

STWARDNIENIE ROZSIANE - SM

Ewolucja człowieka i jego mózgu następowała powoli lecz systematycznie. W miarę jego rozwoju dostrzegał wiele złożoności ale przede wszystkim zależności praw rządzących w przyrodzie. Jednak co najważniejsze to fakt, że uświadomił sobie swoje istnienie i zauważył że jest ono uwarunkowane wieloma czynnikami zewnętrznymi między innymi: umiejętnością posługiwania się bronią i narzędziami, unikania wszelakich ran i poważniejszych skaleczeń, sposobem i ilością spożywanego pokarmu, dobrym wypoczynkiem, a w okresach zimowych posiadaniem ciepłego odzienia a także wygodnego i przytulnego schronienia. Ci którzy byli tego pozbawieni umierali szybciej nawet bardzo młodo, coś z nimi się działo niedobrego a nawet straszego, to coś zostało później zdefiniowane jako *choroba*.

Praktycznie od tego czasu zaczyna się wyścig ludzkości w rozpoznawaniu, klasyfikowaniu, a szczególnie w poszukiwaniu metod i sposobów ich zwalczenia i eliminowania z ludzkiego życia. Pierwsze początki jak to ze wszystkim bywa były nieporadne i opierały się na intuicji, a później na podpatrywaniu przyrody. To podpatrywanie przyrody przynosiło coraz lepsze efekty i zaowocowało powstaniem nauk przyrodniczych dającym początek wielu innym gałęziom nauk w tym medycynie. Przez wieki zdefiniowano wiele chorób i zjawisk z nimi związanych, lecz i dziś jeszcze można usłyszeć że ktoś na „coś” choruje, trudno określić na co, ma takie a nie inne objawy, a bywa że w rezultacie umiera. Przez długi czas było tak z wieloma chorobami, znano objawy, lecz nie potrafiono określić co to jest za jednostka chorobowa, i co leży u jej podstaw.

Tak było również z stwardnieniem rozsianym, obserwowano chorobę, posiadano wiedzę o objawach, jej przebiegu, wiedziano już że zapada na nią określony procent ludzi, w jakim wieku, lecz nie znano przyczyn.

Przełom dokonał się w roku 1868r. a jego autorem był francuski neurolog Jean-Modin Charlot, który na podstawie istniejących już badań i własnych obserwacji, sklasyfikował zespół objawów jako odrębną jednostkę chorobową dając jej nazwę „sclerose en plaques” Od tego czasu badania nad nią zintensyfikowano i do dnia dzisiejszego poznano prawie cały mechanizm jej działania, i mimo wysiłków nauka na razie na tym etapie się zatrzymała, do dnia dzisiejszego nie poznano przyczyn jej powstawania, lub czynników które ją ewentualnie inicjują.

W przebiegu tej choroby, nie wiadomo dotąd z jakiego powodu, dochodzi do uszkodzenia **mieliny** substancji tłuszczowej osłaniającej komórki nerwowe i jej wypustki. Co prawda stwierdzono że organizm podejmuje próby naprawy tzw. remielinizacji uszkodzonych miejsc, lecz kolejne osłonki są coraz cieńsze i słabsze, a wraz z upływem czasu i potrzebą bliznowacenia kolejnych miejsc zapalnych właściwości naprawcze tkanki znacznie maleją i ulegają wyczerpaniu. Na skutek uszkodzenia komórki nerwowe przestają pełnić swoją przekaźnikową funkcję, przez co zostaje zakłócony prawidłowy przesył impulsów wzdłuż dróg nerwowych w mózgu i rdzeniu kręgowym. Powodują one również dysfunkcję w zdolnościach kierowania ciałem, postępuje zanik koordynacji i zdolności ruchowej, poznawczej, czuciowej. Uszkodzenia tkanki nerwowej następują w różnych miejscach centralnego układu nerwowego, proces ten można porównać do rozsiania punktów zapalnych po niemal całym układzie nerwowym, oznacza też rozsiew zmian w czasie. Rozsiew ten niejako zainspirował badaczy do nadania jednostce chorobowej nazwy **Stwardnienie Rozsiane**, po łacinie **Sclerosis Multiplex** w skrócie **SM**

Przebieg tej choroby często charakteryzują pewne okresy, w których występuje:

- 1) **Rzut choroby** – wystąpienie lub nasilenie objawów neurologicznych trwających dłużej niż 24 godziny
- 2) **Remisja choroby** – zwolnienie, ewentualnie ustąpienie objawów, które również trwało dłużej niż doba. To czas między kolejnymi rzutami
- 3) **Progresja choroby** – stopniowy stały postęp choroby zwiększający się o pewną ustaloną wartość, w używanej do oceny przebiegu skali

Określa się że aktywność choroby w stwardnieniu rozsianym to liczba rzutów, ich intensywność, charakter i czas trwania.

Choroba może przybierać różne postacie, a następujące objawy są konsekwencją tego które miejsce układu nerwowego zostało nią zaatakowane. Trudno też mówić w okresie jej trwania, o jakimś ustalonym schemacie przebiegu pod kątem długości występowania, natężenia czy też w czasie. Mimo że istnieją objawy podobne czy też typowe dla wielu chorych, u żadnego z nich nie stwierdza się aby występowały wszystkie razem.

Bardzo często SM jest mylone z innymi chorobami czy też schorzeniami, dlatego warto zapoznać się z najczęstszymi objawami opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

- 1) **Zaburzenia mowy:** mowa spowolniona – bełkotliwa – zmiana rytmu mowy – trudności z połykaniem (dysfagia)
- 2) **Zaburzenia wzroku:** widzenie podwójne – niewyraźne widzenie – zapalenie nerwu wzrokowego – mimowolne ruchy gałki ocznej – czasem (bardzo rzadko) utrata wzroku
- 3) **Nadwrażliwość na ciepło:** ten symptom bardzo często powoduje pogorszenie się objawów
- 4) **Problem z utrzymaniem równowagi i koordynacją ruchów:** drżenie kończyn – utrata równowagi – zawroty głowy – brak koordynacji ruchowej – utrata częściowej kontroli nad kończynami – uczucie osłabienia, najczęściej nóg odczuwane w trakcie chodzenia
- 5) **Zaburzenie napięcia mięśniowego:** wzmożone napięcie mięśniowe i sztywność mięśni mogą mieć niekorzystny wpływ na poruszanie się – skurcze
- 6) **Zaburzenia funkcji pęcherza moczowego i jelit:** potrzeba częstego wypróżniania się, niepełne wypróżnienie, utrata kontroli nad momentem wypróżnienia – problemy z jelitami, zaparcia, rzadziej utrata kontroli nad pracą jelit
- 7) **Zaburzenia w sferze seksualnej:** impotencja – zmniejszenie popędu płciowego – zmniejszenie wrażliwości na dotyk i inne bodźce
- 8) **Zaburzenie percepcji i zaburzenia emocjonalne:** utrata pamięci krótkotrwałej – trudności z koncentracją, trafną oceną sytuacji czy też logicznym myśleniem
- 9) **Zmiana w odbiorze bodźców:** uczucie mrowienia – drętwienie (parastezja) – uczucie palącego gorąca – czasem ból o przewlekłym charakterze np. nerwobólem trójdzielnym (ból mięśni twarzy) – bóle pozostałych mięśni
- 10) **Męczliwość:** uczucie zmęczenia które jest nieprzewidywalne lub niewspółmierne do wykonywanej czynności. Zmęczenie bywa jednym z najczęściej spotykanych i jednym z najbardziej uciążliwych objawów SM – podczas gdy większość dolegliwości jest raczej łatwo zauważalna, objawy takie jak: zaburzenia pamięci i koncentracji, męczliwość, czasem apatia, niechęć do wykonywania obowiązków czy też pracy, są często ukryte, ze względu na trudności na jakie chory natrafia w momencie gdy opisuje je innej osobie.

W przyjętym schemacie opracowanym na podstawie wieloletnich badań i obserwacji, domniema się że choroba ta dotyka najczęściej ludzi stosunkowo młodych w przedziale wiekowym pomiędzy 20 a 40 rokiem życia, z nieznaczną przewagą zachorowań u kobiet niż u mężczyzn, chociaż w ostatnim czasie odnotowuje się zachorowania u ludzi po 40 roku życia i starszych, a także wiele przypadków zachorowań u młodzieży poniżej 20 – go roku życia

Leczenia przyczynowego się nie prowadzi, nie jest bowiem znana etiologia, czyli pochodzenie i przyczyny jej powstawania. Co do wspomnianych przyczyn powstawania SM poruszamy się raczej w sferze domysłów. Domniemywa się że może mieć podłoże immunologiczne, gdzie pobudzony układ odpornościowy przez obce antygeny, bakterie, wirusy, obraca się w końcu przeciwko własnemu organizmowi niszcząc jego tkanki. Inną przyczyną mogą być czynniki środowiskowe, silny stres, błędy dietetyczne, bardzo częste infekcje, predyspozycje genetyczne itp.

We wczesnym etapie SM jest bardzo trudno rozpoznać, z reguły przyjmuje się że diagnoza może być postawiona po wystąpieniu dwóch rzutów choroby, ewentualnie po wykazaniu w badaniu obrazowym (MRI głowy) rozsianie zmian w czasie, tzn. wykazanie na obrazie nowych zmian po okresie nie krótszym niż 30 dni, stosuje się również badanie płynu mózgowo-rdzeniowego.

W chorobie tej medycyna nie oferuje leków powodujących całkowite zatrzymanie jej postępu i wyleczenie. Stosuje się zazwyczaj kilka metod terapii leczniczych spowalniających jej rozwój, oraz odzyskanie tych funkcji organizmu które zostały utracone w wyniku jej rzutu.

Naturoterapia, w tym leki roślinne, może stanowić dobre uzupełnienie leczenia konwencjonalnego, wzmocnić organizm i system nerwowy chorego, wydłużyć okres między rzutami choroby, przyczynić się do jej spowolnienia, warunek jest jeden, musi praktycznie być prowadzona w sposób ciągły. Proponuję przygotować kilka zestawów.

1. Ziele bukwicy – ziele jemioli – morszczyn pęcherzykowaty – ziele świetlika – liść babki lancetowatej – kwiat bzu czarnego – ziele fiołka trójbarwnego – kora wierzby – ziele ruty – liść melisy – korzeń pokrzywy

Składniki wymieszać, do szklanki wsypać jedną łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami, przez okres dziesięciu dni.

2. Liść maliny – ziele tymianku – ziele krwawnika – liść jeżyny – ziele rdestu ptasiego – liść poziomki – ziele skrzypu – liść orzecha włoskiego – korzeń łopianu – liść maliny - ziele wiązówki błotnej

Na jednorazowe użycie sypać do szklanki 1 łyżkę mieszanki, zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie przed posiłkami przez okres następných dziesięciu dni.

3. Ziele świetlika – korzeń pokrzywy – liść melisy – liść orzecha włoskiego – korzeń kozłka – kwiat bzu czarnego – ziele ruty – korzeń łopianu – korzeń wilżyny

Po wymieszeniu wszystkich składników sypać do szklanki jedną łyżkę ziół, zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie, pół godziny przed posiłkami, pić przez następne dziesięć dni.

4. Liść brzozy – kora wierzby – ziele jemioli – liść jeżyny – ziele pokrzywy – kłącze perzu – kwiat nagietka – liść mięty pieprzowej – korzeń omanu – korzeń kozłka – korzeń arcydzięgla – ziele fiołka trójbarwnego – ziele dziurawca – pączki sosny – szyszki chmielu – liść maliny

Do szklanki wsypać jedną łyżkę ziół, zalać wrzątkiem odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami przez dziesięć dni.

Jak z powyższego wynika mamy cztery zestawy, każdy z nich należy pić przez okres dziesięciu dni, po wypiciu zestawu czwartego należy kurację powtarzać od początku.

Nie zawsze istnieje możliwość zaparzenia ziół i przygotowania sobie naparu, w takich przypadkach dobrą praktyką byłoby mieć przygotowany zestaw sproszkowany który można zażywać popijając, lub rozprowadzając w jakimś napoju, lub wodzie.

W młynku np. do kawy zmielić drobno następujące składniki: **ziele fiołka trójbarwnego – kwiat bzu czarnego – liść orzecha włoskiego – liść babki lancetowatej – morszczyn pęcherzykowaty – ziele ruty – ziele – świetlika.**

Jedną łyżeczkę sproszkowanej mieszanki rozmieszczać w ½ szklance płynu, wody przegotowanej letniej, lub dowolnego napoju, zażywać pół godziny przed posiłkami.

Zaobserwowano też dobre działanie u wielu osób z chorobą SM oleju lnianego. Ostatnio modny i reklamowany jest olej lniany budwigowy, ale równie bardzo dobry będzie świeżo tłoczony olej lniany, który można nabyć w sklepach zielarsko-medycznych, lub w sklepach ze zdrową żywnością. Należy brać od 60 do 100 gram oleju lnianego dziennie w dawkach podzielonych (tzn. w trzech porcjach) przez okres dwóch tygodni, następnie robić tydzień przerwy i kurację powtarzać.

Dobrze byłoby jednocześnie stosować krople bursztynowe – w kuracji brać 5 kropli na wodę trzy razy dziennie przez okres jednego miesiąca, po tym czasie należy zrobić dwa tygodnie przerwy i kurację powtarzać.

Pierzga w miodzie – jeden z najbardziej cennych produktów pszczelich, wykazuje działanie wzmacniające doskonale organizm człowieka, działa ochronnie i leczniczo na cały układ pokarmowy
- jedną łyżeczkę rozpuścić w ½ szklance letniej wody, pić trzy razy dziennie po posiłkach.

Sałatka warzywna wzmacniająca – w okresie jesienno-zimowym, oraz wczesno wiosennym możemy do obiadu przygotować sobie sałatkę o następującym składzie: marchewka – seler – pietruszka – burak ćwikłowy (zmielić w robocie kuchennym na średnim sicie) cebula (pokroić w drobną kostkę) kapusta kiszona. Wszystkie składniki wymieszać, podawać do obiadu jako dodatek, można też jeść przy innych posiłkach.

Częste spożywanie tego typu sałatki ma pozytywny wpływ na cały organizm, uzupełnia niedostatek wielu witamin i mikroelementów szczególnie w okresie zimowym, poprawia pracę wielu narządów wewnętrznych, wzmacnia układ nerwowy.

Kąpiele – przygotować mieszankę z następujących składników: - **rozdrobniony korzeń żywokostu – szyszki chmielu – słoma owsiana – ziele drapacza – ziele skrzypu – pączki sosny – ziele ostrożnia warzywnego.**

Zagotować 2 litry wody, do wrzątku wsypać 6 łyżek mieszanki, zamieszać i ciągnąć nie gotując przez 20 minut, odstawić na 30 minut. Do wanny nalać ciepłej (lecz nie gorącej) wody, przecedzić do kąpeli przez sito przygotowany napar, wymieszać ręką. Pozostałe fusy można włożyć w lniany woreczek i zawiesić np. na kranie, tak by był zanurzony w wodzie.

Kąpiele można stosować 2 – 3 razy w tygodniu, działają rozluźniająco i regenerująco na układ nerwowy, poprawiają ukrwienie nóg, wzmacniają organizm.

Należy też pamiętać o rehabilitacji i ćwiczeniach wzmacniających oraz masażach rozluźniających, ich systematyczne stosowanie w tym przypadku poprawia ogólną kondycję chorego. Niektóre potrawy mogą być niezbyt przyjazne w tym schorzeniu, należy zachować ostrożność w nadmiernym spożywaniu wszelakiego rodzaju wędzonek, dań przygotowanych i smażonych na głębokim oleju, ciężkich smażonych mięs i sosów, konserw, dań w proszkach oraz wysoko przetworzonych. Dobrze jest spożywać produkty zawierające dużo antyoksydantów, czyli wymiataczy wolnych rodników np.: warzyw kapustnych, kalafior brokuły, brukselka, kapusta, oraz innych warzyw oraz soków z nich przygotowanych. Soków wyciśniętych samemu z pomarańczy, grapejfrutów, mandarynek – dobre gotowe soki możemy dostać w sklepach ze zdrową żywnością. Tych kilka słów o żywności to jest pewien schemat, pożądaną rzeczą byłoby w tym przypadku ustalać jadłospis z dietetykiem, gdyż poprawne odżywianie ma znaczący wpływ na postępy tej choroby.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. 601-620-349 email w.biernat@zielarz.info

Nasz sklep internetowy www.kozlek.pl oferuje szeroki asortyment ziół i preparatów zielarskich, oraz naturalną żywność Tel. **58 346-61-52** (w godz. Od 10 do 18)