, ludzi z coraz niższymi wartościami ciśnienia tętniczego. W Polsce obowiązuje zasada, iż za nadciśnienie uważa się wartość RR wyższą niż 140/90. Kryteria, według których rozpoznaje się nadciśnienie, wydają się być nadal przedmiotem dyskusji fachowców. Ostatnio ze Stanów Zjednoczonych, które przodują w postępie nauki, dobiegają sygnały iż powinno się rozpoznawać nadciśnienie tętnicze dopiero, gdy ciśnienie skurczowe jest powyżej 150 mmHg. Tyczy się to zwłaszcza osób starszych. Przypomnieć należy, że w latach 80-tych XX wieku obowiązywał pogląd, iż za nadciśnienie uważało się stan RR powyżej 160/100. W latach 60-tych natomiast za dopuszczalną granicę ciśnienia skurczowego uważano sumę lat + 100, czyli osoba mająca 70 lat mogła mieć ciśnienie skurczowe 170.

Jak widać poglądy na temat nadciśnienia tętniczego ulegały zmianom i pewnie dalej będą ulegać.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza do regulacji ciśnienia tętniczego krwi, używane są 2 preparaty: krople **Cardiobonisol** (2-3 x dz. 1 łyżeczka) i w celu suplementacji **Cardiobon** (1-2 x dz. 1 kaps.). Czasami do redukcji ciśnienia tętniczego krwi stosuje się także krople moczopędne **Nefrobonisol** 2 x dz. 2 łyżeczki. Stosuje się je szczególnie, gdy chory ma obrzęki nóg.

Idąc za osiągnięciami współczesnej nauki zalecamy również naszym pacjentom w przypadku nadciśnienia uzupełnienie codziennej diety w **Resveratrol** w kroplach (2 x dz. po 8 kropli pod język). Z badań naukowych wynika, że picie wina lub przyjmowanie Resveratrolu, czyli esencji wina w kroplach zmniejsza prawdopodobieństwo uszkodzeń układu krążenia przez wysokie ciśnienie tętnicze.



Jakość snu to podstawa dobrego dnia

Powszechnie wiadomo, że osoby niewyspane mają kłopot z koncentracją, pamięcią, pogarsza się im nastrój i obniża libido. Niewiele osób jednak wie, że spadek ilości i jakości snu powoduje również obniżenie odporności organizmu. To osłabienie odporności ma także swój wyraz w obrazie krwi. Organizmy osób, które mają zbyt płytki sen, wytwarzają mniej leukocytów (białych ciałek krwi), co powoduje, że mają one np. większą skłonność do przeziębień. Zbyt mała ilość snu to również zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu II, a także zapaćnięcia na choroby serca. Zaburzenia snu o 40% zwiększają ponadto ryzyko zachorowania na depresję. Nie można przecież zapomnieć o tym, że bezsenność jest także jednym z objawów depresji. Bezsenność z powodu depresji charakteryzuje się tym, że chory ma tendencję do wybudzania się w nocy lub nad ranem i ma kłopot z ponownym zaśnięciem.

JAK RADZIĆ SOBIE Z BEZSENNOŚCIĄ?

ŁATWEMU ZASYPIANIU SPRZYJA:

- codzienne kładzenie się spać o tej samej porze
- nie przejadanie się przed snem
- odprężenie się psychiczne przed snem, np. spacer
- dobrze przewietrzony pokój
- unikanie drzemek w czasie dnia, zwłaszcza wieczorem (dotyczy to szczególnie osób starszych)
- stosowanie ziół działających nasennie

Pewne produkty żywnościowe są w stanie wpływać pozytywnie na naturalny sen. Do takich produktów należy, np. sok z owoców wiśni, a także miód pszczeleli.

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu ułatwienia zasypiania zalecamy najczęściej łączne stosowanie dwóch kapsułek **Nerwobonu** lub 2-3 łyżeczki **Nerwobonisolu** rozpuszczone w ½ kieliszku wody tuż przed zaśnięciem. Jeżeli w trakcie snu dojdzie do wybudzenia, można powtórnie zastosować wymienione preparaty. Zioła mają tę zaletę, że ich działanie jest krótkotrwałe i rano, po przebudzeniu odczuwamy całkowitą sprawność psychofizyczną, czego nie można powiedzieć w przypadku zastosowania leków syntetycznych. Warto wiedzieć, że niektóre syntetyczne leki nasenne obniżają sprawność psychomotoryczną nawet przez 3 dni po zażyciu, co w zasadzie uniemożliwia bezpieczne prowadzenie samochodu. Dlatego też leki syntetyczne w bezsenności należy stosować w ostateczności.



Ryzyko raka a dieta

W czasie konferencji Nutrition 2022 live on-line przedstawiono wyniki obserwacji przeprowadzonej na 65 tys. kobiet po menopauzie. Stwierdzono, że zdrowa dieta roślinna bogata w produkty z pełnego ziarna, owoce, warzywa, orzechy, oleje roślinne, kawę i herbatę aż o 14% zmniejsza ryzyko raka piersi w stosunku do diety roślinnej, jednakże nie zdrowej ale bogatej w soki owocowe, ziemniaki, słodzone napoje, desery i żywność przetworzoną. Ten temat omawiany jest szerzej m.in. w książce Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia. Istnieją także specyficzne produkty roślinne, których przyjmowanie zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. Również o nich możemy przeczytać w wyżej wymienionej książce. Natomiast tym, którzy nie zdecydują się na zakup tej publikacji, a są zagrożeni nowotworem pragniemy zasugerować wzbogacenie diety o produkty jagodowe, zwłaszcza te w kolorze niebieskim i fioletowym (borówka czarna, aronia, żurawina). Ponadto zalecamy spożywanie herbaty, uzupełnienie diety o olej z czarnuszki siewnej oraz ekstrakt ze skórek winogron zawierający resveratrol i podawany podjęzykowo. Co więcej, jeśli chodzi o zioła, to istnieją dowody, które mogą sugerować, że przeciwnowotworowe działanie mogą wykazywać surowce roślinne takie jak: korzeń tarczycy bajkalskiej, czarna huba, a także bogate w selen grzyby, zwłaszcza borowiki.

Odwar z czarnej huby
Odwar z ziela skrzypu
Ekstrakt z czarnej huby
Ekstrakt z borowików
Ekstrakt z owoców aronii
Ekstrakt z liści zielonej herbaty
Ekstrakt ze skórek winogron
Miód wielokwiatowy



Lipobon complex

suplement diety

Nie tylko na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B₆ i B₁₂ sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

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

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

Propolis – potęga natury

Propolis, czyli kit pszczeli, jest jednym z najsilniejszych naturalnych antybiotyków i leków przeciwwirusowych.

Okazał się skuteczny w leczeniu schorzeń gardła i krtani. W badaniu pacjentów z zapaleniem gardła znaczącą poprawę lub wyleczenie stwierdzono u około 75% osób, w przypadku zapalenia gardła i krtani było to około 79% badanych.

Propolis jest pomocny m.in. w ostrych i przewlekłych opryszczkowych zapaleniach jamy ustnej (aftach), grzybiczych zapaleniach jamy ustnej (pleśniawkach), powierzchniowych zapaleniach języka. Po 3-miesięcznym leczeniu propolisem w przewlekłym zapaleniu oskrzeli uzyskano znaczną poprawę zdrowia u 93% chorych. Skuteczne okazały się także inhalacje z propolisu. Pozwalają one na wyleczenie około 75% chorych z zapaleniem gardła wywołanym przez Gronkowca złocistego i na około 77% wyleczeń zapalenia krtani.

Dobre efekty otrzymano także w leczeniu propolisem choroby przebiegniowej wywołanej przez Rhinovirus. Propolis jest tak skutecznym środkiem przeciwdrobnoustrojowym, że niszczy nawet niektóre pierwotniaki, co wykazano na przykładzie Zarodźca malarii.

Pamiętać należy, że łączne stosowanie propolisu oraz ziół zwiększa jego siłę działania. Dlatego do leczenia infekcji górnych dróg oddechowych znakomicie nadaje się aerozol doustny **Anginbon** zawierający ekstrakt z propolisu połączony z surowcami ziołowymi i olejkami eterycznymi (anyżowym, z drzewa herbacianego, eukaliptusowym, tymiankowym, szalwiewym, melisowym, goździkowym, cynamonowym) oraz destylatem z kory oczaru wirginijskiego.

Innym sprawdzonym sposobem podawania produktów pszczelich, m.in. propolisu, jest stosowanie połączenia ekstraktu z propolisem i pyłku pszczelego w formie zmiękzonej. Taka mieszanina zwiększająca odporność dostępna jest na rynku w postaci preparatu **Apibon**. W przypadku małych dzieci zaleca się wysypanie zawartości kapsułki na łyżeczkę miodu. Przedstawiona forma podania skuteczna jest m.in. w infekcjach górnych dróg oddechowych, zwłaszcza u małych dzieci. Aby jeszcze zwiększyć efekt stymulacji odporności można do pyłku pszczelego i propolisu dodać liofilizowany sok z mięszu aloesu. Taki skład zawiera **Antybiobon**. Z uwagi na powyższe, jak i na fakt, że propolis zwiększa aktywność fagocytarną makrofagów i stymuluje produkcję przeciwciał, jest to substancja ze wszech miar zalecana w profilaktyce i leczeniu chorób infekcyjnych dróg oddechowych.

NIEZBĘDNY W TOREBCE



Otyłość a kryzys płodności

Jak powszechnie wiadomo otyłość jest przyczyną różnych schorzeń. Każdy wie o tym, że wpływa negatywnie na układ krążenia, przyspiesza powstanie cukrzycy oraz zwyrodnienie stawów. Mniej nagłaśniany jest problem dotyczący tego, że otyłość może być przyczyną bezpłodności. Naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze przebadali 56 otyłych mężczyzn, którzy poddali się terapii odchudzającej. W badaniu dowiedziono, że mężczyźni którzy stracili na wadze średnio 16,5 kg, po upływie 8 tygodni od schudnięcia mieli o 40% więcej plemników niż przed kuracją odchudzającą. Grupa badawcza była obserwowana w dłuższej perspektywie. Badani, którzy utrzymali redukcję masy ciała nadal mieli wysoką zawartość plemników. Mężczyźni, którzy przytyli do początkowej masy ciała, stracili poprawę jakości nasienia.

Nadmienić należy, iż na świecie panuje obecnie coś co nazywa się kryzysem płodności. Jedną z przyczyn może być powszechna otyłość. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu poprawy sprawności seksualnej i jakości nasienia polecamy pacjentom **Vitalbon MEN** zawierający min.:

- ekstrakty z owoców buzdyganka naziemnego oraz korzenia żeń-szenia - zwiększają libido oraz sprawność seksualną,
- ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej - wspomaga witalność oraz wspiera organizm przy aktywności fizycznej,
- cynk - pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi, wspomaga funkcje rozrodcze i płodność,
- selen - przyczynia się do prawidłowego wytwarzania plemników,
- miedź, którą należy suplementować przy długim zażywaniu cynku.



Adipobon mono

Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej

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



Regulobon

Przyspiesza pracę jelit, wspomaga odchudzanie

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



Chitobon

Pęcznieje w żołądku i przez to zmniejsza ilość spożywanych pokarmów

Skład: chitosan (ze skorupiaków), chrom organiczny



Adipobonisan

Zmniejsza apetyt i zwalnia wchłanianie węglowodanów

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

Zwyrodnienia stawów i kręgosłupa a medycyna naturalna

W naszym Centrum ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mamy wielu pacjentów ze zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa. Te dolegliwości wymagają wielokierunkowego działania. Wykorzystujemy różne, naturalne metody, w zależności od diagnozy. Jeżeli chodzi o ludzi młodych to najczęściej przyczyna ich dolegliwości powodowana jest przez chorobę kręgosłupa związaną z tzw. zablokowaniem stawów bądź silnym przykurczem mięśni. W takich przypadkach najlepsze efekty uzyskuje się poprzez metody terapii manualnej. Czasami już po pierwszym zabiegu pacjent uzyskuje radykalną poprawę. W razie potrzeby zalecamy do stosowania zewnętrznego Balsamu Kręgowy Ojca Grzegorza lub płyn **Reumobonisol**. W przypadku zwyrodnień stawów kolanowych i biodrowych dobrze sprawdza się Mumio krem. Preparaty te są na tyle skuteczne, że czasami eliminują nawet konieczność stosowania leków syntetycznych. W przypadku osób starszych przyczyna bólu najczęściej związana jest z procesem zwyrodnieniowym, który toczy się w stawach obwodowych i kręgosłupie. Wtedy, poza zabiegami terapii manualnej, zalecamy suplementację diety preparatem **Artrobon complex**. Zawiera on w swoim składzie ekstrakt z korzenia hakorośli (tzw. czarci pazur) oraz siarczan glukozaminy i chondroityny.

Pacjent może cierpieć na chorobę reumatoidalną o podłożu autoimmunologicznym, taką jak RZS, ZSSK, toczeń. Wtedy

stosujemy praktycznie zawsze korzeń piwonii białej w postaci preparatu **Peobon**. W chorobach autoimmunologicznych zalecana jest także suplementacja witaminą D₃. My polecamy **Witaminę D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza** ze względu na farmaceutyczną jakość i naturalne pochodzenie. Najcięższym w leczeniu schorzeniem jest sytuacja, w której dochodzi do ucisku nerwu rdzeniowego przez wysunięty dysk międzykręgowy. Wymaga to indywidualnego podejścia. Zaleca się wówczas specjalne leki, które mają za zadanie przyspieszyć wchłonięcie się wysuniętego dysku. Dobierane są indywidualnie dla każdego pacjenta.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



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

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

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

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.

Co kilka miesięcy powraca u mnie opryszczka. Jest to spory dyskomfort, a dodatkowo proces gojenia trwa zazwyczaj 2 tygodnie. Potrzebuję czegoś skutecznego.

Opryszczka pojawia się najczęściej przy spadku odporności. Początkowa faza objawia się swędzeniem i bólem, a w ciągu kilku godzin pojawiają się pęcherze z płynem. Najważniejsze, aby zadziałać jak najszybciej, aby nie dopuścić do jej rozwoju. W naszym Centrum polecamy stosowanie naprzemienne aerozolu **Anginbon** oraz **Apibonu kremu**. Zawierają one m.in. propolis oraz olejki eteryczne, które szybko i skutecznie radzą sobie z patogenami. Ważnym elementem terapii jest wsparcie odporności. W tym celu zalecamy **Antybiobon** 2 x dz. 1 kaps. przez 15 dni oraz syrop **Immunobon** 2 łyżeczki przez 7 dni, a następnie 3 tygodnie przerwy i ponawiamy przyjmowanie. Taka kuracja z powodzeniem wzmocni naszą odporność na wszelkiego rodzaju infekcje.



Mam 50 lat i zdarzają mi się problemy z erekcją. Boję się przyjmowania leków chemicznych. Czy naturalne preparaty pomagają w tym problemie?

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 i selen.

W CZOG rekomendujemy następujące postępowanie w przypadku zaburzeń erekcji. W pierwszym etapie stosujemy preparat Vitalbon MEN 2 x dz. 1 kaps. Jeżeli po dwóch miesiącach stosowania 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 mężczyzn nawet o 23% i poprawia dodatkowo jakość nasienia. Można także włączyć suplementację diety preparatem poprawiającym ukrwienie, takim jak **Memobon** 2 x dz. 1 kaps.



Od dłuższego czasu mam zdiagnozowane mięśniaki macicy. Nie odczuwam dolegliwości, ale obawiam się, że jeżeli będą rosły czeka mnie operacja. Czy zioła mogą pomóc w tym problemie?

Mięśniaki macicy to łagodne zmiany guzowate zlokalizowane w obrębie jamy macicy, bądź w jej ścianie. Na szczęście większość mięśniaków nie powoduje poważnych objawów, takich jak np. silne krwawienia miesięczne, uczucia osłabienia i pogorszenie morfologii krwi. Nie wywołują także ucisku na drogi moczowe. Jeżeli objawami mięśniaków są jedynie nadmierne krwawienia miesięczne - wtedy zioła mogą być skutecznym sposobem na ich powstrzymanie. W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy suplementację diety z użyciem **Kropli Kobięcych Ojca Grzegorza**, a jeżeli mięśniaki zdarzają się u kobiet w okresie okołoklimakteryjnym, to dołączamy również do nich **Klimaktobon**.



Jak się pozbyć bólu, pieczenia i swędzenia oczu?

Przyczyn może być wiele, ale najczęściej może to być spowodowane alergią. Pieczeniu zwykle towarzyszy także łzawienie oczu, a niekiedy też katar objawiający się napadowym kichaniem. Tak jak na każdą alergię sugerujemy pacjentom **Alerbon** od 2 do 6 x dziennie.



Mam zdiagnozowaną ostrogę piętową, która od dłuższego czasu bardzo mi dokucza, a ból utrudnia życie. Jakie są możliwości leczenia tego problemu?

Przyczyną powstania ostrogi piętowej jest najczęściej przykurcz w obrębie mięśnia brzuchatego i płaszczkowatego łydki, które tworzą razem ścięgno Achillesa. Odpowiednia terapia manualna i praca z tymi dwoma mięśniami są najlepszym rozwiązaniem tego bolesnego problemu. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dobre efekty uzyskuje się już po jednym zabiegu. Jeżeli pacjent nie jest w stanie przyjechać do gabinetu, polecamy intensywne wcieranie preparatu **Reumobonisol** w okolicę bolącej pięty oraz w mięśnie łydki.



Mój przedszkolak w okresie jesienno-zimowym ma tendencje do kaszlu. Lubię mieć w domowej apteczce naturalne produkty. Czy mają Państwo również syropy na kaszel dla dzieci?

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



Mam od niedawna wrażenie, że jestem ciągle głodna, a to odczucie przekłada się na ilość posiłków i dodatkowe kilogramy. Czy można nad tym jakoś zapanować?

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w celu zmniejszenia apetytu zalecamy preparat **Chitobon**, który zawiera pochodzący ze skorupiaków morskich chitosan oraz chrom organiczny. Najczęściej zalecamy 3 kapsułki Chitobonu 20 minut przed jedzeniem popite szklanką wody. Osoby z nadwagą i otyłością powinny rozważyć suplementację diety mieszanką ziołową, która wedle naszych obserwacji również zmniejsza uczucie głodu. Jest to napar z **Adipobonisanu**.



Mam 15 lat i trądzik na twarzy, plecach i ramionach. Czy istnieją naturalne terapie w tym problemie?

Jeżeli to jest możliwe należy skorzystać ze słońca, gdyż objawy trądziku zwykle łagodnieją pod wpływem promieni słonecznych. Jeżeli chodzi o preparaty ziołowe to pomocne jest mydło ziołowe **Boniderm**, używane od 1 do 3 x dziennie. Na krostki ropne natomiast dobrze sprawdza się krem zawierająca w swoim składzie ekstrakt z propolisu, kwiatu nagietka, olejki eteryczne z drzewa herbacianego oraz cytronelowy. W przypadku, gdy powikłania ropne powracają, wtedy należy wzmocnić odporność organizmu i zastosować preparaty: **Immunobon** i **Antybiobon**.



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 pajączkom 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	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon complex
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon, Hepatobon lub Hepatobonisan		Osteoporoza, złamania	OrganicKrzem + MumioBon + D ₃ +K ₂ (MK7) O. Grzegorza
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon		RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D ₃ +K ₂ (MK7)
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon lub Antybiobon	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 tyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)		Łysienie plackowate	Peobon + Dermobon
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol		Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon		Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon complex + Alerbon		Trądzik pospolity	Dermobonisan + Boniderm + Apibon krem
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobonisan + Hepatobon + Apibon		Łuszczyca	zewnątrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 tyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)		Pielęgnacja skóry w grzybicy	Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon
	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan	ZDROWIE KOBIECY	Klimakterium	Klimaktobon + Krwawnik O. Grzegorza
UKŁAD ODDECHOWY	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 zająciem w ciąży	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
	Dla 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*

