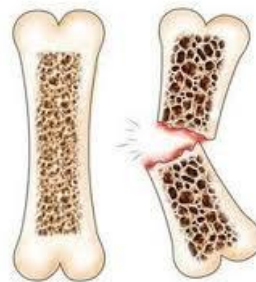


ОСТЕОПОРОЗА

+ **Остеопорозата** е метаболитно костно заболяване, което се проявява с оредяване на костната тъкан. В костите се създават пори, намалява калцийт и други минерали. Причината може да бъде в недохранване, недостатък на движение, възрастта или менопаузата. Проявява се с болки в гърба, лесно чупене на костите, промяна на телесната височина, намалена подвижност и създаване на гърбица (кифоза).



КОЙ Е ЗАСТРАШЕН НАЙ-МНОГО:

- жени след прехода в резултат на намаляване на хормона естроген, който се включва във възприемането на калция. Също при по-възрастни мъже може да се развие остеопороза, на загубите на костна тъкан са по-малко значими, тъй като плътността на костите при мъжете е по-голяма от тази при жените.
- рисков фактор е използването на кортикостероиди, ранен преход, недостатък на движение и храна, бедна на калций



ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ

- достатъчно приемане на калций, витамин D и витамин K
- достатъчно движение
- магнитотерапия

ОСТЕОПОРОЗА И ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

♥ Лекуването с магнитотерапия при остеопорозата е напълно препоръчително.

- По-често в организма има не толкова недостатък на калций, колкото повишена активност на т.нар. остеокласти, които са вид клетки в костите, разрушаващи костната тъкан. Друг тип клетки непрекъснато я създават. Тези два типа клетки би трябвало да бъдат в равновесие, разбира се в зависимост от физическата активност на нашия организъм. При остеопорозата по определен начин е нарушено това равновесие и преместено в ущърб на изграждането на костта, което означава, че намалява костната тъкан. Магнитотерапията успява да стимулира двата типа клетки към хармонична активност и с това, разбира се, изграждането на силна костна структура.
- Препоръчва се прилагането на магнитотерапия не само към дългите кости, ставите и гръбначния стълб, но също и към областта на паращитовидните жлези (отпред на шията), които регулират метаболизма на калция в тялото. С това ще подобрим създаването на костен минерал и превенция на патологичните фрактури.

ЦЕЛ НА ПРИЛАГАНЕТО НА ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

♥ Действието на магнитотерапията предизвиква хармонизиране на процесите на създаване и разрушаване на костната тъкан, създава се по-стабилна костна структура. Стабилизира се минерализирането на костите.

При лечението на **ОСТЕОПОРОЗА** принципно значение има въздействието на медицинските магнитотерапевтични уреди **RENAISSANCE®**:

- Импулсното нискочестотно магнитно поле, което генерират уредите **RENAISSANCE®**, действа срещу оредяването на костната тъкан и повишава метаболчните процеси, водещи до подобряване на засегнатите кости и стави.

НАЧИН НА ПРИЛОЖЕНИЕ:

- Препоръчва се прилагането на магнитотерапия не само по отношение на застрашените дълги кости, стави и гръбнак, но също и към областта на парашитовидните жлези (отпред на шията), които регулират метаболизма на калция в тялото. С това ще постигнем подобрене в създаването на костни минерали и превенция на патологичните фрактури

Препоръчани програми и брой на ежедневно приложение:

- Режим „**ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**“ или програма: **P5**
- 20 – 30 минути, 2 пъти ежедневно.

Цялостен ориентирувчен минимален брой на експозиции (период на лечението)

- Прилагането би трябвало да продължи минимум 3 до 6 месеца, последвано от превантивно използване 3-4 пъти годишно поне месец ежедневни процедури.

Препоръчани апликатори:



CAVO



CASSO



LETTINO



PIANO

СЪВЕТИ

Хранене:

- Би трябвало да се приемат храни, богати на калций (млечни продукти, орехи, фасул), на витамин D (яйца и мазни риби), цитрусови плодове, витамин К (спанак, броколи и брюкселско зеле) и на магнезий (тофу („соево сирене“), бадеми, ядки кашу).

Природно суперлечение:

- Полският хвощ благодарение на високото съдържание на силиций има голямо значение за здравината на костите, помага на тялото да приема и използва важния калций. Подходяща комбинация е чай от хвощ и коприва. Двете билки са част от чая за остеопороза, тъй като изразително забавят оредяването на костите.

Фитотерапия:

- Важна билка с високо съдържание на калций са листата от жълтурче.
- Народен лек за остеопороза е ябълковият оцет. Повишената киселинност в стомаха води до по-добро приемане на калция. В чаша с топла вода добавете лъжица оцет и използвайте преди ядене.
- Препоръчително е сутрин да се пие на гладно прясно изстискан сок от лимон, разбъркан в топла вода.
- Макът е един от най-богатите източници на калций. Дневната необходима доза от този елемент се съдържа в около 60 г мак.
- Соята и соевите продукти са богати на фитостероиди – вещества, които по състава си приличат на хормоните и наподобяват човешкия естроген.
- Извънреден източник на калций са морските риби. Те съдържат и витамин D, който е важен за приемането на калция в костите.
- Меласата предлага в най-естествен вид витамините и минералите, важни за костите.

Избягвайте:

- Понякога наричат солта „крадец на калций“. Прекомерната употреба на сол и солени храни забързва потреблението на калция и унищожава костите ни.
- Фосфатите ограничават оползотворяването на калция в организма. Тези вещества се съдържат в бонбоните, желетата и сладките безалкохолни напитки, консервираното месо, пушените и топени сирена.
- Повече от три чаши кафе на ден инициират отделянето на калций от костите.
- Откажете се от пушенето.