

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 1/2023 Wiosna
ISSN 2545-1235

Temat numeru

Inflabon - sposób na stany zapalne

W numerze m.in.

Venobon complex - ziołowa recepta
na ciężkie nogi

Smartfony sprzyjają bezsenności

Trądzik pospolity zmorą nastolatków

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 Ojca Grzegorza to gwarancja najwyższej jakości

W prasie medycznej i na konferencjach naukowych pojawiają się doniesienia o tym, że jakość produktów zielarskich jest często niska. Potwierdzeniem tego faktu mogą być prace Pani profesor Ireny Maławskiej, która przebadła 8 występujących na rynku produktów zawierających ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego.

Wykazała, iż tylko jeden z nich miał deklarowaną przez producenta zawartość ekstraktu z miłorzębu japońskiego i był to **Memobon** produkowany przez Laboratorium Medycyny Naturalnej Bonimed.

Wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie aptekarskim oraz przedstawione na kilku konferencjach naukowych. Jest to kolejne doniesienie, które potwierdza kreowane przez nas hasło: produkty Bonimed to preparaty ziołowe, których jakość i skuteczność oparta jest na faktach.

Jest to spowodowane tym, że Bonimed ma swoje własne znakomicie wyposażone laboratorium kontroli jakości i doświadczonych pracowników. Firma posiada również wdrożony system HACPP oraz certyfikat GMP wydany przez Główny Inspektorat Farmaceutyczny.



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

Zioła dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

Adres wydawcy i redakcji: Bonimed, ul. Stawowa 23, 34-300 Żywiec

Redaktor naczelna: Katarzyna Cebrat-Jakubiec

Druk: Drukpress, www.drukpress.pl

Korekta: Małgorzata Kulig-Skryberka

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

Venobon complex - ziołowa recepta na ciężkie nogi

Podstawowym surowcem wykorzystywanym w celu poprawy krążenia krwi w naczyniach żylnych i włosowatych jest nasienie kasztanowca, rzadziej jego kora lub kwiat. Za najważniejszą substancję czynną tego surowca uważa się escynę, która jest mieszaniną związków saponinowych. Wyciąg z nasion kasztanowca wykazuje działanie ochronne względem żył i naczyń włosowatych.

Zalecany jest on nie tylko doustnie, ale również jako składnik maści i kremów do stosowania miejscowego. Sprawdza się zarówno jako suplement w łagodzeniu obrzęków goleni wynikłych z długiego stania oraz jako lek roślinny (stosowany w większych dawkach) przy żylakach i obrzękach pourazowych, a nawet w zakrzepowym zapaleniu żył. Drugim surowcem zielarskim pomocnym w fitoterapii żylaków, obrzęków i hemoroidów jest ruszczyk kolczasty. Jego główne działanie dotyczy:

- zwiększania napięcia ścian naczyń krwionośnych,
- zwiększenia przepływu krwi i limfy w żyłach, co przekłada się na profilaktykę zastojów krwi i limfy, obrzęków ciała czy wysięków okołonaczyniowych,
- poprawy szczelności naczyń krwionośnych,
- obkurczania naczyń krwionośnych,
- zapobiegania powstawaniu krwawień pozamiesiąruacyjnych u kobiet.

Idealnym uzupełnieniem działania kasztanowca i ruszczyka jest niewątpliwie diosmina.

Diosmina wykazuje działanie ochronne na naczynia żyłne. Zwiększa elastyczność i stan napięcia ścian naczyń żylnych, co poprawia powrót krwi z układu żylnego kończyn dolnych oraz zmniejsza ciśnienie żyłne i zastój żylny w kończynach dolnych. Ponadto zmniejsza przepuszczalność ścian naczyń włosowatych i działa przeciwobrzękowo, a także poprawia przepływ limfy w układzie chłonnym oraz wykazuje działanie przeciwzapalne. Diosmina stosowana jest w zaburzeniach krążenia żylnego (przewlekłej niewydolności żylny) oraz w leczeniu objawowym żylaków odbytu (hemoroidów).

W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy preparat **Venobon complex**, który kompleksowo radzi sobie z problemami „ciężkości nóg”, obrzękami czy hemoroidami. Zawiera on w swoim składzie odpowiednie ilości opisanych powyżej surowców i składników, takich jak: ekstrakt z nasion kasztanowca, kłącze ruszczyka kolczastego i diosminę. Takie połączenie to gwarancja skuteczności i bezpieczeństwa stosowania. Polecamy stosować suplement diety Venobon complex 2 x dziennie 1 kapsułka. Odsyłamy do artykułów na temat wspomagania leczenia żylaków na stronie www.bonimed.pl.

Pamiętajmy również, że ciepło znacznie pogarsza krążenie żyłne, dlatego oprócz przyjmowania preparatów ziołowych wskazane jest, aby latem spędzać więcej czasu w ruchu. Jeżeli nie mamy takich możliwości w pracy, dobrze jest stanąć kilkanaście razy na palcach lub przez 2-3 minuty intensywnie ruszać stopą - takie ćwiczenia pomocne będą zwłaszcza Paniom lubiąącym chodzić w szpilkach. Dla osób mających pracę siedzącą wskazane jest wykładanie nóg na krzesło lub włożenie podudzi i stóp do zimnej wody



Zioła pomocne w torbielach jajników (PCOS)

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

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

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

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

Badania wskazują na ogromny potencjał surowców roślinnych nie tylko w łagodzeniu objawów związanych z PCOS, ale i w niwelowaniu przyczyn tej jednostki chorobowej. W literaturze naukowej wskazuje się na korzystne działanie lukrecji i piwonii

białej, niepokalanka, cynamonu, pluskwicy groniastej, palmy sabal, mięty czy buzdyganka naziemnego. W odpowiedzi na te doniesienia w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza opracowano innowacyjną recepturę, w skład której wchodzi cztery surowce roślinne: ekstrakt z korzenia lukrecji, ekstrakt z korzenia piwonii białej, ekstrakt z owoców palmy sabal oraz kora cynamonowa. Preparat **P-Complex** dedykowany jest kobietom, które chcą w naturalny sposób wspomóc funkcjonowanie swojego organizmu i złagodzić zaburzenia charakterystyczne dla PCOS.



Więcej w artykule „Zespół policystycznych jajników – możliwości fitoterapii” autor lek. med. Krzysztof Błęcha, Postępy fitoterapii 2021; 22(4): 265-268

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 żyłkach, 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.

Pasożyty jelitowe „boją się” ziół

Choroby pasożytnicze są trudne do leczenia, gdyż szerzą się bardzo powszechnie, a zarażona nimi liczba dzieci jest z reguły bardzo duża. Powoduje to, że zastosowanie leku u małego pacjenta przynosi efekt krótkotrwały. Dziecko po wyleczeniu szybko zaraża się ponownie pasożytami od swoich kolegów i koleżanek lub członków rodziny. Zatem stosowanie leków syntetycznych musiałoby się odbywać często a nawet cyklicznie. Może nawet byłaby potrzeba przeleczyć od razu całą populację dzieci w przedszkolu. Jedna i druga sytuacja jest nierealna. Alternatywą jest odpowiednie postępowanie dietetyczne. Ojciec Grzegorz zalecał w takich przypadkach kiszoną kapustę i ogórki, czosnek, kminek oraz zioła. Produkty ziołowe mają długą tradycję stosowania w przypadku pasożytów jelitowych. Dlatego w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy nowy **Vernikabon complex**.

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

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

W Centrum Ziołolecznictwa jest to podstawowy środek zalecany do suplementacji diety osobom z alergią, zwłaszcza katarem siennym i astmą, ale ma on też inne prozdrowotne zastosowania. Olej z czarnuszki, który zawarty jest w Alerbonie, przyczynia się do eliminacji z organizmu tasiemców, co wynika z badań przeprowadzonych m.in. u dzieci. Ponadto nasiona czarnuszki pomocne są w zwalczaniu zakażenia owsikami, gdyż niszczą zarówno dorosłe pasożyty, jak i ich jaja, czego dowiedli tureccy uczeni w 2005 roku.

Alerbon można stosować nawet u małych dzieci przez dłuższy czas lub cyklicznie 1-3 kapsułki dziennie. Jak wynika z doniesień naukowych zioła działają nie tylko przeciwrobaczko w stosunku do płazińców, obleńców i pierwotniaków, ale również przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie, przeciwalergicznie oraz poprawiają proces trawienia.



Migdały pomocne w zaparciach

Nie od dziś wiadomo, że na częstotliwość wypróżnień ma wpływ dieta. Jednym z produktów spożywczych, które sprzyjają redukcji zaparć są migdały. W jednym z badań publikowanych na łamach prestiżowego czasopisma *The American Journal of Clinical Nutrition* czytamy, iż osoby, które spożywały całe migdały miały o 1,5 więcej wypróżnień na tydzień, w porównaniu z tymi, którzy migdałów nie spożywali. Ilość migdałów rekomendowana do spożycia to około 50 g dziennie. Ważne jest też to, by były to migdały całe, a nie zmielone. Pozytywne objawy pojawiają się już po 4 tygodniach. Ciekawy jest mechanizm działania migdałów. Otóż osoby spożywające dziennie garść migdałów, miały większą produkcję maślanu sodu w jelitach, substancji, która od dawna uważana jest za niezwykle prozdrowotną dla naszych jelit. Działa ona bardzo korzystnie na metabolizm bakterii jelitowych. A ponadto wpływa ona na właściwe wchłanianie substancji odżywczych w jelitach i wspomaga system odpornościowy. Zatem rekomendacja jest prosta: zjadaj garść migdałów dziennie. Jeżeli chodzi o zaparcia i podobny do migdałów mechanizm działania, to warto pamiętać o błonniku. W CZOG zalecamy w przypadku zaparć **Regulobon**, w skład którego wchodzi błonnik z babki jajowatej, otrębów owsianych oraz inulina. Regulobon w przypadku zaparć stosuje się łącznie z kroplami **Gastrobonisol**. Aby uregulować pracę jelit zazwyczaj wystarczy terapia trwająca od 3 do 5 tygodni, czyli podobnie jak w przypadku spożywania migdałów.



Smartfony sprzyjają bezsenności

Gdy sięgniemy po publikacje naukowe z przełomu wieków albo choćby sprzed 10 lat przeczytamy, że główną przyczyną bezsenności są zaburzenia lękowe, zwane też nerwicą, depresja bądź choroby somatyczne. Od tego czasu pojawiły się jednak inne przyczyny, które zaczęły dominować. Przyczyny te to nieodpowiedni styl życia. Należą do nich: niewystarczająca ilość wysiłku fizycznego, brak odprężenia przed snem, a także korzystanie z laptopów bądź innych świecących jasnym światłem ekranów urządzeń. Dolegliwości związane z bezsennością nasilają się często jesienią i zimą, gdyż wtedy budzimy się jeszcze w ciemności, co nie sprzyja dobremu wypoczynkowi. Jest to tak zwany brak efektu świtu. Istnieją już jednak urządzenia elektroniczne, które jeszcze przed obudzeniem włączają jasne światło w pomieszczeniu. Taki brak dobrego wypoczynku w nocy powoduje, że ucinamy sobie drzemki w ciągu dnia. Są one niegroźne dla ludzi, którzy mają dobry sen, ale u tych osób, które mają problem z zasypianiem mogą spowodować kłopoty z zaśnięciem wieczorem. Poza zmianą stylu życia, którą oczywiście zalecamy w przypadku bezsenności, dobrze sprawdzić się mogą preparaty ziołowe, np. krople **Nerwobonisol**, 2-3 łyżeczki rozpuszczone w pół kieliszka wody i wypite bezpośrednio przed snem. Dobre efekty może przynieść też stosowanie kapsułek ziołowych, takich jak **Nerwobon**. Jeżeli ktoś nie ma specjalnych problemów z zasypianiem, natomiast wybudza się w nocy około godziny 2-4 nad ranem i ma natłok myśli oraz kłopot z ponownym zaśnięciem, może wymagać stosowania preparatów ziołowych łagodzących nastroje depresyjne, takich jak **Depribon**, gdyż taki model bezsenności charakteryzuje osoby z depresyjnymi zaburzeniami nastroju.



Miód jest dobry dla serca

W prestiżowym czasopiśmie naukowym Nutrition Reviews przedstawiono badania z których wynika, że spożywanie 40g (około 4 łyżeczki) miodu pszczelego redukuje poziom „złego” cholesterolu LDL, a podwyższa poziom dobrego HDL. Redukuje także poziom trójglicerydów oraz parametrów enzymatycznych wątroby świadczących o jej stłuszczeniu. Należy pamiętać, że miód pszczeli to nie tylko węglowodany, ale także związki białkowe, kwasy organiczne i inne bioaktywne substancje. Połączenie to ma wybitnie prozdrowotne działanie, o czym świadczą powyżej prezentowane badania naukowe. Pamiętać należy, że lepsze efekty uzyskuje się spożywając miód w postaci nieprzetworzonej. W niektórych przypadkach chorobowych, np. w infekcjach górnych dróg oddechowych, lepiej sprawdza się roztwór wodny z miodem.

W Centrum Ziołolecnictwa Ojca Grzegorza (jeżeli chodzi o miód pszczeli) czasami stosujemy produkty ziołowe na bazie miodu pszczelego, które łączymy z ekstraktami ziołowymi:

Bonimel imbirowy polecany w niestrawności, nudnościach, wymiotach, chorobie zwyrodnieniowej stawów oraz uczuciu ciągłego zmarznięcia.

Bonimel z mleczkiem pszczelim polecany w chorobach reumatoidalnych, w chorobie wieńcowej, dnie moczanowej,

w czasie kuracji przeciwnowotworowej oraz przy osłabieniu vitalności.

Bonimel prawoślazowo-koprowy polecany w stanach zapalnych gardła, oskrzeli i płuc, stanach zapalnych i skurczowych przewodów pokarmowych oraz wzdęciach.

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

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

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



Czarna huba w badaniach naukowych

Profesor A. Szczepkowski w swej książce "Grzyby nadrzewne w innym świetle" pisze: „medycyna ludowa, co najmniej od XVI w., znała i wykorzystywała właściwości lecznicze czarnej huby brzozonej (*Inonotus obliquus*)”. Wieloletnie badania na temat ekstraktów wodnych z huby prowadził prof. Aleksander Ożarowski, który współtworzył antynowotworowy preparat roślinny. W swojej popularnej książce "Rośliny lecznicze" o czarnej hubie pisze: „Włóknonuszek ukośny, tzw. huba brzoza czarna, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wzmacniająco, zwiększa odporność organizmu”. Badania wykonane w ZSRR wykazały, że wyciągi z huby brzozonej czarnej mogą przyjmować chorzy w IV stadium raka, jako środek pomocniczy o podanych wyżej właściwościach, a także w pewnym stopniu - przeciwbólowy. Czarna huba jest surowcem bogatym w składniki aktywne, w szczególności fitosterole i kwas betulinowy. Za właściwości przeciwnowotworowe odpowiedzialne są prawdopodobnie głównie polisacharydy, gdyż one stymulują układ odpornościowy. Badania naukowe z Japonii i Chin pokazały efekty działania tych specyficznych polisacharydów, które można porównać do chemo- i radioterapii, ale bez skutków ubocznych. Dalsze analizy wykazały, że polisacharydy te mają silne działanie przeciwzapalne i stymulują organizm do produkcji limfocytów NK (natural killer). Polisacharydy odróżniają się od standardowych leków tym, że ich głównym mechanizmem działania jest stymulacja układu odpornościowego, a nie działanie cytotoksyczne oraz tym, że praktycznie nie wykazują skutków ubocznych. W profilaktyce przeciwnowotworowej wykorzystuje się ponadto zdolności antyoksydacyjne *Inonotus obliquus*. Wyciągi z czarnej huby były

poddawane badaniom w modelu in vitro, ale także badaniom klinicznym. W jednym z nich, przeprowadzonym w Polsce, u części pacjentek stwierdzono zmniejszenie wielkości guza, redukcję bólu oraz zmniejszenie intensywności i częstości krwotoków. Większość pacjentów z grupy badawczej stanowiły kobiety leczone czarną hubą na raka narządów płciowych lub piersi. Badania czarnej huby nie ograniczały się jedynie do stosowania jej w chorobach nowotworowych. W naukowym czasopiśmie rosyjskim opisano bardzo korzystne efekty leczenia łuszczycy preparatami zawierającym ekstrakty z czarnej huby. Badania toksyczności produktów czarnej huby wykazały, że jest to produkt bezpieczny do stosowania. Choć większość badań na czarnej hubie została przeprowadzona w warunkach in vitro, to można stwierdzić, że surowiec ten stanowi cenne uzupełnienie diety, wykazuje także potencjalne działanie terapeutyczne w profilaktyce i terapii nowotworów. Mechanizm działania surowca obejmuje stymulację odporności organizmu, co jest jednym z głównych elementów prawidłowego postępowania terapeutycznego w licznych schorzeniach, w tym w chorobach nowotworowych. Ekstrakt z czarnej huby jest składnikiem preparatu **Bofonginn kompleks**.



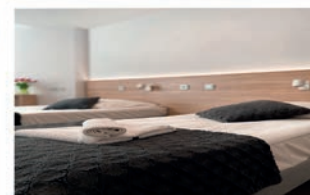
Ośrodek Magnolia
Ustroń, ul. Szpitalna 15
tel 33 854-36-90
www.hotel-magnolia.pl

SANATORIUM USTROŃ
Magnolia Tulipan

Ośrodek Tulipan
Ustroń, ul. Szpitalna 21
tel 33 854-37-80
www.hotel-tulipan.pl



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



Witamina D chroni przed demencją

Prozdrowotne działanie witaminy D przejawia się w różnych aspektach naszego życia. Naukowcy z University of Massachusetts dowiedli, iż osoby, które suplementowały nią dietę rzadziej zapadały na demencję i otępienie. Dowiedli tego w sposób bardzo przekonujący. Badali oni próbki tkanki mózgowej u osób zmarłych z różnym stopniem nasilenia demencji. Okazało się, że u ludzi zarówno z Chorobą Alzheimera jak i otępieniem naczyniopochodnym, nasilenie choroby było mniejsze, jeżeli poziom witaminy D₃ w mózgu był większy. Już wcześniej podejrzewano, że witamina D₃ ma wpływ na funkcje poznawcze u osób starszych, ale to badanie to krok milowy przynoszący widoczny dowód tego, iż tak właśnie jest. Problem jest ogólnosięwiatowy, gdyż szacuje się, że na otępienia różnego pochodzenia cierpi na świecie 55 mln osób. A zważywszy na to, że społeczeństwo się starzeje liczba ta będzie rosła. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki zalecamy stosowanie **Witaminy D₃ + K₂ (MK7) Ojca Grzegorza**. Takie połączenie

ma wpływ na pracę centralnego układu nerwowego, ale także na hamowanie postępu osteoporozy i poprawę odporności organizmu. Nasi pacjenci otrzymują również preparaty ziołowe, które poprawiają metabolizm tkanki mózgowej **DS Complex**, a także ukrwienie mózgu **Memobon** i **Resveratrol** w kroplach podjęzykowych.



Za brak potomstwa coraz częściej odpowiedzialni są mężczyźni

Badania prowadzone w 53 krajach wszystkich kontynentów dowiodły, że w całej ludzkiej populacji obserwujemy pogorszenie się jakości nasienia męskiego. Według naukowców z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie w ciągu ostatnich 40 lat zaobserwowano spadek liczby plemników w nasieniu o ponad 50%. Ma to istotny wpływ na odtwarzanie się populacji ludzkiej. Nie jest do końca pewne, dlaczego tak się dzieje, ale najwięcej danych przemawia za tym, iż odpowiada za to chemizacja życia. Należy pamiętać, że z wodą wypijamy cząsteczki mikroplastiku, które często zbudowane są z Bisfenolu A, substancji która ma działanie estrogenopodobne (działa jak żeńskie hormony płciowe). Nie jest to jedyne źródło substancji o działaniu estrogenopodobnym w środowisku. Pogorszenie się płodności mężczyzn to także skrócenie długości życia, jak również większa skłonność do raka jądra. Należy również pamiętać, że za dobrą jakość nasienia odpowiadają selen i cynk.

Są też substancje naturalne, które wpływają na poprawę jakości nasienia oraz potencję mężczyzn. Należą do nich owoce buzdyganka naziemnego oraz korzeń żeń-szenia i tarczycy bajkalskiej. Duże znaczenie ma także mumio, które jak wynika z badań indyjskich naukowców, spowodowało u mężczyzn, którzy je przyjmowali zwiększenie ilości testosteronu i jakości nasienia. Wszystkie te wymienione substancje, wchodzi w skład preparatu **Vitalbon men**, który zalecany jest w zaburzeniach witalności, jak i w poprawie jakości nasienia.



Inflabon - sposób na stany zapalne

Coraz więcej chorób kojarzonych jest z toczącym się w naszym organizmie procesem zapalnym. Kiedyś w medycynie żeby określić, że toczy się proces zapalny należało znaleźć miejsce, które charakteryzowało się trzema łaćcińskimi słowami: dolor, calor, rubor - czyli ból, ciepło i zaczerwienienie. Obecnie wiemy już, że miażdżyca uważana jest za chorobę zapalną, że otyłość brzuszna produkuje substancje wywołujące stan zapalny, a nawet jak ostatnio dowiedziono proces zapalny może mieć udział w chorobach psychicznych. O ile w przypadku stanów zapalnych stawów czy zapalenia gardła leki przeciwzapalne można krótko zażywać, tak w przypadku otyłości czy miażdżycy trudno pacjenta faszzerować lekami, których stosowanie może nieść ze sobą zagrożenie działaniami niepożądanymi, zwłaszcza jeżeli stosujemy je przewlekłe. W takich sytuacjach bardzo dobrym rozwiązaniem może być przyjmowanie preparatów ziołowych, które wykazują skuteczność, często nie mniejszą niż leki syntetyczne, natomiast ich przyjmowanie wiąże się z dużo mniejszym ryzykiem działań niepożądanych.

Dlatego też w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy recepturę ziołową z surowców, których działanie uderza w stan zapalny. **Inflabon** zawiera następujące surowce zielarskie o działaniu przeciwzapalnym:

- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, wspomaga zdrowie i elastyczność stawów. Ponadto wzmacnia odporność, pracę serca oraz zdrowie dróg oddechowych. Kłącze kurkumy zapobiega akumulacji tłuszczu i ułatwia ich usuwanie przez

wątrobę, co ma znaczenie przy stłuszczeniu wątroby. Kurkuma wspiera również prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

- Korzeń hakorośli działa przeciwzapalnie, wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien.
- Żywica kadzidłowca indyjskiego wspomaga zdrowie i elastyczność stawów. Przyczynia się do produkcji kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny. Ponadto wspomaga funkcje umysłowe i równowagę psychiczną.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach. Stymuluje odporność na infekcje, wzmacnia pracę serca i układu krążenia redukując negatywny wpływ wolnych rodników na organizm.
- Owoce czarnego pieprzu działają antyoksydacyjnie oraz wspomagają pracę wątroby.
- Kora wierzby wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe.

Suplement diety Inflabon zawiera najwyższej jakości wymienione powyżej surowce i stanowi naturalny oręż do walki ze stanem zapalnym. Zalecamy stosować 3 kapsułki dziennie.



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.



Zalecenia w boreliozie w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Osoby, które chorują na boreliozę mają podwyższony poziom swoistych przeciwciał przeciwko bakterii, która ją wywołuje. Ta podwyższona ilość przeciwciał nie wystarcza, aby rozpoznać tę chorobę. Muszą temu towarzyszyć objawy kliniczne boreliozy.

Osoby te często interpretują bóle kręgosłupa lub mięśniobóle, jako objawy choroby. Nie biorą one pod uwagę tego, że dolegliwości bólowe na jakie cierpią nie są wywołane boreliozą, a powodowane są przez chorobę przeciążeniową kręgosłupa, którą da się skutecznie leczyć zabiegami terapii manualnej. Dlatego pacjenci trafiający do nas z rozpoznaniem boreliozy wpierv badani są pod kątem tego, czy przyczyna dolegliwości nie leży po stronie choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów. W takim przypadku stosowane są u chorego zabiegi z terapii manualnej i akupunktury, które przynoszą czasami natychmiastowy efekt. Jeżeli chory faktycznie cierpi na boreliozę, co wcale nie jest takie częste, w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy następującą suplementację diety:

- Preparaty wspomagające odporność stosuje się co najmniej 3 miesiące:
 - suplement diety **Antybiobon** 2 x dz. 2 kaps. Stosujemy przez 15 dni, następnie 2 tyg. przerwy i powtarzamy kurację.
 - suplement diety **Immunobon** 2 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni,

21 dni przerwy i ponowne stosowanie 7 dni. Należy powtarzać taką stymulację odporności kilkakrotnie.

- Preparaty łagodzące stan zapalny i działające ochronnie na stawy:
 - suplement diety **Inflabon** 3 x dz. 1 kaps.
 - suplement diety **Artrobon** 2 x dz. 2 kaps (doustnie) + **Balsam kręgowy** i **Reumobonisol** - zewnątrznie.
- Preparat o potencjalnie przeciwbakteryjnym działaniu:
 - suplement diety **Czystek w kroplach** 3 x dz. 2,5 ml (mała łyżeczka).

Powyższa suplementacja może być łączona z antybiotykoterapią, gdyż powoduje wzrost odporności i działa łagodnie przeciwzapalnie.



Pectobonisol

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma

Nerwobonisol

- Nerwica
- Bezsenność



Gastrobonisol

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



Zespół metaboliczny - nie tylko kalorie się liczą

Okazuje się, że aktywność fizyczna ma wpływ nie tylko na kondycję fizyczną i masę ciała, ale także na to jak odczytywany jest nasz materiał genetyczny. U osób ćwiczących dochodzi do korzystnych zmian epigenetycznych, które przekładają się na to, iż masa ciała a także skłonność do zapadania na zespół metaboliczny są mniejsze. Dowiedziano tego bezspornie, przeprowadzając badania na siedemdziesięciu parach bliźniąt jednojajowych, a więc całkowicie zgodnych genetycznie. Udowodniono w nich, że zespół metaboliczny, który prowadzi do chorób serca, udarów mózgu i cukrzycy jest mniej nasilony u tego bliźniaka, który był aktywny fizycznie względem nieaktywnego. Przekładało się to również na mniejszy obwód tali i masę ciała. Naukowcy z Washington State University dowiedli, że u bliźniąt, które ćwiczyły około 150 minut tygodniowo dochodziło do zmian epigenetycznych w obszarach zwanych regionami metylacji DNA, które związane są z masą ciała i obwodem talii. Aktywność fizyczna nie zmienia oczywiście treści naszego materiału genetycznego (genomu), ale decyduje jakie jego fragmenty będą odczytywane, a jakie nie. Takimi procesami zajmuje się właśnie nauka zwana epigenetyką. To doniesienie jest kolejnym dowodem na to, że nie jesteśmy skazani na choroby, które występują, np. częściej w naszej rodzinie, gdyż dobry styl życia może spowodować, iż odczytywane będą te geny, które działają prozdrowotnie, natomiast zły styl życia będzie ujawniał te geny, które szkodzą naszemu zdrowiu. Na ujawnienie się genów w środowisku, czyli ich ekspresję, mają również wpływ inne czynniki, takie jak emocje, sen i pożywienie.

W Centrum Ziołolecnictwa Ojca Grzegorza u pacjentów z zespołem metabolicznym polecamy suplementację diety preparatem **Lipobon complex**. Działa on wielokierunkowo:

- pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu,
- sprzyja utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny,
- chroni komórki przed stresem oksydacyjnym,
- wspomaga układ trawienny,
- reguluje poziom cukru w surowicy krwi.



Jaskra przyspiesza starzenie się siatkówki oka

Jaskra to choroba, w której dochodzi do zwiększenia się ciśnienia wewnątrz gałki ocznej. Natomiast incydenty zwiększonego ciśnienia powodują uszkodzenie komórek zwojowych siatkówki, przyspieszenie jej starzenia i pogorszenie widzenia. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego odkryli, że w siatkówce pod wpływem ciśnienia zachodzą zmiany epigenetyczne oraz zmiany w metylacji DNA, które charakteryzują przyspieszony proces starzenia. Te doniesienia są szczególnie niepokojące dlatego, że osoby chorujące na jaskrę, bądź tylko te, które mają ciśnienie wewnątrzgałkowe na górnej granicy normy mogą mieć incydenty zwiększonego ciśnienia płynu wewnątrzgałkowego w nocy, nie zdając sobie sprawy z tego, iż one się wydarzyły. W CZOG w koncepcji terapeutycznej stosujemy w przypadku jaskry lub innych chorób, które mogą uszkodzić siatkówkę oka używamy **Venobonu**, w skład którego wchodzi miorzab japoński poprawiający ukrwienie tkanek między innymi w naczyniach włosowatych siatkówki oka oraz ekstrakt w owoców kasztanowca, który zmniejsza skutki urazów (jakim bez wątpienia jest wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego).

Zarówno w przypadku jaskry, jak i w przypadku uszkodzenia siatkówki związanej z wiekiem, nadciśnieniem a szczególnie cukrzycą, zalecamy także podawanie preparatu **Oculobon**, w skład którego wchodzi ekstrakt z borówki czarnej oraz ekstrakt z aksamitki bogaty w luteinę i zeaksantynę. Substancje te, a zwłaszcza te zawarte w aksamitce, znakomicie nadają się także do profilaktyki i wspomagania leczenia zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem (AMD).



Wrzody żołądka i dwunastnicy

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy to schorzenie polegające na uszkodzeniu ścian jednego z tych narządów. Podstawowe znaczenie ma w tym przypadku terapia z użyciem leków syntetycznych, zioła stosowane są wówczas raczej pomocniczo. Fitoterapia odgrywa jednak zasadniczą rolę w profilaktyce choroby wrzodowej. Wrzody żołądka i dwunastnicy dają o sobie znać najczęściej początkiem jesieni i wiosny. Aby tego uniknąć warto stosować zioła o działaniu przeciwzapalnym, osłaniającym, przyspieszającym gojenie oraz przeciwbakteryjnym. Dlatego do suplementacji diety w celach profilaktycznych w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza polecamy **Gastrobonisan**, który łagodzi podrażnienia błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, ale także łagodzi objawy refluksu żołądkowo-jelitowego.

Składniki mieszanki wspomagają trawienie i funkcjonowanie układu jelitowego. Ponadto kwiat rumianku i korzeń lukrecji, zawarte w preparacie, wspierają odporność przeciwko mikro-

organizmom. Korzystne działanie w przypadku wrzodów wykazuje także **Apibon**. Zawarty w kapsułkach propolis działa przeciwbakteryjnie i przyspiesza gojenie się uszkodzonych ścian żołądka.



Zachęcamy do obejrzenia darmowego webinaru „Ziołowe wsparcie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy” dostępnego na profilu Facebook Bonimed - Zioła Ojca Grzegorza Sroki lub w Telewizji dla Zdrowia na kanale YouTube.

Suplementacja diety w osteoporozie

Witamina D₃

sprzyja prawidłowej mineralizacji kości poprzez wzrost absorpcji wapnia z przewodu pokarmowego i zmniejszenie wydalania go przez nerki

OrganicKrzem

krzem stymuluje produkcję kolagenu (ziele skrzypu i rdestu ptasiego, witamina C)

OSTEOPOROZA ZŁAMANIA

Mumio-Bon - przyspiesza zrost kostny po złamaniach

Profesor A. S. Szakirow w latach 1966-69 stosując 0,2 g mumio na dzień uzyskał przyspieszenie zrostu kostnego o 13-17 dni w porównaniu z osobami nie stosującymi mumio. Badanie prowadzone było na ogromnej grupie ok. 2500 osób ze złamaniami kości długich i płaskich.

Jak zapobiegać udarom mózgu?

Okres zimowy sprawił, że osoby starsze rzadziej wychodziły z domu. Ten brak aktywności ma swoje konsekwencje zdrowotne. Jedną z nich jest zwiększone prawdopodobieństwo udaru niedokrwiennego mózgu. Dlatego też warto zadbać o to, aby usprawnić krążenie mózgowe używając naturalnych metod. Osoby, u których doszło do udaru niedokrwiennego lub są nim zagrożone powinny zadbać o właściwą dietę polegającą na częstym spożywaniu warzyw i owoców - najlepiej 5 x dziennie. Dowiedzono, że spożywanie takich warzyw jak: seler, kapusta, szpinak, sałata, buraki ćwikłowe stymuluje wytwarzanie w organizmie tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne. Podobnie prozdrowotnie działa również wino - zwłaszcza czerwone (1-2 lampki dziennie). Zamiast niego można stosować **Resveratrol - esencję wina w kroplach** (2 x dziennie 10 kropli). Za czynnik ryzyka nawrotów udaru uznaje się również otyłość. Dlatego też za celowe uważa się przywrócenie właściwej masy ciała u osób po udarze. Niezwykle ważna jest aktywność fizyczna i rehabilitacja. Poza rehabilitacją, można stosować zioła. Zaleca się wtedy preparaty poprawiające ukrwienie mózgu i wzmacniające ogólną kondycję pacjenta. Takim preparatem jest np. **Memobon** (1 x dziennie 1 kapsułka), zawierający ekstrakty z liścia miłorzębu i korzenia żeń-szenia. Przeciwdziała on zakrzepom naczyniowym, co ma duże znaczenie w zapobieganiu udarom niedokrwiennym mózgu. Ponadto poprawia pamięć, koncentrację oraz łagodzi zawroty głowy. Wzmacnia również witalność i reguluje poziom cukru. Z ziół stosowanych w stanach po-udarowych polecamy także krople **Cardiobonisol**, które stymulują pracę serca i zwiększają ukrwienie mózgu.



Trądzik pospolity zmorą nastolatków

Problem trądziku dotyczy 90% nastolatków i w większości przypadków zanika po 25 roku życia. Niestety nie u wszystkich. Jest to choroba powodowana zwięzieniem otworów mieszków włosowych. Powoduje to blokowanie odpływu łoju i powstanie rozdętych, balonowatych krostek, w których dochodzi do namnażania się bakterii.

Nasilenie trądziku zależy od indywidualnych predyspozycji, na które wpływ mają geny. Zauważono także, że nasila się on w przypadku stresu i niewłaściwej diety opartej na fast foodach oraz otyłości. Nie jest prawdą natomiast, że trądzik wynika ze złej higieny osobistej chorego. Niektóre substancje mogą go prowokować, są to, np. sterydy anaboliczne czy środki antykoncepcyjne.

Trądzik bywa czasami leczony agresywnie poprzez długie stosowanie antybiotyków.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa opracowaliśmy metodę leczenia trądziku bez użycia leków syntetycznych. Obejmuje ona stosowanie mydła ziołowego **Boniderm**, zwanego też Pomadą Ojca Grzegorza. Preparat ten przeszedł badania w klinice dermatologii, a jego lecznicze właściwości wykorzystujemy u pacjentów od ponad 20 lat. Zalecamy chorym, aby myli Bonidermem twarz 2-3 razy dziennie, a w przypadku wyraźnej poprawy raz dziennie. Bardzo często do terapii włączamy maść **Apibon krem**, którą zalecamy smarować ropne krostki na twarzy chorego 1-2 razy dziennie. W przypadkach szczególnie trudnych odmian trądziku, stosujemy kurację odtruwającą kroplami **Nefrobonisol** 1 x dziennie 1 łyżeczka rano i kroplami **Gastrobonisol** 1 łyżeczka przed kolacją, a także stosowanie preparatu **Apibon** w kapsułkach, który stymuluje odporność i działa przeciwbakteryjnie.

Jeżeli młodzież lubi pić herbatki ziołowe to polecamy w naszym Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza mieszankę **Dermobonisan** zawierającą: ziele fiołka trójbarwnego, ziele krwawnika, kwiat rumianku, ziele pokrzywy zwyczajnej, ziele rdestu ptasiego, liść melisy, liść brzozy. Takie zestawienie ziół wspomaga oczyszczanie organizmu i zdrowie skóry.



Aromatobon - bogactwo olejków eterycznych

Olejki eteryczne działają niczym Duch Święty. Nie widać ich, ale dostrzega się skutki ich działania. Potrafią poprzez swoją doskonałą przenikalność do organizmu wywoływać liczne prozdrowotne efekty. Nie trzeba również pamiętać o ich dawkowaniu, gdyż gdy wkropimy je do nawilżacza powietrza na kaloryferze będą nieustannie aromatyzować pomieszczenie, w którym przebywamy. Możemy wykonywać nimi masaż, dodawać je do kąpeli, ale najczęściej podgrzewamy je w kominku aromaterapeutycznym. Na podstawie doświadczeń jakie posiadamy stworzyliśmy recepturę preparatu Aromatobon, który zawiera w swoim składzie następujące olejki eteryczne: eukaliptusowy, miętowy, cytrynowy, cynamonowy, goździkowy, geraniowy, lawendowy. Działanie zawartych w nim olejków jest wielokierunkowe, więc można go wykorzystać w wielu przypadłościach, jak np.: choroba infekcyjna, bóle mięśni czy stany nerwicowe.

Olejek eukaliptusowy działa silnie bakteriobójczo, wykrztuśniczo, upłynnia zalegającą wydzielinę, ułatwia oddychanie, działa rozkurczowo. Dlatego stosowany jest w leczeniu ostrych i przewlekłych stanów zapalnych jamy ustnej, gardła, krtani i oskrzeli, nieżyty nosa, zapalenia zatok nosowych, anginy i przeziębienia.

Olejek miętowy: mięta pieprzowa ma znaczące działanie przeciwdrobnoustrojowe i przeciwwirusowe, silne działanie przeciwutleniające. Działa rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego. Działa przeciwbólowo, zarówno wdychany, jak i wcierany w mięśnie.

Olejek cytrynowy zalecany jest w nadciśnieniu, w nerwicy, stanach lękowych, zewnętrznie zaleca się go w żylakach i artretyzmie. Olejek ten „rozjaśnia” umysł i łagodzi objawy menopauzy. Olejek cytrynowy stosuje się również w masażach aromaterapeutycznych w celu rozluźnienia mięśni, wyciszenia i głębokiego relaksu.

Olejek cynamonowy jest jednym z najsilniejszych naturalnych antyseptyków, działa bakteriobójczo. Ponadto ma właściwości rozgrzewające i ściągające. W aromaterapii olejek stosowany jest jako antyseptyk do inhalacji przy przeziębieniu, grypie, infekcjach wirusowych, zapaleniu gardła i kaszlu. Masaż z dodatkiem olejku działa rozgrzewająco, poprawia krążenie, łagodzi dolegliwości reumatyczne. Kompresy pomagają w leczeniu zmian skórnych, zwłaszcza „kurzajek”.

Olejek goździkowy jest środkiem rozkurczowym, przeciwbólowym, wiatropędnym, ułatwiającym trawienie, rozgrzewającym i pobudzającym. Polecany jest do inhalacji przy różnego rodzaju infekcjach, przeziębieniu, chorobach dróg oddechowych, kłopotach z oddychaniem oraz przy zmęczeniu umysłowym. Masaż

lub kąpiel z dodatkiem olejku łagodzi bóle reumatyczne, artretyczne, nerwobóle, również zaburzenia trawienne, nudności, wzdęcia i rozwolnienie.

Olejek geraniowy działa zwiotczająco, uspokajająco, przeciwlękowo, przeciwdepresyjnie, uspokajająco i łagodzi napięcie. Badania potwierdziły, że działa przeciwutleniająco, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Warto stosować olejek geraniowy do dezynfekcji i odświeżania.

Olejek lawendowy stosowany jest do inhalacji w chorobach jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych i płuc. Zewnętrznie wyciągi z lawendy stosuje się w formie okładów przy nerwobólach. W aromaterapii olejek stosowany jest jako środek uspokajający, poprawiający nastrój, usuwający depresję, lęk, zniechęcenie, zmęczenie, bóle głowy, migreny oraz w mieszankach z innymi olejkami jako antyseptyk.

Sposób użycia preparatu Aromatobon:

Aromatyzacja: dodać kilka kropli preparatu do naczynia z ciepłą wodą, nawilżacza powietrza lub kominka aromaterapeutycznego.

Kąpiel: 10-15 kropli preparatu wlać do wanny wypełnionej 1/3 wody o temperaturze około 35°C i starannie wymieszać.

Masaż: kilka kropli preparatu dodać do oleju nośnikowego, np. oleju z pestek winogron lub migdałowego, a następnie kolistymi ruchami dłoni wmasować mieszankę w ciało.

Szczególnie poleca się stosowanie preparatu:

- w okresie zwiększonej zapadalności na infekcje górnych dróg oddechowych,
- przy przemęczeniu fizycznym,
- przy narażeniu na stres.

Drugim preparatem zawierającym olejki eteryczne jest stosowany od lat w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza aerosol **Anginbon**. Stanowi on barierę przed infekcjami szerzącymi się w drogach oddechowych. W jego skład wchodzi olejki eteryczne: anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szalwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy oraz propolis i oczar wirginijski o własnościach gojących.

Opis wykonano na podstawie książki Pachnąca Apteka. Tajemnice Aromaterapii, autorstwa: Władysław Stanisław Brud, Iwona Konopacka-Brud



Suplementacja dla sportowców

Nadejście wiosny stymuluje nas do uprawiania sportu. Aby poprawić wydolność organizmu, a jednocześnie ochronić chrząstki stawowe przed uszkodzeniem warto wprowadzić właściwą suplementację diety. Pierwszym preparatem, który rekomendujemy osobom uprawiającym sport, jest suplement diety **Vitalbon** (standardowo zalecamy stosować go w ilości 2 kapsułki dziennie, ale gdy mamy w planach aktywność fizyczną warto zwiększyć dawkowanie do 2 x dz. 2 kaps.). Zawiera on w swoim składzie ekstrakt z tarczycy bajkalskiej. Surowiec ten zalecany jest w różnych problemach zdrowotnych, ale poprawia również kondycję fizyczną. Od osób uprawiających sport otrzymujemy informację, że już po około miesięcznym stosowaniu Vitalbonu odczuwają ok. 20%, a nawet 30% poprawę wydolności fizycznej. Vitalbon u osób starszych dosłownie stawia je na nogi.

Tarczycza bajkalska jest surowcem zielarskim znanym od tysięcy lat, ponieważ jest używana w medycynie chińskiej. Jednak dopiero niedawno odkryto, że może się ona przyczynić do wydłużenia naszego życia. Jest ona w stanie odbudowywać traczone w trakcie podziałów komórkowych końcówki chromosomów, zwane telomerami.

Drugim preparatem naturalnym, który zalecamy sportowcom, ale także osobom starszym odczuwającym osłabienie swojego organizmu jest **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza**. Ilość koenzymu Q10 z wiekiem w naszym organizmie ulega

zmniejszeniu, a trzeba wiedzieć, że odpowiada on za energetykę ustroju, a jego brak powoduje, iż czujemy się słabsi. Dlatego zalecamy ludziom uprawiającym sport, a także osobom starszym suplementację diety Koenzymem Q10 Ojca Grzegorza.

Trzecim produktem, o którym powinni pamiętać sportowcy, jest suplement diety **Mumio-Bon**. Mumio jest to substancja mineralna, która wypływa ze skał w bardzo wysokich górach środkowej Azji i jest uważana za produkt o działaniu regenerującym tkanki. Dowiedziono tego na przykład w przypadku złamań kości - stosowanie mumio znacznie, bo około o 1/3, przyspieszało wzrost kostny, który był konsekwencją złamania bądź operacji. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że mumio wpływa regenerująco także na inne tkanki naszego organizmu.

Czwartym produktem, który zaleciłibyśmy do suplementacji osobom uprawiającym sport, jest **Artrobon complex**. Zawarta w nim chondroityna i glukozamina chroni chrząstki stawowe przed uszkodzeniem, a ekstrakt z korzenia hakorośli, zwanej też czarcim pazurem działa przeciwwzapalnie.

Może on także być stosowany jako uzupełnienie diety u osób ze zwyrodnieniem stawów.



Mięśniaki macicy

Mięśniaki macicy to łagodne zmiany guzowate zlokalizowane w obrębie jamy macicy bądź jej ścianie. Doświadczają ich Panie w różnym wieku, ale najczęściej występują w okresie okołoklimakteryjnym. Gdy w badaniu ginekologicznym lub w badaniu USG pojawi się informacja o tym, że kobieta ma mięśniaki macicy to staje ona przed dylematem, czy usuwać je operacyjnie czy nie. 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 skutecz-

nym 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**.

Więcej informacji na kanale YouTube Telewizji dla Zdrowia w programie z cyklu „Pisze Baba do Zielarza”.



Rzuć palenie to się opłaca

Tym krótkim artykułem chcemy wskazać konkretne korzyści z zaprzestania palenia, które pojawią się w bliższym lub w bardziej odległym czasie, oto one:

- w ciągu 20 minut wraca do normy wartość ciśnienia tętniczego i czynność serca,
- w ciągu 8 godzin zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi a podnosi poziom tlenu,
- w ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca,
- po 3 miesiącach poprawia się stan układu krążenia i o 30% wzrasta wydolność płuc,
- od 1 miesiąca do 9 miesięcy poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępują kaszel, duszności i zmęczenie,
- po 5 latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, przełyku oraz krtani,
- po 10 latach ryzyko zachorowania na raka płuca i chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby, która nigdy nie paliła, a ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal się zmniejsza.

Zioła niestety nie pomagają w rzuceniu palenia, ale są w stanie odtruć nasz organizm i znakomicie nadają się do walki z toksynami, które zawiera dym tytoniowy. Kompleksowym zestawieniem odtruwających składników jest preparat **Vitalbon**. Oprócz toksyn pomaga on usunąć wolne rodniki z organizmu, których obecność może przyczyniać się do wystąpienia chorób nowotworowych i chorób układu krążenia. Bardzo dobre efekty stymulujące proces odtruwania wywołuje **Hepatobon** - wspomaga odtruwającą funkcję wątroby oraz **Nefrobonisol** - stymuluje odtruwającą funkcję nerek. Z metali ciężkich zawartych w tytoniu doskonale odtruwają produkty pszczele, takie jak pyłek pszczeli, propolis i miód. Składniki te znajdują się w preparacie

Bonimel
pyłkowo
-propolisowy
lub **Apibon**.



Powikłania cukrzycy

Cukrzyca jest chorobą, w której zaangażowanie pacjenta i jego wiedza bezpośrednio wpływają na to, czy chory będzie miał powikłania cukrzycy czy też nie. Czynnikiem, który ma decydujące znaczenie dla rokowania w tej chorobie jest utrzymywanie prawidłowego poziomu cukru w surowicy krwi. Jeżeli poziom cukru wahają się w zakresie 100-180 mg% możemy powiedzieć, iż chory ma dobrze wyrównaną cukrzycę. Oczywiście, jeżeli jest osobą młodą cierpiącą na 1 typ cukrzycy, to te wartości powinny być zbliżone do 100 mg%. Diabetolodzy uważają, że zachowanie poziomu glukozy w surowicy krwi w takim zakresie nie zwiększa prawdopodobieństwa częstszych infekcji u chorych na cukrzycę. Zioła, które działają stabilizująco na poziom glukozy w surowicy krwi to: liść morwy, owocnia fasoli, kora cynamonowca oraz inne rzadziej używane surowce. W Centrum Ziołolecznictwa w celu utrzymania prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi używamy mieszanki ziołowej **Glukobonisan** 2 x dziennie 1 saszetkę. W jej skład wchodzi: liść morwy białej, owocnia fasoli zwyczajnej, ziele pokrzywy zwyczajnej, znamiona kukurydzy zwyczajnej oraz kora cynamonowca cejlońskiego.

Cukrzyca to choroba, która niesie ze sobą możliwość powikłań. Do najpoważniejszych z nich należą powikłania w siatkówce oka, stąd też chorzy na cukrzycę powinni być przynajmniej raz w roku zbadani przez okulistę. Z preparatów naturalnych rekomendujemy w takich sytuacjach **Oculobon**, który chroni siatkówkę oka przed uszkodzeniem związanym z nadciśnieniem lub miażdżycą. Powikłania cukrzycy mogą się także lokalizować w naczyniach krwionośnych, dlatego warto pamiętać o preparatach z miłorzębem japońskim i kasztanowcem. Można suplementować dietę preparatem **Venobon**, który działa prozdrowotnie na układ naczyń zylnych, tętniczych a także włosowatych.



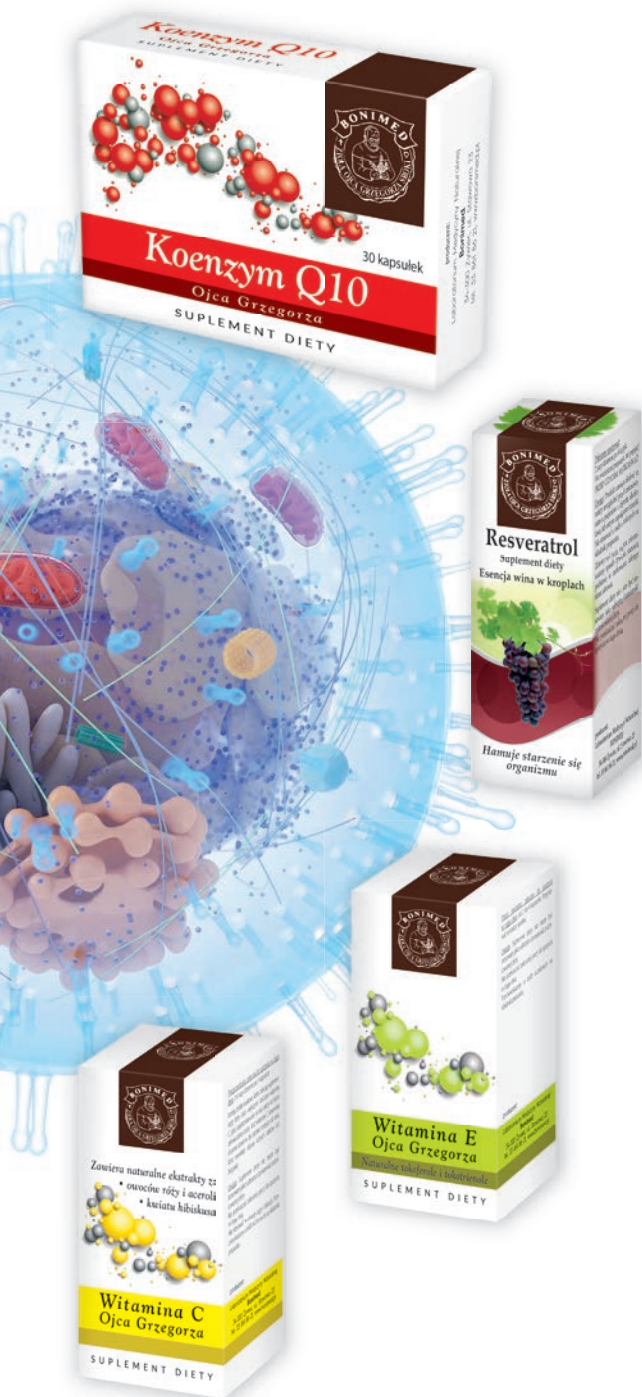
NATURALNE WSPARCIE MITOCHONDRIÓW

Leniwe mitochondria powodują otyłość

Mitochondria znane są nam z lekcji biologii jako organelle komórkowe produkujące energię. Niektórzy z nas pamiętają też o tym, że w organelach tych znajduje się informacja genetyczna niezależna od jądrowego DNA. Geny zawarte w mitochondriach zawierają informację genetyczną, na podstawie której produkowane są białka odpowiedzialne za przemiany energetyczne. Jeżeli dojdzie do mutacji w tym DNA zostaną wyprodukowane wadliwe białka, np. takie, które będą wpływać na to, iż przemiana materii będzie wolniejsza, co może skutkować powstaniem otyłości. Nie tylko sam materiał genetyczny ma tutaj znaczenie. Od lat znana jest prawda, iż na aktywność naszych genów wpływ ma także środowisko, w którym się znajdujemy. Nie inaczej jest z dysfunkcją mitochondriów. Niektóre czynniki związane ze stylem życia mogą powodować, że mitochondria tracą zdolność regeneracji, a także nie radzą sobie ze stresem oksydacyjnym. To wszystko wpływa na szybkość przemiany materii i może powodować, że komórki tłuszczowe mają większą skłonność do kumulowania w sobie tłuszczu, niż do jego spalania.

Jakie elementy stylu życia mają wpływ na „uzdrowienie” naszych mitochondriów? Pierwszy z nich to wysiłek fizyczny. Powoduje on, iż w komórce dochodzi do namnażania się mitochondriów, co powoduje „spalanie się” tłuszczu.

Kolejnymi czynnikami wspierającymi nasze mitochondria są kwasy Omega-3 i Omega-6. Odpowiednio wysoka ich podaż powoduje, że łatwiej dochodzi do „spalania się” tkanki tłuszczowej. Eksperti z WHO sugerują, aby kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-6 odpowiadały za 3 do 11% energii pozyskiwanej z naszej diety, w tym: Omega-3 od 0,2 do 0,5%, Omega-6 od 2,5 do 9%. Jeżeli chodzi o produkty roślinne to jedną z substancji, która najlepiej wspiera tworzenie się mitochondriów, jest zawarty w skórkach ciemnych winogron resveratrol. Aktywuje on niektóre geny, które stymulują funkcję mitochondriów, np. w wątrobie, co ma wpływ m.in. na leczenie otyłości i stłuszczenia wątroby. Zaznaczyć należy, że wchłanianie się on najlepiej z roztworu alkoholowego, np. z czerwonego wina. W CZOG zalecamy stosowanie ekstraktu ze skórek winogron - **Resveratrolu** esencji wina w postaci kropli podjęzykowych. Innymi substancjami naturalnymi stymulującymi funkcję mitochondriów są polifenole, np. kwercetyna. Istnieją dowody



NATURALNE ODCHUDZANIE

naukowe na to, iż przy jej spożywaniu w komórkach mięśniowych zwiększa się ilość mitochondriów. Kolejnym czynnikiem aktywującym mitochondria są katechiny obecne w zielonej herbacie. Przekłada się to na „spalanie” tkanki tłuszczowej. Czynnikiem aktywującym mitochondria są również antyoksydanty naturalnie występujące w owocach i warzywach, ale także witaminy C, E i A. W CZOG przykładamy ogromną wagę do jakości zalecanych witamin. **Witamina C Ojca Grzegorza** to substancja doskonale wchłaniająca się i bardzo przyjazna dla żołądka. W skład tego preparatu wchodzi ekstrakty z aceroli, owoców róży i hibiskusa, które wzbogacone są o najlepszą formę witaminy C czyli askorbinian sodu. Forma ta nie drażni żołądka. Jeżeli chodzi o witaminę E z kolei, to w CZOG korzystamy z absolutnie naturalnej **Witaminy E**, która zawiera w swoim składzie 4 tokoferole i 4 tokotrienole i różni się w sposób zasadniczy od sprzedawanych w aptece produktów zawierających 1 tokoferol. Wymieniając substancje, które wpływają korzystnie na mitochondria nie można zapomnieć o Koenzymie Q10, substancji która wręcz kojarzy się z przyływem energii. W naszym Centrum zalecamy stosowanie **Koenzymu Q10 Ojca Grzegorza**.

Mając do czynienia z otyłością musimy ją traktować jako chorobę przewlekłą, która ma swoje zaostrzenia i remisje. Nie możemy stosować w tej chorobie diety, która z natury swej jest stanem przejściowym. Należy zmienić radykalnie sposób odżywiania. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stworzyliśmy koncepcję, która pomoże w sposób bezpieczny zredukować nadprogramowe kilogramy.

W celu redukcji masy ciała **Regulobon** należy spożywać 2 razy dziennie po 1 czubatej łyżeczce (5 g), rozpuszczonej w wodzie lub innym napoju. Ponadto stosować **Chitobon** 2-3 x dziennie 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. Połączenie tych 4 preparatów oraz odpowiednia dieta i wysiłek fizyczny adekwatny do stanu naszego zdrowia powinno przynieść oczekiwane rezultaty.

Zachęcamy do obejrzenia darmowego webinaru „Zioła na nadwagę i otyłość” dostępnego na profilu Facebook Bonimed-Zioła Ojca Grzegorza Sroki lub w Telewizji dla Zdrowia na kanale YouTube.



Adipobon mono

Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej

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

Regulobon

Przyspiesza pracę jelit, wspomaga odchudzanie

Skład: łupina nasiennej 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, morskoczyn

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.

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

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



Rano, gdy wstałem z łóżka, poczułem silny ból w krzyżu promieniujący do nogi i nie mogłem się wyprostować. Czy ziołami można leczyć taki postrzał?

Wszystko zależy od tego, jaka jest przyczyna tych dolegliwości. Bóle w krzyżu bez promieniowania do nóg, raczej mają łagodny przebieg i czasami wystarczy powcierać kilka razy dziennie preparaty ziołowe o działaniu rozgrzewającym, w którym skład wchodzi np. olejek kamforowy, mentol, ekstrakty z arniki, lawendy, goździka i rozmarynu. Składniki te wchodzi w skład **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**. Gorsza sprawa, gdy bóle promieniują do nogi i są wywołane uciskiem korzenia nerwowego, wtedy to wcieranie wyżej wymienionej receptury może nie przynieść spodziewanego efektu, warto zastosować wtedy witaminy z grupy B połączone z kwasem alfa-liponowym, urydyną czy inozytolem, np. spożywać **Neurobon complex**.

Takie dolegliwości wymagają też wizyty u lekarza i rozważenia innych metod terapeutycznych, terapii manualnej, akupunktury i stosowania leków. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy taką terapię z dużym powodzeniem.



Czy można w naturalny sposób pozbyć się *Helicobacter pylori*? Stosuję antybiotyki, ale bardzo odczuwam ich skutki uboczne.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa pomagamy naszym pacjentom w sposób naturalny pozbyć się *Helicobacter pylori*. Polecamy w tym celu: **Apibon** zawierający pyłek pszczele i propolis 3 x dziennie 1 kaps. oraz **Alerbon** z olejem z nasion czarnuszki siewnej 2 x dziennie 2 kaps. Dodatkowo stosujemy także zioła **Gastrobonisan** 2 x dz. 1 saszetka. Przed rozpoczęciem kuracji tymi preparatami proszę wykonać test oddechowy na obecność *Helicobacter pylori* (testy są dostępne w aptece), a po zakończeniu powtórzyć badanie, czy ilość bakterii spadła.



Droga Redakcjo, co roku odczuwam wiosenny spadek odporności. Wszystko budzi się do życia, a ja jestem bez energii i łapię co chwilę jakieś drobne infekcje. Czy może jest jakaś naturalna metoda na wzmocnienie mojej odporności?

Marzec i kwiecień to czas, w którym następuje ostatni, ale czasem bardzo ciężki atak wszelakiego rodzaju infekcji górnych dróg oddechowych. Jest to czas bardzo trudny, szczególnie dla osób starszych dlatego, że ich organizm zmęczony po zimie reaguje na wszelkiego rodzaju „zarazki” ze zdwojoną siłą.

Znakomitymi środkami stymulującymi odporność w tym okresie są produkty pszczele; pyłek pszczele, propolis i miód. W naszym Centrum dla stymulacji odporności wykorzystujemy wymienione produkty pszczele. Najczęściej zalecamy suplementować dietę preparatem **Antybiobon**, który zawiera w swoim składzie ekstrakt z propolisu oraz pyłek pszczele w formie mikronizatu i liofilizat miąższu aloesowego. Jest to najlepiej przyswajalna forma tej prozdrowotnej substancji. Znakomitym immunostymulatorem jest również syrop **Immunobon** zawierający ekstrakt z jeżówki purpurowej, wyciąg z rumianku, melisy i róży oraz miód pszczele. Zaleca się stosować go przez 7 dni (2-3 łyżeczki dziennie), po czym robi się 3 tygodnie przerwy i stosuje ponownie przez tydzień. Oba te preparaty ziołowe w skuteczny sposób wspomagają naszą odporność, która tak bardzo jest nam potrzebna w okresie wczesnej wiosny, ale nie tylko.



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

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



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 lub Venobon complex (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.)		Stany zapalne	Inflabon (3 x dz. 1 kaps.)	
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol	SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza	
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon		Łysienie plackowate	Peobon + Dermobon	
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon complex + Alerbon		Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon	
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon	
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobonisan + Hepatobon + Apibon		Trądzik pospolity	Dermobonisan + Boniderm + Apibon krem	
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)		Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon	
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan + Aromatobon		ZDROWIE KOBIETY	Klimakterium	Klimaktobon + Krwawnik O. Grzegorza
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon			Zespół Policystycznych Jajników (PCOS)	P-COMplex (3 x dz.)
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol + Inflabon + Apibon + Immunobon na odporność			Problemy z zajściem w ciążę	Pregnabonisan (2 x dz.)
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)			Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)	Krople Kobiecte Ojca Grzegorza Sroki
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon	
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol		Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople	
	Wspomaga odporność	Apibon lub Antybiobon + Immunobon		Odrzuwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople	
	Infekcje wirusowe i bakteryjne	Anginbon + Antybiobon (2 x dz.) + Aromatobon		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople	
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)	Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)		
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C	Borelioza	Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon		
	Dła zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon + Prostatobonisan				
	Poprawa witalności	Vitalbon MEN + Memobon + MumioBon				

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

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

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

Zioła Ojca Grzegorza



GASTROBONISAN

na podrażnienia przełyku, żołądka i jelit *



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe *



GLUKOBONISAN

na utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy *



NERWOBONISAN

na stres i trudności w zasypianiu *



DERMOBONISAN

na zdrową skórę i jej oczyszczanie *



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie *

Zioła Ojca Grzegorza



BOBONISAN

na trawienie i wzdęcia *



PROSTATOBONISAN

dla zdrowia prostaty *



PREGNABONISAN

dla kobiet planujących ciążę *



CARDIOBONISAN

na serce i układ krążenia *



ORGANICKRZEM

na mocne kości, skórę i włosy *



HEPATOBONISAN

na wątrobę i trawienie *