

Udruženje građana „Zdrav život“-Zrenjanin. Stručni tekstovi za sajt. Oblast: Lečenje prirodnim sredstvima. Izvodi iz stručne literature. Sačinio: Velemir Bulić, dipl.inž.,penzioner, travar. Maj 2009.god.

NEUROPATIJA

- 1) Lečenje ishranom,**
- 2) Lečenje biljem.**

Neuropatija je bolest oštećenje živaca nakon mnogo godina bolovanja od dijabetesa tj. Dijabetička neuropatija. Ta bolest utiče na periferne živce, koji su zaduženi za mišiće, kožu i unutrašnje organe.

SIMTOMI NEUROPATIJE:

- Smanjen osjet ili trnci u nožnim prstima i/ilistopalima,
- Bol i/ili bolni podražaj na promenu temperature,
- Neosetljivost na bol i podražaje (jako je opasno jer su to signakli za opasnost),
- Slabost mišića (tko dugo boluje od dijabetesa),

OŠTEĆENJE ŽIVACA UZROKUJE:

- Oštećenje probavnog sistema i izaziva proliv,
- Osećaj punoće u trbuhu i/ili mučninu,
- Osećaj vrtoglavice kod prebrzog ustajanja,
- Problem sa mokraćnim mehurom,
- Problem kod muškaraca sa impotencijom,
- Smanjena osetljivost stopala !!!!

MOGUĆI UZROCI NEUROPATIJE:

- Manjak vitamina b-12,
- Kod osoba sa hiv+,
- Infekcija citomegaloblast virusom,
- Uzimanje antivirusnih lekova,
- Dugogodišnji dijabetes..

MEDIKAMENTNO LEČENJE NEUROPATIJE:

- Četiri grupe lekova su delotvorne u lečenju bolnih neuropatija (opoidi, triciklički antidepresivi, m gabapentin, inhibitori serotonina i noradrenalina),
- U tretmanu bolnih neuropatija koriste se jaki (morfin, metadon, oksikodon), i blagi opoidi (tramadol i kodein),
- Uglavnom kod lečenja bolnih neuropatija se koriste politretmani koji su delotvorniji od monotretmana (delotvornost 30%), i to:
oksikodon 40 mg, nortriptilin 75 mg, pregabalin 300 mg, i duloksetin 60 mg.

SVI OVI GORNJI PODACI SE KORISTE U LEČENJU NEUROPATIJE OFICIJALNOM MEDICINOM.

LEČENJE ISHRANOM

U lečenju neuropatije ishranom polazi se od nekoliko principa:

- 1) **Prehrana mozga**-mozak i živčani sistem u ishrani koristi najprostiji oblik šećera glikogena i najprostiji oblik masne kiseline (mk), od toga treba poći u dnevnoj ishrani živčanog sistema (pr. Ujutru, na tašte, popiti jedno sirovo jaje, je ukupna dnevna prehrana živčanog sistema). **Prosti šećeri** se namiruju iz dnevne hrane, to su uglavnom složeni ugljiko hidrati, polisaharidi, sa tim da mogu ograničeno da se koriste voćni šećeri (fruktoza, levuloza). A, **masne kiseline**, se namiruju isto iz hrane, sa preporukom da se koristi maslinovo ulje (kao monosaharid), riblje ulje masne morske ribe (srdela, haringa, skuša..), i ograničeno mk iz uljane repice (kanola ulje),
- 2) **Indeks glikemije**-zbog dijabetesa ga treba implementirati u ishrani (u prilogu).
- 3) **Enzimska aktivnost**-enzimska prehrana podrazumeva ishranu egzogenim enzimima (unos enzima iz hrane), a ne endogenom prehranom (jer organizam, i/ili pankreas i jetra ne mogu da stvore dovoljnu količinu endogenih enzima-fermente za metabolizam), i ph-optimum, **Egzogeni enzimi**: sirovo mleko, sirov sok od kupusa, sirov sok od povrća, nezapečene pšenične mekinja-sirove, sirovi ekstrakti biljaka, sirovi musli, i/ili enzimi iz sušenog voća-kajsije, šljive, urme..
- 4) **Eliminacija bola**-pravilnom prehranom, može da se eliminiše bol, odnosno, oštećenje živaca, kroz materijal prehranom za živce, čajevima, tinkturama i kremama (i/ili kofeinom, odnosno, kofeinskom kiselinom iz hrane; kafa, čaj, čokolada, kakao, i/ili iz ekstrakta bilja; rusa),
- 5) **B-12, kobalmin**, izaziva uglavnom pernicioznu anemiju, namiruje se dnevno sa 0,005 mg, vitamin koji je topljiv u vodi, manjak na b-12 očituje se biohemijski pojavom metilmalonske kiseline u mokraći. Sa intrinsek faktorom iz sluzokože želuca koji je glikoprotein se udružuje (povezuje), u kompleks koji se resorbira u crevima (značajno je za dozrevanje eritrocita).
B-12 se namiruje iz:
žitarica, mekinje pirindža, oraha, paradajza, spanaća, ribljeg ulja, mleka, putera, žumanca, kvasca, najviše ga ima i najbolje se leči pivarskim kvascem.
- 6) Eliminacija **upalnih** (zapaljenskih, andstrogenskih) **procesa**- uglavnom se koriste isti dnevni infuzi (po vremenu i količini) ribljeg ulja (riblje ulje je od morske ribe a ne pr., od šarana),
- 7) **Antioksidantna aktivnost**-na ćelijskom (molekulskom) nivou se posmatra oštećeni atom kiseonika (kojem je elektron iskočio iz sedme, poslednje orbite), i, koji kroz telo stvara velika oštećenja,
Antioksidantsna hrana:
Avokado, špargla, bosiljak, bobičavo voće, brokoli, prokelj, kupus, šargarepa, raštan, kim, beli luk, đumbir, kelj, zelena salata, majoran, ovas, crni luk, pomorandža, nana, ovas, bundeva, žalfija, konjski bosiljak, paradajz, lubenica,
- 8) **Vlakna**, dnevno što više jer su značajni za probavu i za sindrom *propustljivih creva*, a ista su data u tablici (prilog).

LEČENJE BILJKAMA

Uglavnom se koriste trave, kreme i tinkture jakog fiziološkog delovanja spolja i/ili iznutra (zbog ćelijske membranske propustljivosti, na ćelijskom nivou). Lekovito bilje se koristi i zbog biljnog insulina (pr. List borovnice ima mirtilin jedan od najjačih biljnih insulina) kojeg ima u listu i/ili herbi, i ekstraktu pojedinih biljaka u obliku inulina (složeni ugljiko hidrat, polisaharid)

Koriste se i ona lekovita bilja koja deluju protiv bola (bela vrba, timijan..), upalnih procesa, umirujuće bilje, bilje za izvlačenja, antiseptično bilje, bilje protiv grčenja i spazmi..

BILJE ZA NEUROPATIJU:

Podbel, divizma, rusa, borovnica, mak turčinak, lavanda, timijan, m.dušica, bosiljak, žalfija, kim, komorač, anis, metvica, matičnjak, suručica, čubar, h.trava, crni dud, neven, kantarion, valerijana, šišarice hmelja, ruzmarin, majoran,..

Od ovih biljaka se pravi farmakopeja (kompozicija) bilja, od kojih se pije čaj i/ili naliv i/ili iscrpina.

KUPKE RIN:

Rusa, podbel, m.dušica (može listovi kupusa).

Od ovog bilja se pravi kupka ruku i nogu, traje 8 minuta ujutru za noge, odnosno, 8 minuta naveče za ruke.

TINKTURE:

Od ruse, i/ili od podbela, i/ili od timijana za utrljavanje u stopalo, i

Od koprive za utrljavanje u noge, od kantariona za utrljavanje u krsta i k.moždinu.

LOSION:

Od ruse (rosopasa)-93% d.vode i 7% ekstrakta ruse.

KREME:

Od nevena, i/ili od ruse, gel-krema nirvana (od oko 20 biljaka).

ZAKLJUČAK:

- Smanjiti i/ili potpuno izbaciti beli hleb, i krompir iz ishrane,
- Uvesti svaki dan infuz od ribljeg ulja u obliku perle i/ili kafene kašikice,
- Implementirati indeks glikemije u ishrani,
- Uvesti antioksidansnu hranu,
- Uvesti hranu sa egzogenim enzimima tj. Ph neutralnu i/ili baznu hranu, nikako kiselu,
- Od bilja uvesti čaj, tinkture, kreme i losione.

Velemir Bulić, dip.inž