Zioła *dla* Zdrowia

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Nr 2/2017 Lato

Temat numeru

Czy gluten nam szkodzi?

W numerze m.in.

Ziołowy sposób **na cukrzycę**

Odchudzanie **- tłuszcze wracają do łask**

Zaburzenia **snu**

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.

Wino jest dobre dla serca

To tytuł książki profesora kardiologii W. Sinkiewicza zaopatrzonej recenzją drugiego kardiologa - prof. Krzysztofa Filipka. Książka ta została omówiona podczas sesji naukowej na Zjeździe Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które odbyło się jesienią 2016 roku. Dowiemy się z niej, iż wino jest dobre nie tylko dla serca, ale może **przedłużyć nasze życie, zmniejszyć prawdopodobieństwo nowotworów oraz chorób neurodegradacyjnych takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona**. Dobroczynne własności wina wynikają z różnego rodzaju składników w nim zawartych, ale na czoło wysuwa się przede wszystkim Resveratrol – to doskonale przebadana substancja obecna szczególnie w czerwonych winogronach. Niestety nie zawsze możemy raczyć się tym szlachetnym napojem, gdyż musimy pracować, uczyć się, prowadzić samochody. W takich sytuacjach można skorzystać z suplementu diety **Resveratrol - esencja wina w kroplach**, którego opakowanie zamieszczamy obok. Najczęściej zalecamy spożywać go 2 x dz. po 8-10 kropli pod język. Zażywając preparaty zawierające resweratrol należy pamiętać, aby miały one formę alkoholowego ekstraktu, który można podawać pod język. Ważne jest również, aby ekstrakt pochodził ze skórek winogoron a nie z innej rośliny. Racząc się winem nie można zapominać również o innych typowo „sercowych ziołach" np. o kwiatostanie głogu, czy liściach miłorzębu japońskiego. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy w przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak: nadciśnienie, niewydolność krążenia, choroba niedokrwienna serca, stosowanie leku ziołowego **Cardiobonisol** (2-3 x dz. po 1 łyżeczce) oraz suplementu diety **Cardiobon** (1 x dz. po 1 kapsułce) i **Koenzymu Q10 Ojca Grzegorza**.

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

TVdZ TELEWIZJA DLA ZDROWIA

Zaburzenia snu

Cierpimy na bezsenność, a nie zdajemy sobie sprawy, że często sami sobie jesteśmy winni. Zaburzenia snu mogą wynikać na przykład z tego, że jesteśmy skrajnie nieuporządkowani. Najadamy się przed snem, śpimy w pokoju, w którym włączony jest telewizor albo też czytamy w łóżku książki. To nie usposabia do snu. Nasz organizm nie traktuje wtedy łóżka jako miejsca, w którym należy spać (no może robić jeszcze coś innego). Z obserwacji psychologów zajmujących się snem wynika, że aby lepiej się wysypiać wystarczy uporządkowanie dnia. Ważne jest, aby udać się na spoczynek o 23 i kontynuować sen do 7 rano. Powoduje to często ustąpienie bezsenności, oczywiście nie od razu, ale już po 2 tygodniach. Pamiętać też należy, iż bezproduktywne przebywanie w łóżku i „liczenie baranów" też nie jest korzystne. Jeżeli czujemy, że nie jesteśmy w stanie zasnąć to lepiej wyjść pooddychać świeżym powietrzem i odczekać chwilę przed ponownym położeniem się do łóżka. Sen ma swoje fazy. Każda z nich trwa ok. 1,5 godziny i aby się wyspać musimy w ciągu nocy takich faz przejść co najmniej 3. Jeżeli próbujemy się „naspać" trzema godzinami, to się nie „naśpimy". Stosowanie syntetycznych leków nasennych też nie jest dobrym rozwiązaniem - zaburzają one fizjologiczny rytm snu. Zdecydowanie lepiej stosować leki ziołowe - dzięki temu, że działają bardzo krótko wspomagają proces zasypiania nie regulując przy tym snu w trakcie całego jego przebiegu. W ten sposób nie zaburzamy naturalnego procesu snu, tylko wspomagamy jego wywołanie. W CZOG używamy do tego kropli **Nerwobonisol** w proporcji 2 łyżeczki leku + 4 łyżeczki wody bezpośrednio przed snem. W naszej ocenie Nerwobonisol jest preparatem ziołowym posiadającym cechy idealnego leku nasennego według kryteriów opublikowanych przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.

10 CECH IDEALNEGO LEKU NASENNEGO
według Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego:

1. Szybkie działanie
2. Skuteczna indukcja i utrzymanie ciągłości snu
3. Zachowanie naturalnego profilu snu
4. Brak wpływu na sprawność w ciągu dnia
5. Brak działań niepożądanych
6. Brak rozwoju tolerancji
7. Brak ryzyka uzależnienia
8. Brak objawów odstawiennych
9. Możliwość zastosowania niezależnie od wieku
10. Duża szerokość terapeutyczna

W przypadku problemu z zasypianiem możemy także stosować suplement diety w kapsułkach **Nerwobon** (2 kaps. przed snem), syrop **Sedabon** (2 łyżeczki przed snem) lub mieszankę ziołową **Nerwobonisan**.

Szumy uszne

Czasami szum jest naturalną konsekwencją ruchu ulicznego. Czasami jednak słyszymy szum, który nie wynika z faktu, że coś w naszym sąsiedztwie go wywołuje. Jest on tym bardziej dojmujący, im ciszej jest wokół nas. Ta dolegliwość zwana jest szumami usznymi. Nie zawsze są to dźwięki typowe dla szumu - czasami jest to dzwonienie bądź pisk. Szumy uszne występują u 15% osób, a u 0,5-2% są uciążliwe. Pojawiają się najczęściej między 50 a 60 rokiem życia. Można je podzielić w zależności od lokalizacji ich źródła. Jeżeli przyczyna znajduje się w uchu zewnętrznym, czyli przewodzie słuchowym, to najczęściej jest to woskowina. Jeżeli przyczyna tkwi w uchu wewnętrznym to może ją powodować niedrożność trąbki słuchowej, która wynika np. z zapalenia zatok. Przyczyną szumów usznych mogą być również zaburzenia funkcji ucha wewnętrznego, wynikające np. z miażdżycy, chorób infekcyjnych, nadciśnienia bądź niedokrwistości. Szumy uszne mogą być także powodowane przez problemy związane z kręgosłupem szyjnym, zwłaszcza w przypadku gdy występuje dość częsta wada rozwojowa polegająca na zmniejszeniu się fizjologicznej lordozy tego odcinka kręgosłupa.

Każda z przyczyn szumów usznych leczona jest w inny sposób. W przypadku woskowiny należy ją oczywiście usunąć z przewodu słuchowego. Niedrożność trąbki słuchowej należy usunąć, np. przez leczenie zapalenia zatok. W przypadku zaburzeń naczyniowych dobre efekty można osiągnąć stosując produkty ziołowe poprawiające ukrwienie. W naszym centrum standardowo zalecamy w takiej sytuacji suplementację diety preparatami **Memobon** (1-2 x dz. po 1 kaps.) oraz **Resveratrol – esencja wina w kroplach** (2-3 x dz. po 8 kropli). Resveratrol, jak wynika z doniesień naukowych, jest jedną z nielicznych substancji, która chroni narząd słuchu w przypadku niedokrwienia, starszego wieku oraz hałasu. Z naszych obserwacji wynika także, że częstą przyczyną szumów usznych są zaburzenia w biomechanice kręgosłupa szyjnego. W tym przypadku stosujemy techniki terapii manualnej. Pacjenci informują nas, że pozytywny efekt pojawia się czasami już po pierwszej wizycie.

Memobon
Wspomaga ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi.

SANATORIUM USTROŃ
OŚRODEK MAGNOLIA & OŚRODEK TULIPAN

Pobyty sanatoryjne
BEZ SKIEROWANIA
z kuracją ziołową
Ojca Grzegorza Sroki

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

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

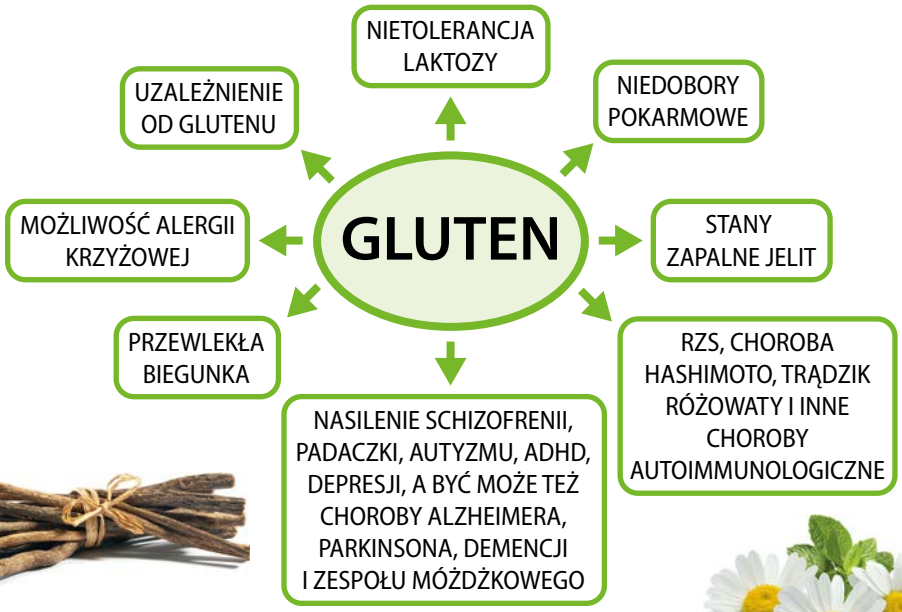
www.sanatorium-ustron.pl

Czy gluten nam szkodzi?

Nasze jelita od wewnątrz pokrywa nabłonek złożony ze ściśle do siebie przylegających komórek. Bariera jaką tworzy nabłonek jelita oddziela naszą krew od toksyn, bakterii oraz obco gatunkowego białka, czyli substancji, które znajdują się w świetle jelita. **Pod wpływem substancji takich jak gluten czy inne alergeny, dochodzi do rozszczelnienia tych ścisłych połączeń**. Jelito można wtedy porównać do durszlaka. Bakterie, toksyny, a także białko przenikają przez tą pierwszą linię obrony organizmu swobodnie, napotykając tuż za nią drugą linię obrony organizmu w postaci fagocytów i przeciwciał.

Przenikające cząsteczki tworzą z przeciwciałami kompleksy immunologiczne, które z krwią roznoszone są po całym organizmie.

Dlatego też zespół jelita przesiąkliwego uważany jest przez niektórych za pierwotną przyczynę wielu schorzeń, np. chorób stawów, a nawet chorób psychicznych. Przyczyną powstawania chorób w tym zespole jest zjawisko, które nazywa się mimikrą molekularną. Jest to zjawisko podobieństwa pomiędzy antygenami, które przeniknęły przez ściany jelita, (głównie składników glutenu, a także enzymów metabolizujących tą substancję), a tkankami organizmu.



Jak temu zaradzić?

Po pierwsze należy zidentyfikować na jakie produkty jesteśmy uczuleni. Często są to gluten, białko mleka krowiego lub białko jaja. Czasami trudno jest całkowicie wyeliminować te produkty z diety, zwłaszcza gdy nietolerancja na gluten daje alergie krzyżowe z innymi produktami spożywczymi. Korzystne efekty obserwuje się w takich przypadkach po stosowaniu ziół działających przeciwzapalnie i łagodząco na błonę śluzową jelita. My zalecamy suplementację diety **Gastrobonisanem** (napar z jednej saszetki 2-3 x dz. przed jedzeniem). U małych dzieci lepszy może okazać się **Bobonisan** (1-2 x dz. 1 saszetka). Dodatkowo proponujemy spożywać **Peobon** (2 x dz. 1-2 kaps.), ponieważ problemy zdrowotne przy nietolerancji glutenu w większości powodowane są przez procesy autoimmunologiczne, oraz suplement diety **Alerbon** (2-6 kaps. na dzień), ponieważ nietolerancji glutenu towarzyszą liczne alergie.

Odchudzanie – tłuszcze wracają do łask

Tłuszcze, krytykowane przez całe lata, wracają do łask w postaci wysokotłuszczowych i niskowęglowodanowych diet. Dlaczego tak jest? Okazuje się, że to skuteczny sposób redukcji masy ciała:

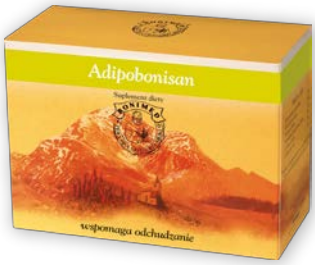
- Spożywając pokarmy tłuste **nie magazynujemy** spożytych lipidów w postaci **tkanki tłuszczowej**. Ta tkanka tworzy się z węglowodanów.
- Jedzenie pokarmów tłustych powoduje, iż motoryka żołądka się zmniejsza. Pokarm dłużej w nim zalega zatem **jesteśmy dłużej syci**. Dlatego spożywając tłuszcze zazwyczaj **jemy mniej kalorii**.
- Jesteśmy ponadto dłużej syci, ponieważ spożycie tłuszczów powoduje **podwyższenie poziomu leptyny i zmniejszenie wydzielania greliny**, która pobudza apetyt.
- Korzystać powinniśmy z wysokiej jakości tłuszczów, np. zawartych w jajkach (serwowanych najlepiej na miękko), orzechach, oleju lnianym. Wystrzegajmy się izomerów trans kwasów tłuszczowych (powstających z tłuszczów roślinnych poddawanych działaniu wysokiej temperatury)!

Należy jednak pamiętać, iż dieta wysokotłuszczowa i niskowęglowodanowa nie zawiera odpowiedniej ilości błonnika, co powoduje nie tylko zaparcia, ale także nie dostarcza bakteriom probiotycznym pokarmu zwanego prebiotykami.

Właściwy skład flory jelitowej jest ważnym czynnikiem skutecznego odchudzania, u części osób niezbędnym.

Zawartość błonnika w diecie sprawia, iż przewagę zyskują bakterie z rodzaju Bacteroides (przy diecie bogatej w cukry proste przewagę zyskują bakterie Firmicutes). Konsekwencją wysokiego miana Bacterioides jest zmniejszona wchłanialność, co powoduje mniejszy pobór energii z pokarmów o ok. 150 kcal/dobę. Osoby na diecie wysokotłuszczowej powinny ją wzbogacić o warzywa z dużą zawartością błonnika, a z niską zawartością węglowodanów, albo błonnikiem wyekstrahowanym z roślin. W Centrum Ziołolecznictwa zalecamy **Regulobon** (2 x dz. 1 łyżeczka z wodą), który zawiera błonnik z nasion owsa i łupiny babki jajowatej. Ponadto sugerujemy spożywanie naparu z ziół **Adipobonisan**. Osoby pragnące zredukować swoją masę ciała powinny także rozważyć zażywanie przed jednym lub dwoma posiłkami **Chitobonu** (3-4 kaps.) zawierającego chitosan i chrom organiczny. Preparat ten pęcznieje w żołądku co pozwala na zmniejszenie ilości spożywanych pokarmów (uczucie sytości pojawia się wcześniej). Oczywiście nie należy zaniedbywać aktywności fizycznej. Aby usprawnić spalanie tłuszczu przed aktywnością fizyczną polecamy stosowanie kapsułek **Adipobon mono** (2-3 kaps.).

System *fit* – skuteczne odchudzanie



Adipobonisan

Zmniejsza apetyt poprzez zwalnianie wchłanialności węglowodanów

Chitobon

Pęcznieje w żołądku i przez to zmniejsza ilość spożywanych pokarmów

Adipobon mono

Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej zwłaszcza w czasie ćwiczeń

Regulobon

Przyspiesza pracę jelit a przez to zmniejsza wchłanianie. „Karmi" bakterie probiotyczne

Pasożyty jelitowe – owsica

Owsica to najczęstsza robaczyca występująca głównie u dzieci w wieku przedszkolnym. Wywoływana jest przez nicienia o nazwie owsik ludzki. Owsik kolonizuje błonę śluzową jelita grubego. Samice tego pasożyta nocą wydostają się przez odbyt celem złożenia jaj, stąd też objawy u dzieci pojawiają się często w godzinach nocnych. Dzieci drapią się wtedy intensywnie i przenoszą infekcję na innych członków rodziny bądź inne dzieci, z którymi mają kontakt. Profilaktyka owsicy polega przede wszystkim na dbałości o higienę, w tym regularnym myciu rąk dzieci. Pościel, bielizna, ręczniki powinny być często zmieniane i poddawane działaniu wysokiej temperatury.

Zioła od zawsze używane były w terapii pasożytów jelitowych. W przypadku owsicy istnieją doniesienia naukowe sugerujące skuteczność przede wszystkim odwarów z nasion czarnuszki siewnej i owocni orzecha włoskiego oraz naparu z ziela piołunu. W doniesieniach naukowych spotkamy się również z korzystnym działaniem oleju z nasion czarnuszki, ale powinien to być olej standaryzowany, czyli taki w którym zawartość olejków eterycznych jest gwarantowana. Do innych olejków eterycznych stosowanych w przypadku pasożytów jelitowych należą goździkowy, kminkowy i tymiankowy. Zaznaczyć trzeba, że preparaty ziołowe w przypadku zakażenia owsikiem nie tylko ułatwiają eliminację z organizmu tego nicienia, ale także działają rozkurczowo, wiatropędnie, poprawiają trawienie oraz łagodzą objawy alergii. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza do suplementacji diety w przypadku zakażenia owsikiem ludzkim i innymi pasożytami jelitowymi zalecamy preparat **Vernikabon** oraz suplement diety **Alerbon**.

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego

Problem nawracających dolegliwości, polegających na odczuwaniu pieczenia i bólu oraz na częstym oddawaniu moczu, kojarzy się z infekcją dróg moczowych. Zioła znakomicie radzą sobie w tej sytuacji. W naszym Centrum Ziołolecznictwa zalecamy wtedy picie kropli ziołowych **Nefrobonisol** (3 x dz. po 1 łyżeczce) i suplementację **Urobonem** (3 x dz. po 2 kapsułki) oraz **Nefrobonisan** (2 -3 x dz. napar z 1 saszetki). Zdarza się, że dyskomfort ze strony układu moczowego występuje, a w badaniu ogólnym moczu nie pojawiają się ani bakterie, ani inne cechy infekcji. Wtedy prawdopodobnie mamy do czynienia ze śródmiąższowym zapaleniem pęcherza moczowego. To schorzenie związane jest z uszkodzeniem warstwy glikozoaminoglikanów na powierzchni nabłonka pęcherza. Charakteryzuje się ono trwającymi nawet kilka lat, okresowymi, nawracającymi dolegliwościami, takimi jak: częstomocz oraz uczucie dyskomfortu umiejscowione w obrębie pęcherza moczowego. Ocenia się, że kobiety stanowią około 90% chorych dotkniętych tymi dolegliwościami, pozostały odsetek to mężczyźni chorujący na przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego. W przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego zalecamy suplementację diety **Artrobonem** (2 x dz. 2 kaps.), zawierającym w swoim składzie glukozaminę, która jest glikozaminoglikanem. Wydalana jest ona przez nerki i może odtwarzać uszkodzoną ochronną warstwę glikozaminoglikanów w pęcherzu moczowym. Drugim składnikiem Artrobonu jest korzeń hakorośli, który wykazuje działanie przeciwzapalne.

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 moczanowa*

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.

Kamica żółciowa – kiedy operować a kiedy nie?

Osoby, u których stwierdzono kamienie w pęcherzyku żółciowym, mają dylemat - wyciąć czy nie wyciąć. Pęcherzyk żółciowy pełni istotną rolę w trawieniu i usunięcie go zaburza ten proces. Dlatego jeżeli nie mamy bardzo intensywnych nawracających dolegliwości bólowych świadczących o stanie zapalnym pęcherzyka żółciowego, nie należy go wycinać. Najlepiej omówić ten temat z lekarzem prowadzącym i dopiero wtedy podjąć ostateczną decyzję o zabiegu. Czynniki, które mogą świadczyć o przewlekłym stanie zapalnym to np. pogrubienie ściany pęcherzyka powyżej 4 mm. Innym niebezpiecznym objawem widocznym w USG jest np. tzw. „pęcherzyk porcelanowy". Przeciwdziałanie rozwojowi kamieni w pęcherzyku żółciowym powinno odbywać się przez stosowanie ziół o działaniu żółciopędnym i żółciotwórczym, które mogą zwiększyć w żółci zawartość kwasów żółciowych kosztem cholesterolu. Im więcej cholesterolu zawiera żółć tym większą ma tendencję do tworzenia kamieni. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza zalecamy stosowanie leku żółciotwórczego **Gastrobonisol**, który zwiększa wydzielanie żółci oraz poprawia proces trawienia. Nawet po usunięciu pęcherzyka żółciowego powinniśmy nadal stosować zioła żółciopędne i żółciotwórcze, aby nie doszło do tworzenia się złogów w drogach żółciowych. Po usunięciu pęcherzyka zalecamy pacjentom zażywać Gastrobonisol bezpośrednio przed lub tuż po posiłku 2 łyżeczki na raz rozpuszczone w wodzie. W zastępstwie Gastrobonisolu można stosować suplementację **Hepatobonem** lub **Gastrobonem** (2-3 x dz. 1 kaps.). Jedynym przeciwwskazaniem do stosowanie ziół żółciopędnych i żółciotwórczych jest ostry atak kamicy żółciowej.

Pomijana przyczyna starzenia się skóry

Czasami gdy ktoś cierpi na zaparcia, nie może wykrztusić wydzieliny zalegającej w oskrzelach bądź zatokach, wystarczy dać mu się napić wody, czyli nawodnić organizm, aby wyleczyć chorobę. Woda leczy, ale też upiększa. I nie chodzi tylko o to, że można się nią umyć, ale także o to że skóra dobrze nawodniona wygląda młodziej. Niech pamiętają o tym wszystkie Panie, zwłaszcza w lecie kiedy to czynników sprzyjających nieperfekcyjnemu wyglądowi nie brakuje. Odwodnienie jest jednym z tych czynników, a słońce drugim. Gdy chcemy intensywniej powalczyć z niedoskonałościami skóry sugerujemy zastosowanie systemu dwóch kremów oraz kapsułek doustnych **Perfect System Bell Visage**. Może ktoś zdziwi się, dlaczego kapsułki doustne jeśli chodzi o piękna skórę. Otóż, jesteśmy w dużym stopniu niedożywieni, nawet gdy jesteśmy otyli. Niedożywienie wiąże się z brakiem mikroskładników żywnościowych czyli tak zwanych mikroelementów oraz witamin. Nasze pożywienie jest często bardzo niskiej jakości z powodu „przemysłowej" produkcji żywności. Zatem warto zadbać o suplementację diety tymi mikroskładnikami żywnościowymi, które znajdują się w systemie Perfect System Bell Visage, aby wyglądać olśniewająco. Wspomnieliśmy już, że skóra w lecie może wyglądać starzej z powodu odwodnienia i słońca. Dla Pań, które uważają, że ich skóra nosi znamiona starzenia się stworzono inną koncepcję zwaną **Telomer System Bell Visage**. Jej najważniejszym składnikiem jest ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej bogaty w bajkalinę. Jest to substancja podawana na skórę jako składnik kremów oraz doustnie jako składnik kapsułek. Z badań jakie prowadzono na ten temat wynika, iż po 2 miesiącach stosowania uzyskuje się efekt w postaci skóry o około 10 lat młodszej. Zwiększa się jej elastycznosć i jędrność o około 12,5%, a zmarszczki redukują się o około 13%. Kremy naturalnie chronią przed promieniami UVA i UVB, rozjaśniają przebarwienia i neutralizują wolne rodniki.

Telomer System Bell Visage

zestaw zawiera 2 kremy oraz kapsułki doustne

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

Czy mam boreliozę?

Diagnostyka boreliozy obejmuje trzy obszary działania. Pierwszy dotyczy wywiadu. Ukłucie przez kleszcza nie jest równoznaczne z tym, że mamy boreliozę, gdyż musi być to kleszcz zarażony krętkiem borelli, dodatkowo musi znajdować się on w naszym ciele przez co najmniej 48 godzin. Z drugiej strony brak informacji o tym, że zostaliśmy ukłuci przez kleszcza nie wyklucza tego, iż do takiego faktu doszło. Drugi etap diagnostyki to badanie fizykalne, które polega na obserwacji pacjenta, zwłaszcza jego skóry. Jednoznacznym objawem zakażenia boreliozą jest bowiem tzw. rumień wędrujący (zaczerwienienie skóry w kształcie okręgu wokół miejsca ukłucia). Obecność rumienia możemy przeoczyć, gdy znajduje się np. na plecach. W dalszych etapach rozwoju choroby mogą pojawić się dolegliwości w postaci bólu i obrzęku stawów, a jeśli dojdzie do objawów późnych, możemy mieć do czynienia z bólami i obrzękami wielu stawów, ale zawsze dużych (czyli nie międzykręgowych czy międzypaliczkowych). Borelia może mieć także powikłania związane z układem krążenia (co objawia się zaburzeniami pracy serca) oraz z układem nerwowym (taka postać boreliozy nazywa się neuroboreliozą). Trzeci obszar diagnostyki boreliozy obejmuje badania dodatkowe polegające na wykryciu swoistych przeciwciał wytworzonych w organizmie w obronie przed krętkami borelli. Swoiste przeciwciała IgM pojawiają się we krwi po 3-4 tygodniach od zakażenia (szczyt 6-8 tyg.) i zanikają w ciągu 4-6 miesięcy. Swoiste IgG, wykrywalne po 6-8 tyg. od zakażenia, utrzymują się przez wiele lat nawet u pacjentów skutecznie leczonych antybiotykami. Czasem dotyczy to także swoistych IgM.

„Dodatni wynik badania serologicznego bez objawów klinicznych typowych dla boreliozy z Lyme nie ma znaczenia diagnostycznego." Często zdarza się, że pacjenci cierpiący na bóle kręgosłupa (związane na przykład z chorobą zwyrodnieniową tego narządu) są przewlekle leczeni antybiotykami, ponieważ związanym z tym dolegliwościom bólowym towarzyszy podwyższone miano swoistych przeciwciał klasy IgG. Problem leży w tym, iż dolegliwości bólowe i podwyższony poziom przeciwciał nie mają ze sobą związku. Badając pacjenta metodami terapii manualnej (takie metody stosujemy w CZOG) jesteśmy w stanie z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić czy ból u chorego jest konsekwencją boreliozy czy też choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa lub stawów. Jeżeli jest to choroba zwyrodnieniowa to wprowadzamy terapię manualną, która łagodzi dolegliwości już po pierwszym zabiegu. Często wprowadzamy wtedy dodatkowo suplementację diety preparatem **Artrobon**, a zewnętrznie zalecamy wcieranie **Reumobonisolu** lub **Balsamu Kręgowego Ojca Grzegorza**. Co jednak zrobić gdy pacjent istotnie choruje na boreliozę? Podstawową metodą wykorzystywaną w tym wypadku jest antybiotykoterapia. Jej skuteczność w początkowej fazie choroby ocenia się na ok. 90%. Zioła mogą jednak wspomóc leczenie boreliozy, gdyż wspierają odporność organizmu. W naszym Centrum stosujemy w tym celu suplementację **Immunobonem** (2-3 x dz. 1 łyżeczka przez 7 dni, następnie 3 tygodnie przerwy, ponownie stosowanie przez 7 dni jak wcześniej). Takie podawanie Immunobonu można powtarzać co 3 tygodnie. Drugim suplementem diety wspomagającym odporność jest **Apibon**, który ma w swoim składzie pyłek pszczeli i propolis. Powoduje on stymulację odporności, ale działa także przeciwdrobnoustrojowo ze względu na zawartość ekstraktu z propolisu. W przypadku boreliozy stosuje się również surowce zielarskie hamujące proces zapalny. Takim ziołem jest np. korzeń hakorośli, który jest stosowany razem z siarczanem glukozaminy w preparacie Artrobon (2 x dz. 2 kaps.). Pacjenci używają także ziela czystka, najczęściej w postaci herbatki ziołowej. Jednak z naszych obserwacji wynika, iż lepszą formą stosowania tej rośliny jest postać nalewki alkoholowej **Czystek w kroplach**, gdyż potencjalnie terapeutyczną substancją w przypadku czystka jest olejek eteryczny, który znacznie lepiej rozpuszcza się w alkoholu niż w wodzie.

Ziołowy sposób na cukrzycę

Głównym działaniem ziół w przypadku cukrzycy jest profilaktyka powikłań tej choroby, czyli ochrona naczyń krwionośnych siatkówki oka oraz zapobieganie neuropatiom. Dlatego w suplementacji diety osób chorych na cukrzycę nie powinno zabraknąć takich produktów jak **Memobon**, **Resveratrol - esencja wina w kroplach**, który wspomaga stan śródbłonka naczyń krwionośnych, **Oculobon**, który chroni siatkówkę oka w przypadku cukrzycy i nadciśnienia oraz **Alerbon**, który może obniżać poziom glukozy w surowicy krwi oraz chronić włókna nerwowe przed neuropatią. Jednakże zioła mogą wpływać na hiperglikemię poposiłkową, czyli zwiększony poziom glukozy w surowicy krwi po zjedzeniu węglowodanów. Takie własności posiadają m.in. składniki mieszanki ziołowej **Glukobonisan**. Zawarty w niej liść morwy białej i ziele pokrzywy hamują rozkład wielocukrów, gdyż oba te surowce zielarskie zawierają w swoim składzie tzw. inhibitory alfaglukozydazy. Zawarta w Glukobonisanie owocnia fasoli także może redukować poziom glukozy w surowicy krwi, gdyż pobudza wydzielanie insuliny z wysp trzustkowych. Natomiast cynamonowiec cejloński także zawarty w Glukobonisanie wpływa na receptory insuliny, co ma znaczenie w przypadku insulinooporności. Suplementację Glukobonisanem dobrze jest stosować bezpośrednio przed jedzeniem - to może być czynnik zmniejszający poposiłkową hyperglikemię.

Boniderm

POMADA OJCA GRZEGORZA

Złagodzi Twoją alergię skórną i trądzik u Twojego dziecka

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

System osteoporoza

Mumio-Bon (2 x dz. 1 kaps.)

Wspomaga zrost kostny w przypadku złamań

$D_3 + K_2$ (MK7) (1 x dz. 1 kaps.)

Wzmacnia układ kostny

Poprawia odporność i pracę układu krążenia

OrganicKrzem (1 x dz. 2 sasz.)

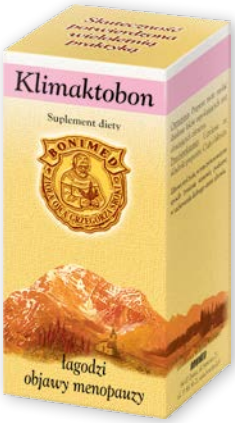
Zawiera naturalną krzemionkę która wzmacnia kości

Poprawia wygląd skóry i włosów

Wysiłek fizyczny – sposobem na klimakterium

Z obserwacji naukowców z John Moores University w Liverpoolu wynika, że wysiłek fizyczny może być bardzo skutecznym środkiem łagodzącym objawy menopauzy. Ćwiczenia obejmowały 30-45 minut umiarkowanego joggingu lub jazdy na rowerze 3 razy w tygodniu. Po 16 tygodniach okazało się, że u pań z grupy „zażywającej" wysiłku fizycznego zmniejszyły się zarówno częstość (o ok. 60 proc.), jak i nasilenie odczuwanych uderzeń gorąca. Ponadto z badań opublikowanych przez „JAMA Internal Medicine" wynika, że osoby które uprawiają sport jedynie w weekend przez 150 minut, cieszą się niemal równie dobrym zdrowiem jak ci, którzy ćwiczą codziennie przez 20-30 minut.

Także zioła mogą wesprzeć prawidłowe funkcjonowanie kobiet w okresie klimakterium. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza stosujemy w tej sytuacji 2 surowce - ekstrakt z kłącza pluskwicy groniastej oraz szyszki chmielu. Obie te rośliny zawarte są w preparacie **Klimaktobon**, który zalecamy w przypadku nadpotliwości, uderzeń gorąca oraz drażliwości związanej z okresem klimakterium (2 x dz. 1 kaps.).



Klimatyzacja sprawcą zapaleń górnych dróg oddechowych

Kiedyś wydawało się, że jeśli ktoś latem zachorował na anginę to powodem mogły być tylko lody lub zimne napoje, teraz mamy także innego sprawcę zachorowań. Jest nim klimatyzacja. Przez nią przychodzi nam żyć w skrajnych temperaturach, co dotyczy zwłaszcza osób, które podróżują samochodem. Konsekwencją wychłodzenia jest zapalenie gardła, zapalenie zatok lub krtani. Należy pamiętać, iż nie tylko zimno jest odpowiedzialne za chorobę. Klimatyzacja znacznie wysusza powietrze, a co za tym idzie również śluzówki układu oddechowego. Śluz w drogach oddechowych jest czynnikiem wzmacniającym odporność. Jakie zioła mogą być przydatne w takich sytuacjach? Zalecamy w przypadku zapaleń gardła, anginy, zapalenia zatok leczenie kroplami **Pectobonisol** (3-4 razy dziennie po 1 łyżeczce w stanie ostrym, w przypadku poprawy zmniejszyć dawkę). Warto także mieć pod ręką w torebce **Anginbon**, który dzięki zawartości olejków eterycznych, propolisu i destylatu z oczaru wirginijskiego wpływa łagodząco na nasze śluzówki w przypadku, gdy znajdują się one w stanie zapalnym. W stanie zaostrzenia sugerujemy używać go co 1-2 godziny (1 doza).

Oculobon
Suplement diety

CHRONI OCZY
POPRAWIA WZROK

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy

Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

Medycyna naturalna w onkologii

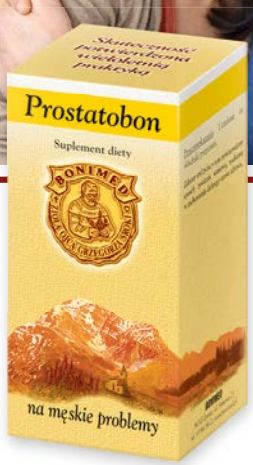
Tak brzmi tytuł konferencji naukowej, która w dniach 11 i 12 maja odbyła się w Krośnie. Organizatorami Konferencji był Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu i Dolnośląskie Centrum Onkologii oraz Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie. Na konferencji tej zaprezentowano możliwości wspomagania terapii konwencjonalnej preparatami ziołowymi. Nie można jednoznacznie powiedzieć, że zioła leczą choroby nowotworowe u ludzi, gdyż póki co nie przeprowadzono szeroko zakrojonych badań aby to stwierdzić, zatem taka teza jest jedynie przypuszczeniem. Jednakże przypuszczeniem o pewnych podstawach, dlatego iż udowodniono w badaniach na komórkach nowotworowych, a także w badaniach na zwierzętach, że niektóre surowce zielarskie mogą działać przeciwnowotworowo. Mogą zmniejszać masę guza, hamować rozwój naczyń krwionośnych w guzie, mogą być także używane w celu profilaktyki choroby nowotworowej. Zaznaczyć jednak należy, iż jeżeli ktoś zamierza wspomagać terapię nowotworów żywnością prozdrowotną czy preparatami ziołowymi powinien to robić w porozumieniu z lekarzem prowadzącym leczenie. W CZOG stosujemy w przypadku osób zagrożonych chorobą nowotworową lub chorych suplementację diety kilkoma preparatami. Pierwszy z nich to **Bofonginn kompleks** zawierający w swym składzie m.in. czarną hubę, ekstrakt z borowików bogaty w selen, odwar ze skrzypu zawierający krzemionkę oraz ekstrakt ze skórek winogron posiadający w swym składzie resveratrol. Kolejnym preparatem w suplementacji jest **Vitalbon**, który zawiera ekstrakt z tarczycy bajkalskiej oraz silne antyoksydanty z owców jagodowych. Ponadto zalecamy uzupełnić dietę o **Alerbon**, który jest olejem z czarnuszki siewnej o gwarantowanej zawartości oleju eterycznego. Stosujemy również krople z ekstraktem ze skórek winogron, czyli **Resveratrol - esencję wina w kroplach**. Osoby, które cierpią na choroby nowotworowe lub były na nie chore można wspomagać suplementami, które usprawnią pracę wątroby, takimi jak **Hepatobon**, a także lekami roślinnymi, które usprawnią odtruwającą funkcje nerek, takimi jak krople **Nefrobonisol**. Osoby zagrożone chorobą nowotworową powinny zadbać o właściwy poziom odporności organizmu - mogą zatem uzupełni dietę o **Apibon**, który wspomaga naturalną odporność organizmu.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Prostatobon kapsułki doustne

Suplement diety

Zadbaj o to, aby nie musiał ciągle wstawać w nocy!



Prostatobon spożywać 2-3 x dziennie po 1 kapsułce.

Zawiera: ekstrakt z owoców palmy sabal i z korzenia pokrzywy

Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie **gruczołu krokowego**. Pomocny jest w utrzymaniu **witalności u mężczyzn**, a także w **łysieniu typu męskiego** (androgennym).

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza odpowiada na pytania pacjentów

Lubię się opalać, ale boję się aby moja skóra się z tego powodu nie postarzała. Czy zioła mogą w tym pomóc?

Tak, mogą Pani pomóc. Proszę stosować naturalne antyoksydanty. Najlepszy naszym zdaniem jest **Vitalbon** (2-3 kapsułki dziennie w czasie plażowania). Przy okazji ochroni on oczy przed działaniem promieni ultrafioletowych. Zalecamy również czerwone wino w niewielkich ilościach! Bądź zieloną herbatę. Można stosować jednocześnie jedno i drugie.

Słyszałam o dobroczynnych właściwościach witaminy E na skórę. Czy to prawda?

Witamina E działa pozytywnie, ale powinna to być mieszanina naturalnych tokoferoli i tokotrienoli. Taka postać nie tylko poprawi wygląd skóry, ale wpłynie także pozytywnie na serce i układ nerwowy. My zalecamy **Naturalną Witaminę E Ojca Grzegorza**.

Mam chorobę Hashimoto. Stosuję L-tyroksynę. Czy zioła mogą mi pomóc?

Choroba Hashimoto to choroba autoimmunologiczna, która może być zależna od tego, czy jesteśmy nadwrażliwi na gluten. Jedynym znanym nam surowcem zielarskim, który hamuje autoagresję w organizmie ludzkim jest korzeń piwonii białej. W naszym Centrum zalecamy w chorobie Hashimoto i innych chorobach autoimmunologicznych, takich jak RZS, toczeń, czy łuszczyca, suplementację diety preparatem **Peobon**.

Który z preparatów Ojca Grzegorza jest najlepszy w przypadku wysokiego poziomu cholesterolu?

Sugeruję zastosować **Lipobon** (2-3 x dz. 1 kaps.). Jeżeli pacjent stosuje statyny to powinien dodać **Koenzym Q10 Ojca Grzegorza** (1 x dz. 1 kaps.) oraz suplement diety **Hepatobon** w celu ochrony wątroby.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Venobon Venobon krem

Suplement diety

Wspomaga krążenie krwi w żyłach i naczyniach włosowatych zwłaszcza w przypadku żylaków goleni, pajączków naczyniowych, obrzęków i kurczów nóg

- Skuteczne rozwiązanie w niewydolności krążenia żylnego oparte na tradycji i doświadczeniu

Venobon Suplement diety - spożywać 1 kapsułkę dziennie

Venobon Krem - stosować 1-3 razy dziennie

Suplementacja diety według Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza

UKŁAD KRĄŻENIA	Wzmacnia serce, reguluje ciśnienie	Cardiobonisol (2-3 x dz.) + Cardiobon (1 x dz.) + Resveratrol
	Wspomaga żyły, zapobiega pajączkom naczyniowym	Venobon (1-2 x dz.) + Venobon krem
	Niskie ciśnienie, zespół przewlekłego zmęczenia	Activbon + Vitalbon + Koenzym Q10 O. Grzegorza
	Na cholesterol	Lipobon + Koenzym Q10 + Resveratrol krople
UKŁAD POKARMOWY	Kamica żółciowa, niestrawność	Gastrobonisol pomocniczo: Gastrobon lub Hepatobon
	Zgaga, refluks, zatrucia pokarmowe	Gastrobonisan + Gastrobonisol (1-3 x dz.), pomocniczo: Gastrobon
	Wrzody żołądka i dwunastnicy	Gastrobonisan pomocniczo: Apibon
	Zaparcia i wzdęcia	Regulobon (2-3 łyż. 1 x dz.) + Gastrobonisol (1-3 x dz.)
	Bóle brzucha, jelito drażliwe	Gastrobonisol pomocniczo: Depribon lub Nerwobonisol
	Nadwaga	Adipobonisan + Chitobon + Adipobon mono + Regulobon
	Pasożyty jelitowe	Vernikabon + Alerbon
	Alergia pokarmowa	Bobonisan + Alerbon
	Na wątrobę i trzustkę	Hepatobon + Apibon (1-3 x dz.)
	Bóle głowy związane z przewodem pokarmowym	Gastrobonisol (2 x dz. 1 łyżeczka - okres terapii 5-6 tygodni)
UKŁAD ODDECHOWY	Przeziębienie, kaszel	Pectobonisol + Pulmobonisan
	Astma oskrzelowa	Pectobonisol + Alerbon
	Katar, zapalenie zatok	Pectobonisol (rozrzedzenie wydzieliny) Apibon + Immunobon na odporność
	Katar sienny	Alerbon (3 x dz.)
	Pielęgnacja w opryszczce	Anginbon lub Apibon krem (co 1 godz. do ustąpienia dolegliwości)
	Na gardło i chrypkę	Anginbon (3-5 x dz.) + Pectobonisol
	Wspomaga odporność	Apibon + 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

UKŁAD NERWOWY	Stres, trudności z zasypianiem	Nerwobonisol lub Nerwobonisan (2-3 x dz.) + Nerwobon lub Sedabon (1-2 x dz.)
	Nastroje depresyjne	Depribon (1-2 x dz.)
	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)
STAWY	Na stawy i kręgosłup	Balsam kręgowy lub Reumobonisol + Artrobon (2 x dz.)
	Osteoporoza, złamania	OrganicKrzem + MumioBon + D_3+K_2 (MK7) O. Grzegorza
	RZS, ZZSK, Toczeń	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Artrobon (2 x dz.) + D_3+K_2 (MK7)
SKÓRA	Wzmacnia włosy i paznokcie, ujędrnia skórę	Dermobon i OrganicKrzem + Vitalbon + Witamina E Ojca Grzegorza
	Łysienie plackowate	Peobon (2 x dz. 2 kaps.) + Dermobon (2 x dz.)
	Skóra z oznakami starzenia	Telomer System Bell Visage lub Vitalbon
	Cellulit	Adipobon mono + Vitalbon
	Trądzik pospolity	Boniderm + Apibon krem (1-2 x dz.)
	Trądzik różowaty, skóra naczynkowa	Perfect System Bell Visage
	Pękanie pięt	Mumio krem + Olej arganowy Bell Visage
	Pielęgnacja skóry w alergii	Boniderm + Dermobon krem, doustnie - Alerbon
	Łuszczyca	zewnętrznie - Boniderm doustnie - Gastrobonisol + Peobon + Nefrobonisol + Bofonginn
	Pielęgnacja skóry w grzybicy	Apibon krem + Boniderm doustnie - Apibon + Immunobon
INNE DOLEGLIWOŚCI	Cukrzyca	Glukobonisan + Memobon
	Ochrona oka w cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, jaskrze. Zaćma i AMD	Oculobon (1-2 x dz.) + Venobon (1-2 x dz.) + Resveratrol krople
	Klimakterium	Klimaktobon (2 x dz.) + Krwawnik O. Grzegorza
	Odtruwanie (alkohol, papierosy, spaliny, leki, chemia)	Nefrobonisol + Hepatobon + Vitalbon + Czystek w kroplach + Resveratrol krople
	Nowotwory - pomocniczo wraz z zalecanym leczeniem!	Nefrobonisol + Hepatobon ponadto: Apibon, Vitalbon, Alerbon, Bofonginn kompleks + Resveratrol krople
	Choroba Hashimoto	Peobon (2 x dz. 2 kaps.)

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

Alerbon

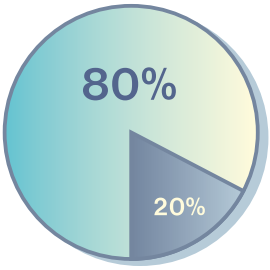
Suplement diety

Z OLEJEM Z CZARNUSZKI DO SUPLEMENTACJI W ALERGII

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności [1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią [2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki.

W badaniu naukowym u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% zażywających olej z czarnuszki w kapsułkach uzyskano poprawę w katarze alergicznym, astmie i alergiach skórnych [3]



80% - pacjenci, u których uzyskano poprawę

20% - pacjenci, u których nie uzyskano poprawy

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna, „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1