



# Остеоп

**М**оже би си спомнете моята статия от бр.10 на месечния бюлетин на ФЛП, в която ви разказах за една група заболявания на костно-ставния апарат. В продължение на темата, бих желала да ви запозная с друго заболяване, което може да затрудни свободното движение на човешкото тяло – остеопорозата.

Макар самата аз да съм лекар и да знам, че с напредването на възрастта болестите настъпват, като всеки човек и аз си мислех, че това не се отнася до мен. Още повече, че полагам много усилия да се предпазя от повечето заболявания чрез промяна на хранителния си режим.

Едва когато наскоро по невнимание паднах в банята и си счупих малка костичка в рамото разбрах, че и аз съм болна от остеопороза. Много от колегите ми смятат, че това заболяване е „нормално“ за жените в напреднала възраст. Аз не споделям мнението им.

Остеопорозата е прогресиращо заболяване, при което костната маса намалява и костите стават чупливи. Както знаем, основният градивен елемент на костната тъкан е калций. Но той не е гаранция за здравина. И черупката на яйцето е изградена основно от калций, но тя здрава ли е? Не! Защото в нея няма протеини, а именно те обуславят здравината на костта. Протеините са свързани в сложни съединения с въглехидратни комплекси и образуват т. нар. протеогликани. Протеогликаните, заедно с колагена, произвеждат от специални клетки, наречени остеобласти, образуват матрицата на костта. Здравината на костта зависи от процеса на минерализация, който може да се сравни с изграждането на стена – минералите са тухлите, а протеогликаните и колагена са цимента. В човешкия организъм има не само изграждащи клетки, но и такива с обратен ефект. Клетките, разграждащи костта се наричат остеокласти. Дейността на остеобластите и остеокластите се контролира от хормони, произведени в щитовидната и паращитовидната жлези, от половите хормони, витамин D и клетки на имунната система.

Динамичното равновесие на процесите на изграждане и разграждане на костта се обуславя от хормоналния баланс. Ако той е нарушен, както се случва през менопаузалния период при жените, процесът на разграждане на костта преобладава и това води до развитие на остеопороза. По време на критичната възраст в женския организъм намаляват естрогените (женските полови хормони) и това води до хормонален дисбаланс.

В годините на усилен растеж – детството и юношеството – се натрупва най-много костна маса. Ако съумеем да я съхраним, чрез правилно здравословно хранене и двигателна активност, рискът от развитие на остеопороза в по-късна възраст е значително по-малък. Едва ли има друго заболяване, при което диетата и здравословното хранене да са от такова решаващо значение, както е при остеопорозата. Много лекари биха реагирали с учудване на подобно твърдение, но практиката показва, че доста хора се повлияват добре на такава профилактика.

Храната, която ни дава пълния набор от минерали, витамини, полезни мазнини, сложни разтворими въглехидрати и умерено количество белтъчини е най-подходящата профилактична диета. Препоръчват се пресни плодове, зеленчуци и риба от чисти водоеми. Развенчан е митът за млякото и млечните продукти като източници на калций. Вярно е, че този минерал присъства в тях в голямо количество, но белтъкът и мастните киселини, които също се съдържат в млечните продукти, затрудняват усвояването на калция от организма. Чаша мляко съдържа същото количество калций като чаша тъмнозелени зеленчуци. Ценният минерал се среща най-вече в броколите и то в лесно усвояема форма. А соята и соевите продукти са източници на фитоестрогени – растителни вещества с хормоноподобно действие.

От друга страна, големите количества кафе, черен чай и шоколад намаляват калция в кръвта и увеличават нивото на хормоните, стимулиращи разграждането на костите. Всички газирани напитки представляват химически коктейл и, макар че носят удоволствие, са всъщност смъртоносни за костите. Алкохолът уврежда черния дроб, а именно там се метаболизира важният за усвояването на калция витамин D. Големите количества мазнини и масла възпрепятстват абсорбирането на калция от организма и засилват отделянето му, увеличават холестерола и пречат на производството на ензимите, необходими за формиране на костна тъкан. Но не всички мазнини са вредни. Ненаситените мастни киселини, съдържащи се в зехтина и някои риби (сьомга, моруна, лефер, херинга) са особено полезни за човешкия организъм при борбата му с остеопорозата и могат да бъдат лесно и редовно приемани, благодарение на хранителната добавка на ФЛП Arctic Sea Super Omega-3.

Придържането към подходяща здравословна диета, като описаната по-горе ще има значителен принос към профилактиката и лечението на това заболяване. За съжаление, поради стихийността на земеделието и неразумното комерсиално отглеждане на плодове и зеленчуци, растителната храна, с която се снабдяваме от пазара не може да ни достави пълния набор от витамини и минерали, нужни на нашите кости. Затова трябва да набавяме на организма си необходимите за правилното му функциониране вещества с помощта на хранителни добавки. Пазарът е наводнен с най-различни видове добавки и към повечето трябва да подхождаме внимателно и не прекомерно доверчиво.

Нека обобщим: нашите кости се нуждаят от витамини C и D, калций, магнезий и четири микроелемента – бор, силиций, цинк

# Остеопорозата



Д-р Гергина Георгиева,  
диетолог и педиатър

и мед. Храната може да ни даде някои от тях, но не в необходимите количества. Идеалният баланс, отговарящ на естествените нужди на тялото ни може да бъде открит в гела на „растението-чудо“ – Алое Вера. Този гел съдържа 75 активни елемента, като най-активният от тях можем да наречем синергизма – комплексното действие на всички съставки, допълващи се взаимно и усилващи полезността си.

В гела от Алое Вера се съдържа един много важен полизахарид, наречен ацеманан, участващ в състава на протеогликаните, за които стана дума по-горе. Така гелът на това уникално растение със съставката си ацеманан участва пряко в изграждането на костната матрица. Именно от това подхранване имат нужда нашите кости, както в ранна възраст – при формирането им, така и в напреднала възраст, когато настъпва периода на активното им разграждане.

Сред продуктите на Форевър Ливинг има един, който лично аз бих нарекла истински хит. Това е напитката, която, както ви разказах в предишната си статия, ми възвърна радостта от движението – Forever Freedom. В нея полезният гел от Алое е съчетан със съставки, подхранващи хрущяла – глюкозамин, хондроитин и МСМ. Тя е и водещият продукт в лечебната програма за борба с остеопорозата, която бих ви предложила. Придържането към нея трябва да продължи не по-малко от шест месеца за постигане на реални резултати.

Моята препоръка е да приемате Forever Freedom според индивидуалните нужди на вашия организъм, но оптималната доза е два пъти дневно по 50 мл. Съчетайте тази напитка с естествените минерали, така нужни на костите ни, които ще откриете в добавката Forever Nature-Min – по две таблетки три пъти на ден с храна. Идеален за профилактика на остеопороза ще бъде новият продукт Forever Calcium, който чакаме съвсем скоро и на нашия пазар. Той съчетава три от съставките с решаваща роля за здравето на нашите кости – калций, магнезий и витамин D. Тъй като от остеопороза страдат основно жени в менопаузата, важно е в програмата да се включат естествените естрогени, съдържащи се във Fields of Greens и Forever Gin-Chia. В билката златна чия е открита естрогеноподобна субстанция, а в женшена има 12 глюкозида, осигуряващи равновесие по веригата главен мозък-метаболизъм-хормонален баланс. Вече стана дума за нуждата от витамин С за здрави кости. Изберете между Absorbent-C и Forever Kids – и двете добавки са отлични източници на този витамин, като мултивитаминната формула на втората ще ви предложи и други полезни витамини. Не бива да забравяме и пчелните продукти, които играят съществена роля в програмата за профилактика на остеопорозата, която ви предлагам. Пчелното млечице Forever Royal Jelly има мощно биостимулиращо действие за костната тъкан, а прополисът във Forever Bee Propolis регулира хормоналния баланс. За външно приложение особено подходящи са кремът с Алое Вера – Aloe Vera Gelly и кремът с Алое и МСМ – Aloe MSM Gel.

Съчетанието на тези продукти е мощна бариера за коварната остеопороза, но за максимален ефект те трябва да са съпроводени и с физическа активност. Добри варианти са ходене пеша (по около 3 км дневно), изкачване и слизане по стълби, планинарство, танци, умерена аеробика, ски и упражнения, включващи тежести. Най-доброто движение за вас е това, което ще изпълнявате редовно.

Самата аз от известно време съм се подложила на тази програма и с всеки изминал ден усещам все по-осезаемо благотворното ѝ влияние. Надявам се изложеното по-горе да ви е обнадеещо и убедило, че остеопорозата не е нито „нормална“ за определена възраст, нито „нелечима“ болест.

