

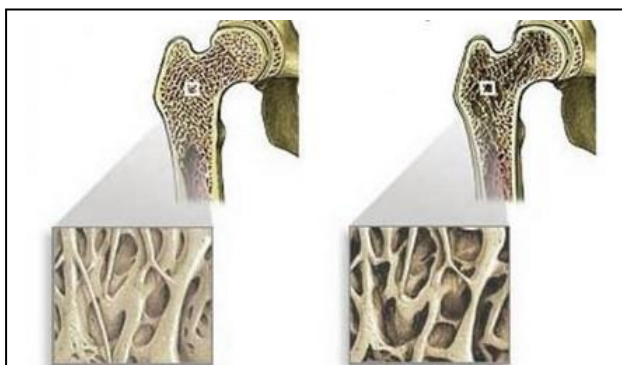
Kakor skala kost

Jesen je tu, lepa da je kaj! A njena lepota je krhka, zlato listje se vsuje že ob močnejšem vetru ... Tako smo v jeseni življenja, ki mi je zelo ljuba, bolj krhki mi sami.

Tudi naše kosti v starosti niso več trdne kot nekoč. Osteoporoza je kronična bolezen, za katero je značilno zmanjšanje gostote kosti do take mere, da postanejo lomljive. Čeprav so pri tej bolezni lahko prizadete vse kosti, pa se najpogosteje zlomijo kosti v kolku, v zapestju, hrbtenična vretenca in rebra.

Za osteoporozo zbolevalo zlasti ženske. V Sloveniji je pogostnost osteoporoze pri ženskah po 50. letu 27,5 %, pri moških po 60. letu pa 14,6 %. Strokovne smernice za zdravljenje osteoporoze vključujejo zdrav življenjski slog z redno telesno vadbo, brez kajenja in pretiranega vnosa alkohola, prehrano bogato s kalcijem in beljakovinami ter dodajanjem vitamina D. Obstajajo zdravila, ki zavirajo razgradnjo kosti in pospešujejo njihovo regeneracijo. Kljub temu bolezen s staranjem običajno napreduje. Pri osemdesetih letih ima osteoporozo 40 % žensk, pri devetdesetih pa kar 67%. Potrebni so torej še dodatni ukrepi za uspešnejše varovanje pred to boleznijo.

dr. Iztok Ostan



Slika1: Zdrava in osteoporozna kost

Zdravo kost (podoba na levi) sestavlja množica med seboj povezanih stebričkov - osteonov. Pri osteoporozi je osteonov manj (desna podoba) in so tanjši. Kost je bolj prazna, luknjičasta in zato krhkejša.



Isaak Levitan

Kako nastaja osteoporoza

Večji del suhe snovi v kosteh so rudnine (60-70%), preostalo (30-40%) pa v glavnem beljakovine. V kosti jih vgrajujejo celice osteoblasti. Osteoklasti pa so zadolženi za jemanje sestavin iz njih, če jih telo bolj potrebuje drugje ali za druge namene. Težava nastane, ko je izločanje snovi iz kosti trajno večje od vgrajevanja. To vodi v osteoporozo.

Eden od vzrokov za osteoporozo je toksemija – zastajanje strupov v telesu. Strupi so kisli in organizem jih poskuša nevtralizirati z bazičnimi snovmi. Ena od njih je kalcij. Zato se ob zakisanosti zmanjšuje količina kalcija v kosteh. Pomagamo si, če se izogibamo snovem, ki zelo zakisajo organizem (kajenje, alkohol ...), oziroma uživamo več surovega sadja in zlasti zelenjave, ki sta bazotvorna. Toda to še ne odpravlja toksemije. Strupe je treba izločiti iz telesa, pri čemer si lahko pomagamo s starimi znanji o načinih razstrupljanja (pitje več vode, telesno gibanje, savna, postenje ...). A tudi to ne odpravi toksemije. Pomemben vzrok zanjo je namreč oslabelelost izločal. Za manj toksemije je torej nujno potrebno tudi okrepiti izločala.

Drugi vzrok osteoporoze je pomanjkanje (in šibkost) kostnih celic. Zdravnik dr. M. Lucà-Moretti je na svojem predavanju v Ljubljani leta 2003 povedal, da je seveda prav, da za čvrstost kosti uživamo dovolj kalcija in drugih rudnin, a če ni dovolj kostnih celic, ki bi vgradile te snovi vanje, kosti ne bomo okrepili. Pomembna je tudi moč celic in s tem njihova sposobnost vgrajevanja snovi v kosti.

Novice pošilja Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com

Optimizirajmo beljakovinsko prehrano

Zdravo kost sestavlja množica med seboj povezanih stebričkov – osteonov, ki jih je pri osteoporozi manj in so tanjši. Osteone tvorijo koncentrične plasti beljakovin (vlakna kolagena). Nanje so pripeti kristali kalcija in drugih rudnin. V osteoporoznih kosteh ne primanjkuje le kalcija, pač pa tudi beljakovinskih nosilcev zanj. Če ne ustvarimo dovolj dodatnih kolagenskih vlaken, se dodatni kalcij nima kam vpeti.

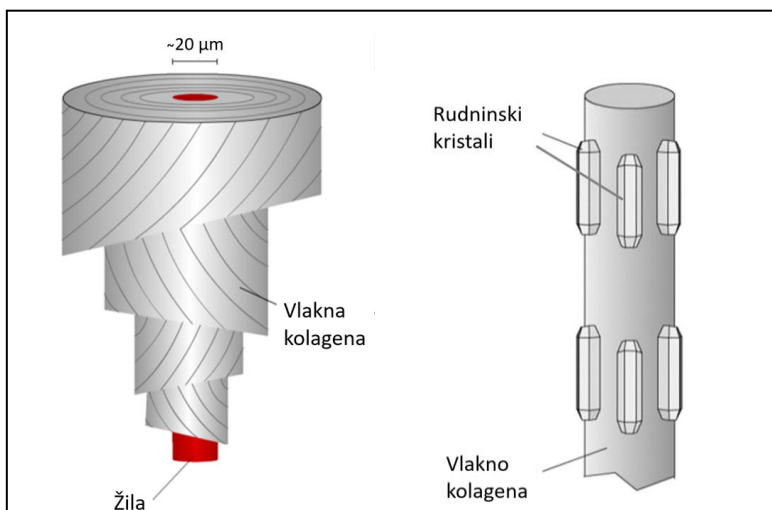
Tako za namnožitev kostnih celic kot za okrepitev izločal so torej potrebne dodatne beljakovine. A beljakovinsko bogata hrana je težko prebavljiva. Z vidika osteoporoze pa ni idealna tudi zato, ker ustvarja veliko kislih odpadkov. Že po dvajsetem letu začenja življenjska moč upadati in kmalu postaneta oba procesa – prebava in izločanje – problem. Kostna masa tako začne kopneti že pri tridesetih.

Edina vrsta beljakovinskega živila, ki odpravlja obe težavi, so aminokisline tipa OKA (optimalna kombinacija aminokislin). Praktično ne ustvarjajo odpadkov (le 1%), zato ne zakisajo organizma, in ne trošijo energije pri njihovem izločanju. Ne trošijo je niti v prebavi.

Klinične študije dokazujejo, da se ob uživanju aminokislin OKA učinkovito okrepijo funkcije ledvic, jeter in črevesja. S tem zmanjšujejo toksemijo, pogubno za zdravje kosti.

Z uživanjem OKA se regenerirajo tudi kostne celice, ki skrbijo za vgrajevanje hranil v kosti. Dr. Maurizio Lucà-Moretti ugotavlja, da uživanje OKA krepi kosti. Toda težava je trdovratna: po njegovih izkušnjah je potrebno za vidne rezultate vsaj 8-10 mesecev uživati po 5 tablet OKA na dan. Kostne celice morajo namreč okrepiti narušeno kostno strukturo, ki nosi kalcij in druge rudnine. Ta pa je iz kolagena – torej beljakovine.

Moja soproga je uživala od 6 do 7 tablet OKA na dan in njena osteoporoza se je v slabem letu zmanjšala na raven osteopenije.



Slika 2: Nosilna struktura osteona so beljakovine

Stebričke, ki sestavljajo kosti (osteon), tvorijo koncentrične plasti kolagenskih vlaken (podoba na levi). Kolagen je prožna, nitasta beljakovina, ki jo v kosteh ustvarjajo celice osteoblasti. Na kolagenska vlakna so pripeti kristali kalcija in drugih rudnin (podoba na desni). V osteoporoznih kosteh ne primanjkuje le kalcija, pač pa tudi beljakovinskih nosilcev zanj. Če ne ustvarimo dovolj kolagenskih vlaken, se dodatni kalcij nima kam vpeti.

Edvina zgodba o krepitvi kosti z bio probiotikom EM

Neuravnoteženo črevesno bioto spoznamo po neprijetnem vonju blata. To je znak gnitja v črevesju. Strupi prodirajo iz črevesja v kri in limfo, ju zakisajo in s tem spodbujajo dekalcinacijo. To v mojem prehranskem sistemu preprečujemo z uživanjem bio probiotika EM. Obenem pa s tem izboljšamo absorpcijo kalcija. Veliko študij dokazuje, da so dobre črevesne bakterije ključne za absorpcijo kalcija v kosti. Proizvajajo vitamin K2, ki zagotavlja, da vitamin D prenese kalcij na pravo mesto – v kosti.

Raziskave kažejo, da se prvo izboljšanje stanja kosti pokaže že po nekaj tednih uživanja probiotikov. Naj to ponazorim s primerom: Edva C. iz Izraela je imela osteoporozo od rojstva. Pri šestnajstih so bile njene noge povsem ukrivljene. V bolnišnici Schneider so ji dejali, da operacija nog ni smiselna, saj se kalcij v telesu ne absorbira dovolj. Potem je začela uživati bio probiotik EM in koralni kalcij. Po enem mesecu so na kliniki presenečeni ugotovili, da se kalcij zadržuje v telesu. Čez tri mesece so ji operirali eno nogo in čez osem mesecev še drugo. Prej socialno izločeno dekle je končno lahko zaživel tako kot njeni vrstniki. Zrasla je za 14 cm.

Spirulina krepi kosti

Ker je toksemija eden od vzrokov za osteoporozo, je potrebno prehrano antioksidantsko obogatiti. Raziskovalca B. Capelli in G.R. Cysewski sta ugotovila, da trije gram (šest tablet) spiruline vsebujejo več antioksidantov kot priporočenih pet dnevni porcij sadja in zelenjave. Več raziskav je pokazalo, da tolikšni dnevni odmerek spiruline krepi kostno maso.

