

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2022 *Zima*
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Jak budować odporność,
aby zapobiegać infekcjom?

W numerze m.in.

Skóra zimą
Właściwa dieta
zapobiega depresji
Zioła na szkolny stres

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.

Jak w naturalny sposób pozbyć się kaszlu

Kaszel w przebiegu ostrej infekcji górnych dróg oddechowych powodowany jest głównie przez uszkodzenie błony śluzowej gardła, tchawicy i oskrzeli, pod którą znajdują się receptory kaszlowe. Jeżeli zostaną one odsłonięte, to stają się bardziej narażone na drażnienie, co powoduje utrzymywanie się dolegliwości. Zatem celem terapeutycznym powinno być stosowanie takich substancji, które są w stanie tą chorą błonę śluzową zagoić, a jednocześnie ułatwiają wykrztuszanie, działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Taki efekt możemy osiągnąć stosując mieszanki ziołowe. Wchodzące w ich skład zioła mają różne właściwości. Mogą też wzajemnie na siebie oddziaływać w sposób pozytywny, przez co wzmocnione będzie ich prozdrowotne działanie. Jest to tak zwany efekt synergii. Przykładem oddziaływania synergicznego jest działanie składników mieszanki ziołowej **Pulmobonisan** oraz kropli **Pectobonisol**, stosowanych standardowo w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza.

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

Jeżeli chodzi o dzieci to dobry efekt uzyskamy spożywając syrop **Pectobon** zawierający miód pszczoły, ekstrakty z: ziela tymianku, owoców bzu czarnego, porostu islandzkiego, liścia babki lancetowatej, korzenia prawoślazu, kwiatu lipy, olejek koprowy.



Zapraszamy Państwa do odwiedzenia i polubienia naszych mediów:

<https://www.facebook.com/lmnbonimed>

<https://www.instagram.com/bonimed.ziolaojcagrzegorza/>

Telewizja dla Zdrowia na kanale YouTube

Ziopa 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

Alkohol na cenzurowanym

W publikacjach naukowych pojawia się coraz więcej informacji dotyczących zwiększenia ryzyka różnych chorób u osób spożywających alkohol. Badacze z Uniwersytetu Oxfordzkiego twierdzą, że nawet umiarkowane spożycie alkoholu wpływa negatywnie na pracę mózgu, a zwiększone jego spożycie przyspiesza powstawanie nowotworów, zwłaszcza gdy pijemy alkohol wysokoprocentowy. Tyczy się to zwłaszcza nowotworów przewodu pokarmowego a także raka piersi. W innej publikacji z miesięcznika medycznego Lancet czytamy, że nawet umiarkowane spożycie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów. Naukowcy z Uniwersytetu w Teksasie twierdzą, że 100 ml 40% alkoholu spożywanego 4 razy w tygodniu zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 20%. Jednym z powodów, dla których alkohol jest uważany za rakotwórczy jest to, że w czasie gdy organizm pozbywa się go używając do tego enzymów wątrobowych, powstaje aldehyd octowy, który poza tym że wywołuje kaca uszkadza również DNA.

Należy podkreślić, że badane były głównie kraje, gdzie preferuje się mocne alkohole i pije się zwyczajowo piwo. Niektórzy autorzy uważają, iż także spożywanie wina może powodować zgubne skutki dla naszego organizmu. Tym ostatnim należy przypomnieć, iż w latach 90-tych XX wieku opublikowano słynne badanie opisane pięknym kobiecym imieniem Monica, w którym to dowiedziono, że społeczeństwa spożywające wino zwłaszcza czerwone rzadziej umierają na zawał serca, niż przedstawiciele tych nacji, które preferują mocne alkohole i piwo.

Wszystkim tym, którzy jednak obawiają się spożywania 1 lub 2 lampek wina dziennie proponujemy podjęzykowe podawanie **Resveratrolu - esencji wina w kroplach**, który dostarcza organizmowi wszystkich prozdrowotnych własności, jakie zawiera wino czerwone, a praktycznie nie dostarcza alkoholu. Alkohol może być toksyczny, zwłaszcza w dużych ilościach.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa stworzyliśmy koncepcję terapeutyczną służącą oczyszczaniu organizmu i niwelowaniu skutków działania toksyn na nasz organizm. Obejmuje ona cztery elementy:

1. Eliminacja z organizmu metali ciężkich:

Apibon 3 x dziennie 1 kapsułka + 2 x dziennie 1 łyżeczka miodu

2. Stymulacja odtruwającej funkcji nerek:

Krople Nefrobonisol 3 x dziennie 1 łyżeczka

3. Stymulacja odtruwającej funkcji wątroby:

Hepatobon 2 x dziennie 1 kapsułka

4. Działanie antyoksydacyjne, czyli usuwanie wolnych rodników z organizmu:

Vitalbon 2 x dziennie 1 kapsułka



Zioła lepsze na zgagę niż leki

Leki zmniejszające kwasowość żołądkową są w ostatnich czasach niezwykle często stosowane. Powoduje to liczne problemy trawienne, gdyż źle strawiony pokarm w żołądku może zaburzać pracę jelit a w konsekwencji pracę całego organizmu. Ale to nie wszystko. Coraz częściej mówi się o tym, iż przyczyną różnych dolegliwości jest brak witaminy B₁₂. Jest to jedno z najczęstszych powikłań zażywania leków na zgagę, zwłaszcza inhibitorów pompy protonowej (IPP). Dlatego należy rozważyć stosowanie ziół, które również łagodzą stany zapalne toczące się w przełyku i żołądku, a nie niosą ze sobą tego typu powikłań. Do takich ziół należą: korzeń prawoślazu, liść babki lancetowatej, korzeń lukrecji, kwiat rumianku. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy naszym pacjentom z objawami zgagi wynikłej z refluksu mieszankę ziołową **Gastrobonisan**, która zawiera w swym składzie wszystkie wymienione surowce zielarskie.

U pacjentów, którzy zmuszeni są do przyjmowania leków IPP należy rozważyć suplementację diety witaminą B₁₂, można do tego użyć np. preparatu **Neurobon complex**.



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.

Skóra zimą

| | Preparaty | Suplementacja diety i pielęgnacja skóry |
|-------------------------------------|--|--|
| trądzik, stany zapalne skóry | Boniderm + Apibon krem | Boniderm ma własności złuszczeniowe naskórek i zmniejszające łojotok oraz słabe działanie przeciwbakteryjne. Apibon krem - ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe. Stosuje się go punktowo, bezpośrednio na krostki występujące w trądziku. |
| opryszczka | Anginbon lub Apibon krem lub Dermobon krem | Anginbon - Esencja balsamiczna Ojca Grzegorza. Apibon krem - ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe. |
| Łuszczyca | Boniderm + Gastrobonisol + Nefrobonisol + Peobon | Boniderm działa złuszczeniowo na naskórek i wspomaga jego odnowę. Nefrobonisol stymuluje odtruwające działanie nerek. Gastrobonisol stymuluje odtruwające działanie wątroby. Peobon działanie w chorobach autoimmunologicznych. |
| Alergie skórne | Alerbon + Boniderm + Dermobon krem | Alerbon – olej z nasion czarnuszki siewnej wspomaga organizm w alergii. Boniderm przeznaczony jest do mycia skóry zmienionej alergicznie. Dermobon krem - łagodzi objawy alergii i zmiany skórne. |
| Starzenie się skóry | Telomer System Bell Visage | Substancje aktywne zawarte w kremach są w stanie stymulować podziały w komórkach, które przestały się już dzielić i weszły w okres senescencji. Po 2 miesiącach stosowania kremów uzyskuje się efekt w postaci skóry o około 10 lat młodszej . Zwiększa się jej elastyczność i jędrność o około 12,5%, a zmarszczki redukują się o około 13%. Kremy naturalnie chronią przed promieniami UVA i UVB, rozjaśniają przebarwienia i neutralizują wolne rodniki. |



Jak skutecznie radzić sobie z aftami

Afty to niewielkie ubytki błony śluzowej w jamie ustnej, które objawiają się bolesnymi nadżerkami lub owrzodzeniami. Problem aft jest złożony i nie ma jednej przyczyny. Afty mogą być rezultatem braku odpowiedniej higieny lub podrażnieniem spowodowanym szczoteczką (u osób dorosłych może je wywołać proteza). Bodźcem do pojawienia się aft może być także spadek odporności lub choroba autoimmunologiczna. Trudno zatem wskazać jedną jedyną przyczynę powstawania aft.

Trzeba zastosować preparaty działające gojąco, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Na pewno takimi surowcami są propolis i olejki eteryczne. Powinniśmy też pamiętać, by podawać je w odpowiednim rozcieńczeniu, ze względu na delikatność jamy ustnej. W Centrum Ziołolecznictwa stosujemy **Anginbon**, preparat w aerozolu skomponowany z olejków eterycznych - anyżowego, eukaliptusowego, tymiankowego, szałwiowego, melisowego, goździkowego, cynamonowego i z drzewa herbacianego oraz propolisu, destylatu oczarowego i mentolu.

Preparatu tego nie zalecamy jednak u bardzo małych dzieci poniżej 3. roku życia. W pewnych przypadkach można go jednak nanosić z pomocą nasączonego wcześniej wacika (a nie spryskiwać nim jamy ustnej dziecka). Należy pamiętać, że afty mogą być konsekwencją spadku odporności.



Zdrowie w jogurtach

Sfermentowane produkty mleczne, szczególnie jogurty naturalne i kefir, przyczyniają się do naszego zdrowia, gdyż jak się okazało, wykazują działanie przeciwzapalne. Zmniejszają przenikalność toksyn prozapalnych produkowanych przez szkodliwe bakterie jelitowe do układu krwionośnego. Przewlekły stan zapalny w organizmie wywołuje liczne schorzenia. Ostatnio pojawiły się również opinie, według których to on, a nie wysoki poziom cholesterolu, jest główną przyczyną miażdżycy. Ten efekt „uszczelnienia” jelit tłumaczy się obecnością w jogurtach naturalnych bakterii probiotycznych. W celu poprawy składu mikroflory jelitowej (która może ulec zaburzeniu np. poprzez terapię antybiotykami lub lekami przeciwzapalnymi) zaleca się spożywanie jogurtów naturalnych, najlepiej wzbogacanych w błonnik. Źródłem błonnika może być np. preparat **Regulobon**. Niestety dzieci nie zawsze akceptują takie połączenie. W takiej sytuacji proponujemy dodawanie do każdej porcji jogurtu 1 łyżeczki naturalnej **Inuliny Ojca Grzegorza** z korzenia cykorii, czyli rozpuszczalnego błonnika o słodkim smaku, który wykazuje właściwości prebiotyczne (stanowi pożywienie dla korzystnych szczepów bakterii jelitowych, dzięki czemu sprzyja ich rozwojowi). W przemyśle spożywczym inulinę często wykorzystuje się jako zdrowy zamiennik cukru. W przypadku dolegliwości jelitowych ilość bakterii probiotycznych dostarczanych do organizmu dzięki produktom nabiałowym może nie być wystarczająca. Dlatego warto stosować ich skoncentrowane źródło, jakim są preparaty probiotyczne. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy stosować wówczas 1 kapsułkę dziennie preparatu **Bactibon complex**. Ten innowacyjny produkt zawiera aż 7 szczepów prozdrowotnych bakterii jelitowych w postaci mikro-kapsułkowanej. Taka forma ułatwia im dotarcie do jelit, mimo kwasu solnego obecnego w żołądku.



Menopauza

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia menopauza to ostateczne ustanie miesiączkowania w wyniku utraty aktywności pęcherzykowej jajników, po którym przez okres 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne

krwawienie. Pojawia się zwykle u kobiet między 44 a 56 rokiem życia. Badania pokazują, że objawy zbliżającej się menopauzy zaczynają się średnio około 47 roku życia i trwają około 4 lat.



Menopauza jest fizjologicznym stanem organizmu zatem stosowanie naturalnych produktów do redukcji jej objawów jest bardzo wskazane.

Bardzo dobrą alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej HTZ jest stosowanie preparatów ziołowych. Strategię łagodzenia objawów menopauzy można oprzeć na surowcach roślinnych, takich jak ekstrakt z kłącza pluskwicy groniastej i szyszki chmielu. Takie połączenie występuje w preparacie **Klimaktobon**. Jak wynika z doświadczeń naszego Centrum Ziołolecznictwa umożliwia on Paniom łagodne przejście przez okres menopauzy i „miękkie lądowanie” w okresie, gdy miesiączka już nie występuje. Początkowo zalecamy 2, a nawet

3 kapsułki dziennie. W miarę gdy dolegliwości ulegają złagodzeniu redukuje dawkowanie do 1 kapsułki, a nawet 1 kapsułki co drugi dzień. Jest to postępowanie bardzo fizjologiczne, w odróżnieniu od hormonalnej terapii zastępczej prowadzonej z wykorzystaniem leków syntetycznych. W czasie HTZ Panie nie są w stanie odstawić leku i czasami pozostają w tej „terapii” nawet przez kilka lub kilkanaście lat.



Telomer System Bell Visage



Innowacyjna formuła:

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

Już czas,
żebyś
cofnęła
czas

SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT
W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY

Jak budować odporność, aby zapobiegać infekcjom?

Warunkiem, aby nie zarazić się wirusami, ale także innymi patogenami, które wywołują infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych jest wysoka odporność organizmu.

W jaki sposób możemy ją uzyskać? Oto kilka kluczowych zasad:

1. Styl życia (aktywność fizyczna zwłaszcza na świeżym powietrzu, wysypianie się, nie przemęczenie się)
2. Odpowiednie odżywianie: jogurty, kefir, jedzenie kiszonek, np. kiszzonej kapusty, kiszonych ogórków oraz innych kiszonych warzyw, pieczywo (należy zwiększyć w diecie ilość pieczywa z pełnego przemiału). Aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość błonnika, polecane są miód pszczelej i orzechy.
3. Zioła i produkty naturalne budujące odporność i wzmacniające organizm (ziele jeżówki purpurowej, aloes, pyłek pszczelej, propolis, kwiat rumianku, korzeń żeń-szenia, miód, cebula, czosnek, witamina C - najlepiej naturalna)

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy profilaktyczną suplementację syropem **Immunobon**, który zawiera zioła o działaniu zwiększającym odporność (ziele jeżówki, liść melisy, kwiat rumianku). Polecamy również **Antybiobon**, który składa się z wyciągu z propolisu i pyłku pszczelego oraz aloesu. W momencie pojawienia się pierwszych zwiastunów infekcji proponujemy zażywanie kropli Pectobonisol 3 x dziennie po 2 łyżeczki i stosowanie Pulmobonisanu 3 x dziennie po 1 saszetce. Najczęściej po 1-2 dniach terapii dolegliwości ustępują. Jeżeli grypie towarzyszy ból gardła można dołączyć aerozol **Anginbon** i stosować 4-5 razy dziennie po 1 dozie.



Właściwa dieta zapobiega depresji

Dieta śródziemnomorska może chronić przed depresją. Wskazuje na to analiza opublikowana na łamach „Molecular Psychiatry”. Dr Camille Lasalle z University College of London wraz z zespołem dokonała przeglądu prowadzonych dotychczas badań. Wynika z nich, że dieta śródziemnomorska może zmniejszać ryzyko depresji. Dr Lasalle zastrzega jednak, że tak jednoznaczne wnioski wymagają dalszych obserwacji. Nie ma do końca jasności, który ze składników diety ma największy wpływ na jej prozdrowotne działanie. Od pewnego czasu wiadomo jednak, że korzystnie na mózg i psychikę wpływają wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe, szczególnie kwasy omega-3: EPA i DHA. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne zaleca spożycie obfitujących w kwasy omega-3 ryb dwa razy w tygodniu, a także olejów oraz suplementów diety zawierających kwasy EPA i DHA w dawce 1 g osobom z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi. Z innych doniesień wynika natomiast, że antyoksydanty, w które obfituje dieta śródziemnomorska, również mają istotne znaczenie dla jej niezaprzeczalnych prozdrowotnych właściwości. Dlatego w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy w przypadku nastrojów depresyjnych uzupełnienie diety **Vitalbonem**. Dzięki obecności ekstraktu z tarczycy bajkalskiej, ekstraktów z owoców jagodowych, ekstraktu z zielonej herbaty, a także imbiru i cynamonu wykazuje on silne właściwości antyoksydacyjne. Dodatkowo tarczycza bajkalska dodaje energii witalnej i przeciwdziała zmęczeniu. W przypadku pogorszenia nastroju, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, standardowo zalecamy w naszym Centrum suplementację preparatem **Depribon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z ziela dziurawca i ekstrakt z korzenia żeń-szenia.

Czy jesteśmy coraz bliżej powstania sztucznej chrząstki?

Już od pewnego czasu w medycynie rekonstrukcyjnej stosuje się imitujące chrząstkę stawową kolagenowe hydrożele. Jednak ostatnio badacze z Cornell University uzyskali nowy materiał, który łączy kolagen z syntetycznym hydrożelem zawierającym dwubiegunowe jony. Taka struktura sprawia, że jest ona o 40% bardziej elastyczna i 15 razy bardziej wytrzymała od stosowanych poprzednio materiałów. Ta struktura jest rodzajem rusztowania, w którym można umieścić żywe komórki. Także efekcie taki materiał może odtwarzać żywą tkankę. Te doniesienia są bardzo optymistyczne dla pacjentów chorujących na chorobę zwyrodnieniową stawów lub osób borykających się ze skutkami urazów. Ten innowacyjny materiał może zrewolucjonizować postępowanie ortopedów wszczepiających protezy stawów.

Oczywiście nie można liczyć na to, że w ciągu najbliższych miesięcy dojdzie do rewolucji, ale w perspektywie lat można na nią liczyć. Dlatego warto zadbać o stan swoich stawów np. poprzez suplementację diety substancjami wpływającymi korzystnie na chrząstkę stawową, takimi jak: chondroityna, glukozamina, korzeń hakorośli. Wszystkie te składniki wchodzi w skład preparatu **Artrobon complex**.

W przypadku dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów rekomendujemy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki stosowanie preparatów zewnętrznie do wcierania: **Ziołowy Balsam Kręgowy** i **Reumobonisol**.



Krople ziołowe - szybkie i skuteczne działanie

Wiek XXI to czas, w którym wysokie technologie wkroczyły we wszystkie aspekty naszego życia, również w tradycyjne ziołolecznictwo. Czy forma tradycyjnych leków roślinnych np. w postaci kropli to już przeżytek? Uważamy, że nie, ponieważ krople mają swoje niezaprzeczalne zalety i wykazują w pewnych sytuacjach wyższość nad lekami w postaci kapsułek.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa nadal chętnie stosujemy tradycyjne leki roślinne w postaci kropli Ojca Grzegorza Sroki i nie czynimy tego wyłącznie z powodów sentymentalnych. Krople ziołowe stosowane u naszych pacjentów od kilkudziesięciu lat, mają udowodnioną skuteczność działania opartą m.in. o tradycję i wiele przypadków wyleczeń.

Dlaczego krople są tak skuteczne? Zawartość alkoholu w tej formie leku roślinnego sprawia, że wchłania on się bezpośrednio do krwi już w jamie ustnej. Lek tak zażywany może być stosowany w minimalnych dawkach i nawet w takich będzie skuteczny. Podawanie preparatu w postaci kropli powoduje, że działa on bardzo szybko, czego przykładem jest stosowanie **Nerwobonisu** (2 łyżeczki rozcieńczone w ½ kieliszku wody tak, aby stężenie alkoholu było na poziomie 20-25%). Wchłania się on w ciągu paru minut i efekt uspokojenia pacjenci odczuwają czasami po 5-10 minutach. Stosowanie leków w postaci alkoholowego ekstraktu sprawia, że taki preparat działa także miejscowo na różnego rodzaju patogeny i wirusy.

Przykładem takiego działania jest **Pectobonisol**, który skutecznie radzi sobie z przeziębieniami, a także **Gastrobonisol**, który likwiduje bóle brzucha już nawet po 10 minutach.



Krople Ojca Grzegorza Sroki



Cardiobonisol

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca

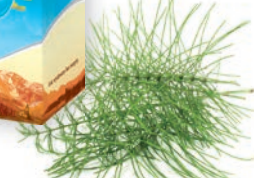


Nefrobonisol

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

Krople Kobięce O. Grzegorza

Dyskomfort przy menopauzie i mięśniakach macicy.



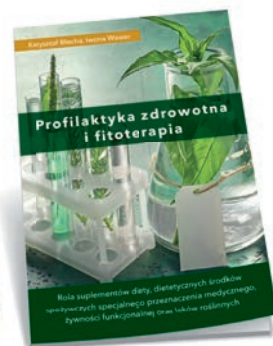
Atopowe Zapalenie Skóry a choroby autoimmunologiczne

Okazuje się, że Atopowe Zapalenie Skóry zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się niektórych chorób autoimmunologicznych. Tak wynika z badań opublikowanych w kwietniu 2022 roku w czasopiśmie *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Jednak nie dotyczy to wszystkich chorób autoimmunologicznych. Te które mają taki związek to Łuszczykowe Zapalenie Stawów, Reumatoidalne Zapalenie Stawów, niedoczynność tarczycy, choroba Hashimoto, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, celiakia, cukrzyca typu 1.

Nie znaleziono takiego związku w przypadku toczenia, stwardnienia rozsianego oraz zeszytniającego zapalenia stawów kręgosłupa.

Istnieją dane naukowe świadczące o tym, że obok standardowego leczenia warto u pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi stosować ekstrakt z korzenia piwonii białej. Badania prowadzone na ten temat głównie przez uczonych z Chin są tak przekonujące, że Chińska Agencja Leków uznała korzeń piwonii białej za substancję leczniczą. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy pacjentom **Peobon**, w skład którego wchodzi m.in. korzeń piwonii białej.

Więcej informacji na temat naturalnego leczenia chorób autoimmunologicznych znaleźć można w książkach: *Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia* oraz *Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki*



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Choroby nowotworowe a zioła

Do Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza często zwracają się pacjenci z pytaniami o to czy zioła mogą leczyć choroby nowotworowe.

Produkty naturalne mają w swoim składzie substancje, które mogą wspomagać leczenie chorób nowotworowych. Zaznaczyć należy jednak to, że takie leczenie powinno się odbywać pod opieką lekarza i nie może się to wiązać z odstawieniem zalecanych przez lekarza leków. Do naturalnych produktów, których suplementacja może się przyczynić do poprawy zdrowia w chorobie nowotworowej należą: grzyby na czele z czarną hubą i borowikami niezwykle bogatymi w selen, owoce jagodowe, tarczycza bajkalska i inne rośliny. Szerzej na ten temat można przeczytać w książce Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia oraz w artykule Czarna huba w oczach naukowców na stronie www.bonimed.pl oraz na stronie drblecha.pl w artykule Potencjał przeciwnowotworowy wybranych substancji roślinnych.



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 - poczwórne uderzenie w miażdżycę

Miażdżycza tętnic to choroba, która prowadzi do uszkodzeń wielu narządów, w szczególności serca i ośrodkowego układu nerwowego. Istnieją różne koncepcje powstawania zmian miażdżycowych.

Jedną z nich jest podwyższony poziom cholesterolu. Na szczęście nie musimy posiłkować się lekami syntetycznymi, aby go zredukować. Można do obniżenia stężenia cholesterolu w surowicy krwi użyć naturalnych surowców. Jednym z nich jest ekstrakt z czerwonych drożdży z ryżu, w skład którego wchodzi monakolina K. Substancja ta wykazuje działanie podobne jak leki syntetyczne z grupy statyn. Może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu z innymi składnikami. Ta druga opcja jest oczywiście bardziej przez nas rekomendowana, gdyż ziołolecznictwo polega na stosowaniu kompozycji ziołowych. Stąd też tworząc **Lipobon complex** wzbogaciliśmy go o inne, rekomendowane do suplementacji diety surowce roślinne, takie jak berberyna, ekstrakt z liści karczocha oraz ekstrakt z owoców pomarańczy bergamoty. Drugą substancją, która zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju miażdżycy jest homocysteina. Aby zredukować jej poziom należy suplementować dietę w witaminy z grupy B, takie jak: B₆, ryboflawina (witamina B₂), B₁₂, kwas foliowy. Dodatkowo zawarta w produkcie berberyna przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi.

Wiadomo, że wysoki poziom glukozy sprzyja rozwojowi miażdżycy. Zarówno liść karczocha jak i ekstrakt z owoców pomarańczy bergamoty wykazują działanie antyoksydacyjne, co ma znaczenie w profilaktyce miażdżycy.

W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy stosowanie Lipobonu complex 3 x dz. po 1 kaps., a w przypadku osiągnięcia docelowego poziomu cholesterolu i homocysteiny zalecamy redukcję do 2 kapsulek dziennie.



Vitalbon sprawi, że będziesz witalny jak dziecko

Nie od dziś niektóre dzieci określa się mianem żywego srebra. Co kryje się pod tym sformułowaniem? Tak opisuje się dzieci żywe, energiczne, zawsze skłonne do zabawy. Okazuje się, że takie zachowanie dzieci ma uzasadnienie w fizjologii. Mięśnie dzieci są odporne na wyczerpanie i regenerują się szybciej niż u najlepszych sportowców. Dzieci wykorzystują metabolizm tlenowy w większym zakresie niż osoby dorosłe. Tych odkryć dokonali francuscy naukowcy z Uniwersytetu w Clermont. Informacje te pojawiły się doniesieniach naukowych niedawno i bardzo nas zainteresowały, ponieważ u naszych pacjentów suplementujących dietę preparatem **Vitalbon** obserwujemy podobne efekty. Odpoczywają oni szybciej, niż zanim zaczęli zażywać Vitalbon, więc mogą być bardziej aktywni. Tyczy się to nie tylko osób młodych, ale w szczególności osób starszych. Przypuszcza się, że składnikiem czynnym, który umożliwia tak szybką regenerację organizmu jest ekstrakt z tarczycy bajkalskiej zawarty w preparacie. Surowiec ten od tysięcy lat używany jest w medycynie chińskiej jako składnik adaptogenny. Tarczycę bajkalską to interesująca roślina, w której drzemie ogromny potencjał. Z czasem, gdy postęp badań nad nią będzie bardziej zaawansowany, może okazać się ona Świętym Graalem medycyny przeciwstarzeniowej. Już teraz wiadomo, że jest jednym

z najsilniejszych antyoksydantów. Wykazuje działanie przeciwpalne i przeciwnowotworowe: stymuluje komórki nowotworowe do apoptozy (samounicestwienia), przeciwdziała tworzeniu się naczyń krwionośnych w guzie nowotworowym, hamuje cykl rozwoju komórki nowotworowej. Jest także środkiem, który hamuje replikację wirusów, co wykazano na wirusach grypy oraz wirusach: Epsteina-Barra, zapalenia wątroby typu B i HIV1. Działa przeciwbakteryjnie, m.in. w stosunku do Gronkowca złocistego, oraz przeciwgrzybicznie, m.in. w stosunku do *Candida albicans*. Ekstrakty z tarczycy bajkalskiej niszczą onkogenne retrowirusy odpowiedzialne za rozwój chłoniaka. Substancje zawarte w tarczycy bajkalskiej działają ochronnie na komórki wątroby, zwłaszcza w przypadku gdy jest ona w stanie zapalnym. Przeciwdziałają także uszkodzeniu komórek wątrobowych przez toksyny takie jak ołów, tetrachlorek węgla, a także popularny lek przeciwgorączkowy paracetamol. Tarczycę bajkalską wykazuje także działanie antyalergiczne, antyhistaminowe i przeciwastmatyczne oraz hamuje rozwój miażdżycy i przeciwdziała zakrzepom naczyniowym. Wykorzystuje się ją do leczenia niewydolności krążenia oraz tachykardii, czyli przyspieszonej akcji serca (powyżej 100 uderzeń na minutę).



Leniwe jelita a zaparcia

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



Potencjał olejków eterycznych

Przed erą antybiotyków olejki eteryczne były jedną z nielicznych grup substancji o działaniu przeciwdrobnoustrojowym. Ich rola, zarówno w terapii, jak i np. w konserwacji żywności, uległa ograniczeniu w momencie odkrycia antybiotyków. Na ich renesans nie trzeba było jednak długo czekać. W skutek nadmiernego stosowania antybiotykoterapii, a także używania antybiotyków u zwierząt hodowlanych, pojawiło się coraz więcej lekoopornych drobnoustrojów.

Antybiooporność spowodowała weryfikację dotychczas stosowanych metod terapeutycznych i powrót do substancji o działaniu przeciwdrobnoustrojowym pochodzenia naturalnego. Ogromny potencjał w tym aspekcie wykazują olejki eteryczne.

Szerokie spektrum terapeutyczne olejków eterycznych wykorzystywane jest między innymi w stanach zapalnych jamy ustnej o różnorodnej etiologii. Dobrym tego przykładem może być aerozol **Anginbon** w skład którego wchodzi naturalne substancje oraz olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy oraz mentol, propolis i destylat oczarowy.

Roztwory olejków eterycznych można wykorzystać również w profilaktyce i leczeniu paradontozy. Pierwotna przyczyna tego schorzenia jest najprawdopodobniej związana z nieprawidłową higieną jamy ustnej umożliwiającą namnażanie się na zębach bakterii. Dzieje się tak wtedy, gdy na szklwie zębów pojawia się miękki nalot, który następnie przekształca się w wielowarstwową płytkę nazębną. Porowata powierzchnia płytki nazębnej stanowi doskonałe siedlisko dla bakterii wytwarzających toksyny. Toksyny te powodują stan zapalny i niszczenie dziąseł, a następnie kości. Przedstawiona powyżej kompozycja może być pomocna przy paradontozie. Według publikacji naukowych bardzo dobre efekty osiąga się w przypadku zastosowania olejków eterycznych jako składników płynu do płukania jamy ustnej. W tym celu można zastosować również krople **Pectobonisol** o własnościach przeciwwzapalnych i przeciwbakteryjnych.



Pasożyty jelitowe a astma

Pasożyty jelitowe to często „nieproszeni lokatorzy”, zwłaszcza w organizmach dzieci w wieku przedszkolnym. Nie znaczy to jednak, że tylko one mają ten problem. Jeżeli dziecko zarazi się owsikami w przedszkolu to przenosi tą infekcję na domowników. Do tej pory pasożyty jelitowe wiązano z niedyspozycjami przewodu pokarmowego, ale okazuje się, że układ pokarmowy nie jest jedynym układem, który cierpi na skutek pasożytów. Jak wynika z publikacji dr Ireny Wartołowskiej, długoletniego pracownika dziecięcej poradni alergologicznej, obecność robaków może prowokować występowanie astmy nie tylko u dzieci, ale także u pozostałych członków rodziny. Pani doktor zauważyła, że po pozbyciu się robaków pacjenci przestali chorować na nawracające nieżyt dróg oddechowych, ustępowała u nich także nadpotliwość. Z jej obserwacji wynika, że zakażenia pasożytami jelitowymi, takimi jak owsiki i lamblie, zwiększają prawdopodobieństwo infekcji wirusowych, a po usunięciu z organizmu owsików, glist i włosogłówek mija kaszel o charakterze spastycznym. Nie jest to pierwsze doniesienie na temat tego, że pasożyty mogą indukować powstawanie dolegliwości w innych niż układ pokarmowy częściach ciała. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w sytuacjach, gdy nie ma jasności co do przyczyny dolegliwości u pacjentów, stosujemy preparaty ziołowe, które ułatwiają pozbycie się pasożytów jelitowych. Czasami przynosi to bardzo dobry skutek. Sugerujemy zastosowanie wówczas preparatów **Vernikabon complex** i **Alerbon**.



Zioła O. Grzegorza Sroki w kapsułkach



Vitalbon MEN

na męskie problemy



Cardiobon

na serce i prawidłowe ciśnienie



Activbon

na zmniejszenie senności i poprawę koncentracji



Bonimag B₆

na skurcze i zmęczenie



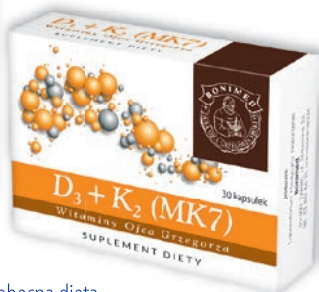
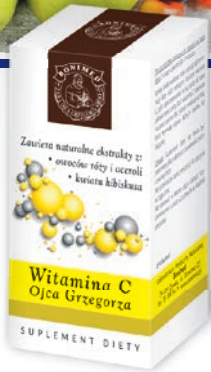
Dermobon

na skórę, włosy i paznokcie

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

Czy kawa jest zdrowa dla serca?

To, że kawa rozjaśnia umysł i łagodzi efekty spadków ciśnienia atmosferycznego było od dawna wiadome. Istniały jednak kontrowersje wokół twierdzenia, że kawa przyczynia się do zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Z czasem nauka przychyliła się do poglądu, iż układ krążenia ma się dobrze po kawie. Zauważono, że zmniejsza się ilość udarów mózgu i ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II. Od niedawna wiemy także, jaki jest mechanizm tego prozdrowotnego działania. Okazuje się, że kofeina zawarta w kawie chroni śródbłonek naczyń krwionośnych pokrywający je od wewnątrz, co ma kardynalne znaczenie dla zapobiegania rozwojowi miażdżycy oraz zakrzepom naczyniowym. Ponadto poprzez aktywację mitochondriów zapobiega apoptozie, czyli zaprogramowanej śmierci komórek mięśnia sercowego. Osoby cierpiące na choroby układu sercowo-naczyniowego powinny pamiętać również o prozdrowotnym działaniu kwiatostanu głogu. Wykorzystujemy ten surowiec zielarski w naszym Centrum Ziółolecznictwa w kilku preparatach, które zalecamy pacjentom. Na czele tej grupy stoją słynne krople geriatryczne Ojca Grzegorza **Cardiobonisol**. Sugerujemy także suplementację diety mieszanką ziołową **Cardiobonisan** oraz kapsułkami **Cardiobon**. Wszystkie te produkty zawierają kwiatostan głogu. Uzupełnieniem terapii chorób kardiologicznych może być czerwone wino w małej ilości lub alkoholowy ekstrakt ze skórek winogron standaryzowany na zawartość resweratrolu. My stosujemy **Resveratrol - esencję wina w kroplach**. Pacjenci chorzy na serce powinni uzupełniać dietę o koenzym Q10, zwłaszcza Ci, którzy są w starszym wieku i stosują statyny. Polecamy **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**, którego niepodważalnym atutem jest jego jakość farmaceutyczna.



Jak wzmocnić kości, aby zapobiec złamaniom w osteoporozie?

Pamiętajmy, aby w przypadku zagrożenia osteoporozą stale podnosić gęstość naszych kości lub zahamować jej utratę.

W pierwszej kolejności 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 składniki sprzyjają produkcji kolagenu w organizmie. Kolagen w kościach porównać można do „prętów zbrojeniowych w betonie”. Doskonałym źródłem krzemu jest odwar z ziele skrzypu polnego, wzbogacony o owoc dzikiej róży, ziele pokrzywy i ziele rdestu ptasiego. W naszym Centrum rekomendujemy w takich sytuacjach gotowanie mieszanki ziołowej **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 Ojca Grzegorza** może być dostarczana do organizmu poprzez zażywanie ekstraktu z róży, aceroli i hibiskusa oraz łagodnego dla żołądka L-askorbinianu sodu.

Trzecim filarem utrzymania wysokiej odporności na złamania kości jest wyciekająca z gór środkowej Azji substancja organiczna o nazwie mumio. Jest ona zawarta w preparacie **Mumio-Bon**. Warto 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.



Zioła na szkolny stres

Rozpoczęcie roku szkolnego może być dla dzieci źródłem silnego stresu. Wśród specjalistów pojawił się nawet specjalny termin „stresu szkolnego”, który objawiać się może przyspieszonym biciem serca, zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi (np. bólami brzucha, biegunkami, wymiotami), bólami głowy, wzmożonym napięciem mięśni (szczególnie szyi), gwałtownością ruchów, obniżeniem odporności organizmu, płaczliwością, moczeniem nocnym, drażliwością, apatią, a nawet agresywnym zachowaniem. Dzieci mogą być nerwowe oraz mieć problemy z zasypianiem. Kładą się wtedy spać później niż zwykle, chociaż rano muszą wstać wcześniej. Pojawić się mogą również trudności z koncentracją, a w konsekwencji nauka staje się problematyczna. W najgorszym wypadku dziecko zniechęci się do zajęć szkolnych już na początku roku. Jak tego uniknąć? Jak w łagodny i naturalny sposób pomóc dzieciom przebrnąć przez ten trudny okres? Stres szkolny wymaga wsparcia pedagoga lub psychologa, ale również zioła mogą przyczynić się do poprawy stanu emocjonalnego. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza proponujemy rodzicom syrop **Sedabon**. Preparat sporządzony jest na bazie miodu, który wzmocni odporność dziecka w okresie jesiennej pluchy. Zawiera także surowce roślinne: liść melisy, korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu, kwiat rumianku i kwiat lipy, które wspomagają organizm w stanach niepokoju i problemach z zasypianiem. Zalecamy podawać dziecku 1 łyżeczkę po południu, w razie konieczności można zastosować dodatkową łyżeczkę syropu pół godziny przed snem. Dzięki temu rano dzieci będą wypoczęte i pełne pozytywnej energii, którą spożytkują na zdobywanie wiedzy.



Badania naukowe potwierdzają, że Oculobon chroni siatkówkę oka

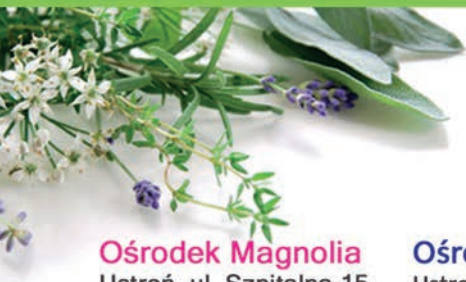
Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza tworząc swoje koncepcje terapeutyczne korzysta z różnych źródeł. Pierwsze to tradycja zielarstwa klasztornego, która ma prawie 1000 lat. Drugie to doświadczenie płynące z kilkudziesięcioletniej działalności terapeutycznej. Prowadzimy także analizy literatury naukowej, którą śledzimy na bieżąco. Często zdarza się, że koncepcje oparte o tradycje i nasze doświadczenie znajdują potwierdzenie w obiektywnych badaniach prowadzonych w różnych ośrodkach naukowych. W przypadku uszkodzenia siatkówki oka wynikłego z jej starzenia się, cukrzycy, czy nadciśnienia, a także zwyrodnienia plamki żółtej, związanego z wiekiem (AMD), stosujemy najczęściej w celu suplementacji diety dwa preparaty: **Oculobon** (2 x dz. 1 kaps.) i **Venobon** (1-2 x dz. 1 kaps.).

Głównym składnikiem Oculobonu jest specjalnie zagęszczony ekstrakt z borówki czarnej. Jak dowiedziono w niedawno publikowanych badaniach naukowców amerykańskich, niebieskie i fioletowe owoce oraz warzywa, a szczególnie borówka czarna pobudzają produkcję pigmentu siatkówkowego, niezbędnego do widzenia przy słabym świetle. Z innych badań wynika, że podawanie ekstraktu z borówki czarnej razem z beta karotenem (a tak właśnie jest w przypadku Oculobonu) powoduje szybsze przyzwyczajanie się do ciemności. Skraca czas oślepienia po błysku jasnego światła, co ma duże znaczenie dla kierowców prowadzących po zmierzchu. W przypadku uszkodzenia

siatkówki dochodzi w niej do rozrostu naczyń krwionośnych, co jest zjawiskiem szkodliwym. Ekstrakt z borówki hamuje ten rozrost, a przez to zapobiega uszkodzeniu siatkówki. W skład Oculobonu wchodzi ekstrakt z kwiatu aksamitki, który jest jednym z najlepszych źródeł naturalnej luteiny i zeaksantyny. Substancje te zalecają okuliści w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). W innych badaniach odkryto, że ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który oprócz ekstraktu z owoców kasztanowca, wchodzi w skład preparatu Venobon, zwiększa ukrwienie w obrębie siatkówki oka. Ma to znaczenie szczególnie u starszych pacjentów, ponieważ prowadzi w długim okresie stosowania do poprawy wzroku chorych na AMD. To tylko 4 przykłady na to, że opieramy swe metody leczenia o wieloosrodkowe badania naukowe.



SANATORIUM USTROŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN



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

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 42
tel 33 8543780
www.hotel-tulipan.pl

www.sanatorium-ustron.pl

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



Olej CBD to nie narkotyk

Wkwiatostanach konopi występują substancje, które nazywamy kannabinoidami. Jest ich w konopiach około 120 rodzajów. Jednym z nich jest substancja o nazwie THC (tetrahydrokannabinol) i on istotnie wykazuje własności psychoaktywne, takie jak stan euforii i inne. Natomiast substancja, która występuje w oleju konopnym to inny kannabinoid - kannabidiol, który właśnie nie wykazuje żadnych psychoaktywnych efektów. Jednakże powoduje inne prozdrowotne działania:

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

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



| THC (tetrahydrokannabinol) | CBD (kannabidiol) |
|---|---|
| działa psychoaktywnie głównie poprzez CB1 (euforia, dysforia, depersonalizacja, utrata pamięci krótkookresowej) | brak działania psychotropowego przeciwdziała zaburzeniom poznawczym i utracie pamięci krótkookresowej wywołanej THC, możliwe działanie antypsychotyczne |
| działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie | działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie |
| działa nasennie | działa przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie |
| powoduje rozluźnienie, poczucie błogości | działanie przeciwdepresyjne |
| działa przeciwspastycznie | hamuje drgawki |
| pobudza apetyt, działa przeciwwymiotnie | hamuje apetyt |

Porównanie THC i CBD – analogia do morfiny i papaweryny – obie substancje pozyskiwane z maku, ale odmienne działanie.

Źródło: Kannabinoidy we wczesnym leczeniu objawów u chorych na nowotwór
XXV KONGRES POLSKIEGO TOWARZYSTWA ONKOLOGII KLINICZNEJ, Gdańsk, 1-3 wrzesień 2022
autor: dr hab. Tomasz Dzierżanowski

Odpowiadamy na pytania pacjentów

W tym cyklu prezentujemy krótkie informacje o fitoterapii i suplementacji diety w **Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza**. Wybraliśmy tematy, które najczęściej przewijają się w zapytaniach telefonicznych i mailowych naszych czytelników.

Od wielu lat cierpię na kamicę nerkową. Jakie zioła są pomocne w przypadku tej dolegliwości?

Istnieją doniesienia naukowe mówiące o tym, że zwiększenie spożycia naparów i odwarów z ziela skrzypu, liści brzozy, ziela nawłoci, bądź też innych typowych urologicznych ziół sprawia, iż ryzyko kamicy się zmniejsza. Stosując zioła moczopędne należy pamiętać o tym, że najlepiej spożywać je jako mieszanki ziołowe. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy w celu profilaktyki kamicy nerkowej **Nefrobonisan** (1-2 x dz. napar z 1 saszetki). Czasami zastępujemy go odwarem z mieszanki ziołowej **OrganicKrzem** (1 x dz. odwar z 2 saszetek) lub lekiem **Nefrobonisol** (2 x dz. 1 łyżeczka na szklankę wody). Kamienie nerkowe częściej tworzą się u osób, które cierpią na nawracające lub przewlekłe zakażenia dróg moczowych. Dlatego też do moczopędnych i przeciwzapalnych mieszanek wymienionych powyżej, zalecamy dodanie kapsułek ziołowych Urobon 1-2 x dz. 2 kapsułki.



Szanowna Redakcjo, od dłuższego czasu będąc cukrzykiem zastanawiam się, czy cukrzyca sprzyja infekcjom?

W cukrzycy dochodzi do spadku aktywności fagocytarnej makrofagów, co przekłada się na spadek odporności organizmu. W cukrzycy komórki żerne mają problem z dotarciem do chorobotwórczych bakterii i grzybów. Jest to spowodowane upośledzeniem chemotaksji. Dlatego warunkiem utrzymania odporności w cukrzycy jest zahamowanie odpowiedniego poziomu insuliny. W tym celu poza lekami syntetycznymi można użyć również preparatów ziołowych: jednym z nich jest mieszanka **Glukobonisan**.



Mam spore niedobory witamin z grupy B, co skutkuje ciągłym zmęczeniem. Czy w Centrum Ziołolecznictwa macie sprawdzone preparaty na poprawę wyników laboratoryjnych i samopoczucia?

Witaminy z grupy B są szczególnie ważne dla mózgu i zdrowia psychicznego. Ich odpowiednie stężenie w organizmie minimalizuje bóle głowy, wspomaga sprawność, niweluje zmęczenie. Co więcej, suplementacja witaminami z grupy B przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. W naszym Centrum Ziołolecznictwa polecamy suplementację diety preparatem **Neurobon complex**, który oprócz witamin z grupy B zawiera dodatkowo inne dobrze wspierające pracę mózgu oraz włókien nerwowych substancje, takie jak np. kwas alfa lipoonowy, selen oraz urydynę.



Mam zespół suchego oka, gdyż choruję na zespół Sjögrena. Czy ciągle mnie pieką, co wywołuje ich przecieranie, zaczerwienienie i stan zapalny. Ciągle czuję się również zmęczona. Czy istnieją jakieś ziołowe terapie, które mogłyby mi pomóc w moich dolegliwościach?

Jednostką chorobową odpowiedzialną za te objawy może być właśnie zespół Sjögrena. Jest to choroba autoimmunologiczna, czyli choroba, w której układ odpornościowy naszego organizmu atakuje sam siebie. Przyczyny takiego działania nie zostały jak dotychczas poznane. Leczenie farmakologiczne w takich sytuacjach opiera się na podawaniu leków immunosupresyjnych i przeciwzapalnych, w tym glikokortykosteroidów w przypadku nasilonych dolegliwości. Pacjenci często stosują krople do oczu, tak zwane sztuczne łzy. Istnieje surowiec zielarski, który wykazuje korzystne działanie w przypadku zespołu Sjögrena i innych chorób autoimmunologicznych. Jest nim korzeń piwonii białej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku schorzeń o podłożu autoimmunologicznym zalecamy suplementację diety preparatem **Peobon**, który zawiera ekstrakt z korzenia piwonii białej oraz minerały: żelazo, cynk, mangan, miedź, selen.



Mam przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego. Zawsze jak usiądę na zimnym mam potem bóle i często muszę chodzić do toalety. Czy zioła mogą pomóc?

Leczenie musi przebiegać wielotorowo, gdyż może to być nie tylko nawracająca infekcja, ale także śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego.

Pierwszy kierunek działania to próba odbudowy warstwy glikozaminoglikanów, która powleka wewnętrzną stronę pęcherza moczowego. W tym celu zalecam Pani spożywać produkty bogate w żelatynę, np. galaretki. Ponadto proszę zażywać **Artrobon complex** 2 x dziennie po 2 kapsułki, w skład którego wchodzi 2 rodzaje surowców, które są z grupy glikozaminoglikanów. Drugi kierunek działania to próba eliminacji bakterii z dróg moczowych. W tym celu proszę stosować 2 x dziennie po 1 saszetkę **Nefrobonisanu**. Do przygotowanego naparu proszę wlewać po 2 łyżeczki kropli **Nefrobonisol**.

W celu łatwiejszej eliminacji bakterii z pęcherza moczowego, dzięki zwiększeniu odporności organizmu, proszę stosować **Immunobon** 2 x dziennie po 1 łyżeczkę przez 7 dni, potem zrobić 3 tygodnie przerwy i zastosować ponownie przez 7 dni, znów 3 tygodnie przerwy i ponownie stosować przez 7 dni. Drugi preparat, który wzmocni odporność to **Antybiobon** przyjmowany 2 x dziennie po 1 kapsułce przez 15 dni - potem 3 tygodnie przerwy i kolejna terapia Antybiobonem 2 x dziennie po 1 kapsułce przez 15 dni.

Proszę o kontakt w drugiej połowie stycznia w celu oceny skuteczności terapii.



SUPLEMENTACJA DIETY WEDŁUG CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA OJCA GRZEGORZA

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|--|-------------------------------------|
| UKŁAD KRAŻENIA | Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie | Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol | UKŁAD NERWOWY | Stres, trudności z zasypianiem | Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.) | |
| | Wspomaga żyty, zapobiega pajęczkom naczyniowym | Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem | | Nastroje depresyjne | Depribon (1-2 x dz.) + Vitalbon (1 kaps.) | |
| | Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia | Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza | | Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę | Memobon (1-2 x dz.) + DS complex (2 kaps. dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli) | |
| | Na cholesterol | Lipobon complex + Koenzym Q10 + Resveratrol krople | | | | |
| UKŁAD POKARMOWY | Kamica żółciowa, niestrawność | Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon, Hepatobon lub Hepatobonisan | STAWY | Na stawy i kręgosłup | Balsam kręgowy lub Reumobonisol + 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 | | Odrzuwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia) | Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople | |
| | Infekcje wirusowe i bakteryjne | Anginbon + Antybiobon (2 x dz.) | | Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem! | Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople | |
| UKŁAD MOCZOWY | Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica | Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.) | Choroba Hashimoto | Peobon (2 x dz. 2 kaps.) | | |
| | Dna moczianowa | Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C | Borelioza | Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon | | |
| | Dła zdrowia prostaty | Prostatobon + Apibon + Prostatobonisan | | | | |
| | Poprawa witalności | Vitalbon MEN + Memobon + MumioBon | | | | |

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

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

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

Zioła Ojca Grzegorza



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*

