

OSTEOPOROZA - ZRZESZOTNIENIE

Jest rzeczą naturalną że chodzimy, stoimy, siadamy, schylamy się i wykonujemy jeszcze bardzo wiele przeróżnych skomplikowanych, a czasem nawet dziwnych (akrobaci, gimnastycy) ruchów. Bardzo rzadko zastanawiamy się nad tym że dzieje się to za sprawą specyficznego rusztowania naszego ciała jakim jest szkielet, składający się z kilkuset (u dorosłego człowieka 206) kości o różnych kształtach i spełniających różne funkcje i zadania.

Kości zaczynają się kształtować w życiu płodowym w procesie kostnienia który kończy się po osiągnięciu przez organizm człowieka dojrzałości około 20 roku życia. Kość jest narządem złożonym z wielu różnych tkanek, dwie główne to **tkanka kostna zbita** tworząca powierzchnię kości, oraz trzony kości długich i **tkanka kostna gąbczasta** wypełniająca wnętrza wszystkich kości, podobna do gąbki lub pumeksu.

Mało kto zwraca uwagę na to że nasze kości żyją, następuje w nich ciągła wymiana komórkowa, a uczestniczące w niej komórki to: osteoblasty (komórki odpowiedzialne za kościotworzenie), osteoklasty (komórki odpowiedzialne za „utylizację” kości, osteocyty (dojrzałe komórki tkanki kostnej), osteon. W trakcie naszego życia z różnym nasileniem, w zależności od wieku, trwa przebudowa i odnawianie naszych struktur kostnych, co zadziwiające w ciągu życia szkielet ludzki jest wymieniany około czterech a czasem nawet pięciu razy, inaczej wyglądałby jak stare rozwalające się rusztowanie.

Około 30 roku życia człowiek osiąga masę szczytową kości i pozostaje ona niezmienna przez dłuższy okres czasu, dzieje się tak do 40 roku życia. Po przekroczeniu 45 roku życia masa kości zaczyna systematycznie, acz powoli maleć, jest to tzw. naturalne związane z wiekiem **tracenie kości**. Prawidłowy poziom tego tracenia powinien kształtować się na poziomie od 0,5% do około 1% całkowitej masy kostnej rocznie. Jednak wielokrotnie bywa tak że masa traconych rocznie kości jest znacznie większa i oscyluje w granicy od 2% do 4% i więcej rocznie, dzieje się tak u osób dotkniętych chorobą zwaną **osteoporozą**.

Osteoporoza jest zaliczana do schorzeń przewlekłych postępujących, gdzie wzrasta ilość komórek degradujących kości, kosztem komórek je naprawiających. Skutkiem tego procesu jest ciągłe słabnięcie struktury kości, a co za tym idzie ich wytrzymałości, efektem czego mogą być różnego rodzaju urazy.

Obrazowo przedstawiając część gąbczasta kości jest zbudowana z poprzecznych, podłużnych i ukośnych beleczek, dlatego kość potrafi być tak wytrzymała, pomiędzy którymi widać wolne przestrzenie, wygląda to właśnie tak jak w gąbce lub pumeksie. U chorych na osteoporozę następuje przyspieszony zanik tych beleczek, przestrzenie (dziury, otwory) między pozostałymi robią się coraz większe a kości robią się kruche i mało wytrzymałe.

Można w piśmiennictwie spotkać różne podziały osteoporozy, generalnie rozróżnia się osteoporozę **pierwotną** oraz osteoporozę **wtórnią**.

Osteoporoza wtórna występuje rzadziej i dotyczy około 20% zachorowań na to schorzenie. Pojawia się najczęściej w połączeniu z innymi stanami chorobowymi np.: zaburzeniami hormonalnymi mającymi związek z pracą tarczycy, nieprawidłowym działaniem trzustki, gruczołów płciowych, przysadki mózgowej, zmianami nowotworowymi, schorzeniami narządów ruchu (reumatoidalne zapalenie stawów, zwyrodnienia), przewlekłymi chorobami wątroby i nerek, zaburzeniami genetycznymi, również w nadmiernym stosowaniu wielu leków.

Osteoporoza pierwotna dotyka 80% ludzi cierpiących na tą chorobę, klasyfikuje się ją w dwóch postaciach.

1. **Osteoporoza idiopatyczna** – dotyczy najczęściej ludzi młodych (czasem także dzieci) lub w wieku średnim, jej przyczyny są mało poznane, najczęściej wiąże się je z nadmiernym zanieczyszczeniem środowiska chorego.
2. **Osteoporoza inwolucyjna** – występująca najczęściej, dzieli się na dwa typy. Osteoporoza typu I tzw. osteoporoza *postmenopauzalna*, dotyczy głównie kobiet, jej główną przyczyną jest zaburzenie hormonalne wiążące się z niedoczynnością jajników. Osteoporoza typu II zwana osteoporozą starczą dotyczy głównie osób w wieku starszym, spowodowana jest niedoborem wapnia na skutek zmniejszania się w organizmie poziomu witaminy D.

Do elementów sprzyjających powstawaniu osteoporozy można zaliczyć:

- ✓ Płeć 6-8 razy częściej chorują kobiety niż mężczyźni
- ✓ Późna pierwsza miesiączka
- ✓ Wczesna menopauza
- ✓ Bardzo szczupła lub otyła budowa ciała
- ✓ Wiek – po 50 roku życia kobiety 60 mężczyźni
- ✓ Sposób odżywiania
- ✓ Niedobory wapnia i witaminy D
- ✓ Dziedziczność (przeważnie po linii kobiecej)
- ✓ Brak ruchu
- ✓ Alkoholizm, nikotynizm

Objawy osteoporozy nie są zbyt charakterystyczne i często dotknięci nią ludzie przypisują je innym schorzeniom, mogą to być: uczucie pewnego dyskomfortu przy siadaniu czy też wstawaniu, ograniczenia ruchowe kręgosłupa, wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych, ból w odcinku L-S kręgosłupa w spoczynku lub podczas codziennych czynności, ograniczona sprawność fizyczna oraz ostry ból przy poruszaniu, ogólne uczucie bólu kostnego, często uczucie osłabienia.

Konsekwencją osteoporozy mogą być różnego rodzaju powikłania, do najczęstszych należą:

- złamanie szyjki kości udowej - bardzo groźny uraz w wyniku którego 20% kobiet i 30% mężczyzn umiera w ciągu roku po złamaniu, po osiemdziesiątym roku życia procent umieralności znacznie wzrasta.
- złamanie kręgów kręgosłupa – wielokrotnie przebiega bezobjawowo, czasem powoduje ostry ból, może przyczyniać się do utraty wzrostu, deformacji kręgosłupa i klatki piersiowej, trudności w oddychaniu, zaburzeń ze strony układu pokarmowego, ograniczeń ruchowych, przewlekłego bólu pleców.
- złamanie kości ramienia
- złamanie kości nadgarstka

Jak widzimy skutkiem tej choroby może być częściowe lub dosyć poważne kalectwo i ograniczenie ruchowe. W większości przypadków osteoporozy nie da się uniknąć gdyż wynika ona z uwarunkowań genetycznych lub zaburzeń hormonalnych chorobowych, lub wynikających z uwarunkowań wiekowych.

Czynnikiem bardzo ważnym jest świadomość i wiedza w młodszym wieku o tym że za kilkadziesiąt lub kilkanaście lat możemy chorować na osteoporozę. Wiedza ta powinna kształtować nasze postawy prozdrowotne w sferze nawyków żywieniowych oraz odpowiedniej aktywności fizycznej

Odpowiednie odżywianie od najmłodszych lat może zapobiegać powstawaniu osteoporozy lub ją opóźniać i spowalniać jej postępowanie, należy pamiętać o tym że: **Białko, Wapń i Witamina D** powinny odgrywać bardzo ważną rolę w naszym codziennym odżywianiu.

Białko – jest bardzo potrzebne do naprawy kości i ich wzrostu, najwięcej znajduje się go w jajkach, mięsie, serach twarogowych, serach żółtych, przetworach mlecznych, roślinach strączkowych (grochu, fasoli, soczewicy, ciecierzycy, soi) rybach

Wapń – jest podstawowym składnikiem kości, zębów, włosów, pełni również wiele innych ważnych funkcji w naszym organizmie, najwięcej znajduje się go w mleku odtłuszczonym w proszku i w mleku pełnym w proszku, serze parmezanie, serach żółtych, szprotach całych, sardynkach w oleju, śledziach, chrząstkach kostnych, produktach mlecznych – mleku, twarogu białym, jogurcie, kefirze, maślanie, zsiadłym mleku, migdałach i sezamie suszonych. Należy pamiętać że nadmiar soli i kawy wypłukują wapń z naszych organizmów, należy więc ograniczyć ich spożycie. Należy pamiętać o zielonych warzywach, szczególnie kapustnych – kalafior, brokuły, brukselka, kapusta, sałata, oraz natce pietruszki, selera itd.

Witamina D – rozpuszczona w tłuszczu organicznym wywiera wielostronne działanie fizjologiczne zarówno w gospodarce wapniowo-fosforanowej oraz utrzymywaniu prawidłowej struktury kości. 80- 100% potrzebnej organizmowi witaminy pochodzi z biosyntezy w skórze, a tylko niewielka jej część jest pobierana z pożywienia. Na produkcję witaminy D w skórze ma wpływ wiele zewnętrznych czynników takich jak: zanieczyszczenie powietrza, pora roku, stosowanie kremów z filtrem, szerokość geograficzna, szczelne i ciemne ubrania, starzenie skóry, grubość tkanki tłuszczowej, czas przebywania na słońcu lub świetle dziennym.

Często codzienne zapotrzebowanie na witaminę D powstającą w skórze jest niewystarczalne i trzeba ją uzupełnić pożywieniem. Najbogatsze jej źródło to – świeży węgorz, śledź marynowany, śledź w oleju, dorsz świeży, łosoś, makrela, ryby z puszki w całości, tran z wątroby ryb, sery żółte, żółtka jajek.

Odpowiedni wybór jedzenia i dobieranych pokarmów w naszym codziennym menu wg. powyższych wskazań oraz naturoterapia mogą być bardzo pomocne zarówno w zapobieganiu osteoporozie jak i w samym jej leczeniu.

Jedynym wiarygodnym badaniem mogącym stwierdzić i określić zaawansowanie osteoporozy jest **Densytometria**. Badanie małymi aparatami na przedramię lub piętę służy przeważnie do przeprowadzania badań przesiewowych.

KURACJA SKORUPKAMI JAJEK

Należy pamiętać że do kuracji najlepiej używać jajek od kur z chowu ekologicznego oznaczonych na pieczętkach literą 0-PL lub z gospodarstw gdzie kury żyją w wolnym wybiegu i karmione są naturalnie jajka takie mają symbol 1-PL

Jajka z których będziemy używać skorupki dobrze umyć szczoteczką pod bieżącą wodą i wytrzeć, skorupki po zużyciu jajek można na chwilę przelać wrzątkiem i zostawić do wysuszenia, następnie zmielić w młynku do kawy.

Dawkowanie – na dzienną porcję wystarczy od 1 do 2 gram sproszkowanych skorupki, można je jeść z jogurtem kefirem, mlekiem lub zwyczajnie posypać na kanapki.

KURACJA ELIKSIREM Z JAJEK wg. dr JADWIGI GÓRNICKIEJ

Do słoja włożyć 10 jajek dobrze wymytych szczoteczką i wytartych a następnie zalać je sokiem z cytryny (sok z około 3 kg cytryn), przykryć flanelką i wstawić na dziesięć dni do lodówki. Po tym czasie zawartość w słoju delikatnie zmiksować, do większego naczynia nalewamy litr koniaku lub wódki zbożowej, w zależności od uznania i mieszamy ze słoikiem miodu (słoik 0,5l), dobry byłby tutaj miód wrzosowy, akacjowy, spadziowy. Mieszamy dokładnie obie mikstury i rozlewamy do słoiczków lub butelek.

Dawkowanie – 1 łyżka eliksiru 3 razy dziennie przed posiłkami.

Niestety ludzie mający kłopoty z układem pokarmowym, wątrobą, żołądkiem, trzustką, dwunastnicą, jelitami, lub uzależnieni od alkoholu, nie powinni stosować powyższego eliksiru, kierowcy mogą przed snem wypić dwie łyżki. Osoby które nie mogą stosować powyższego eliksiru mogą stosować kurację przedstawioną poniżej. Kurację należy stosować dwa razy w roku

KURACJA WYCIAGIEM CYTRYNOWYM Z JAJKA

Jajko wymyć dokładnie szczoteczką i wytrzeć (można je przetrzeć szmatką nasączoną w spirytusie) a następnie włożyć do szklanki i zalać sokiem z kilku cytryn tak aby było przykryte, na wierzch położyć flanelkę i odstawić na dziesięć dni do lodówki. Po tym czasie wyjąć łyżką delikatnie jajko, tak aby nie pękło, jest ono bowiem bardzo miękkie ponieważ prawie 90% wapnia przeszło do soku cytrynowego. Jajkami. Wyciąg można stosować przez dłuższy okres czasu nawet latami.

Dawkowanie – 1 łyżeczka wyciągu trzy razy dziennie przed posiłkami.

NATURALNA TERAPIA ZIOŁAMI STOSOWANA W OSTEOPOROZIE

W terapii tej dobre rezultaty przynosi stosowanie roślin zawierających bardzo dużo mikroelementów i krzemionki dobrze przyswajalnej przez organizm i wzmacniającej układ kostny.

Napar z ziela rdestu ptasiego – do szklanki wsypać łyżkę stołową wysuszonych ziół i zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia 20-25 minut. Pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

Odwar z ziela skrzypu polnego – do garnuszka wsypać trzy łyżki ziół zalać trzema szklankami wrzątku, zmniejszyć ogień i ciągnąć nie gotując przez 25 minut. Pić trzy razy dziennie przed posiłkami po 2/3 odwaru.

Napar z ziela pokrzywy – do szklanki wsypać łyżkę ziół i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut. Pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

Odwar z kłacza perzu – do garnuszka wsypać trzy łyżki ziół i zalać je trzema szklankami wrzątku, ciągnąć na małym ogniu nie gotując przez 15 minut. Pić trzy razy dziennie po ½ szklanki odwaru pół godziny przed posiłkami.

Przygotować mieszankę z następujących ziół:

- ziele skrzypu polnego
- ziele poziewnika szorstkiego
- ziele rdestu ptasiego

Wszystkie zioła w równych częściach dokładnie wymieszać. Do szklanki wsypać 1 łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia. Następnie do garnuszka wsypać 1 łyżkę mieszanki zalać wrzątkiem i ciągnąć nie gotując około 25 minut. Odwar i napar połączyć i pić trzy razy dziennie po ½ szklanki pół godziny przed posiłkami

Przygotować mieszankę z następujących ziół:

- liść pokrzywy
- ziele rdestu ptasiego
- kora wierzby
- ziele skrzypu polnego
- ziele poziewnika szorstkiego

Wszystkie zioła w równych częściach dokładnie wymieszać. Sposób parzenia i picia jest taki sam jak w przykładzie podanym powyżej.

Zioła do kąpeli wzmacniającej i mineralizującej układ kostny

- korzeń żywokostu
- ziele skrzypu polnego
- kłacze perzu
- słoma owsiana
- pączki sosny
- porost islandzki
- liść babki lancetowatej
- ziele rdestu ptasiego
- korzeń pokrzywy

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i wsypać do torebki. Zagotować 2 litry wody, do wrzątku wsypać 5-6 łyżek stołowych mieszanki, zmniejszyć ogień i ciągnąć nie gotując przez 20 minut, odstawić. Do wanny nalać wody i precedzić do niej otrzymany odwar, wymieszać ręką, posiedzieć w kąpeli 10- 15 minut. Kąpiel nie powinna być za gorąca, w tygodniu można stosować 2 lub 3 kąpiele. Po 12 kąpielach można zrobić miesiąc przerwy.

Kurację praktycznie należy prowadzić do końca życia, ponieważ proces tracenia kości w miarę wieku postępuje, w osteoporozie jest znacznie szybszy, a stosowana terapia go spowalnia, w połączeniu z odpowiednio prowadzoną kuchnią i dobraną żywnością może być dobroczynna dla naszych kości.

Z gotowych naturalnych preparatów godna jest polecenia chrząstka rekina oraz mumio shilajt, również pomocne są wszystkie chrząstki znajdujące się w mięsie, rosół, galareta, żelatyna wieprzowa.

Nie napisałem tutaj o lekach farmakologicznych ponieważ jest to domeną lekarza, naturoterapia nie koliduje w tym przypadku z przepisanyimi lekami, a w wielu przypadkach pod kontrolą może być prowadzona jako terapia podstawowa.

Zielarz Wojciech Biernat Tel. 601 620 349 email w.biernat@zielarz.info

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego www.kozlek.pl posiadamy szeroki wybór roślin leczniczych, preparatów zielarskich, błonnik i ostropest witalny, szczerć, czystek, zielona kawę na odchudzanie w najniższych cenach, ponadto szeroki wybór zdrowej żywności.

Sklep czynny od godz. 8 do godz 18 w soboty do godz. 14 tel. 58 346 61 52