

Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 4/2018 Zima
ISSN 2545-1235

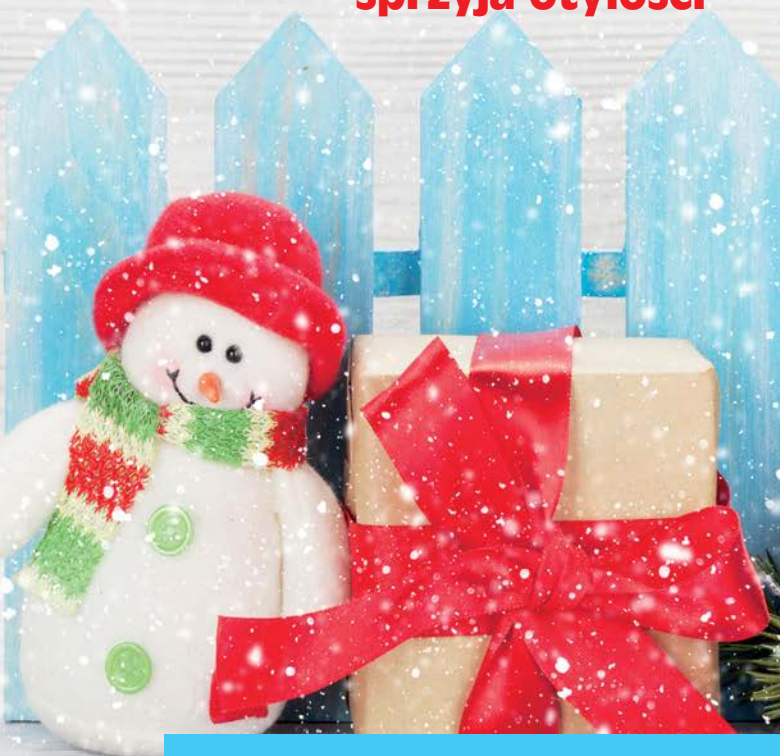
Temat numeru

**Grypa czy
przeziębienie?**

Rwa kulszowa
– skuteczna terapia
i suplementacja diety

Właściwa dieta
jako element
leczenia depresji

Dlaczego bezsenność
sprzyja otyłości



www.bonimed.pl

<http://www.facebook.com/ZiolaDlaZdrowia>

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.

Smog niszczy odporność

Problem smogu zauważono po raz pierwszy w 1952 roku, kiedy to w czasie tzw. wielkiego londyńskiego smogu w ciągu 5 dni zmarło 4 000 osób, większość z nich stanowiły dzieci. Smog najsilniej atakuje „słabych”, czyli małe dzieci, które nie mają jeszcze wykształconego układu odpornościowego i których śluzówka jest bardziej podatna na wpływ zanieczyszczeń. Zaobserwowano, że ilość dzieci zgłaszających się z infekcjami górnych dróg oddechowych do lekarzy krakowskich w czasie, gdy w Krakowie jest znacznie nasilony smog, jest 3-krotnie większa. Druga grupa osób szczególnie narażonych na skutki smogu to osoby starsze, chorujące na przewlekłe choroby układu oddechowego, a także na choroby serca. Smog atakuje nie tylko układ oddechowy, ale także układ krążenia. Według badań prowadzonych przez prof. M. Gąsiora ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w dni, kiedy powietrze jest szczególnie zanieczyszczone, liczba pacjentów z zawałami serca wzrasta 10-krotnie, a incydenty zatorowości płucnej mają miejsce o 18 % częściej. Informacje te przedstawiono w artykule „Smog: Nowe zagrożenie w chorobach układu oddechowego dla dzieci oraz metody unikania jego skutków – praktycznie” przedstawionym w czasopiśmie „Terapia” (nr 11, 2017). Co zatem robić, żeby zmniejszyć skutki smogu? Aby utrzymać odporność na właściwym poziomie należy stosować naturalne produkty, np. pochodzenia pszczelego (miód, propolis, pyłek pszczeleli). W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy **Apibon**, który zawiera zmikrofizyczny pyłek pszczeleli i propolis. Warto pamiętać również o preparatach z jeżówką purpurową. My wykorzystujemy syrop **Immunobon**, który oprócz ekstraktu z jeżówki zawiera ekstrakty z melisy rumianku i róży. Aby usunąć drobiny pyłu zalegające w układzie oddechowym należy stosować zioła o działaniu wykrztuśnym i zwiększającym wydzielanie śluzu, np. pić napar z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan** lub krople Ojca Grzegorza **Pectobonisol**. Osoby narażone na kontakt ze smogiem powinny chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniem, gdyż smog zwiększa ryzyko zawału. Można w tym celu suplementować dietę **Resveratrolem - esencją wina w kroplach** lub **Cardiobonem**, który zawiera ekstrakty z liści miłorzębu japońskiego i z kwiatostanu głogu.



**Oglądaj nas na kanale
TV dla Zdrowia
www.tvdlazdrowia.pl**



Zioła dla Zdrowia

Wydawca: Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED

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

Redaktor naczelny: Katarzyna Ceburat-Jakubiec

Druk: Drukarnia Drukpress

Pełne oświadczenie zdrowotne
produktów zawartych w publikacji
dostępne na stronie www.bonimed.pl

Współdziałanie ziół w zakażeniach układu moczowego

Stany zapalne dróg moczowych powodowane są najczęściej przez bakterie, zwłaszcza *E. coli*. W ich profilaktyce i terapii najlepiej sprawdzają się mieszanki ziołowe. Stanowią one połączenie surowców o różnych właściwościach (moczopędnych,

przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych, przeciwmiczybnych). Poniżej przedstawiono dwie przykładowe receptury ziołowe, które standardowo stosujemy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki:

Surowiec	Działanie
Mieszanka ziołowa w postaci ziół do zaparzania (Nefrobonisan)	
Ziele nawłoci 30 %	przeciwzapalne, odtruwające, przeciwbakteryjne, spazmolityczne; obniżające resorpcję w kanalikach nerkowych; zwiększające filtrację w kłębuszkach nerkowych
Ziele skrzypu 25 %	moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Ziele rdestu ptasiego 15 %	przeciwzapalne, detoksykacyjne (ułatwiające eliminację z organizmu produktów przemiany materii i ksenobiotyków), przeciwbakteryjne
Liść brzozy 15 %	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, zwiększające wydalanie kwasu moczowego
Liść borówki brusznicy 15 %	przeciwzapalne, moczopędne, bakterioobójcze

Mieszanka ziołowa w postaci kropli ziołowych (Nefrobonisol)	
Ziele nawłoci 20 %	przeciwzapalne, odtruwające, przeciwbakteryjne, spazmolityczne; obniżające resorpcję w kanalikach nerkowych; zwiększające filtrację w kłębuszkach nerkowych
Ziele skrzypu 20 %	moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Liść brzozy 20 %	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, zwiększające wydalanie kwasu moczowego
Ziele pokrzywy 15 %	moczopędne, odtruwające
Ziele i korzeń mniszka 15 %	moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Ziele krwawnika 10 %	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne

Z powyższej tabeli wynika, że każdy z wymienionych surowców zielarskich wykazuje działanie prozdrowotne i lecznicze w stosunku do dróg moczowych. Ich połączenie sprawia, że współdziałają ze sobą, co potęguje ich efekt terapeutyczny. Poza typowymi surowcami zielarskimi podawanymi w postaci naparów lub kropli od kilkunastu lat zaleca się osobom chorym na infekcje dróg moczowych spożywanie żurawiny. Może ona być stosowana w postaci owoców lub soku, które mają stosunkowo cierpki smak i często łączone są z syropem cukrowym, co nie jest korzystne dla zdrowia. Dlatego lepszym rozwiązaniem wydaje się być wykorzystanie ekstraktów z żurawiny. Żurawina posiada właściwości antyadhezyjne, czyli utrudnia przyleganie

kolonii bakteryjnych do ścian dróg moczowych. Warto łączyć ją z surowcami o właściwościach moczopędnych, np. zawartymi w powyższych mieszankach ziołowych. Produktem, który zawiera zarówno zioła moczopędne, jak i ekstrakt z żurawiny, jest **Urobon**, który od lat stosujemy z powodzeniem w naszym Centrum Ziołolecznictwa.



WSPOMAGANIE ZDROWIA STAWÓW I KRĘGOSŁUPA

Artrobon

Suplement diety

Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza



- **Artrobon**
ekstrakt z korzenia hakorośli + siarczan glukozaminy
- wzmacnia stawy i kręgosłup, a dodatkowo
jest łagodny dla żołądka i jelit
- **Ziołowy Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza**
- przeznaczony jest do wcierania
w dolegliwościach bólowych kręgosłupa,
stawów, mięśniobólach i nerwobólach

Bezpieczne wspomaganie stawów

Klasycznym sposobem łagodzenia bólu w chorobie zwyrodnieniowej stawów jest stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Mechanizm ich działania polega m.in. na tym, że hamują one produkcję prostaglandyn, które wytwarzane są w organizmie w czasie procesu zapalnego. Niestety hamują one wytwarzanie prostaglandyn zarówno nasilających proces zapalny, jak i przeciwzapalnych. Sprawia to, że leki te mogą uszkadzać przewód pokarmowy, nerki, szpik kostny, a także zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca. Zaburzona praca nerek skutkuje zatrzymaniem wody w organizmie, a tym samym powstawaniem obrzęków oraz wzrostem ciśnienia tętniczego krwi. Jest to szczególnie widoczne u osób starszych, chorujących na choroby serca. Najbardziej niekorzystny efekt, zwłaszcza przy upośledzonej funkcji nerek, wykazują leki o przedłużonym działaniu. Leki przeciwzapalne wywołują także zaburzenia pracy mózgu, np. bezsenność i depresję. Produkty pochodzenia naturalnego, do których można zaliczyć korzeń hakorośli i siarczan glukozaminy, stanowią cenne narzędzie terapeutyczne w zespołach bólowych. Ich zaletą jest bezpieczeństwo oraz stosunkowo duża skuteczność w łagodzeniu dolegliwości. Stosowanie tych surowców pozwala na ograniczenie, a nawet eliminację z metody leczenia NLPZ, co przekłada się na lepsze tolerowanie przez pacjentów terapii zespołów bólowych. Jest to szczególnie dobra alternatywa dla osób starszych, które źle znoszą klasyczne leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy suplementację diety **Artrobonem**, który zawiera wyżej wymienione składniki. Należy pamiętać, że nieodłącznym elementem leczenia w przypadku stanów zwyrodnieniowych jest rehabilitacja, zwłaszcza terapia manualna i akupunktura. Ta ostatnia metoda znakomicie sprawdza się zwłaszcza w przypadku chorób zwyrodnieniowych stawów kolanowych i biodrowych.

Rwa kulszowa – skuteczna terapia i suplementacja diety

Leczenie rwy kulszowej, zwłaszcza tej powodowanej uciskiem na korzenie nerwowe, sprawia lekarzom dużo trudności. Niestety często prowadzi do konieczności operacji kręgosłupa. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza posiadamy oryginalną metodę leczenia tego schorzenia z użyciem technik terapii manualnej i akupunktury. Stosujemy również leki z grupy organopreparatów.

Skuteczność proponowanej terapii została zweryfikowana badaniami. Otrzymane wyniki przedstawiono na stronie www.drblecha.pl. Ponadto wskazana jest wówczas suplementacja diety substancjami, które wspomagają zdrowienie włókien nerwowych. Dlatego zalecamy preparat **Neurobon complex**. Zawiera on

między innymi inozytol (niezbędny do rozwoju i funkcjonowania nerwów obwodowych), urydynę, która zwiększa ilość aksonów w komórkach nerwowych oraz sprzyja powstawaniu połączeń między nimi, a także kwas α -liponowy, który wspomaga przewodnictwo nerwowe oraz przepływ krwi w układzie nerwowym, zwłaszcza przy neuropatiach. Kompleks witamin B, również zawarty w preparacie, jest niezbędny do funkcjonowania układu nerwowego, w tym prawidłowe przekazywanie impulsów nerwowych. Objawy rwy kulszowej wynikają z ucisku bądź podrażnienia nerwu kulszowego i korzeni nerwowych, dlatego właściwe funkcjonowanie układu nerwowego ma kluczowe znaczenie w terapii tego schorzenia.



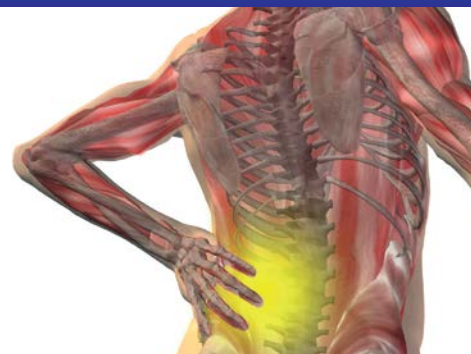
BEZOPERACYJNE LECZENIE PRZEPUKLINY DYSKU MIĘDZYKRĘGOWEGO

Dowody na skuteczność metody
w badaniu naukowym na stronach:

www.drblecha.pl

www.bonimed.pl

Szczegóły pod numerami: 33 861 86 21, 33 861 56 20



Korzeń piwonii białej nadzieją reumatologii

Piwonia biała (łac. *Paeonia lactiflora*) stosowana jest w tradycyjnej medycynie chińskiej od ponad 1200 lat. Używana była do leczenia reumatoidalnego zapalenia stawów, toczenia rumieniowatego, zapalenia wątroby, bolesnego miesiączkowania, skurczów mięśni oraz gorączki. Właściwości terapeutyczne korzenia piwonii zaczęły być weryfikowane przez współczesną naukę w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia. Doniesienia o jej prozdrowotnym działaniu w chorobach o podłożu autoimmunologicznym są do tego stopnia obiecujące, że Chińska Agencja Leków i Żywności już w 1998 roku zezwoliła na wprowadzenie na rynek preparatów z korzeniem

piwonii jako produktów modyfikujących przebieg chorób reumatoidalnych. Ekstrakty z korzenia piwonii TGP można stosować także z klasycznymi lekami. Powodują one wówczas wzrost efektywności tych leków. Przeprowadzono 3-miesięczne badanie skuteczności TGP w połączeniu z metotreksatem w RZS. 30 pacjentów otrzymywało doustnie tylko metotreksat, a 31 pacjentów metotreksat w połączeniu z TGP. Efekt terapeutyczny odnotowano po 4, 8 i 12 tygodniach. Badanie pokazuje, że łączenie ekstraktu z korzenia piwonii z metotreksatem przynosi lepsze efekty niż stosowanie samego metotreksatu:

efekt terapeutyczny	po 4 tygodniach	po 8 tygodniach	po 12 tygodniach
metotreksat	87 %	90 %	94 %
metotreksat + TGP	90 %	94 %	100 %

Assessment report on *Paeonia lactiflora* Pallas, radix (*Paeoniae radix alba*);
European Medicines Agency; 2017

W CZOG stosujemy w przypadku RZS i innych chorób o podłożu autoimmunologicznym suplementację diety preparatem **Peobon**, który obok ekstraktu z korzenia piwonii białej zawiera także żelazo, cynk, mangan, miedź i selen.



SANATORIUM USTRÓŃ OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN

Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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

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

www.sanatorium-ustron.pl



Suplementacja diety w chorobach oczu a badania naukowe

Od dawna panuje opinia, że naturalne produkty sprzyjają dobremu widzeniu, ale dopiero badania naukowe (CAREDS, AREDS, BMES, LUNA), które przeprowadzono w ostatnich latach, potwierdziły tę obiegową opinię. Wykazały one, że substancje wchodzące w skład borówki czarnej, karotenoidy jak luteina i zeaksantyna, a także witaminy C i E oraz β -karoten mają prozdrowotny wpływ na narząd wzroku. Badania te dowiodły, że te naturalne substancje chronią siatkówkę oka i zmniejszają ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem AMD.

W badaniach CAREDS i AREDS wykazano, że w przypadku zmian w plamce żółtej u osób w wieku od 55 do 80 lat, głównie kobiet, najważniejszym czynnikiem sprzyjającym ochronie plamki poprzez wpływ na gęstość pigmentu jest dieta zawierająca luteinę. W przypadku osób z AMD stwierdzono, że ryzyko

zatrzymania rozwoju choroby obniżyło się o 25 %.

W badaniu BMES, prowadzonym przez 10 lat na grupie 3654 pacjentów, potwierdzono redukcję ryzyka AMD w grupach stosujących wysokie dawki luteiny i zeaksantyny. Z kolei badania The LUNA Study potwierdzają rolę luteiny i zeaksantyny w zagęszczaniu pigmentu w plamce żółtej siatkówki.

Od wielu lat stosujemy standardowo u pacjentów z zaburzeniami widzenia wynikającymi z AMD oraz z retinopatią cukrzycową i nadciśnieniową suplementację preparatem **Oculobon**, który zawiera ekstrakt z borówki czarnej o wysokiej zawartości antocyjanów, ekstrakt z aksamitki bogaty w naturalną luteinę i zeaksantynę oraz kompleks witamin o działaniu antyoksydacyjnym. Stosując Oculobon widzimy u naszych pacjentów efekty podobne do tych, które uzyskano w przedstawionych powyżej badaniach.

**zawiera wysokiej jakości naturalne ekstrakty
z owocu borówki czarnej oraz kwiatu aksamitki**

Ekstrakt z owocu borówki czarnej oraz witaminy C i E wpływają pozytywnie na stan siatkówki oka, dlatego polecane są m.in. osobom chorującym na cukrzycę i nadciśnienie oraz osobom pracującym przy komputerze, w złych warunkach oświetleniowych, mającym problemy z widzeniem o zmierzchu oraz osobom starszym. Antyoksydanty mają pozytywny wpływ na zapobieganie rozwojowi zaćmy. Ekstrakt z aksamitki wspomaga ostrość widzenia, co ma znaczenie zwłaszcza u osób starszych, szczególnie narażonych na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD).



Dieta ketogeniczna usprawnia pracę mózgu

Amerykański stan Kentucky słynie nie tylko z Kentucky Fried Chicken, czyli popularnej sieci KFC serwującej panierowane kurczaki, ale także, jak się okazuje, z uniwersytetu, na którym przeprowadzono badania nad dietą ketogeniczną. Charakteryzuje się ona spożywaniem dużej ilości tłuszczów, a małej węglowodanów. Póki co badania prowadzono na zwierzętach laboratoryjnych. Wykazały one, że dieta taka poprawia przepływ krwi w centralnym układzie nerwowym oraz skład mikroflory jelitowej. Obniża ona poziom glukozy w surowicy krwi i masę ciała, a także sprzyja eliminacji β -amyloidu z mózgu (białko, które gromadzi się w mózgu u osób z chorobą Alzheimera). Badanie to zainspirowane zostało przez obserwacje kliniczne, z których wynikało, że dieta ketogeniczna sprzyja leczeniu lekoopornej padaczki, choroby Parkinsona i autyzmu. Korzystne działanie na centralny układ nerwowy mogą mieć nie tylko wysokotłuszczowe i niskowęglowodanowe posiłki, ale i substancje zawarte w preparacie **DS complex**. Kurkumina chroni ośrodkowy układ nerwowy przed toksycznym działaniem aluminium. W modelu in vitro wykazano, że hamuje ona wywoływaną glinem agregację β -amyloidu. Hamujący wpływ na odkładanie się β -amyloidu ma także EGCG, substancja zawarta w ekstrakcie z zielonej herbaty, który jest wiodącym składnikiem DS complex. U myszy podawanie EGCG poprawiało funkcje poznawcze, zdolność rozpoznawania nowych obiektów oraz procesy wzrokowo-przestrzenne. Niewątpliwie korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego będą wpływać inne substancje naturalne zawarte w DS complex: czarny pieprz, korzeń tarczycy bajkalskiej, kłącze imbiru, owoce jagodowe (żurawina, aronia, borówka), skórki winogron oraz witamina C.



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 nadpłotliwość. 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 Ziołolecnictwa 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** i **Alerbon**.



Dieta ma wpływ na długość życia

Już w latach 30. ubiegłego stulecia odkryto, że zwierzęta na diecie niskokalorycznej żyją dłużej niż te „dobrze karmione”. Z czasem naukowcy stwierdzili, że wynika to głównie ze stymulacji przez dietę niskokaloryczną białek o nazwie sirutiny, które wykorzystywane są do naprawy materiału genetycznego. Gdy odkryto rolę sirutin, dowiedziono także, że substancja obecna w czerwonym winie, resweratrol, również stymuluje te białka i, podobnie jak dieta niskokaloryczna, przyczynia się do wydłużenia życia. Niedawno pojawiły się badania przeprowadzone na zwierzętach laboratoryjnych. Wykazały one, że parametry naczyniowe i metaboliczne mózgu myszy na niskokalorycznej diecie są lepsze niż młodszych osobników będących na diecie wysokokalorycznej. Podobne efekty zauważono także u myszy laboratoryjnych, u których stosowano dietę ketogeniczną z niską zawartością węglowodanów i wysoką zawartością tłuszczu. Badań na myszach nie można jednoznacznie przekładać na efekty jakie występują u ludzi, jednak obserwacje społeczeństw spożywających niskokaloryczne posiłki (mieszkańcy japońskiej wyspy Okinawa oraz doliny Hunza) potwierdzają te przypuszczenia. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy od lat ekstrakt alkoholowy ze skórek winogron podawany podjęzykowo (2 razy dziennie 8-10 kropli) pod nazwą **Resveratrol - esencja wina w kroplach** oraz **Vitalbon**, w skład którego wchodzi m.in. ekstrakt z korzenia tar-czycy bajkalskiej bogaty w bajkalinę.



Telomer System Bell Visage



Absolutnie innowacyjna formuła:

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

Nowości z linii Telomer System Bell Visage

- Balsam do ciała
- Krem pod oczy
- Krem do rąk
- Serum do szyi i dekoltu

*Już czas,
żebyś
cofnęła czas*



**SKÓRA MŁODSZA O 10 LAT
W CIĄGU DWÓCH MIESIĘCY**

Chorzy na cukrzycę - uwaga na sztuczne słodziki

Zespoły badawcze z Uniwersytetu Ben-Guriona w Negev (Izrael) oraz Nanyang Technological University w Singapurze przebadaly sześć różnych słodzików (aspartam, sukraloza, sacharyna, neotam, adwantam i acesulfam K). Okazało się, że nawet stężenie 1 mg/ml w produktach spożywczych może działać toksycznie na drobnoustroje zamieszkujące nasze jelita. Ich spożycie jest tak powszechne, i to nie tylko przez chorych na cukrzycę, że powodują wręcz zanieczyszczenie środowiska, bo można je wykryć nawet w wodzie pitnej i glebie. Dlatego apelujemy do osób chorych na cukrzycę o rozsądne stosowanie słodzików i przypominamy, iż wiele naturalnych produktów posiada właściwości redukujące poziom glukozy w surowicy krwi. Dołączenie ich do farmakoterapii wedle naszych obserwacji może spowodować bardzo korzystne działanie. Najczęściej używanym w Centrum Ziołolecznictwa w przypadku cukrzycy suplementem diety jest **Glukobonisan**, który sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy w surowicy krwi. Czasami zalecamy także **Alerbon**, który posiada wysokiej jakości olej z nasion czarnuszki siewnej. Także ten surowiec może obniżać poziom cukru w surowicy krwi. Dodatkowo, jak wykazały badania na zwierzętach, olej z czarnuszki może hamować powstawanie neuropatii cukrzycowej, czyli uszkodzenia włókien nerwowych związanego z cukrzycą.



Włókna kolagenowe ważne dla kości i skóry

Ponad 25 % masy białek w organizmie ludzkim stanowi kolagen. Jego właściwy stan wpływa na to, czy nasza skóra będzie jędrna i elastyczna, czy też pokryta zmarszczkami i obwisła. Kolagen, jak to malowniczo opisują autorzy *Biochemii* Harpera, w przypadku zębów i kości jest niczym „stalowe pręty w zbrojonym betonie”. Stanowi główny składnik ścięgien i odpowiada za ich wytrzymałość. Aby kolagen w organizmie skutecznie pełnił swoją funkcję, należy zapewnić jego odpowiednią podaż w diecie. Ojciec Grzegorz zalecał wówczas galaretki, szczególnie z giczy cięlecych. Stan kolagenu wymaga również właściwej suplementacji diety. Podstawową substancją, której nie może zabraknąć w organizmie jest witamina C. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy ją w formie, która jest łagodna dla żołądka, a przez to bezpieczna, ponadto pochodzi ze źródeł naturalnych. Drugim bardzo ważnym czynnikiem, który zwiększa produkcję kolagenu jest krzem. Najlepiej jest pozyskiwać go z naturalnych źródeł, np. odwarów z zieleń skrzypu i rdestu ptasiego. Dlatego zalecamy mieszankę ziołową **OrganicKrzem**, która wspomaga profilaktykę osteoporozy, poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci oraz sprzyja eliminacji z organizmu aluminium.



Posiadanie wyrostka robaczkowego ma sens

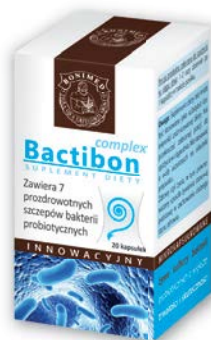
Operacja usunięcia wyrostka robaczkowego, obok usunięcia przepukliny, to chyba „najpopularniejsza” procedura medyczna wykonywana przez chirurga ogólnego. Wyrostek robaczkowy uważany był za niepotrzebny „twór”, który może być wyłącznie źródłem kłopotów, gdy ulegnie stanowi zapalnemu. W dobie dbałości o właściwy stan flory jelitowej zaczęto jednak zastanawiać się nad tym, czy nie przeoczoano przypadkiem jego prozdrowotnej funkcji. Okazało się, że jest on miejscem, które można nazwać „schronem” dla bakterii bytujących w naszych jelitach. W przypadku agresywnej antybiotykoterapii czy przewlekłego stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych i innych leków, które uszkadzają florę jelitową, bakterie bytujące w wyrostku robaczkowym w ostatniej kolejności ulegają zniszczeniu. Penetracja leków do tego miejsca jest ograniczona. Odkrycie tej właściwości stało się powodem do sto-

sowania takich metod terapeutycznych, które umożliwiają jego zachowanie. Przy zapaleniu wyrostka antybiotykoterapia może równie skutecznie jak operacja spowodować wyleczenie stanu zapalnego. Fińscy uczeni z uniwersytetu w Turku ustalili, że 2/3 pacjentów po leczeniu antybiotykami nie wymagało operacji. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza dla zachowania zrównoważonego składu mikroflory jelitowej zalecamy stosowanie **Bactibonu complex** i **Inuliny Ojca Grzegorza** (probiotyki + prebiotyki) oraz **Regulobonu Ojca Grzegorza**.



Bactibon complex

to probiotyki, który posiada perfekcyjny skład oraz formę farmaceutyczną gwarantującą dotarcie bakterii do jelit!



Czy to nowe otwarcie w terapii nowotworów?

W 2018 roku nagrodę nobla uzyskało 2 uczonych, którzy odkryli, iż kluczem do leczenia chorób nowotworowych jest zaprzęgnięcie do tego układu odpornościowego. Odkryli oni, że układ odpornościowy jest niejako osłepiany w czasie choroby nowotworowej przez specjalne białka, które nazwali białkami hamulcowymi. Białka te niejako unieruchamiają limfocyty T i umożliwiają komórkom rakowym nieskrępowany rozwój. Zahamowanie aktywności tych białek, a przez to uruchomienie układu odpornościowego, może stać się kluczem do leczenia nowotworów. Ma to szczególne znaczenie w terapii ich niektórych typów, np. czerniaka złośliwego. Prace noblistów rzucają nowe światło na wyjaśnienie wielkich sukcesów profesora Mackiewicza, twórcy szczepionki, która leczy czerniaka nawet w zaawansowanym stopniu rozwoju. Dlaczego w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza te doniesienia nie dziwią? Otóż dlatego, że od pewnego czasu widać jak niektóre substancje roślinne mogą hamować rozwój nowotworów, bądź wręcz je leczyć. I nie są to substancje, które działają cytostatycznie. Ich głównym mechanizmem jest stymulacja odporności organizmu we właściwy sposób. Surowcem o takich właściwościach jest między innymi czyr brzozowy, zwany inaczej czarną hubą. Suplementacja nim od dziesięcioleci jest zalecana osobom z chorobą nowotworową. Prace badawcze nad czarną hubą prowadzili uczeni rosyjscy. Jej ekstrakt jest głównym składnikiem suplementu diety **Bofonginn kompleks**, który zaleca się m.in. u osób z chorobą nowotworową. Inną substancją, która może we właściwy sposób stymulować odporność organizmu jest tarczycza bajkalska. Ekstrakt z tej rośliny znajduje się m.in. w preparacie **Vitalbon**.



Korektor maskujący czy skuteczny krem?

Wypryski i przebarwienia potrądzikowe towarzyszą Ci mimo tego, że okres dojrzewania masz już dawno za sobą?

To żadna nowość. Trądzik to prawdopodobnie najbardziej rozpowszechnione schorzenie dermatologiczne i coraz częściej dotyczy osób po 30 roku życia. W przypadku mocno zaawansowanych, bolących i ropnych zmian z reguły proponuje się terapię retinoidami (pochodne witaminy A). Niestety wiąże się ona z licznymi efektami ubocznymi i jest bezwzględnie przeciwwskazana w okresie ciąży. Bezpieczną i skuteczną alternatywą jest wówczas kwas azelainowy. Działa przeciwbakteryjnie, hamuje nadmierne rogowacenie naskórka, działa delikatnie złuszcząco i redukuje przebarwienia poprzez wpływ na komórki pigmentowe naskórka. W terapii trądziku o dużym nasileniu stosuje się miejscowo leki, w których stężenie tej substancji wynosi aż 15-20 %. Natomiast w pielęgnacji skóry, którą charakteryzują zmiany o mniejszym nasileniu (zaskórniki, wypryski, rozszerzone pory oraz związane z nimi przebarwienia) doskonale sprawdzi się krem **Perfect System Bell Visage Night**. Stężenie kwasu azelainowego równe 5 % umożliwia codzienne stosowanie kremu przez dłuższy okres czasu, a efekty działania substancji czynnej na skórze widać już po 4 tygodniach. Korektor maskujący wypryski i przebarwienia stanie się zbędny.

Perfect System Bell Visage Night dostępny jest również w zestawie zawierającym krem rewitalizujący-co-przeciwstarzeniowy na dzień i kapsułki doustne **Dermobon**, pozwalające na odżywienie skóry niejako „od wewnątrz”.



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 o prozdrowotnym działaniu kwia-

tostanu głogu. Wykorzystujemy ten surowiec zielarski w naszym Centrum Ziołolecznictwa w kilku preparatach, które zalecamy pacjentom. Na czele tej grupy stoją słynne krople geriatryczne Ojca Grzegorza **Cardiobonisol**. Sugerujemy także suplementację diety mieszaną ziołową **Cardiobonisan** oraz kapsułkami **Cardiobon**. Wszystkie te produkty zawierają kwiatostan głogu. Świetnym uzupełnieniem terapii chorób kardiologicznych jest czerwone wino w ilości 1-2 lampek dziennie 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.



Zioła Ojca Grzegorza



PULMOBONISAN

na kaszel i przeziębienie*



NERWOBONISAN

łagodzi stres, ułatwia zasypianie*



NEFROBONISAN

na nerki i drogi moczowe*



BOBONISAN

wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia*



GLUKOBONISAN

wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy*



GASTROBONISAN

wspomaga trawienie, łagodzi podrażnienia przełyku, żołądka i jelit*



Dieta hamuje rozwój chorób Alzheimera i Parkinsona

W chorobie Alzheimera dochodzi do tworzenia się płytek amyloidowych z białka β -amyloidu w centralnym układzie nerwowym oraz tworzenia się włóknistych wtrętów we włóknach neuronów. Działanie pewnych substancji naturalnych może mieć pozytywny wpływ na zahamowanie tego procesu. Produkty spożywcze mogą wpłynąć hamująco na proces rozwoju chorób neurodegeneracyjnych. Należą do nich m.in. kwasy omega-3 (których szczególnie bogatym źródłem są ryby), substancje o właściwościach antyoksydacyjnych (w które bogate są szczególnie owoce jagodowe), a także błonnik pokarmowy. Ważne jest, aby pacjenci uzupełnili swoją dietę o witaminy z grupy B, szczególnie B₆, B₁₂ i kwas

foliowy. Można oczywiście uzupełnić te niedobory samą dietą, ale jest to czasami trudne, dlatego sugerujemy pacjentom stosowanie preparatu **Neurobon complex**, który zawiera witaminy z grupy B, witaminę C i inne prozdrowotnie działające na układ nerwowy substancje: kwas γ -linolenowy, urydynę, kwas α -liponowy, inozytol, selen. Aby zahamować stres oksydacyjny można wzbogacić dietę o owoce jagodowe lub ich ekstrakty, zawarte m.in. w preparacie **Vitalbon** lub **DS complex**.



KREMY APTECZNE OJCA GRZEGORZA

Wybierz jakość farmaceutyczną



Venobon krem

Krem zalecany jest do stosowania w uczuciu zmęczenia i ciężkości nog. Może być również stosowany do pielęgnacji skóry w żylakach, 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.

Krople Ojca Grzegorza Sroki®



GASTROBONISOL

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



CARDIOBONISOL

- Nadciśnienie
- Niedokrwienie i osłabienie serca



PECTOBONISOL

- Przeziębienie, kaszel
- Zapalenie oskrzeli
- Astma



NERWOBONISOL

- Nerwica
- Bezsenność



NEFROBONISOL

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

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Właściwa dieta jako element leczenia 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 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 silne właściwości antyoksydacyjne. Dodatkowo tarczyca bajkalska dodaje energii vitalnej 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.



Dlaczego bezsenność sprzyja otyłości

Bezsenna noc może spowodować w organizmie zmiany metaboliczne prowadzące do przybierania na wadze i zmniejszania masy mięśniowej. Badania wykazały różnice w aktywności genów wpływających na produkcję białek związanych z absorpcją tłuszczów i proliferacją komórek. Okazuje się, że na ekspresję, czyli ujawnianie się genów, wpływ ma także styl życia. Zjawiska te opisuje epigenetyka – nauka zajmująca się badaniem zmian ekspresji genów, które nie są związane ze zmianami w sekwencji nukleotydów w DNA. Ekspresja ta może być modyfikowana przez czynniki zewnętrzne i podlegać dziedziczeniu. Po bezsennej nocy u uczestników odnotowywano podwyższony poziom zarówno metabolitów, jak i białek uczestniczących w procesie odkładania się tłuszczu. Jednocześnie zaobserwowano rozkład białek biorących udział w procesie budowania i regeneracji tkanki mięśniowej, a także zmiany w obrębie genów związanych ze stanem zapalnym, prowadzącym do rozwoju cukrzycy typu 2 i otyłości. Zaznaczyć należy, że leki ziołowe na bazie ekstraktów alkoholowych spełniają wszystkie 10 kryteriów idealnego leku nasennego, który opublikowało polskie towarzystwo psychiatryczne. Szczegóły na ten temat można znaleźć w artykule pt. „Lek ziołowy, który spełnia kryteria idealnego leku nasennego” na stronie www.bonimed.pl (w zakładce „baza wiedzy”). Lekiem takim jest bez wątpienia

Nerwobonisol, który zalecany jest w celu ułatwienia zasypiania: 2 łyżeczki leku + 4 łyżeczki wody bezpośrednio przed snem. Dawkowanie takie można powtórzyć także w przypadku, gdy bezsenność polega na tym, że zasypia się stosunkowo łatwo, ale wybudza się po kilku godzinach snu i nie można zasnąć ponownie.



Adipobon mono

Przyspiesza spalanie
tkanki tłuszczowej

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



Regulobon

Przyspiesza pracę jelit,
wspomaga odchudzanie

Skład: łupina nasienne 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

Adipobonisan

Zmniejsza apetyt
i zwalnia wchłanianie
węglowodanów

Skład: liść morwy,
ziele skrzypu, ziele mniszka,
ziele pokrzywy, liść mięty,
morszczyn.



**SKUTECZNE
ODCHUDZANIE**

W tym cyklu prezentujemy krótkie informacje o postępowaniu **Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza** w poszczególnych jednostkach chorobowych. Wybraliśmy tematy, które najczęściej przewijają się w zapytaniach telefonicznych i mailowych naszych czytelników.

Jaki jest związek pomiędzy klimakterium a klimatyzacją?

Nie jest to związek jedynie słowotwórczy, ponieważ Panie w tym trudnym okresie nader często oczekują włączenia klimatyzacji nawet w niezbyt upalny dzień. Te uderzenia gorąca nie są jedynymi objawami, które trapią kobiety w okresie menopauzy. Dochodzi do nich nadpotliwość i drażliwość. Okres klimakterium powoduje także u Pań większe prawdopodobieństwo, że zwiększy się ich masa ciała oraz pogorszy się wygląd skóry. Surowce zielarskie mogą łagodzić wiele z dolegliwości okołoklimakteryjnych. Jednym z najlepiej przebadanych jest korzeń pluskwicy groniastej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza używamy preparatu **Klimaktobon** zawierającego ekstrakt z tej rośliny. Dodatkowym składnikiem Klimaktobonu są szyszki chmielu, które przyczyniają się do łagodzenia nadmiernej nerwowości, a także wywołują w organizmie kobiety efekt podobny do żeńskich hormonów płciowych - estrogenów. W przypadku nadmiernego krwawienia miesięcznego, które również może towarzyszyć zaczynającej się menopauzie, znakomite efekty uzyskuje się stosując sok z ziela krwawnika.



Chmurny czas dla chorych na łuszczycę

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym zwykle pogorszeniu ulega stan skóry u osób chorych na łuszczycę. Wynika to ze znikomej ilości promieni słonecznych. Łuszczycą jest chorobą autoimmunologiczną, która manifestuje się na skórze, ale jej przyczyną jest zły funkcjonowanie całego organizmu. W przypadku łuszczycy zasadne jest stosowanie ziół o działaniu immunomodulującym, takich jak korzeń piwonii białej. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w tym przypadku suplementację diety **Peobonem** (2 x dziennie 2 kapsułki), który poza piwonią zawiera również mikroelementy. Od pewnego czasu zalecamy w łuszczycy również stosowanie preparatu **Bofonginn kompleks** (3 x dziennie 5 ml). Jego głównym składnikiem jest wyciąg z czarnej huby, którego stosowanie w tym schorzeniu było potwierdzone badaniami naukowymi. Łuszczycą to choroba, która wymaga także działania odtruwającego, dlatego zalecamy pacjentom zażywanie **Gastrobonisolu**, który stymuluje odtruwającą funkcję wątroby oraz **Nefrobonisolu**, który stymuluje odtruwającą funkcję nerek. Zewnętrznie zalecamy używanie **Bonidermu**, czyli Pomady Ojca Grzegorza.



Zioła na zgagę

Zioła znakomicie nadają się do łagodzenia dolegliwości związanych ze zgagą wynikającą z refluksu żołądkowo-przełykowego. Ich wyższość nad lekami syntetycznymi polega na tym, że nie zaburzają one procesu trawienia, gdyż nie zmniejszają wydzielania soku żołądkowego. Zioła te to przede wszystkim korzeń lukrecji, liść babki lancetowatej, kwiat nagietka oraz rumianek. Mogą być używane także jako terapia wspomagająca w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, zwłaszcza że wykazują działanie hamujące wzrost bakterii *Helicobacter pylori*. W Centrum Ziołolecznictwa, zarówno w przypadku refluksu żołądkowo-przełykowego, jak i do wspomagania terapii przeciwwrzdowej, zalecamy suplementację diety mieszanką ziołową **Gastrobonisan**, która zawiera m.in. wyżej wymienione składniki. Często łączymy tą mieszankę z płynem **Gastrobonisol** (2 x dziennie 2 łyżeczki dodawane do naparu z ziół).

Prostata nie da pospać

Bezsennosc ma wiele przyczyn. Jedną z nich jest przerost gruczołu krokowego, który wiąże się z koniecznością częstego wstawania w nocy. Wiedzą o tym Panowie, zwłaszcza w starszym wieku. Preparaty naturalne dobrze sprawdzają się w łagodzeniu objawów powiększonej prostaty. Najlepiej udokumentowane jest połączenie ekstraktów z owoców palmy sabal oraz z korzenia pokrzywy. Stosujemy je standardowo w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecając suplementację diety preparatem **Prostatobon**. Na początku terapii warto dietę uzupełnić również w pyłek pszczoły i propolis, sugerujemy zatem suplement diety **Apibon**. Po zaobserwowaniu wyraźnej poprawy wystarcza stosowanie już tylko samego Prostatobonu.

Kapsułki Ojca Grzegorza Sroki



Lipobon

wspomaga redukcję cholesterolu



Gastrobon

wspomaga trawienie i pracę jelit



Urobon

na nerki i drogi moczowe



Nerwobon

łagodzi stres, ułatwia zasypianie



Hepatobon

chroni wątrobę, wspomaga trzustkę



Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

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

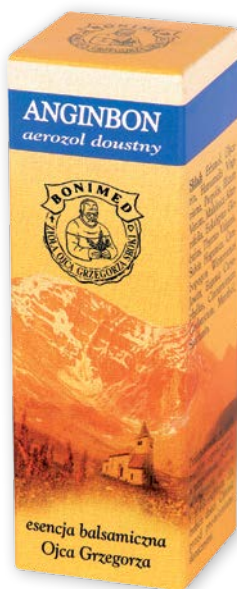
Katar sienny nie, ale alergiczny tak. Proszę pamiętać, że już końcem stycznia zaczyna pylić leszczyna, następnie brzoza. W Centrum Ziołolecznictwa znakomite efekty obserwujemy po suplementacji **Alerbonem** w takich przypadkach (początkowo 2 kapsułki 3 x dziennie, po uzyskaniu poprawy 1 kapsułka 2 x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

Często czuję ucisk po niektórych, zwłaszcza ciężkostrawnych pokarmach. Mam też podwyższony cholesterol. Co może mi pomóc?

Proszę suplementować dietę **Hepatobonem** (1 kapsułka 2-3 razy dziennie przed jedzeniem). Karczoch poprawi trawienie i wspomogę utrzymanie cholesterolu w normie, a zawarta w nim sylimaryna wspomogę prawidłową pracę wątroby. Można także zamiennie stosować **Gastrobon** (1 kapsułka 2-3 razy dziennie przed jedzeniem). Jeżeli dolegliwości ustąpią, można przewlekłe stosować **Lipobon**, który przyczyni się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu (1 kapsułka 2-3 razy dziennie).

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**.



Od lat borykam się z zaparciami, którym towarzyszą wzdęcia. Co ciekawe, gdy dolegliwości są nasilone, mam dodatkowo bóle głowy. Które zioła mogą mi pomóc?

Leczenie zaparć polega na regulacji pracy przewodu pokarmowego. Proces taki trwa 4-6 tygodni i wymaga połączenia ziół o działaniu poprawiającym trawienie oraz preparatów zawierających błonnik i bakterie probiotyczne. Proszę stosować **Gastrobonisol** (2 łyżeczki 2 razy dziennie) oraz **Regulobon** (2-4 łyżeczki na 1-2 szklanki wody codziennie, pić tuż po zamieszaniu). Takie postępowanie powinno zlikwidować zaparcia, a w perspektywie dwóch miesięcy zmniejszyć natężenie bólów głowy.

Od pewnego czasu zauważyłam, że nadmiernie wypadają mi włosy. Mam też wzdęcia i biegunki? Czy to może mieć związek ze sobą?

Jak najbardziej, przewlekłe biegunki mogą spowodować, że gorzej przyswajają Pani witaminy i minerały ze spożywanych pokarmów, co ma negatywny wpływ na kondycję włosów i skóry. Dlatego logiczne jest dostarczanie do organizmu dodatkowej porcji tych substancji, np. poprzez stosowanie suplementów diety. Polecamy w tym przypadku **Dermobon**. Proszę pić także herbatkę **Bobonisan**. Jej stosowanie, mniej więcej po miesiącu, powinno usprawnić pracę jelit.

Jestem farmaceutką. Czasami do apteki przychodzą pacjenci i pytają, jak można przyspieszyć wzrost kostny po złamaniach. Co im polecić?

Dobłą propozycją jest stosowanie **Mumio-Bonu** (1 kapsułka 2 x dziennie). Wiodącą substancją, która wchodzi w jego skład, jest mumio. W badaniach naukowych na 2000 pacjentów wykazano, że przyspiesza wzrost kostny o ok. 2 tygodnie. Pamiętać należy również o tym, że krzem wspomaga tworzenie się włókien kolagenowych, które stanowią niejako „rusztowanie” kości. W związku z tym polecamy również **OrganicKrzem**.

Mam podwyższony poziom kwasu moczowego. Jakie zioła stosować?

Najczęściej zalecamy **Nefrobonisol**, który ze względu na zawartość liścia brzozy zmniejsza poziom kwasu moczowego we krwi. Ma też inne składniki działające odtruwająco. Ponadto zalecamy **Witaminę C Ojca Grzegorza**. W jednym z badań klinicznych stwierdzono, że jej zażywanie zmniejsza prawdopodobieństwo ataku dny o 40 %.

Mąż zażywa metforminę na cukrzycę i podobno dlatego ma podwyższony poziom homocysteiny. Co stosować?

Poziom homocysteiny jest obniżany przez witaminy z grupy B, szczególnie przez B₁, B₂ i B₁₂ oraz kwas foliowy. Zalecamy suplementację diety preparatem **Neurobon complex**, w skład którego wchodzi te witaminy.

Czy czystek jest pomocny w leczeniu boreliozy?

Ziele czystka wykazuje działanie przeciwwirusowe i antyoksydacyjne. Dlatego bywa on wykorzystywany do leczenia infekcji wirusowych. Istnieją doniesienia, że może być skuteczny w leczeniu boreliozy. Można pić herbatkę z ziela czystka, jednak najlepszym rozwiązaniem jest używanie go pod postacią alkoholowego ekstraktu, który zawiera większą ilość najważniejszego składnika czystka – olejku eterycznego. W naszym Centrum Ziołolecnictwa stosujemy **Czystek w kroplach**.



Syropy na bazie miodu



Sedabon

łagodzi stres,
ułatwia zasypianie



Pectobon

na kaszel i przeziębienie



Immunobon

wspomaga odporność



Vernikabon

do postępowania
dietetycznego w zakażeniu
pasożytami jelitowymi

Grypa czy przeziębienie?

Na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego przedstawiono bardzo obrazowy sposób różnicowania tego, czy chorujemy na grypę, czy przeziębienie:

OBJAWY	GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
początek 	choroba rozpoczyna się gwałtownie	stopniowo nasilające się objawy
 gorączka	wysoka gorączka (do 39°C), dreszcze	stan podgorączkowy , najczęściej poniżej 38°C
ból gardła 	rzadki lub nie występuje	jeden z pierwszych objawów , chrypa
 katar	rzadki lub nie występuje	częsty objaw , zatłakany nos
 kaszel	suchy, męczący , ból w klatce piersiowej oraz duszności	mokry
 ból głowy	występuje prawie zawsze	rzadko, często - ból zatok
 bóle mięśni	bardzo intensywne , dreszcze	nie występują lub są mniej nasilone
 powikłania	wielonarządowe (np. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenia mięśnia sercowego, niewydolność oddechowa)	rzadko , ewentualnie wtórne zakażenie bakteryjne

Na szczęście z punktu widzenia ziołolecznictwa, niezależnie od tego czy choroba jest grypą, czy też infekcją wirusową innego pochodzenia, bądź przyczyną dolegliwości jest zakażenie bakteryjne, postępowanie jest bardzo podobne. Podstawowym lekiem, który zalecamy w przypadku infekcji jest **Pectobonisol** dawkowany 3, a nawet 4 razy dziennie (na początku infekcji) w ilości od 1 do 2 łyżeczek. Samopoczucie

poprawi pacjentom również picie naparu z mieszanki ziołowej **Pulmobonisan**. Osobom, które nie są zwolennikami picia herbat ziołowych, np. dzieciom, zalecić można suplementację diety z użyciem syropu **Pectobon**. W przypadku bólu gardła korzystne będzie także stosowanie aerozolu **Anginbon**, który działa antybakteryjne ze względu na zawartość olejków eterycznych i propolisu.



Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

UKŁAD KRAŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol	UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)
	Wspomaga żyty, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem		Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza		Na pamięć, koncentrację, prawidłowy słuch i równowagę	Memobon (1-2 x dz.) + Cardiobonisol (1-2 x dz.) + Resveratrol krople (2 x dz. po 8 kropli)
	Na cholesterol	Lipobon + Koenzym Q10 + Resveratrol krople			
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon	STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)
	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		RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D ₃ +K ₂ (MK7)
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 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 (2 x dz. 2 kaps.) + Dermobon (2 x dz.)
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon		Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon + Alerbon		Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon		Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)		Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Perfect System Bell Visage
	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
				Łuszczyca	zewnętrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn
				Pielęgnacja skóry w grzybiczy	Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon
UKŁAD ODDYCHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan	INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon		Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność		Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.) + Krwawnik O. Grzegorza
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)		Odrzuwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)		Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol		Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)
	Wspomaga odporność	Apibon + Immunobon		Borelioza	Czystek w kroplach + Artrobon + Immunobon
UKŁAD MOCZOWY	Zapalenie nerek, dróg moczowych i pęcherza, kamica	Nefrobonisol lub Nefrobonisan (1-3 x dz.) pomocniczo: Urobon (1-3 x dz.)			
	Dna moczanowa	Nefrobonisol + Artrobon + Vit. C			
	Dla zdrowia prostaty	Prostatobon + Apibon			
	Poprawa witalności	Vitalbon + 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.

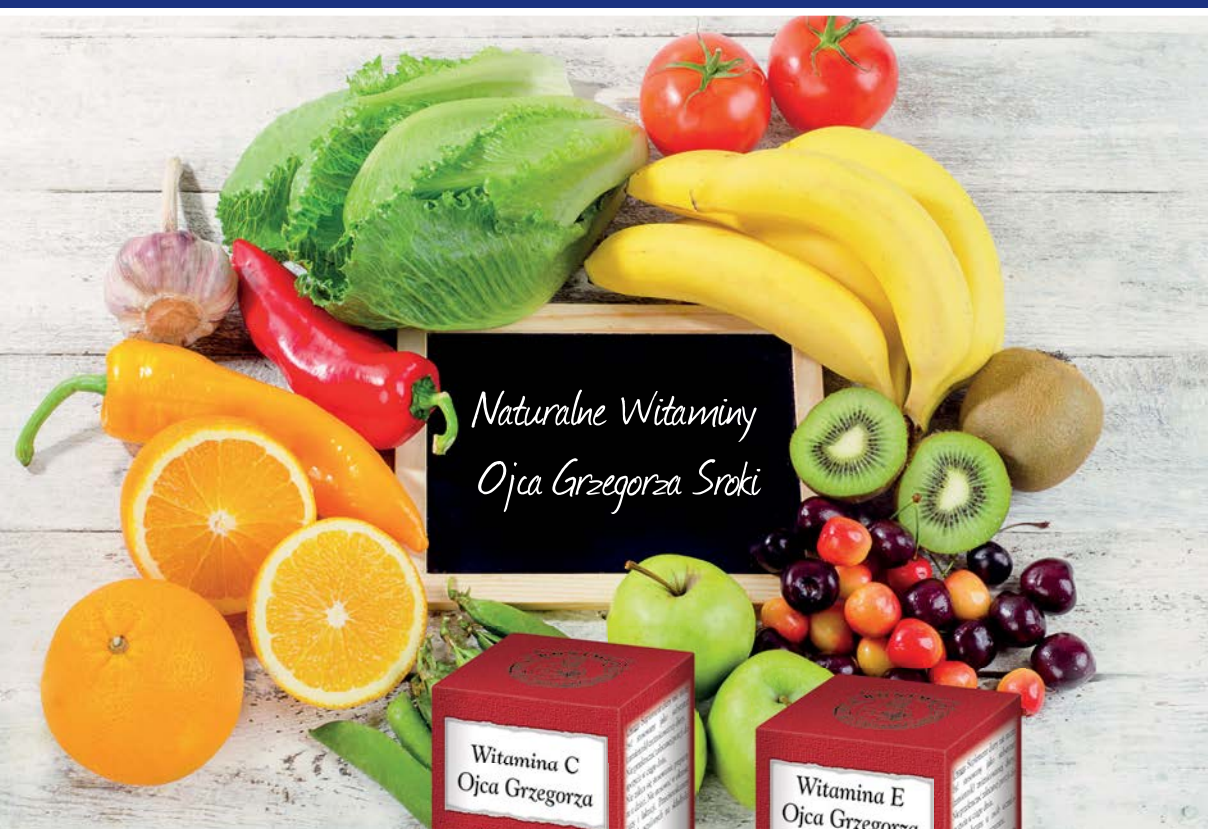
Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:

tel. 33 861 86 71, 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

Pełne oświadczenie zdrowotne produktów zawartych w publikacji dostępne na stronie www.bonimed.pl.

Witaminy Ojca Grzegorza

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.