

OSTEOPOROZA

OSTEOPOROZA (zrzeszotnienie kości)

Po trzydziestce kości tracą wapń, nadający im odpowiednią twardość, a proces odnowy kości staje się powolniejszy. U kobiet w okresie przekwitania obserwowany jest gwałtowny spadek gęstości kości spowodowany spadkiem wydzielania przez jajniki estrogenów – hormonów regulujących poziom wapnia w tkance kostnej. Proces ten przebiega gwałtowniej u kobiet o drobnej budowie, palących papierosy i pijących alkohol, wczesnie osiwiatych oraz prowadzących mało aktywny tryb życia. Przypadki osteoporozy w rodzinie również zwiększają ryzyko wystąpienia schorzenia.

Choroba powoduje, że kości stają się cienkie, słabe i podatne na złamania. Złamaniom ulegają przeważnie kości kręgosłupa (trzony kręgów), kości udowe (panewka kości udowej), nadgarstki. Na osteoporozę cierpią przede wszystkim kobiety ze względu na to, że ich kości są mniej ma-

sywne, a w okresie menopauzy zmiany hormonalne przyspieszają utratę tkanki kostnej. U mężczyzn osteoporoza występuje na ogół dopiero po 70. roku życia.

Przyczyny dodatkowe: usunięcie jajników przed 40. rokiem życia, choroby upośledzające wchłanianie wapnia przez organizm (choroby nerek, nadczynność tarczycy), usunięcie części żołądka lub jelita cienkiego oraz niektóre leki.

Objawy: bóle kończyn i dolegliwości kręgosłupa spowodowane niedostatkami wapnia.

Profilaktyka: wapń jest odpowiedzialny nie tylko za twardość kości, ale także za prawidłowe funkcjonowanie serca, mięśni, jelit i innych narządów. Niedobór wapnia we właściwej postaci powoduje nie tylko problemy kostne, ale także inne schorzenia, takie jak m.in. stany zapalne stawów. W organizmie przyswajany jest tylko wapń organiczny (zawarty m.in. w mięsie, rosole, galaretach, kwaśnych produktach mlecznych). Dobowe zapotrzebowanie na wapń wynosi 1500 mg. W mleku pasteryzowanym jest go niewiele (po pasteryzacji z 1400 mg wapnia zostaje tylko 140), więcej wapnia ma mleko prosto od krowy. Jednak spożywanie takiej ilości mleka, która pokryłaby zapotrzebowanie na wapń, zaszkodziłoby niewątpliwie trzustce i wątrobie. Dlatego należy w profilaktyce osteoporozy stosować preparaty wapniowe wspomagane produktami sojowymi, bogatymi w naturalne estrogeny, które regulują zagospodarowanie tego minerału.

Terapia: W kuracji zaleca się: **Herbatę anty lipidową**, **Biowapń** (1 saszetkę proszku dziennie), **Biowapń Gai-Bao** (2–3 tabletki dziennie) oraz **Kanli** (2x dziennie po 1 kapsułce), który zapobiega utracie wapnia z organizmu. Innowacyjnym preparatem do wzmocnienia kości z potrójnym efektem jest **Biowapń Gai-Bao** (2x dziennie 1–2 tabletki). Wzmacnia przyswajanie wapnia, poprawia jego rozprzestrzenianie oraz zapewnia stabilność kości. Profilaktycznie co pół roku warto przeprowadzić kurację złożoną z **Herbaty anty lipidowej**, **Biowapnia** (1/2 saszetki proszku dziennie) i **Biocynku** (2x dziennie po 2 tabletki).